

Zeitung für die Lenzsiedlung und Umgebung

Alles Bauhaus oder was? (S. 4 - 5)

Die Weimarer Republik (S. 8 - 10)

Urlaub vom Alltag (S. 11 - 13)

Nachbarschaftsfest (S.18 - 19)

روزنامه محلہ؛ للإبدلونگ

Le Journale de La citée

Газета пикрорайона Lenzsiedlung

revista del barrio

Bizim Gazetemiz

Lenzsiedlung Informes

Nr. 2, 2019

inhalt

- 2 Inhalt
- 3 Vorwort

AKTUELLES

- 4 Alles Bauhaus oder was?
- 6 Neue Praktikantin
- 7 Glosse
- 11 Urlaub vom Alltag, Fotoshauting im Cafè Büchner
- 14 Gesundheitskonferenz Lenzsiedlung
- 15 Kindereise

HISTORISCHES

8 Die Weimarer Republik

VERBRAUCHERTIPPS

16 Aufgepasst und Nachgefragt

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

20 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

- 18 Nachbarschaftsfest 2019
- 22 Veronika, der Lenz ist da
- 24 Angebote in der Lenzsiedlung
- 25 Tanzen fürAlt und Jung
- 25 Impressum
- 26 Alt und Jung
- 27 Frühstück mit interessanten Gästen
- 28 Kurse
- 29 LenzTreff
- 30 Beratung
- 31 Bürgerhaus
- 32 Kinderclub / Musikprojekt
- 33 Jugendbereich
- 34 Ferienprogramm





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



Liebe Leserinnen und Leser,

während ich hier vor dem Computer sitze, tobt im Parlament in London zum gefühlten tausensten Mal ein verbaler Schlagabtausch zum Brexit.

"Die spinnen die Engländer" würde Asterix sagen. Und so denken wohl die meisten Europäer. Und auch die Engländer sind ihrer politischen Elite müde. Die Palarmentarier boten ein erbärmliches Schauspiel.

Ende April verabschiedete die UN, unter der Führung unseres Außenministers Heiko Maas (Deutschland hat für ein halbes Jahr den Vorsitz im UN-Sicherheitsrat) eine UN-Resolution gegen sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen in Kriegsgebieten. China und Russland unterschrieben nicht, da Gewalt gegen Frauen in diesen beiden Ländern wohl nicht strafbar ist. Aber dass die USA nur eine abgeschwächte Form der Resolution unterschrieben haben, ist in Anbetracht der rückwärtsgewandten Frauenpolitik, eine Erbärmlichkeit und den christlichen Fundamentalisten in den USA geschuldet. Die vergewaltigten Mädchen und Frauen werden zum zweiten mal zu Opfern gemacht, durch die Ignoranz eines Frauenverächters im Weißen Haus.

Geschichte ist immer auch ein Lehrstück für die Zukunft. "Aus der Geschichte lernen", dieser Satz gehörte zum Leitfaden der deutschen Politik. Auch in dieser Ausgabe zwei Artikel zu einem 100jährigen Jubiläum. Das Bauhaus wird 100 Jahre alt (S. 4-5) und die erste Demokratie in

Deutschland wurde vor 100 Jahren aus der Taufe gehoben. (S. 8-10)

Die Europawahlen am 26.05.2019 waren so spannend wie noch nie. Es ging um Europa und die Frage wie frei, tolerant, mobil und friedlich wir miteinander leben wollen.

Der Zusammenhalt der 27 Länder in der EU ist heute um so wichtiger, da die Probleme Klimaschutz, Migration, Populismus und damit einher gehende Demokratieverachtung der rechten Parteien im Europäischen Palament.

Die Wahlbeteiligung war mit 60,7% sehr hoch. Die Menschen haben verstanden das Europa für sie sehr wichtig ist. Die Grünen waren die Gewinner dieser Wahlen, auch weil die jüngere Generation zum ersten Mal zur Wahl gegangen ist.

"Urlaub vom Alltag". Unter diesem Motto veranstalteten die Mitarbeiterinnen von Pomiku mit vielen Anwohner*innen eine Aktion mit Fotos, Urlaubsgrüßen und Freizeitideen die sie sich im Café Büchner anschauen können. (S. 11 - 13)

In der Lenzsiedlung laufen die letzten Vorbereitungen für das Nachbarschaftsfest am Freitag den 21. Juni. Auch in diesem Jahr gestalten wir das Fest gemeinsam mit dem Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel. (Siehe Rückseite)

Die Sommerferien rücken immer näher und wir haben auch für diesen Sommer das Ferienprogramm für den Kinderclub und das Jugendhaus in der LenzLive. (S. 34 - 35)

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

ALLES BAUHAUS ODER WAS?

Christa-Luise Seiß



Haus vom Bauhaus inspiriert in der Beethovenallee 15



In diesem Jahr, 2019 jähren sich viele große Ereignisse zum einhundertsten Mal und dieser Tatsache wird landauf und landab Rechnung getragen. So feiern wir 100 Jahre Wahlrecht für Frauen in Deutschland, sowie das Gründungsjahr der Weimarer Republik, wir gedenken der Ermordung von Rosa Luxemburg und Karl Liebknecht im Januar 1919 und last but not least wird Walter Gropius am 12. April 1919 erster Direktor des Kunstinstituts Bauhaus in Weimar, also auch das Bauhaus wird 100 Jahre alt und ist doch noch immer jung und modern.

Das Bauhaus entstand in Weimar durch die Vereinigung der Großherzoglich-Sächsischen Kunstschule, die 1907 von Henry van de Velde gegründet worden war. Für seine Idee, eine neue Formensprache sowohl in der Architektur als auch für die Gegenstände des täglichen Gebrauches zu entwickeln, konnte er so namhafte Künstler wie Lyonel Feininger, Johannes Itten, Oskar Schlemmer, Gerhard Marcks, Paul Klee, Wassily Kandinsky und Mies van der Rohe gewinnen. Schon 1925 erfolgte der Umzug von Weimar nach Dessau und viele weitere Künstler fühlten sich von dem neuen Geist angezogen. So besuchten von 1919 bis zur Schließung des Bauhauses in Berlin 1933 allein 462 Frauen das Bauhaus, was rund einem Drittel der gesamten Bauhaus-Schüler entsprach. Auch hierunter waren große Namen zu verzeichnen, die nur leider zu Unrecht in Vergessenheit geraten sind und erst im Zuge der Feierlichkeiten zum Jubiläum jetzt gewürdigt werden. Hierzu gehörten Alma Buscher, die gerade in dem Film "Lotte im Bauhaus" mit ihren herausragenden Holzarbeiten vorgestellt wurde, wie Ilse Fehling, Skulpturen, Gunta Stölzl, Textildesignerin und Anne Albers, Malerin, um nur einige zu nennen.

Die Designobjekte des Bauhauses wie Lampen, Ge-

schirr, Vasen, Möbel und Teppiche sind noch immer Kult, werden teuer gehandelt und sind auch für heutige Designer Vorbild und Impulsgeber. Doch besonders prägend und vorbildlich war die Architektur. Sie hat Planer und Architekten inspiriert, auch wenn sie nicht der Gruppe der "Bauhäusler" angehörten. So entwarfen die Brüder Max und Bruno Taut ganze Siedlungen in Berlin und so ließen sich auch Vater und Sohn Engel in Hamburg davon beeinflussen.

Und damit sind wir im Heute und in Hamburg angekommen und genau in der direkten Nachbarschaft der Lenzweg-Hochhäuser.

Die kleine Siedlung Julius-Vosseler-Straße, Vizelinstraße, Beethovenallee und Repgowstieg wurde 1931/1932 in unmittelbarer Nähe der Eimsbütteler Grenze auf dem Gelände einer Lokstedter Laubenkolonie, den einstigen "Deepen Stöcken" (tiefen Wiesen) errichtet. 1931 gehörte Lokstedt noch nicht zu Hamburg, sondern zum preußischen Kreis Pinneberg. Wer 1931 ein Haus in der Siedlung bezog, wohnte am Stadtrand von Hamburg und damit auch am Rand der Schwesterstadt Altona, denn Stellingen gehörte seit 1927 zu dieser preußischen Großstadt.

Projektiert wurde das Bauvorhaben von der Bauhütte Bauwohl, einem Zusammenschluss ge-

meinnütziger Bauarbeiter und Gewerken. Die Hamburger Siedlungsgesellschaft war mit dem Erwerb- und der Bebauung beauftragt worden und wurde erst im Jahr 1952 wieder aufgelöst. Als Architekten waren Semmy Engel und sein Sohn Bernd beauftragt. Diese in Hamburg mit großem Erfolg tätigen Architekten hatten bereits so namhafte Bauten wie die Sophienterrassen, die große Synagoge

am Bornplatz, sowie viele repräsentative Villen in Rotherbaum und Eimsbüttel entworfen. Die Hinwendung zum Bauhausstil wird zeitlich mit dem Eintritt des Sohnes Bernd Engel in das Büro seines Vaters datiert. Bernd Engel hatte sowohl im Ausland als auch in Stuttgarts Weißenhofsiedlung Eindrücke des "Neuen Bauens" erhalten. Hinzu gesellte sich der ebenfalls renommierte Architekt Hermann Rickert, der für die Haustypen C und D verantwortlich zeichnete. Die Haustypen A, B, E und F wurden von Engel und Engel entworfen. Es galt hier vorrangig, kleine funktionale Häuser zu entwerfen, die bereits zur damaligen Zeit über ein Badezimmer und die zweckmäßige "Narag-Heinzung", die zentral von der Küche zu beheizt wurde, verfügten. Zwar wurde über die, später von den Nazis sogar verbotenen Flachteerdächer und die kubenartige Bauweise gespottet, die Siedlung wurde als "Pappsiedlung" bezeichnet, gleichwohl waren die Bewohner glücklich, so ein kleines Eigenheim ergattert zu haben. Und so ist es bis heute geblieben und man kann nur wünschen, dass die Eigner sich der architektur- und sozialgeschichtlichen Bedeutung bewusst sind.

Um die Besonderheit noch mal ins Gedächtnis zu rücken, findet gerade noch bis zum 29. Mai

2019 eine Ausstellung über die Entstehung der Häuser in der Geschichtswerkstatt Eimsbüttel statt. Das Buch dazu, das bereits im Jahr 2007 zu einer ersten Ausstelentstand lung ist dort noch zu erhalten.



Hallo liebe Bewohner, Nachbarn und Freunde der Lenzsiedlung ...



Sophie Marielle Doritz

... ich bin ein neues Gesicht bei Lenzsiedllung und möchte mich Ihnen gerne vorstellen.

Ich bin **Sophie**, 25 Jahre alt und studiere Soziale Arbeit an der HAW am Berliner Tor. Im Rahmen meines Studiums mache ich ein halbjähriges Vollzeitpraktikum ab Anfang September.

Ich bin ein leidenschaftlicher Naturmensch, liebe Gesellschaftsspiele und bin immer wieder entzückt von meinen beiden Katzen.

Ich wohne bei Hagenbecks Tierpark in meiner schnu-

ckeligen kleinen Wohnung. Klein aber mein.

Ich arbeite im Rabatzz und verbringe meine Zeit schon seit einigen Jahren beruflich in der Kinderbetreuung. Umso mehr freue ich mich darüber, neue Erfahrungen in einem anderen Arbeitsbereich sammeln zu können. Die meiste Zeit meines Praktikums werde ich mich im Lenztreff und Bürgerhaus aufhalten. Ich bin ab jetzt jeden Donnerstag da und freue mich schon darauf, Sie alle besser kennen lernen zu dürfen.





Am SAMSTAG den 17. AUGUST 2019 feiert Anstoß e.V. und die Petruskirche ein

Nachbarschaftsfest.

Wir beginnen um 12.30 Uhr mit einer Andacht. Im Anschluss gibt es auf unserem Platz, zwischen der Kirche und Anstoß,

- Angebote f
 ür Kinder,
- einen Flohmarkt,
- Kaffee,
- Kuchen,
- Getränke und
- es wird gegrillt!
- Anstoß e.V., Vizelinstaße 8b, 22529 Hamburg
 Petruskirche, Winfridweg 22, 22529 Hamburg

glosse

Christa-Luise Seiß



SCHLAFLOS IN HAMBURG

s gibt ja so Nächte, in denen man partout nicht schlafen kann. das kennt jeder. Besonders nervig ist es, wenn man am nächsten Tag einen wichtigen Termin oder eine Reise vor sich hat. Leider häuft sich in letzter Zeit diese Schlaflosigkeit bei mir und ich frage mich, ob das nun schon die oft zitierte "senile Bettflucht" ist oder ob ich ein Opfer der Zeitumstellung bin. Nun ist es bei mir so, dass ich ohnehin zu den Eulen gehöre, also den Menschen, die gern die Nacht zum Tage machen und wo es meistens ein, zwei Uhr wird, bevor ich den Tag beschließe. Wenn ich dann aber mein Buch zuklappe und das Licht ausmache, möchte ich bitte auch schlafen. Also lege ich

mich entspannt auf meine Lieb-

lingsseite, dann etwas weniger

entspannt auf die andere Seite, dann auf den Rücken, auf den Bauch und dann weiß ich, das wird jetzt nichts. Das Licht geht an, das Licht geht aus, ich zähle alle Schafe der Lüneburger Heide, ich suche vorsorglich nochmal das Klo auf und sehe, die Uhr zeigt drei.

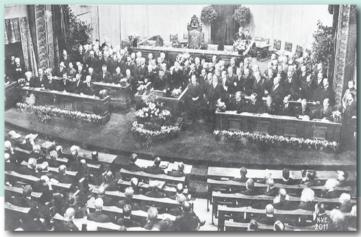
Generyt stehe ich auf und ziehe mir warme Sachen an, da meine Heizung sich pünktlich um 24.00 Uhr abschaltet und die Bude ziemlich kühl ist. In Wolldecken verpackt, sitze ich vor dem Fernseher und sehe einen Film über die transsibirische Eisenbahn, dann einen alten Derrick und als ein Krimi aus den Sechzigern mit einem Versicherungsagenten beginnt, der in einem Fall von Versicherungsbetrug ermittelt, schalte ich ab. Da war ja das Testbild früher noch spannender.

Draußen wird es bereits hell und die Vögel zwitschern sich schon einen Morgengruß zu, als ich mich wieder ins Bett begebe, stelle aber schnell fest, dass meine Füße offenbar erfroren sind, da ich sie nicht mehr spüre.

Also wieder raus aus der Kiste und eine Wärmflasche machen. Während ich auf das Kochen des Wassers warte, hole ich das Abendblatt aus dem Briefkasten. Ach du meine Güte, was schon wieder alles passiert ist und überhaupt:

Es ist jetzt sechs Uhr und in einer Stunde muss ich sowieso Aufstehen. So ein Mist. Ich nehme meine Wärmflasche und die Zeitung und setze mich aufs Sofa, da es sich nicht mehr lohnt ins Bett zu gehen - und bin in Nullkommanichts eingeschlafen.

historisches





Eröffnung der Nationalversammlung (links) Philipp Scheidemann verkündet die Deutsche Republik (oben) Unterschriften zur Weimarer Verfassung



Zum ersten Mal ist Deutschland eine Demokratie

DIE WEIMARER REPUBLIK

Iris-Marei Brehm-Werner

Nach vier Jahren eines grausamen von Deutschland begonnenen Krieges steht das Deutsche Reich als Verlierer des Ersten Weltkrieges da.

Der Erste Weltkrieg forderte zehn Millionen Tote, 20 Millionen Verletzte. 1,8 Millionen deutsche Soldaten waren gefallen, 4,2 Millionen wurden verletzt und verstümmelt.

Im Spiegelsaal von Versailles in Paris musste Deutschland die Bedingungen des Friedensvertrages unterschreiben. Der Kaiser dankte ab und ging ins Exil nach Holland. Hohe Schadensersatzforderungen der Siegermächte kamen auf Deutschland zu, die sogenannten Reparationsleistungen. Die Entschädigungsleistungen betrugen 132 Milliarden Goldmark, die innerhalb von 30 Jahren abgezahlt werden mussten. Das Land konnte diese Summe kaum aufbringen. Auf den Straßen herrschten Bürgerkrieg, Chaos und Hunger.

Es entstand die Propagandalüge, die sogenannte Dolchstoßlegende: Das deutsche Heer sei unbesiegt aber die Verantwortlichen der Novemberrevolution von 1918, z.B. die SPD, hätten sie zum Aufgeben gezwungen. Die verhassten Parlamentarier mussten die politische Verantwortung für den Krieg übernehmen, den die kaiserlichen Generäle verbrochen hatten.

Kein wirklich leichter Beginn für die erste parlamentarische Demokratie in Deutschland.

Am Mittwoch, den 9. November 1918 versammelten sich Tausende von Menschen vor dem Reichstag in Berlin. Von einem Fenster aus verkündete Philipp Scheidemann, Vorstandsmitglied der SPD, die deutsche Republik. Zwei Stunden später verkündete Karl Liebknecht vom Balkon des Berliner Stadtschlosses die "freie sozialistische Republik Deutschland".

Am gleichen Tag machte sich der SPD-Politiker



Der Spiegelsaal von Versailles (oben) Die Presse titelt gegen den Vertrag (rechts)





Die Kieler Matrosen treten gegen den Krieg in den Streik

Karl Liebknecht (unten) Friedrich Ebert (rechts)





Friedrich Ebert an die Bildung einer Regierung. Ebert konnte eine provisorische Übergangsregierung bilden und diese beschloss einstimmig die Wahlen zur Nationalversammlung am 19. Januar 1919.

Die Wahlbeteiligung war mit 83 Prozent sehr hoch und zum ersten Mal durften auch Frauen wählen. (Lenz Live, Ausgabe 1-19).

Die SPD wurde mit 37,9 Prozent die stärkste Patei und Friedrich Ebert zum Reichspräsidenten gewählt, das höchste Amt im Staat. Weil man in Berlin starke Unruhen befürchtete, trat die erste Nationalversammlung in Weimar zusammen. Weimar gab damit der parlamentarischen Demokratie ihren Namen.

Die deutsche Gesellschaft war tief gespalten. Das zeigte sich auch an den vielen unterschiedlichen Parteien. Gemäßigte Parteien der Mitte, Kaisertreue, die wieder Vorkriegsverhältnisse herbeisehnten, radikale Rechte, die eine Diktatur wollten und radikale Linke, die die Räterepublik anstrebten. Große Teile der rechten Eliten akzeptierten den Parlamentarismus nicht, die Demokratie war ihnen verhasst. Die rechten Parteien radikalisierten sich. Rosa Luxemburg und Karl Liebknecht

beteiligten sich an der Gründung der Kommunistischen Partei Deutschland (KPD). Luxemburg forderte eine Beteiligung an den Wahlen zur Nationalversammlung. Sie wurde überstimmt.

Am 15 Januar 1919 wurde sie gemeinsam mit Karl Liebknecht verschleppt und von den Soldaten der Garde-Kavallerie- Schützen- Division verhört, misshandelt und ermordet.

Aber die Zeit war auch ein Aufbruch in die Moderne, es gab Meinungs- und Religionsfreiheit, freie Wahlen und eine unabhängige Justiz und Gewaltenteilung.

Und auch die Kunstfreiheit der Weimarer Republik bekam neuen Auftrieb. Viele Künstlerinnen und Künstler wollten mit ihrer Kunst an einer demokratischen Gesellschaft beteiligt sein. Ausdruck dieser neuen Zeit waren die KünstlerInnen des Expressionismus, der europaweit Einfluss hatte.

Propaganda, Werbung, Musik und Geschichten verbreiteten sich über die neuen Medien Kino und Radio. Die Theater experimentierten mit anderen Ausdrucksformen. Das neue expressionistische Kino aus Deutschland war wegweisend bis nach Hollywood. Zum ersten Mal wurde die Alltagskultur in Kino, Malerei und auch in der Literatur





Kinoplakat (links) Plakat zu einer Bauhausausstellung (oben)

Tänzerinnen in den goldenen 20 (rechts) Das Geld ist nichts mehr wert (unten)



Theater und Kino in Berlin

zum Thema gemacht. Vor allem in der Architektur wurde mit alten Traditionen gebrochen. Ein klarer nüchterner Stil hielt in die Alltagskultur Einzug. (Siehe Artikel Bauhaus, S.4)

Es gab einen Bruch zwischen den kulturellen Traditionalisten und den Vertretern einer neuen Moderne.

Die 20er Jahre waren laut, schnell und offen für jegliche Art der Unterhaltung. Vor allem Berlin war weltweit eine der gefragtesten Hauptstädte. Gefeiert wurde, als gäbe es kein Morgen.

Die Gesellschaft spaltete sich immer mehr. Das Proletariat wurde immer ärmer. Die Zeit war geprägt von wirtschaftlichen Krisen und politischen Problemen. Für die wirtschaftliche Elite, den alten Adel und das Militär war die parlamentarische Demokratie von Anfang an unakzeptabel. Sie fürchteten um ihre Macht und ihren Einfluss auf die Gesellschaft.

Das Ende der Weimarer Republik läutete die Weltwirtschaftskrise ein. Am 24. und 25. Oktober stürzten an der New Yorker Börse die Aktienkurse ab und es wurden gewaltige Vermögen über Nacht vernichtet. Die Nachricht ging um die Welt und auch Deutschland wurde in diesen Sog

mit hineingezogen. Dem Zentrumspolitiker Heinrich Brüning gelang es nicht, den Niedergang der deutschen Wirtschaft aufzuhalten. Die Bevölkerung verlor immer mehr das Vertrauen in die Regierung. Ihr Geld war nichts mehr wert.

Sowohl Kommunisten als auch Nationalsozialisten opponierten gegen die Weimarer Republik. Es kam zu Straßenschlachten.

Jetzt begann der Aufstieg der NSDAP mit Hitler an der Spitze. Bei den Reichstagswahlen im Juli 1932 wurde die NSDAP mit 37,3 Prozent die stärkste Partei. Von da an wandelte sich Deutschland von einer Demokratie in eine verbrecherische Diktatur, die in einem brutalen und menschenverachtenden Weltkrieg mit Millionen von Toten endete.



Das Ende der Träume von einer Demokratie

aktuelles



URLAUB VOM ALLTAG

Fotoshooting
 im Café Büchner

Am 12. April hat das Café Büchner seine Türen für eine Aktion geöffnet. Das POMIKU-Team hatte zum Fotoshooting eingeladen.

Es kamen etwa 30 Personen (Familien und Freund*innen) und posierten vor der Fototapete mit Strand und Leuchtturm. Vorher konnten sie sich mit Sonnenbrillen, Strohhüten und anderem Zubehör sommerlich ausstatten.

So sind viele schöne Fotos entstan-



den. Diese konnten auf eine Postkarte geklebt werden, um Grüße aus dem "Kurzurlaub" zu verschicken.

Außerdem sind die Bilder im Café Büchner ausgestellt und können dort bestaunt werden. Wir konnten auch Meinungen sammeln, was für die Einzelnen "Urlaub vom Alltag" bedeutet. Was wir gelernt haben, ist dass man alleine und gemeinsam Urlaub vom Alltag machen kann. Hier ein paar Stimmen der Besucher*innen:

Urlaub vom Alltag ist für mich:

- mit meinen Kindern entspannen und einfach mal keine Termine haben
- wenn ich alleine bin und Zeit für mich habe
- wenn ich mit meiner Familie im Garten grille und die Füße hochlege

Für mehr Fotos und Meinungen besucht das Café Büchner und schaut Euch die Ausstellung an.

Zum **Nachbarschaftsfest** am **21. Juni** seid ihr außerdem alle herzlich eingeladen, an einer weiteren Fotoaktion im Café teilzunehmen.

Wir freuen uns darauf, unser Fotoalbum "Urlaub vom Alltag" zu erweitern, um es anschließend im Café auszustellen. Vielleicht habt ihr Lust, euch daran zu beteiligen oder auch einfach ein schönes Foto mit Familie oder Freund*innen zu machen. Ein weiterer Pomiku Termin ist unser **Erzählcafé** am **Dienstag**, den **2. Juli** um **14 Uhr** im Salon des Bürgerhauses.

Diesmal geht es um das Thema "Lenzsiedlung".

Bringt gerne alte Fotos oder Bilder mit, wenn Ihr habt.

Es gibt wie immer Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns, wenn Ihr kommt und sind gespannt auf Eure Geschichten.













aktuelles





Impressionen der Gesundheitskonferenz in der Lenzsiedlung

Gesundheitskonferenz Lenzsiedlung

In den vergangenen zehn bis 15 Jahren hat es in der Lenzsiedlung eine Vielzahl von gesund-heitsförderlichen und präventiven Maßnahmen gegeben. Gleichwohl besteht weiterer Hand-lungsbedarf.

Das Projekt "Gesund in Eimsbüttel" hat Expertinnen und Experten verschiedener Berufsgruppen und Fachgebiete in Zusammenarbeit mit Lenzsiedlung e.V. zur Gesundheitskonferenz am 08. Mai ins Café Büchner des Bürgerhauses Lenzsiedlung eingeladen. Die dreistündige Veran-staltung wurde eröffnet von Frau Dr. Rieger-Ndakorerwa, Leitung Gesundheitsamt Eimsbüttel. Anschließend stellte Frau Karin Robben, Projektleitung "Gesund in Eimsbüttel", das Projekt vor. Dies war die Überleitung zum aktiven Teil der Veranstaltung. Die Teilnehmenden haben zu folgenden Themen diskutiert:

- Aufbau und Weiterentwicklung von Strukturen der Gesundheitsförderung
- Ausbau von zielgruppenspezifischen Ansätzen

- Stärkung von Multiplikator*innen
- Ausbau von themenspezifischen Ansätzen

Es kristallisierte sich heraus, dass es einen hohen Bedarf an psycho-sozialer Beratung gibt. Der Bedarf besteht unter anderem für Kinder und Jugendliche psychisch kranker Eltern, aber auch für seelisch belastete Eltern von Minderjährigen sowie für Menschen mit einer anderen Geschlechterrolle und- identität (Transgender). Des Weiteren braucht es Angebote für die Gruppe der Alleinerziehenden und Ernährungsberatung für untergewichtige Männer/Frauen.

Wie geht es jetzt weiter?

Schnell war klar, dass "Gesund in Eimsbüttel" eine Möglichkeit ist, um die diskutierten und er-arbeiteten Themen weiter zu bewegen. Deshalb wollen sich die Teilnehmenden drei Mal im Jahr in Form eines Runden Tisches treffen. Der Wunsch: Die Lokalen Vernetzungsstelle "Gesund in Eimsbüttel" organisiert und moderiert die Runden Tische.

Das Projekt "Gesund in Eimsbüttel" wird finanziert













von den gesetzlichen Krankenkassen und Kassenverbänden, dem Bezirksamt Eimsbüttel und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.









KONTAKT

Lokale Vernetzungsstelle "Gesund in Eimsbüttel" Karin Robben | 0171 1769011 Elma Delkic | 0162 2825188 gesundheit-eimsbuettel@lawaetz.de www.gesundheit-eimsbuettel.de Johann Daniel Lawaetz-Stiftung Neumühlen 16-20 22763 Hamburg



Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Ausgabe der LenzLive hat sich der Fehlerteufel im Artikel über das Projekt "Gesund in Eimsbüttel! - Ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Prävention in Eidelstedt, Schnelsen-Süd und in der Lenzsiedlung" eingeschlichen. In der Logo-Zeile ist die vdek (Verband der Ersatzkassen) als Kooperationspartner nicht vertreten. Die vdek leistet einen wesentlichen Beitrag zur finanziellen Unterstützung des Projektes "Gesund in Eimsbüttel".

KINDERCLUBREISE

ZUM EINEN VON KARDELEN KARACA:

Am Montag den 13.5 haben wir uns vor dem Kinderclub getroffen. Ole hat unser Gepäck ins Auto gepackt 'damit wir es nicht selber tragen müssen(sehr nett von ihm).

Um 14Uhr sind wir alle mit Shohreh und Lisa zum Hauptbahnhof gefahren,mit dem U-Bahn.Von dort aus sind wir mit dem Zug nach Travemünde gefahren.Denn Rest sind wir zu Fuß gegangen.

Montag haben wir eigentlich nichts besonderes gemacht,außer nur gechillt .Am Abend haben wir gegrillt.

Dienstag haben wir Besucht bekommen. Die Frau von Ole und Rio (Oles Sohn)sind zu uns gekommen.Am vor Mittag sind wir 'dann nach in die Stadt gegangen und etwas geshoppt.

Mittwoch sind wir alle zusammen zum Schwimmbad gegangen .Von Travemünde bis Scharbeutz waren es 6Km. Die ganzen 6Km. Sind wiklich Alle gegangen und haben es durchgezogen.

Natürlich war es für alle anstrengt aber gar keine aroßartia rum ae meckert.

Im Schwimmbad war es Sehr Cool und hat allen sehr Spaß gemacht. Auf dem Rückweg haben wir uns entschlossen mit dem Bus zu fahren aber ein Stück müssten wir zu Fuß gehen, aber war es nicht schlimm.

ZUM ANDEREN VON MAYBEL AGYEMAN:

Am 16.05.2019 war der letzte Abend von der Reise. Wie immer sind die Mädchen "die unten geschlafen haben als letzes aufgewacht. Zum Frühstück gab es Brötchen, Getränke, Obst, Gemüse und Toastbrot. Nach dem Frühstück hatten manche Küchen Dienst.

Danach haben manche Kinder gebastelt, geschlafen oder gespielt. Später ist Ole gekommen und hat das Mittag- und Abendessen gebracht. Zum Mittag essen gab es Geschnitzeltes mit Reis. Am Abend haben wir Hotdogs gegessen und haben Party gemacht.

verbrauchertipps

AUFGEPASST UND NACHGFRAGT!

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

Schuldnerberatung – Was macht die eigentlich?

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. diese massiv eingetrieben wird. 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 kurzfristia 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:

FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG





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

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 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 anderen die H.S.I. in Harburg, das Deutsche Rote Kreuz in Bergedorf oder die Hamburger Arbeit in Hohenhorst.

Hier in der Lenzsiedlung freue ich mich auf Ihren Besuch. Jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00- 16:00 Uhr (außer im Juli) können Sie mich im Beratungsbüro im 1.OG des Bürgerhauses ansprechen, um mit mir gemeinsam eine Lösung ihres Problems 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 Beschäftigungs gesellschaft 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 selbst 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!

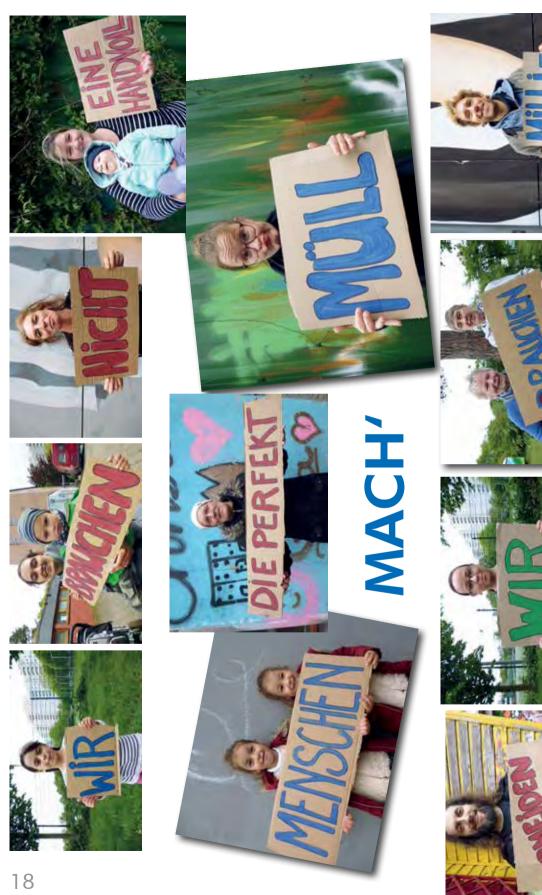
Ich möchte Sie hiermit nochmals dazu ermuntern, sich nicht nur im Falle einer Verschuldung oder einer Folge daraus mit uns in Verbindung zu setzen, sondern bei allen Unsicherheiten bezüglich der Themen Geld und Finanzen.

Oft kann eine Beratung im Vorfeld schon ein größeres Problem verhindern oder ihre Finanzsituation verbessern.

WIR FINDEN GEMEINSAM EINE LÖSUNG:

Ich wünsche Ihnen weiterhin einen schönen Frühling und freue mich auf das Stadtteilfest.

Ihr Mark Schmidt-Medvedev





gesundheit und bewegung

Wärme oder Kälte?

Was hilft mir bei meinen Beschwerden?

Die Anwendung von Wärme und Kälte bei Schmerzen ist für viele ganz alltäglich und automatisiert: Die Wärmflasche bei Bauchschmerzen, kühles Wasser bei kleinen Verbrennungen oder ein Körnerkissen bei Verspannungen im Nacken. Doch was hilft bei akuten, subakuten oder chronischen Schmerzen wirklich? Was muss bei der Anwendung von Wärme bzw. Kälte beachtet werden und in welchen Fällen sollte man lieber ganz darauf verzichten?

Ganz allgemein lässt sich zunächst sagen, dass Kälteanwendungen eher bei akuten entzündlichen Beschwerden und Wärmeanwendungen eher bei chronischen Leiden eingesetzt werden. Zudem ist die Wirkung von Wärme, sowie Kälte immer von der Temperatur und Dauer der Anwendung abhängig.

Kälte:

Die Einwirkung von Kälte auf den Körper bzw. auf ein bestimmtes Areal sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße zunächst zusammenziehen. Dadurch wird diese Region weniger durchblutet, weniger Sauerstoff und Nährstoffe gelangen an die betroffene Stelle und auch auch die Weiterleitung von Schmerzen ans Gehirn verzögert sich. Entfernt man die Kälte wieder, reagiert der Körper mit einer gesteigerten Durchblutung, um den Wärmeentzug auszugleichen. Je länger und kälter der vorherige Reiz gewesen ist, umso heftiger ist die Reaktion des Körpers. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man richtig kühlt. Denn eine Mehrdurchblutung, kann gerade bei akuten und entzündlichen Prozessen, die Beschwerden, wie Schmerzen, Schwellungen und Rötungen verschlimmern und zu viel kühlen sogar den Heilungsprozess stören.

Knicken wir uns beispielsweise den Fuß um und erleiden dabei eine kleine Verletzung der Bänder am Sprunggelenk, möchte der Körper so schnell wie möglich die verletzte Stelle reparieren, dazu wird die Durchblutung gesteigert, um möglichst viele Nährstoffe und Sauerstoff zur Verfügung zu stellen, gleichzeitig werden über Schmerzrezeptoren Signale ans Gehirn weitergeleitet. Wir verspüren Schmerz, das Sprunggelenk wird rot, warm, dick, schwillt an und wir können es nicht mehr gut bewegen, alles Zeichen der natürlich ablaufenden Entzündungsreaktion des Körpers. Mit diesem Wissen, kann jetzt die Frage geklärt werden, wie man am Besten kühlt:

Bei einer akuten Verletzung ist eine Kühlung innerhalb der ersten 20 Minuten sinnvoll, da der Reparaturprozess noch nicht begonnen hat und somit Schwellungen, Blutergüsse und Schmerzen möglichst gering gehalten werden können. Dabei ist direkter Hautkontakt zu vermeiden, es sollte stattdessen immer ein dünnes Tuch zwischen gelegt werden. Auch ist es besser, die betroffene Region mit dem Eis zu betupfen oder zu bestreichen und nicht lange auf einer Stelle liegen zu lassen. Die Kühlung sollte nicht länger als 15-20 Minuten betragen. Lässt man die Kühlung zu lange auf der betroffenen Stelle, sorgt die anschließende Mehrdurchblutung dafür, dass die Schwellung noch mehr zunimmt. Die Kühlung kann in den ersten 48h alle 2-3 Stunden wiederholt werden. Zum späteren Zeitpunkt ist von einer Kühlung eher abzuraten, da durch die verminderte Blutzufuhr während des Kühlens, die natürlichen Heilungsprozesse gestört werden.

Bei welchen Beschwerden macht Kälte Sinn?

- unmittelbar nach der Entstehung von lokalen Entzündung oder Verletzungen
- zur Fiebersenkung
- bei akuten, entzündlichen Gelenkerkrankungen

Bei Durchblutungsstörungen, Sensibilitätsstörungen und Kälteempfindlichkeit ist von Kälteanwendungen abzuraten.

Wärme:

Wird dem Körper ,z.B. in Form einer Wärmflasche, Wärme von außen zugeführt reagiert dieser mit einer Weitstellung der Gefäße. Dadurch wird die Durchblutung gesteigert und der Stoffwechsel wird angekurbelt. Die Sauerstoffversorgung der Zellen verbessert sich und Stoffwechselprodukte können schneller abtransportiert werden. Die Spannung der Muskulatur lässt nach und das Immunsystem wird aktiviert. Zudem hat Wärme auch auf die Psyche eine entspannende Wirkung.

Wärmeanwendungen eignen sich besonders bei folgenden Erkrankungen:

- Muskelverspannungen
- chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates z.B Morbus Bechterew, Arthrose, rheumatische Erkrankungen (nicht bei akut entzündlichen Prozessen)
- Menstruationsbeschwerden

Bei akuten entzündlichen Vorgängen, Fieber, im akuten Schub von Gelenkentzündungen, Infektionen, Lymphabflussstörungen, schweren arteriellen Durchblutungsstörungen, Verletzungen oder Blutungen dürfen keine Wärmeanwendungen angewendet werden.

Bei Kreislaufbeschwerden und Sensibilitätsstörungen ist Vorsicht geboten.

Welche Möglichkeiten der Wärme- und Kälteanwendungen gibt es ?

Sowohl bei den Wärme- "wie auch bei den Kälteanwendungen gibt es verschiedene Methoden, welche zum Teil eine lokale Wirkung haben oder am ganzen Körper eingesetzt werden.

Ihr Physioteam an der Lutterothstrasse

Wärmeanwendungen:

- Wärmflasche
- Körnerkissen
- Heißluft
- Heiße Rolle
- Ultraschall
- Infrarot
- Warmpackungen mit Peloiden (zum Beispiel Fango, Schlick oder Moor)
- Voll- und Teilbäder mit Peloiden

Kälteanwendungen:

- Kühlpacks
- Kompressen
- Eisbad
- Eislolly
- Eisabreibung
- Kältekammer

rund ums bürgerhaus

VERONIKA, DER LENZ IST DA

Georg Nagel, Mitglied im Gute Laune Chor.

Refrain:

Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala. Die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst! Veronika, die Welt ist grün, drum laßt uns in die Wälder ziehn. Sogar der Großpapa sagt zu der Großmama: "Veronika, der Lenz ist da, Veronika, Veronika, der Lenz ist da!"

- 1.Mädchen lacht, Jüngling spricht: "Fräulein wolln Sie oder nicht, draußen ist Frühling." Der Poet, Otto Licht, hält es jetzt für seine Pflicht, er schreibt dieses Gedicht:
- Der Herr Sohn, der Papa schwärmen für Veronika, das macht der Frühling.
 Jeder klopft heimlich an,

Wie man sich denken kann, ist die Lenzsiedlung nach dem Lenzweg benannt worden. Was aber hat Lenz zu bedeuten? Nein; es war nicht der Frühling, der Pate stand, sondern der Professor der Zoologie Dr. Harald Otmar Lenz (1798-1870).

Passend zur Lenzsiedlung nannte sich dann 2013 das Café Veronika nach dem Lied Veronika, der Lenz ist da (Büchner, der jetzige Name des Cafés soll später beleuchtet werden). Neben "Mein kleiner grüner Kaktus" und "Wochenend und Sonnenschein" ist "Veronika" eines der bekanntesten Lieder des Berliner Gesangsquintetts Comedian Harmonists.

jeder fragt sie: Wo und wann komm' ich endlich mal dran?

3.Der Gemahl sucht voll Schneid Anschluß an die Stubenmaid. Das macht der Frühling. Seine Frau schickt er weg, dann ruft er das Mädchen keck und erklärt ihr den Zweck:

Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala. Die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst! Veronika, die Welt ist grün, drum laßt uns in die Wälder ziehn. Sogar der Großpapa sagt zu der Großmama:

"Veronika, der Lenz ist da, Veronika, Veronika, der Lenz ist da!"

Text: Fritz Rotter Musik: Walter Jurmann, 1930

Im Lied steht "Lenz" für den Frühling, in dem die Blumen blühen und die Bäume wieder grün werden. Der Lenz gibt uns neuen Schwung, er hebt unsere Stimmung und trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Jung und Alt, vom "Sohn" bis zu "Großpapa und Großmama", freuen sich, dass (endlich) der Frühling da ist. Und der Frühling weckt auch Frühlingsgefühle, wie sie in den Strophen 1 bis 3 beschrieben werden, in denen es gleich – quasi als Erklärung – zweimal heißt: "Das macht der Frühling".

Zur Entstehung der **Veronika** gibt es eine Anekdote: Es war im Frühling 1928, als die Komponisten Walter Jurmann (Filmmusik u. a. zu "Meuterei auf der Bounty") und Fritz Rotter (u.a. "Wenn der weiße Flieder wieder blüht") auf den Produzenten Herbert Grenzebach warteten. Und während Jurmann auf dem Klavier so vor sich hin klimperte, kam endlich der lang Erwartete. Spontan improvisierte Jurmann die ersten Takte des späteren Refrains und sang dazu "Da kommt er ja, der Grenzebach". Als dieser die Melodie hörte, glaubte er gleich an einen Hit. Und Fritz Rotter dichtete dann den Text zu "Veronika, der Lenz ist da".

Nach den ersten Schallplatten und Rundfunkaufnahmen wurde das Lied schnell in aanz Deutschland bekannt. Auf den Konzerten, unter anderem im Hamburger Hansa Theater (März 1929) wurde als Eröffnungslied Veronika... gespielt. Höhepunkte erlebten die Comedian Harmonists in den Jahren 1931 bis 1933. Sie spielten mit in vier Filmen und traten auf in allen großen Hallen Europas. Da drei ihrer Mitglieder "Nichtarier" waren, hatten sie seit der Machtergreifung der Nationalsozialisten in Deutschland nur eingeschränkte Auftrittsmöglichkeiten. Noch 1933 konnten sie eine Europatournee in die Länder Schweiz, Frankreich, Belgien, Holland und Dänemark machen. Nachdem ihre drei jüdischen Mitglieder in die USA ausgewandert waren, traten sie seit 1935 in neuer Besetzung einschließlich eines Pianisten unter dem Namen "Meistersextett" auf.

Das Repertoire der Gruppe wurde durch die Vorgaben der Reichsmusikkammer stark eingeschränkt. "Ein Freund, ein guter Freund" oder "Heute Nacht oder nie" und sogar "Veronika, der Lenz ist da" durften nicht mehr gesungen werden, da die Melodien oder die Texte von jüdischen Musikern stammten. 1941 wurde dem Meistersextett mitgeteilt: "Die Darbietungen Ihres Ensembles sind nicht geeignet, den Wehrgedan-

ken im deutschen Volk zu stützen".

Rundfunkübertragungen und Konzerte gab es bis 1945 nicht mehr, aber die Lieder der Comedian Harmonists bzw. des Meistersextetts waren auf über 86 Schallplatten vertreten. Nach 1945 hatten sie nach dem Aufbau eines neuen Ensembles nur wenig Erfolg. Am Ende einer Tournee in Italien zerbrach die Gruppe 1949 nach einem Konzert in Mailand.

In den 1970er Jahren brachte Electrola einige LPs mit den Originalaufnahmen der Electrola heraus. Im Dezember 1976 wurde eine Dokumentation über die Comedian Harmonists ausgestrahlt, die der Regisseur Eberhard Fechner aus 70 Stunden Interviews zusammengestellt hatte.

Und 1997 nahm sich der Filmregisseur dem Schicksal der Gruppe an und drehte den Spielfilm Comedian Harmonists, der mit über drei Millionen Zuschauern ein Riesenerfolg wurde und 1998 den Deutschen Filmpreis in Gold gewann. Aufgrund eines großen Erfolges in der Komödie am Kurfürsten Damm, wird die Musikrewue im Juni 2019 im Hamburger Ernst-Deutsch Theater aufgeführt. Des damaligen großen Erfolgs wegen, kam es 2018 zur Wiederaufnahme der Musikrevue.

Und im Juni 2019 wird das Stück wieder im Hamburger Ernst-Deutsch-Theater aufgeführt. Wenn auch inzwischen alle Sänger verstorben sind, sie sind nicht vergessen und ihre Lieder leben weiter.

Hier zum Anhören Veronika der Lenz ist da.
 https://www.youtube.com/watch?v=JRP1XAOM-nQ

rund ums bürgerhaus

ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

Es gibt ein neues BERATUNGSANGEBOT im Bürgerhaus

SOVD - Beratung zu den Themen:

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

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

Termine: • 11.06. • 09.07. • 13.08. • 10.09.

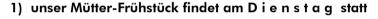
•08.10. •12.11. •10.12.

Es berät **Frau Wöhrmann** vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.

Deutschland

Liebe Bewohnerinnen der Lenzsiedlung!





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

BINGO FÜR SENIOREN



BINGO für Senioren

Am letzten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

<u>Im Salon, Bürgerhaus Lenzsiedlung</u>

Termine im zweite Halbjahr 2019: Im Juli ist Sommerpause 29.August • 26.September • 31.Oktober fällt aus wg. Feiertag

28. November
 19. Dezember
 2019

alt und jung

REDAKTION

impressum

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

LAYOUT

Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS Lenzsiedlung.e.V.

ANSCHRIFT

Redaktion LenzLive, Bürgerhaus Lenz-

siedlung,

Julius-Vosseler-Str. 193, 22527 Hamburg

Tel.: 040-430 967 43 Fax: 430 967 45

e-mail: brehm-werner@lawaetz.de
Diese Zeitung dient als Forum und
Kommunikations-Plattform für die
BewohnerInnen der Lenzsiedlung.
Artikel und sonstige Beiträge können sowohl von Ihnen als auch von
Personen, die in der Lenzsiedlung tätig
sind, Einrichtungen, Firmen oder
ähnlichen, sowie von den Mitgliedern
des Stadtteilbeirates Lenzsiedlung
abgedruckt werden.

Zu letzteren zählen auch die in der Bezirksversammlung Eimsbüttel vertretenen Parteien.

Grundsätzlich verantwortlich für den Inhalt ist das Redaktionsteam. Beiträge, die nicht von der Redaktion unterschrieben sind, müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Deshalb kann die Redaktion hierfür auch keine Verantwortung, gleich aus welchem Grund, übernehmen.

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen, oder wenn sie gegen ethische Prinzipien oder gute Sitten verstoßen, nicht abzudrucken.

Die Weiterverwendung von Inhalten und Bildmaterial ist genehmigungspflichtig, wird aber in der Regel unterstützt.

Auflage: 1500

Druck: meine druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:



Bringezu Immobilien UG & Co. KG



TANZEN FÜR ALT UND JUNG

Unter der dem Titel "Tanzen für Alt und Jung" tanzen im Bürgerhaus seit einigen Jahren montags und dienstags bis zu 20 Teilnehmer über 50 Jahren.

In den Hamburger Winterferien trainierte montags auch eine Gruppe 8 – 14 jähriger Mädchen moderne Tänze. In der Pause äugten die Mädels sehr neugierig durchs Fenster. Ganz plötzlich kam die Idee auf, doch zusammen zu tanzen. Auch Jasmin, die äußerst geduldige Trainerin der Mädchen, war davon angetan. Und es kam noch viel besser. Die Mädchen führten uns ihre einstudierte Choreographie vor. Am Anfang kamen von den älteren Teilnehmer*innen noch die Kommentare, die Schritte kennen wir doch, da könnten wir sofort mitmachen. Diese Einschätzung änderte sich, als Hebefiguren und schnelle Drehungen gezeigt wurden. Wir bewunderten die Komplexität des vorgeführten Tanzes. Alle zusammen erfreuten sich an einem Kreistanz, danach zeigte der Montagskreis einen Walzer. Die Mädchen waren ein dankbares Publikum und spendeten viel Applaus. Nach einem gemeinsamen Abschlusstanz trennten sich die Gruppen mit dem Gefühl: "absolut gelungen, sich generationenübergreifend beim Tanzen zu erleben". Endlich hatten wir den Titel, unter dem wir uns wöchentlich zum Tanzen treffen wahr gemacht.

Der Dienstagskreis steht mit seinen Aktivitäten nicht im Schatten. Zu Karneval wurde sich maskiert, flott getanzt und gut gegessen. Ende Mai ist ein Frühlingsfest mit einem gemeinsamen Mittagessen geplant.

So wird nicht nur getanzt, sondern die sozialen Kontakte gepflegt. Jede*r ist in unseren Tanzgruppen willkommen und kann ab der 1. Stunde ohne Vorkenntnisse und ohne Partner*in mit uns tanzen.

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

Tai Chi (Schattenboxen)

MONTAG

10.00 - 11.30 Uhr

14.30 - 16.00 Uhr DIENSTAG	Tanzen für Alt und Jung (bitte anmelden)	Saal
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 här	igen 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.

Saal

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. Juli 2019
10.00-12.30 Uhr
"Ich sorge vor"
Vorsorgevollmacht, Betreungsverfügung, Patientenverfügung
Stefan Kinzei von Insel e.V. hat viel Erfahrung in der Beratung in dem
Betreuungsverein. Er klärt auf und beantwortet Fragen rund um das
Thema Vorsorge.

- Mittwoch, 7. August 2019
 Sommerpause
- Mittwoch, 4. September 2019 10.00-12.30 Uhr Wenn das Geld nicht reicht

Frau Wöhrmann berichtet über ihre Arbeit beim SoVD- Sozialverband Deutschland. In der Beratung, wie Rentenanträge, Arbeitslosengeld, Schwerbehinderung oder Sozialhilfe.

Mittwoch, 2. Oktober 2019
10.00-12.30 Uhr
Eidgebundene Jungfrauen, Besuchsehen
und Heirat mit drei Brüdern

Astrid Wonneberger berichtet über Vielfalt von Familienkulturen weltweit

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

kurse

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

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE

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



KONTAKT: Sabine Herkenrath, Janine Henke, Yordan Shopov

Tel.: 43 09 67-15 lenztreff@lenzsiedlungev.de

Der **Deutschkurs für Frauen** findet ab sofort ausschließlich **dienstags** in der Zeit von

diensiags in der Zeil von

14.15 - 16.45 Uhr im Seminarraum, 1. OG im Bürgerhaus statt.

Leitung: Evelyn Grunow

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

MONTAG

Offene Beratung

10.00 - 11.30 Uhr

Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1. Stock

Offene Beratung

16.00 - 17.30 Uhr

Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1.Stock

LenzTreFF

16.00 - 18.30 Uhr

DIENSTAG

LenzTreFF

09.00 - 11.30 Uhr

MITTWOCH

Bollerwagen

16.00 - 18.30 Uhr

DONNERSTAG

LenzTreff

09.00 - 11.30 Uhr

Offene Beratung

16.00 - 17.30 Uhr

Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1.Stock

LenzTreff

16.00 - 18.30 Uhr

FREITAG

LenzTreff

13.30 - 15.30 Uhr



beratung

schwangerenberatung



www.skf-altona.de

Die Hebammensprechstunden finden jetzt immer parallel zur Schwangerenberatung 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: Bürgerhaus Lenzsiedlung in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Stiftung Das Rauhe Haus (In den Sommerferien pausiert der Treffenpunkt)



BRITTA MAIHOFER Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin (HPG)

KONTAKT: Monika Blaß

Tel.: 43 09 67-13

bueraerhaus@lenzsiedlunaev.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, Beratuna: Britta Maihofer, Tel.: 43 09 67 47 Termine siehe Seite 30

SOVD-BERATUNG

Immer am 2. Dienstag im Monat 16.00 - 17.00 Uhr 11. Juni 09. Juli

13. August 10. September Es berät Frau Wöhrmann

vom Sozialverband Deutschland

FINANZCOACHING/ **SCHULDNERBERATUNG**

afa Schuldnerberatung Beratungsbüro, Bürgerhaus Lenzsiedlung Juli ist Sommerpause

dienstags 2019 06. August 03. September dienstags 2019 dienstags 01. Oktober 2019

immer 14.00 - 16.00 Uhr Beratung: Mark Schmidt-Medvedev, Arnd Oberfell

DRK-SENIORENBERATUNG

DRK

donnerstags 14.00 - 15.00 Uhr, Thora Rugenstein, Salon

JOB CAFÉ

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

bürgerhaus

KONTAKT: Monika Blaß

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

KINDERKLEIDERSTUBE

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

TREFFEN, KOCHEN, ESSEN U. **DEUTSCH LERNEN**

donnerstags 18.00 - 21.00 Uhr Leitung: Anne Thaker (bitte anmelden) in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.

TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND KINDER

freitags 10.00 - 12.00 Uhr Kinderclub In Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Stiftung Rauhes haus

KREATIV CAFÉ, OFFENES ANGEBOT

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

kinderclub

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Shohreh Bahadoran, Frank Switala, Ole Müller, Lisa Scharffenberg kinderundjugend@lenzsiedlungev.de maedchenarbeit@lenzsiedlungev.de

Tel.: 43 09 67-60

MONTAG

OFFENES HAUS 16.00 bis 18.30 Uhr

jeden ersten Montag im Monat um 17.00 Uhr

KINDERKONFERENZ

- mitreden
- mitentscheiden
- mitbestimmen
- mitaestalten

DIENSTAG

OFFENES HAUS & KOCHEN 16.00 bis 19.00 Uhr

MITTWOCH

OFFENES HAUS 16.00 bis 18.30 Uhr ELTERN-KIND-TURNEN 16.00 - 17.00 Uhr Grundschule Vizelinstraße

DONNERSTAG

OFFENES HAUS 16.00 bis 18.30 Uhr

FREITAG

FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS 14.00 bis 16.00 Uhr

Nachhilfe: Termine siehe rechts unten

musikprojekt

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE? Sprich Ole an oder schreibe eine E-Mail an musikprojekt@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.

<u>jugendbereich</u>

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Ole Müller, Lisa Scharffenberg, Shohreh Bahadoran, Frank Switala kinderundjugend@lenzsiedlungev.de okja@lenzsiedlungev.de

Tel.: 43 09 67- 60

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

MONTAG

OFFENES HAUS 16.00 bis 19.00 Uhr

BERATUNG 16.00 bis 18.00 Uhr

DIENSTAG

OFFENES HAUS & KOCHEN 16.00 bis 20.00 Uhr

MITTWOCH

JUNIORTAG Einlass ab 10 Jahren 16.00 bis 19.00 Uhr

DONNERSTAG

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

- mitreden
- mitentscheiden
- mitbestimmen
- mitgestalten

FREITAG

FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS 14.00 bis 16.00 Uhr

OFFENES HAUS 16.00 bis 20.00 Uhr

Fahrradselbsthilfe Werkstatt

Die Fahrradwerkstatt hat auch in diesem Jahr geöffnet

Öffn Ingrzeiten: Jenen Montag von 16.00 - 18.30 Uh

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

Nachhilfe: Montag, Dienstag, Mittwoch,

Donnerstag, Freitag Anmeldung bitte bei

Lisa Scharffenberg im Jugendhaus

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

ferienprogramm

KINDERCLUB Lenzsiedlung e.V. Julius-Vosseler-Str. 193 22527 Hamburg

Tel.: (040) 43 09 67-60

SOMMERFERIEN KINDERCLUB

für Kinder von 6	6-12 Jahren		
3. Woche	Мо	08.07. 2019	
	Di	09.07. 2019	
	Mi	10.07. 2019	Fahrt Alt & Jung*
	Do	11.07. 2019	
	Fr	12.07. 2019	
4. Woche	Мо	15.07. 2019	-
	Di	16.07. 2019	11-16 Uhr Schwimmen*
	Mi	17.07. 2019	16-19 Uhr Kochen
	Do	18.07. 2019	-
	Fr	19.07. 2019	11 -16 Uhr Museum der Illusionen*
5. Woche	Мо	22.07. 2019	11-15 Uhr Frühstück
	Di	23.07. 2019	11-16 Uhr Schwimmen*
	Mi	24.07. 2019	11-15 Uhr Kochen
	Do	25.07. 2019	13-15 Uhr Schatzsuche
	Fr	26.07. 2019	-
6. Woche	Мо	29.07. 2019	11-15 Uhr Frühstück
	Di	30.07. 2019	11-16 Uhr Schwimmen*
	Mi	31.07. 2019	Fußballturniertag*
	Do	01.08. 2019	-
	Fr	02.08. 2019	11-16 Uhr Ausflug Wilhelmsburg*
7. Woche	Мо	05.08. 2019	11-15 Uhr Projektwoche *
	Di	06.08. 2019	11-15 Uhr Projektwoche *
	Mi	07.08. 2019	11-15 Uhr Projektwoche*
		-: : : : : · · · · · · · · · · · · · · ·	

Anmelde-Zettel gibt es im Kinderclub.

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

JUGENDHAUS Lenzsiedlung e.V. Julius-Vosseler-Str. 193 22527 Hamburg

Tel.: (040) 43 09 67-60

SOMMERFERIEN JUGENDHAUS

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

1. Woche	Do Fr Sa So	27.06. 2019 28.06. 2019 29.06. 2019 30.06.2019	Abfahrt JH-Reise* JH-Reise* Rückfahrt JH-Reise
4. Woche	Mo Di Mi Do	15.07. 2019 16.07. 2019 17.07. 2019 18.07. 2019	18-22 Uhr Late Night - 11-15 Uhr Pizza Ausflug*
5. Woche	Mo Di Mi Do Fr	22.07. 2019 23.07. 2019 24.07. 2019 25.07. 2019 26.07. 2019	18-22 Uhr Late Night - 16-19 Uhr Kochen Ausflug* 12-14.30 Uhr Frühstück
6. Woche	Mo Di Mi Do Fr	29.07. 2019 30.07. 2019 31.07. 2019 01.08. 2019 02.08.2 019	18-22 Uhr Late Night - Fußballturniertag* Ausflug*

^{*}Anmeldung im Jugendhaus

TALENTCAMPUS SOMMERFERIEN 2019

In den Wochen vom 22.07-26.07 2019 findet der TalentCAMPus mit einem Tanzprojekt in der Lenzsiedlung statt.



GRÜN-WEISS EIMSBÜTTEL UND LENZSIEDLUNG E.V.



MERFEST





SAGA"GWG

Mehr Hamburg

BRINGEZU IMMOBILIEN KG

Bezirksamt Eimsbüttel, SAGA-GWG, Bringezu Immobilien UG & C

Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel von 1901 e.V., Lenzsiedlung e.V.

Koordination:

Grün-Weiß Eimsbüttel, Patrick Balfanz, Telefon 040-41 42 470 27 Lenzsiedlung e.V., Yeganeh Nouroozi, Telefon 0163-811 62 62

Wir erwarten Sie alle zu unserem Fest