lenz live

Zeitung für die
Lenzsiedlung
und Umgebung

روزنامه
محلهٔ لتزبدلونگ

Le Journale
de La citée

Газета
микрорайона
Lenzsiedlung

revista
del barrio

Bizim
Gazetemiz

Lenzsiedlung
Informes

Ein bisschen die Welt retten (S. 4 - 5)

Fahrradreparaturstation am Bürgerhaus (S. 6)

Das Suppenfest 2018 (S. 8 - 9)

Nr. 4, 2018

inhalt

2 Inhalt
3 Vorwort

AKTUELLES

4 Ein bisschen die Welt retten
6 Fahrradreparaturstation
7 Glosse
8 Das Suppenfest 2018

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

13 Gesundheitsberatung
14 Physiotherapiepraxis
16 Grün-Weiß Eimsbüttel

RUND UMS BÜRGERHAUS

18 Lenz-Lerchen auf kl. Gastspielreise
19 Tänze für Alt und Jung
20 Alt und Jung
21 Der interessante Gast
22 Verband binationaler Familien u. Partnerschaften
24 Besondere Termine
25 Das Bürgerhaus kocht
26 Kurse
27 LenzTreff
28 Beratung
29 Bürgerhaus
30 Kinderclub / Musikprojekt
31 Jugendbereich

SONSTIGES

23 Impressum

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

Der Film zur Siedlung unter
WWW.LENZSIEDLUNG.DE/DERFILM

Liebe Leserinnen und Leser,

selten empfand ich ein Jahr so politisch angespannt wie das Jahr 2018. Und es deutet nichts darauf hin, dass das nächste Jahr entspannter sein wird.

Im Oktober gab es sommerliches Wetter, als wenn die Sonne einen Ausgleich zum ansonsten desaströsen politischen Zirkus schaffen wollte. Der Mensch im Weißen Haus in Washington beleidigt weiter die Frauen indem er einen nicht ganz unbescholtenen Mann auf einen der wichtigsten Richterposten in Amerika setzt. Die erzkonservative CSU verliert ihre Wähler, auch durch die polterige Ausländer- und Fremdenfeindlichkeit, die selbst vielen Bayern zu weit ging. Ein Kreuz in jeder Amtsstube und Schule bedeutet nicht unbedingt auch christliches, mitmenschliches Verhalten.

Die USA und China liefern sich einen Handelskrieg, der auch andere Länder in Mittleidenschaft zieht. Die Rechtspopulisten aus den USA, Italien, Ungarn, Polen, Tschechien und Österreich sind weiter auf dem Vormarsch.

In unserem Land versuchen Politiker die rechte Gefahr kleinzureden und dem grausamen Krieg mit 6 Millionen Toten in diesem Land zu verharmlosen und als „Vogelschiss" herabzuwürdigen.

Und als wenn wir nichts aus unserer Geschichte gelernt hätten, ist Antisemitismus und Rassismus wieder gesellschaftsfähig. Hoffnung machen die vielen Gegendemonstrationen. Die Mitte der Gesellschaft wehrt sich gegen die rechte Vereinnahmung. Das zeigen die großen Demonstrationen in Berlin und Hamburg.

Wie werden wir uns entscheiden. Eine freie, pluralistische Gesellschaft oder werden wir weiter von rechten Populisten vereinnahmt?

Noch ist es nicht so weit, aber wir sollten in unserer Aufmerksamkeit nicht nachlassen. Nach Ende des zweiten Weltkrieges lautete die wichtigste Erkenntnis „Wehret den Anfängen".

Der 9. November 1918, 1938 und 1989. Die drei Daten bedeuten in der Geschichte unseres Landes einschneidende Ereignisse. 1918 das Ende des ersten Weltkrieges und der Beginn der Weimarer Demokratie. Die erste Demokratie auf deutschem Boden. Nach langen Kämpfen bekamen die Frauen in Deutschland endlich das Wahlrecht. Die jüngere Generation der Frauen in diesem Land sollte dies nie vergessen.

1938 der Zivilisationsbruch. Die Reichsprogromnacht in der jüdischen Synagogen und Geschäfte von einem deutschnationalen Mob zerstört wurden war Auftakt zu millionenfachen Morden an den Juden.

1989 der Fall der Mauer. Deutschland war wieder ein geeintes Land.

Erinnern wir uns auch in Zukunft an diese bedeutenden Ereignisse.

Viel Vergnügen beim Lesen. Wir wünschen allen wunderschöne Weihnachten und einen schönen Rutsch ins neue Jahr.

Ein bisschen die Welt retten

von Christa-Luise Seiß

Es begab sich aber zu einer Zeit ….. , da die Welt ohne Plastik war. So könnte eine Geschichte beginnen und sie ist genauso märchenhaft wie die Weihnachtsgeschichte. Tatsächlich erinnere ich mich daran, dass ich als Kind mit einer Milchkanne und einem Korb zum Einkaufen ging und die Waren lose in Kisten und Regalen lagen, der Zucker in großen braunen Tüten, ebenso wie Mehl, Reis und andere Lebensmittel. Die Kartoffeln lagen in Kisten, die Salzgurken in Fässern und die Eier im Stroh. Und wenn mein Vater nach des Tages langer Mühe ein Bier trinken wollte, er war übrigens Korbmacher und flocht Körbe und Taschen, wurde ich mit einem Krug ins Wirtshaus geschickt und musste höllisch aufpassen, auf dem Heimweg nichts zu verschütten. Und oft durfte ich dabei sein, wenn mein Vater über Land fuhr, um den Bauern die Körbe und Kisten zu verkaufen.

Bald danach wurden dann Kunststoffe zum Massenprodukt. 8,3 Milliarden Tonnen wurden seither produziert – nach meist kurzer Verwendung lagert der größte Teil (79 %) davon auf Deponien oder in der Umwelt. Begonnen hatte diese Entwicklung allerdings schon viel früher, denn Bakelit hieß die Erfindung, mit der der Belgier Leo Hendrik Baekeland 1907 zum Plastik-Pionier wurde. Auf der Suche nach dem Wunderstoff hatte der Chemiker wochenlang Dutzende von Substanzen wie in einer Hexenküche zusammengeschüttet – und als Inhaltsstoffe wieder verworfen. Dann warf er ein Stück Phenol in eine stinkende Formaldehydlösung, erhitzte es in einem Druckbehälter auf fast 200 Grad Celsius und sah, wie aus der zähen Masse ein Stück Plastik wurde.

Bald schon nutzte man als Oberbegriff für Kunststoffe das Wort „Plastik“, vom lateinischen Ausdruck für „formbar“ – ein Stoff, den man beliebig modellieren kann, je nachdem, welche Eigenschaften man benötigt. Auf der Suche nach besonderen Materialien entwickelte die Kunststoffindustrie nach Baekelands Pioniertat Tausende solcher Produkte. Die Rohstoffe dazu entwickelte man aus Erdöl. Also stecken in jeder Plastiktüte Jahrmillionen alte Meerestiere. Und es wurde wieder einmal wie beim Zauberlehrling. Die Geister

die wir riefen, die werden wir jetzt nicht wieder los, wie mir beim Lesen einer kleinen Notiz im Hamburger Abendblatt über den Fund einer 50 Jahre alten Plastikflasche in der Elbe, die nach der langen Zeit völlig „unkaputtbar" war, klar wurde. Laut Zeitungsbericht ist die Flasche zwar nicht kaputtgegangen, gab aber die ganze Zeit Mikroplastikteile ins Wasser ab. So haben Forschungen ergeben, gelangt Mikroplastik ständig unter anderem durch Autoreifen-Abrieb, Zerkleinerung von Bauschutt oder durch Kosmetika in die Umwelt. Diese Studie hat ermittelt, dass rund 330.000 Tonnen Mikroplastik pro Jahr in Deutschland freigesetzt werden.

Weiter geht aus einer Veröffentlichung einer Forschergruppe der University of California hervor, dass seit 1950 weltweit zwei Millionen Tonnen Kunststoffe hergestellt wurden – im Jahr 2015 waren es bereits 380 Millionen Tonnen Plastik. Laut den Forschern fielen bis zum Jahr 2015 6,3 Milliarden Tonnen Plastikmüll an, nur neun Prozent wurden wieder verwertet. Zwölf Prozent wurden verbrannt und 79 Prozent landeten auf Deponien oder in der Umwelt. Dazu muss man wissen, dass dieses Plastikmaterial 500 Jahre benötigt, um sich zu zersetzen und wir können uns vorstellen, was für Müllberge wir hinterlassen.

Es ist also fünf vor zwölf bevor die Spezies Mensch im wahrsten Sinn des Wortes an Plastik erstickt. Es ist nachgewiesen, dass wir Mikroplastik durch unsere Speisen, Kosmetika, durch Getränkeflaschen etc. aufnehmen. Ein Umdenken ist lebensnotwendig und alle, Politik, Wirtschaft, Initiativen und jeder Einzelne muss die Weichen dafür stellen. Aber ein Anfang ist gemacht: So hat die Initiative „Ocean Cleanup" damit begonnen, den Pazifik von Plastikmüll zu säubern. Aufgrund der Tatsache dass jährlich 350.000 Tonnen Müll durch Einweggeschirr entstehen, hat Eduardo Gordillo einen Weg gefunden, um die Berge kleiner werden zu lassen. Seine Firma Bio-Lutions stellt Einweggeschirr und Verpackungen aus Agrarresten her. Das ist kostengünstig, zu 100 Prozent kompostierbar und bringt auch Kleinbauern Vorteile. Die Firma Bio-Lutions produziert in Indien und wird bald weltweit agieren. Auch die Firma Adidas will in sechs Jahren soweit sein, seine Sportartikel ausschließlich aus recycelten Kunststoffen und Naturprodukten herzustellen.

Ein kleines Hamburger Start-up ist dabei Bienenwachstuch alternativ zu Plastik- und Alufolien als Verpackungen für Lebensmittel zu machen. Dieses Wachstuch ist mehrfach verwendbar und natürlich abbaubar. Eine Kinderbuchautorin sagte ihre geplante Lesung zum Thema „Natur und Umwelt" bei Starbucks ab, da Starbucks weiterhin Einwegbecher und Plastikhalme verwenden. So gibt es viele Mut machende Beispiele zur Vermeidung von Plastik.

Wir alle können die Spirale nicht zurückdrehen, aber wir können durch unser tägliches Verhalten dazu beitragen, dass sie sich nicht immer schneller weiterdreht. Jede Plastiktüte und jede PET-Flasche auf die wir verzichten, rettet ein bisschen unsere Welt!

FAHRRADREPARATURSTATION in der Lenzsiedlung

Die Idee der Fahrrad-Reparatur-Station IBOMBO entstand während plötzlichen, gelegentlichen technischen Problemen mit dem Fahrrad auf Bike Trips. Solche Ausfälle können einen ganzen Tag fröhlicher Reise ruinieren und viele Pläne zerstören.

Autofahrer haben es in solchen Situationen viel leichter als Radfahrer. Im Falle einer Beschädigung, ist unser Fahrrad nicht immer mit den grundlegenden Werkzeugen ausgestattet, um eine kleine, aber notwendige Reparatur durchzuführen. Aus Erfahrung vieler Radfahrer ergibt sich, dass obwohl wir Handwerkzeug dabei haben, unsere Handhabungen ist oft nicht sehr effektiv und die Reparatur ineffizient. Was verlängert oder verhindert die Reparatur, wenn wir weit von zu Hause sind, an einem fremden Ort und es gibt keine Fahrrad-Reparatur in der Nähe?

Kein Fahrradständer und der Mangel an notwendiger Ausrüstung für Reparaturen – sind ein großes Problem. und die pünktliche Anreise zum geplanten Ziel wird in Frage gestellt.

Um da Vorzubeugen bietet das IBOMBO-Team Werkzeugsatz und Luftpumpe – kostenlos in Form einer öffentlichen Fahrrad Reparatur-Station!

Wir kümmern uns um eine wichtige Sache – wenn unterwegs keine notwendigen Reparaturen schnell und effizient durchgeführt werden können – durch das Scannen mit dem Smartphone des QR-Codes auf unsere Geräte, lernt man die Mängel sofort wieder zu beheben.

Christa-Luise Seiß

glosse

Die dunkle Jahreszeit

Kennen Sie das? Sie wachen auf, es geht ihnen nicht so gut, sie haben schlecht geschlafen, es regnet und irgendwie ist es nicht ihr Tag. Und überhaupt Regen. Natürlich muss es nach einem schier endlosen Sonnensommer mal regnen. Die Natur wartet auf Regen und in der Lüneburger Heide sind die Wasserspeicher leer. Aber ich wohne in Hamburg, also warum regnet es hier?

Gegen Mittag stehe ich auf, gewillt, es mit diesem Tag aufzunehmen. Ich beginne mit der täglichen Gymnastik und schon stellt sich das nächste Ungemach ein: Ich habe Rücken! So ein Ziehen und Stechen, das soll so nicht sein. Man will sich ja nicht überbelasten. Dann doch lieber direkt zum Frühstück übergehen. Kühlschrank auf …… doch alles Dunkel. Kann es sein, dass ich keinen Strom habe oder der Kühlschrank über Nacht ebenfalls angefangen hat zu schwächeln? Noch heute Nacht, als ich den letzten Wein herausnahm, war alles in Ordnung. Zu kühlen scheint er noch, ich weiß ja nicht, seit wann die Panne besteht. Leider steht mein Kühlschrank auf dem Fußboden, also muss ich auf die Knie und fummele erst mal die Abdeckung ab und schraube die Birne raus. Im Keller gibt es Leuchtmittel aller Art, ich finde eine Birne mit derselben Fassung, schraube sie ein und siehe da, es wird Licht. So mag es provisorisch erst mal gehen, bis ich den richtigen Ersatz besorgt habe. Nun endlich Frühstück, Zeitung und einen richtig faulen Tag machen.

Mitten in meiner Zeitungslektüre beginnt die Deckenlampe zu flackern. Einmal, zweimal, dann ist es dunkel. Na gut. Wieder in den Keller, Leuchtmittel und Leiter holen, Lampenschale entfernen, ups die ist ganz schön staubig und kann bei dieser Gelegenheit eine Reinigung vertragen, dann neue Birne rein, Schale wieder aufsetzen und fertig. Selbst ist die Frau. Vielleicht lege ich mich jetzt aufs Sofa und ruhe mich ein wenig aus und vielleicht gibt's dazu einen netten Film im Fernsehen, nur mal ausnahmsweise. Also Gerät einschalten und Nichts! Kein Bild, kein Ton, kein grünes Lämpchen leuchtet, n i c h t s. Jetzt bin ich wütend. Was ist in diesem Haus los? Gibt es ein Gerätemonster, das sich gegen mich verschworen hat oder meint der Begriff „die dunkle Jahreszeit", dass alles dunkel bleibt?

Ich rüttle am Fernseher, ziehe Stecker, drücke Schalter, teste, ob Strom aus der Steckdose fließt und gebe irgendwann entnervt auf. Mein Sohn, der Retter bei Handy, Laptop, TV und sonstigen Teufelserfindungen ist für zwei Tage auf einem Seminar und nicht in Hamburg. Trotzdem setze ich einen Hilferuf per WhatsApp ab, in der Hoffnung, dass er sich in einer Pause oder abends meldet.

Und was ist jetzt mit Sofa? Ich bediene mich aus meinem Bücherregal und nehme den guten alten Siegfried Lenz und seine „Deutschstunde" und lese. Ich lese, mit kurzer Unterbrechung für Nahrungsaufnahme sechs Stunden. Es ist wie früher, als ich Kind war. Ich lese und lese und bin in einer anderen Welt und bin glücklich.

Ach ja, als abends der Sohn anruft und wir per Telefondiagnose festgestellt haben, dass der Receiver sich aufgehängt hat und durch kurzes Aus- und Einschalten wieder funktioniert, ist es mir gar nicht mehr so wichtig.

Das Suppenfest 2018

Auch POMIKU war mit zwei Suppen dabei

Feyza Evrin, Astrid Wonneberger, Diana Lölsdorf, Katja Weidmann, Pia Niedlich, Ralf Helling, Annette Abel, Kristin Bührig und Monika Blaß. Es fehlt Sabine Stelzig-Willutzki (von links oben nach rechts unten)
Das POMIKU-Team der Lenzsiedlung, der Uni Hamburg und der HAW

„POMIKU-Suppe 1“ und „POMIKU-Suppe 2“ – vielleicht haben sich die Besucherinnen und Besucher des diesjährigen Suppenfestes gefragt, was wohl hinter diesen merkwürdigen Namen stecken mag. Mit einigen Suppenfreunden und -freundinnen sind die beiden POMIKU-Köchinnen Sabina Stelzig und Annette Abel ins Gespräch gekommen und konnten die Fragezeichen auflösen. (Mehr zu POMIKU s.u. im Kasten)

Wir von POMIKU haben gemerkt: Um sich mit Bewohnerinnen und Bewohnern der Lenzsiedlung auszutauschen, bietet sich eine so bunte und gut besuchte Veranstaltung wie das Suppenfest einfach an. Die Stimmung war toll und es wurde auf hohem Niveau über Suppenrezepte und Zutaten gefachsimpelt.

Das POMIKU-Team konnte in vielen persönlichen Begegnungen und Unterhaltungen wieder einmal hautnah miterleben, wie beschwingt, farbenfroh und vielfältig die Lenzsiedlung ist. Da das Forschungsprojekt POMIKU noch vier Jahre das Leben in der Lenzsiedlung begleiten wird, freuen wir uns auf viele weitere interessante Erzählungen

und Geschichten aus dem Familien- und Alltagsleben in der Lenzsiedlung.

Einen der begehrten Preise beim Suppenfest konnten wir mit unseren beiden Suppen leider nicht gewinnen. Dies war bei 21 verschiedenen und sehr schmackhaften Suppen auch schwierig. Die ersten drei Plätze gingen sehr verdient an drei Spitzenköchinnen und ihre außergewöhnlich leckeren Suppen.

1. Platz: Christina Cornels mit ihrer orientalischen Linsensuppe
2. Platz: Irmi Herman mit ihrem Wirsingkohleintopf
3. Platz: Frauke Büttner mit ihrer Zwiebel-Hack-Suppe

Falls Sie Lust haben, die Suppen nachzukochen: Sie finden die Rezepte der Gewinnersuppen in diesem Heft.

Wir sind beim nächsten Suppenfest auf jeden Fall wieder dabei und versuchen unser Glück erneut. Sie auch?

Ihr POMIKU-Team

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 des Lenzsiedlung e.V.

Wir möchten

- in der Lenzsiedlung alte Projekte wie das Erzählcafé wiederauflegen.
- 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.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Das sind die Siegerinnen

Die Siegerinnen des diesjährigen Suppenfestes: Gold Christina Cornels, Silber Irmi Herman und Bronze Frauke Büttner

Orientalische Linsensuppe

Da ich nach Gefühl koche, und die Mengenangaben nicht 100% der verkosteten Suppe entsprechen, könnte der Geschmack etwas variieren.

Zutaten

1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln
100g Datteln
300g Linsen
Öl
800 ml Geflügelbrühe, 1 Glas Geflügelfond
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
1 TL Ras el Hanout
2TL Harissa Paste
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersiie
250, Rinderhack
1 gehäufter TL Kreuzkümmelsaat

Pfeffer,Salz

Für den Minzjoghurt

4 Stiele Minze
1 TL abgeriebene Zitronenschale
200g griechischen Joghurt
Zitronensaft
Pfeffer, Salz

Zubereitung: Rinderhack mit Kreuzkümmel und Pfeffer und Salz abschmecken. Zu kleinen Bällen formen und durchbraten. Beiseite stellen.
Suppengrün, Zwiebeln und Datteln in kleine Würfel schneiden.
Linsen abspülen bis das Wasser klar bleibt.
Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten anbraten. Linsen dazugeben, kurz mitdünsten.
Brühe, Fond und Datteln dazugeben, aufkochen.
Lorbeerblätter, Zimtstange, Knoblauch und die Gewürze hinzufügen, ca. 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Häufig umrühren.
Ca. 1/3 der Suppe pürieren.
Petersilie kleinhacken und dazugeben. Hackbällchen dazugeben. Nochmal 10 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Zitronenschale abreiben, Minze fein hacken. Zum Joghurt dazugeben und mit Zitronensaft und Pfeffer und Salz abschmecken.
Suppe mit einem Klecks Minzjoghurt servieren
Christina Cornels
<ccornels@rauheshaus.de>

Wirsingkohleintopf

Ein Gericht nach eigenem Ermessen

Dazu brauchst du

1 mittleren Wirsingkohl
250 - 500 gr. Rinderhack
2 Zwiebeln
Kartoffeln nach Belieben
Salz und Pfeffer
Kümmel nach eigenem Geschmack
1 Becher Schlagsahne

Zubereitung: Wirsingkohl schneiden und waschen. Zwiebeln klein schneiden, beides in einen Topf geben und garkochen.
In der Zwischenzeit Hackfleisch anbraten, würzen und nach dem Braten zwei Esslöffel Mehl darüber streuen und durchmischen und mit Kohlwasser ablöschen. In den Eintopf geben.
Alles noch einmal aufkochen lassen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und garkochen. Danach in den Eintopf geben.
Abschmecken und die Schlagsahne dazugeben.

Gutes Gelingen und danach guten Appetit.
Irmi Herman

Zwiebel-Hack-Suppe

Zutaten für 12 Personen
750 gr. Zwiebeln
750 gr. gem. Hackfleisch
4 Eßl. Öl
2 Dosen (a 85o ml) geschälte Tomaten
1 1/2 l Hühnersuppe (instant)
Salz, weißer Pfeffe, 1 Teel. Kümmel,
Edelsüss-Paprika
2 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung: Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch zerbröseln und portionsweise darin anbraten. Jeweils eine Portion Zwiebelringe zufügen und ebenfalls kurz mit anbraten.
Alles in einen großen Topf geben. Tomaten in der Dose etwas zerkleinern und mit dem Saft zufügen.
Mit Hühnersuppe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen. Ca. 30 Min. kochen lassen.
Lauchzwiebeln putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und 6- 8 Min. vor Ende der Garzeit zufügen.
Mit Salz, Pfeffer u Paprika abschmecken.
Zubereitungszeit ca1 Std. / 280Kal. pro Portion
Frauke Büttner <fraukebuettner@outlook.de>

Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatungsstelle der hamburger arbeit GmbH im Deepenstöcken führt im Bürgerhaus der Lenzsiedlung jeweils dreimal jährlich zwei kostenlose Gesundheitskurse durch, deren Zielgruppe volljährige ALG II-Empfänger*innen sind.
Ein Kurs umfasst insgesamt neun Module á zwei Stunden und ist als Einstieg in das Thema gedacht.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Beraterinnen (Heike Adams T. 0176-12388410 und Barbara Schröer T. 0176-12388402).

Eine Übersicht der beiden Kursangebote

1. „Und keiner kann´s glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“
Ziel dieses Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den vielfältigen physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.

Themen des Kurses sind u.a.:
- Eigene Gesundheit
- Stress entsteht im Kopf
- Stressabbau durch Bewegung
- Kommunikation
- Entspannung und Stressbewältigung im Alltag

2. „Bewegung und Ernährung“
Durch dieses Angebot, das in Kooperation mit ausblick hamburg GmbH durchgeführt wird, möchten wir das Bewusstsein für die eigene Gesundheit stärken.
Mit nützlichen und einfachen Tipps werden die Teilnehmenden für persönliche und gesundheitliche Fragestellungen sensibilisiert.

Themen Bewegung u.a.:
- Bewegungsförderung im Alltag
- Kostengünstige und alltagstaugliche Angebote
- Strategie der kleinen Schritte
- Praktische Übungen zur Entspannung
- Bewegung zum Erlebnis werden lassen

Themen Ernährung u.a.:
- Preiswerte und gesunde Ernährung
- Risikofelder und Hindernisse
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Einkaufen und Kochen

Gesundheitsberatung
hamburger arbeit GmbH
Deepenstöcken 1
22529 Hamburg

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

VOLKSLEIDEN **RÜCKENSCHMERZ**

Warum so viele Menschen betroffen sind und was man dagegen tun kann

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden der heutigen/modernen Zivilisation und zählen zu den häufigsten Schmerzarten überhaupt.
Fast jeder Bundesbürger leidet mindestens einmal im Leben unter Kreuzschmerzen. Glücklicherweise sind in etwa 90 Prozent der Fälle die Ursachen nicht bedrohlich. Deshalb können Betroffene selbst viel gegen Rückenschmerzen tun.
Mittlerweile zählen nicht nur ältere Menschen zu den Betroffenen, auch Kinder und Jugendliche klagen bereits über den fiesen Schmerz im Rücken.
Am häufigsten sitzt der Schmerz im unteren Rücken und ist unspezifisch, das bedeutet, dass keine Ursache festzustellen ist. Bei spezifischen Beschwerden lässt sich eine Ursache ausfindig machen, z.B. ein Bandscheibenvorfall, Osteoporose, Blockaden usw. Aber auch ein Herzinfarkt, Nierenbeckenentzündung oder Tumore können Rückenschmerzen auslösen. „Red flags" sind Warnhinweise, die auf spezifische Ursachen mit dringlichem Behandlungsbedarf hinweisen.

Zu ihnen zählen:

- bösartiger Tumor in der Vorgeschichte
- ungeklärter Gewichtsverlust
- Unfall vor Schmerzbeginn
- zunehmender Schmerz
- keine Besserung mit Bettruhe
- vorwiegender Nachtschmerz
- Morgensteifigkeit über 1 Stunde
- intravenöser Drogenkonsum
- langdauernde Kortisontherapie in der Vorgeschichte
- gleichzeitiger Infekt (Urin, Haut), Fieber
- Blasen- und/oder Mastdarmstörungen
- neurologische Ausfälle

Bei diesen Anzeichen muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden!

Zum Glück steckt meistens keine spezifische Ursache hinter dem lästigen Schmerz, aber warum hat man nun Rückenschmerzen?
Zu Beginn ist er erst einmal wichtig, den Schmerz zu verstehen. Dazu gehört eine genaue Anamnese des Patienten.
Tragen bzw. Heben Sie im Beruf schwere Lasten oder arbeiten Sie in ungünstigen Körperhaltungen? Vielleicht sitzen Sie auch 8h am Tag vor dem PC und schaffen es nur für den Kaffee bzw. den Toilettengang sich vom Stuhl zu erheben (monotones Arbeiten)? Eventuell sind Sie sogar unzufrieden in Ihrem Job oder gar großem Stress ausgesetzt?
Aber auch Mobbing und soziale Konflikte am Arbeitsplatz können zu Ihrem Problem Rückenschmerz beitragen.
Bei Menschen mit niedrigem Sozialstatus (Bildung, Einkommen, Beruf) treten Rückenschmerzen ebenfalls häufiger auf.

Was ist aber nun zu tun, wenn man selbst vom Schmerz betroffen ist?

Bei spezifischen Rückenschmerzen muss die Ursache vorerst abgeklärt werden.
Der Arzt wird dann die Therapie und den Behandlungsplan mit Ihnen besprechen.
Wie vorhin jedoch erwähnt, liegt häufig ein unspezifischer Rückenschmerz vor.
Viele Studienergebnisse belegen, dass Bewegung und sportliche Aktivität am besten helfen. Deshalb sind in erster Linie Sie als Patient gefragt, etwas gegen Ihren Rückenschmerz zu unternehmen. Hinzu kommen Haltungsschulung, richtige Bewegung und Durchhaltevermögen! Denn es ist wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, wenn Sie längerfristig einen Erfolg erzielen möchten. Eine positive Einstellung ist ebenfalls wichtig für den Heilungsverlauf. Erlernen Sie rückenfreundliche Bewegungsmuster, z.B. wie hebe/trage ich richtig? Achten Sie auf einen ergonomisch eingestellten Arbeitsplatz und meiden Sie Bettruhe und Schonung! Denn mit spezifischen Rückenübungen, Sport und gezielter Belastung helfen Sie Ihrem Rücken am besten! Auch Wärmetherapie, Entspannungstherapie und alternative Methoden können Linderung verschaffen.
Sie merken, man kann VIEL tun! Diejenigen, die nichts tun, tun genau das Falsche und werden Ihren Schmerz nicht los.
Auch wenn der Winter kommt, ziehen Sie nicht die Schultern hoch und vermeiden Sie es nicht, auch mal Spaziergänge bei kälteren Temperaturen zu machen, es wird Ihnen und Ihrem Rücken gut tun!

Liebe Grüße vom Physioteam an der Lutterothstrasse

GWE - Mitteilung- aktuell

TANZEN IM SPORTVEREIN

REGELMÄSSIGE TANZKREISE FÜR PAARE

Tanzkreise mit Unterricht: Standard, Latein und Disco Fox

Ort: GWE-Sporthaus, Parkett-Spiegelsaal, Julius-Vosseler-Straße 195, 22527 Hamburg
(HVV: U-Lutterothstraße, von dort 5 Min. Fußweg)

Tanzkreis 1 Silber- bis Gold-Niveau (T1)
montags 19.15 - 20.15 Uhr (nicht an Feiertagen, nicht in den HH-Schulferien)

Tanzkreis 2 Bronze bis Silber-Niveau (T2)
montags 20.15 - 21.15 Uhr (nicht an Feiertagen, nicht in den HH-Schulferien)

Tanzkreis 3 Fortschritt bis Bronze-Niveau (T3)
montags 18.15 - 19.15 Uhr (nicht an Feiertagen, nicht in den HH-Schulferien)

TANZKURSE

Tanzkurs Standard, Latein, Disco Fox für Fortgeschrittene / Paare

Ort: GWE-Sporthaus, Parkett-Spiegelsaal, Julius-Vosseler-Straße 195, 22527 Hamburg
montags 21.15 – 22.15 Uhr (nicht an Feiertagen, nicht in den HH-Schulferien)

Tanzkurs Standard, Latein, Disco Fox für Fortgeschrittene / Paare

Ort: GWE-Sportzentrum (Halle mit Parkettboden), Lutterothstraße 43, 20255 Hamburg
dienstags 19.00 – 20.00 Uhr (nicht an Feiertagen, nicht in den HH-Schulferien)

Line Dance-Kurs, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene / Singles

Ort: GWE-Sportzentrum (Halle mit Parkettboden), Lutterothstraße 43, 20255 Hamburg
dienstags 18.00 – 19.00 Uhr (nicht an Feiertagen, nicht in den HH-Schulferien)

KOSTEN UND KONDITIONEN

Tanzkurse und **Line Dance-Kurse** mit 10 Stunden Unterricht kosten für Vereinsmitglieder 40 Euro pro Person, Nichtmitglieder zahlen 60 Euro. Mindestteilnehmerzahl: fünf Paare bzw. zehn Personen.

Tanz-Workshops an Wochenenden (1 ½ oder 2 Stunden) kosten für Vereinsmitglieder 8 Euro pro Person und Termin, Nichtmitglieder zahlen 12 Euro. Mindestteilnehmerzahl: fünf Paare.

Line Dance-Workshops an Wochenenden (1 Stunde) kosten für Vereinsmitglieder 4 Euro pro Person und Termin, Nichtmitglieder zahlen 6 Euro. Mindestteilnehmerzahl: zehn Personen.

Für **Tanzkreise** ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich (siehe Beitragsordnung), Nichtmitglieder können **Probestunden** anfragen.

Tanzkreise, Tanzkurse, Line Dance-Kurse, Tanz-Workshops und Line Dance-Workshops finden immer unter professioneller Anleitung unserer Tanzlehrerin statt. Dabei geht es uns nicht um Show und Leistungssport, sondern vielmehr um Freude und Spaß beim Tanzen in lockerer Atmosphäre.

Tänzer/innen mit Vorkenntnissen können auch in laufende Kurse und Tanzkreise einsteigen.
Anmeldungen: in der Geschäftsstelle oder per E-Mail an: **peter.hermes@gweimsbuettel.de.**

Wer unseren kostenlosen **Tanz-Newsletter** abonniert, erhält alle aktuellen Infos per E-Mail. Bestellung bitte mailen an:
peter.hermes@gweimsbuettel.de

Vorankündigung zum ersten „Gesundheitstag“ bei Grün-Weiß Eimsbüttel

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
Unter dem Motto Gesundheit – Wellness – Ernährung findet am 16.02.2019 der Tag der Gesundheit bei Grün-Weiß Eimsbüttel statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, bei uns vorbei zu schauen. Mitmachangebote, Fachvorträge, Beratungsgespräche und Gesundheitstests stehen auf dem Programm. Kompetente Referenten geben einen Einblick über den aktuellen Forschungsstand. Nutzen Sie die kostenlose Veranstaltung, um sich bei Fragen mit fachlich kompetente Ansprechpartner vor Ort auszutauschen.
Nähere Informationen über das Programm folgen in den kommenden Wochen u.a. auf unserer Homepage und auf anderen Ankündigungswegen.
Wann: 16.02.2019 von 10-16 Uhr
Wo: GWE-Sportanlage Tiefenstaaken, im GWE-Sporthaus, Julius-Vosseler-Straße 195

Lenz-Lerchen auf kleiner Gastspielreise

Die Lenz-Lerchen in der Fußgängerzone am Niendorfer Markt

Der Oktober war golden, als im Bürgerhaus Lenzsiedlung zwei Wochen lang eifrig renoviert wurde. „Was tun?“, fragten sich die Lenz-Lerchen, die immer wieder donnerstags im Salon singen und gingen kurzerhand auf eine kleine Tournee. In der ersten Okoberwoche besuchten sie Gisela, ihre ehemalige Singkreis-Schwester, die nun in Alten Eichen in der dortigen Tagespflege Senioren betreut. Die Damen und Herren ließen sich bei diesem Gastspiel leicht zum Mitsingen anstiften und gingen bei einem launigen Volkslieder-Programm richtig mit.

In der zweiten Woche gingen die Lenz-Lerchen tatsächlich auf die Straße! Um zu demonstrieren, dass sich im öffentlichen Raum noch mehr machen lässt als nur Herumrennen und Shoppen – zum Beispiel Musik machen (Foto). In der Fußgängerzone am Niendorfer Markt kaperten sie, mit Unterstützung vom AWO-Singkreis Jugendstraße, ein sonniges Plätzchen und sorgten eine gute Stunde lang für ein Lächeln auf den Gesichtern der Passanten und der Gäste in den naheliegenden Cafés. Manch einer zog beschwingt summend seiner Wege, und auch etwas Geld kam in der Gitarrentasche zusammen. So saßen die Damen am Ende selbst in einem Café und gönnten sich einen Capuccino oder ein Gläschen Sekt.

Dass die Lenz-Lerchen jetzt wieder im hübsch renovierten Salon zusammen singen können, ist natürlich auch klasse. Über neue Mitsängerinnen und -sänger freuen sie sich übrigens: immer wieder **donnerstags** von **11.15** bis **12.45 Uhr** im Bürgerhaus.

SCHNUPPERSTUNDE kostenfrei

TÄNZE
FÜR ALT UND JUNG

Tanzen macht Spaß

Tanzen hält fit

Tanzen macht schlau

Montag 14.30 - 16.00 Uhr
Dienstag 14.30 - 16.00 Uhr
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Kurskosten: 10,- Euro monatlich

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

Tanzleiterin Claudia Pufahl: 040 - 49 22 23 29

alt und jung

Von montags bis donnerstags ist der Seniorentreff im Salon im Erdgeschoss des Bürgerhauses in der Zeit von 10.00 -14.30 Uhr, freitags bis 12.00 Uhr geöffnet.

MONTAG

10.00 - 12.00 Uhr	**Tai Chi (Schattenboxen)**	*Saal*
14.30 - 16.00 Uhr	**Tanzen** (bitte anmelden)	*Saal*

DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr	**„Gute Laune Chor“**	*Saal*
14.30 - 16.00 Uhr	**Tanzen** (bitte anmelden)	*Saal*
16.00 - 18.00 Uhr	**women`s club, offener Treff**	*Salon*

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**	*Salon*
14.30 Uhr	**Bingo für Senioren (Termine hängen aus)**	*Cafè*
14.30 - 18.00 Uhr	**Spiele Nachmittag**	*Salon*

FREITAG

15.00 -17.00 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

Der 2. Januar fällt aus

Mittwoch, 6. Februar 2019
10.00-12.30 Uhr
„Das Ohr" hat ein Gesicht
Christoph Busch berichtet über das Zuhören im Kiosk in der U-Bahnhaltestelle Emilienstraße.

Mittwoch, 6. März 2019
10.00-12.30 Uhr
Der Wünschwagen ist auf den Straßen der Hansestadt unterwegs, um Menschen in ihrer letzten Lebensphase an ihre Wunschziele zu bringen.

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.

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

AUSTAUSCH FÜR ELTERN SCHWARZER KINDER,

verband binationaler familien und partnerschaften

Sie sind Mutter oder Vater eines oder mehrere Kinder, die als afrodeutsche, Schwarze, afrikanische Kinder oder auch mit abwertenden Begriffen bezeichnet werden, und Sie möchten sich gerne mit anderen Eltern austauschen?
Oder ihr seid schon bei den Treffen dabei gewesen, möchtet auch dieses Mal mitmachen. Eure Erfahrungen und Wünsche sind wichtig, damit die Familien, die das erste Mal dabei sind, gut ankommen können.

Was bisher war:
Nach dem Workshop „ Schwarze Kinder stark machen" 2013 haben wir uns verabredet, uns drei bis viermal im Jahr über unsere Erfahrungen und Herausforderungen für uns als Eltern schwarzer Kinder auszutauschen.
Seitdem gab es drei bis vier Treffen im Jahr. Wir haben uns einfach so oder mit einer „Reflecting Team" genannten Methode ausgetauscht, uns gemeinsam den Film „Perspektivwechsel II" zum Thema Rassismus und Schule angesehen und uns mit „Drei Schritten der Veränderung" über Erfahrungen mit Umbrüchen im Leben ausgetauscht.
Anders als in vielen anderen Angeboten für Familien wird kein Thema gesetzt, sondern wir bieten einen Rahmen, in dem mitgebrachte Themen besprochen werden. Wir möchten ohne Rücksicht auf Kinderohren frei reden können. Damit eine Teilnahme unter diesen Bedingung für viele möglich ist, haben wir eine Kinderbetreuung für Kinder ab drei Jahren organisiert. In der Kinderbetreuung haben auch die Kinder ihre Erfahrungen zum Ausdruck bringen können. Jedenfalls habe ich von den Kindern positive Rückmeldungen bekommen.

Was für Samstag, den 01.12.2018 geplant ist:

10:45 bis 11:00 Ankommen
11:00 bis 11:30 Gemeinsames Kennenlernen für Eltern, Kinder und Kinderbetreuer*innen
11:30 bis 13:00 Kinder sind in der Kinderbetreuung

Eltern tauschen sich aus:

Wie können wir miteinander über schwierige Erfahrungen sprechen?

Umgang mit Begriffen, Wünsche und Befürchtungen

13:00 bis 13:45 Gemeinsames Essen
13:45 bis 15:45 Kinderbetreuung für Kinder. Austausch für die Erwachsenen
15:45 bis 16:00 Gemeinsame Abschlussrunde

Wo:

Verband binationaler Familien und Partnerschaften
Eidelstedter Weg 64
20255 Hamburg

U2- Lutterrothstraße

Telefonische Beratungszeiten

Montag	14:00 bis 16:00
Dienstag	9:00 bis 12:00
Donnerstag	9:00 bis 12:00

Persönliche Beratungen nach Terminvereinbarung

Wie:

Bitte melden Sie sich und die Kinder, die betreut werden sollen, mit Name und Alter (der Kinder) und Bedarfen zur Barrierefreiheit an.
hamburg@verband-binationaler.de

Bei zu vielen Anmeldungen behalten wir uns eine Verlegung an einen anderen Ort oder einen Anmeldestopp vor.

Die Kosten für die Kinderbetreuung werden wir umlegen (10 bis 20 Euro) und alle werden gebeten etwas zu essen mitzubringen.
Sie haben Interesse und auch noch Fragen, dann rufen Sie gerne an.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Pries

impressum

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

LAYOUT
Iris-Marei Brehm-Werner

FOTOS
Lenzsiedlung e.V., Iris-Marei Brehm-Werner

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 eV
VEREIN FÜR KINDER JUGEND UND GEMEINWESEN

SAGA Unternehmensgruppe

BESONDERE ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

SPRACHEN-LERN-SALON

dienstags 16.00 - 18.00 Uhr (offener Treff) Salon im Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e.V.

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
• 31.01. • 28.02. • 28.03. • 25.04. • 25.04.
• 30.05. fällt aus wg. Himmelfahrt, • 27.06. 2019

LIEBE GÄSTE

Unsere Küche ist wieder heiß!

Immer am DIENSTAG
von 12.00 - 14.00 UHR
eröffnet
NURGÜL ÖNGÖCMEN
das Cafè Büchner!

Es gibt leckere
türkische und deutsche
Spezialitäten
und Eintöpfe für
je 4,00 Euro

Nurgül`s Foodlogistic
Hausgemachte Spezialitäten
- a la türka -

LENZSIEDLUNG e.V.
VEREIN FÜR KINDER
JUGENDLICHE
UND FAMILIEN

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

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

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

Dienstag, 11.12.2018 und 15.01. 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

SPRACHEN-LERN-SALON
16.00 - 18.00 Uhr
(offener Treff) Salon im Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e.V

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: 08.01.19**

■**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 28

FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG
Die neuen Termine bitte im Büro erfragen
afg Schuldnerberatung
Beratungsbüro, Bürgerhaus Lenzsiedlung
dienstags 04. Dezember 2018
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

SPRACHEN-LERN-SALON
dienstags 16.00 - 18.00 Uhr
(offener Treff) Salon im Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e.V.

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.

GEFÜHLTE WAHRHEIT

Bedeutung der Parole »Wir sind das Volk«

1989

Für offene Grenzen.
Für Demokratie.
Für freie Presse.

2018

Gegen offene Grenzen.
Gegen Demokratie.
Gegen freie Presse.

Ausriss aus dem Magazin
der Süddeutschen Zeitung

Auf Wiedersehen
im neuen Jahr