

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Für Eddie (2008 bis 2017)

NOVEMBER 2024

14. JAHRGANG • NR.: 10

POHL
Autohaus

Starke Marken-
kurze Wege!

mazda SUZUKI

www.autohaus-pohl.de

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS BRAMFELD & UMGEBUNG

Finanzierung für Sanierung steht



Das Haus der Jugend Bramfeld muss dringend saniert werden. Im ersten Quartal 2025 soll es losgehen.

Das Haus der Jugend Bramfeld in der Herthastraße 16 soll saniert werden, denn der Bau aus den 1960er Jahren ist marode. Die Finanzierung ist nun gesichert. Im ersten Quartal 2025 soll es losgehen. Von außen macht das Haus noch einen passablen Eindruck, das Innere jedoch ist in keinem guten Zustand: lose Fensterrahmen und hohe Wärmeverluste sind nicht mehr tragbar – eine Sanierung des 1965 errichteten Gebäudes ist dringend erforderlich. Dafür wurde

jetzt die Finanzierung gesichert, wie die Bürgerschaftsabgeordnete Regina Jäck (SPD) in ihrem Infobrief mitteilt: 1,47 Millionen Euro stammen aus dem Sonderfonds für Stadtentwicklung und Finanzierung (STEF) und weitere 1,43 Millionen Euro werden vom Eigentümer, der SAGA Unternehmensgruppe, bereitgestellt. Die städtische Wohnungsbaugesellschaft hatte zuerst einen Abriss und den Neubau des Objektes in Betracht gezogen,

Fortsetzung auf Seite 3

“miet-fix“ MASCHINEN & GERÄTE
Vermietung • Verkauf • Reparatur

**Bei uns schneiden
Sie gut ab!**

Holstenhofkamp 6 • 22041 Hamburg • Telefon: 040 - 656 81 680 • www.miet-fix.de

HERR VON BARF

BARF

HAMBURGER
MANUFAKTUR

www.herr-von-barf.de

Optik Heidig

Brillen • Kontaktlinsen • Vergrößernde Sehhilfen

- **Biometrische Passbilder (auch für Krankenkassen)**
- **Bewerbungsportraits**

6 Stück für **9,50€**

Sofort zum Mitnehmen!

Amtlich anerkannte Sehteststelle für Führerscheinbewerber.

Berner Heerweg 159 • 22159 Hamburg • Tel. 643 21 27
www.optik-heidig.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr • Sa. 10 bis 13 Uhr

VHS-Ost unter neuer Leitung

Die Hamburger Volkshochschule Region Ost (VHS-Ost) am Berner Heerweg 183 hat eine neue Leitung: Drei Wochen lang haben Kathrin Deumelandt und Antje Trutia, die die VHS nach mehr als 11 Jahren verlässt, zusammengearbeitet, um die Übergabe bestmöglich zu gestalten.

Deumelandt freut sich sehr auf ihre neue Aufgabe und ihr Team, das in der Region Ost in Farmsen-Berne jährlich mehr als 1.350 Kurse anbietet. Ihre ersten Eindrücke: „Die VHS ist für mich so viel mehr als die beachtliche Summe ihrer vielen Kursangebote. Sie ist natürlich ein Ort des Lernens, aber – genauso wichtig – ein Ort der sozialen Begegnung. Ich bin beeindruckt von der großen Vielfalt des künstlerischen und kulturellen Angebots,

das wir hier in Farmsen haben. Dazu gehört auch der Kunstraum Farmsen mit seinen regelmäßigen Ausstellungen. Die nächste ist schon in Planung und wird am 13. November eröffnet“.

Neue Wege

Die 51-Jährige Kathrin Deumelandt ist in Magdeburg aufgewachsen. Nach dem Studium der Sozialökonomie an der Universität Hamburg hat sie im Norden ihr Zuhause gefunden und lebt seit nahezu 25 Jahren in der Hansestadt. Die letzten 9 Jahre hat sie in der Wissenschaftsbehörde, zuletzt als Fachreferentin für Gleichstellung in der Wissenschaft, gearbeitet. Ihre private Leidenschaft gehört dem Fußball, für den sie sich als Aufsichtsrätin beim FC St. Pauli engagiert.

Antje Trutia, die die VHS-Region



Antje Trutia (r.) hat die Leitung der VHS-Ost an Kathrin Deumelandt übergeben.

Ost vier Jahre lang geleitet hat und mehr als 11 Jahre mit großem Engagement für die VHS tätig war, freut sich auf ein neues Tätigkeitsfeld bei der Hamburger Röder-Stiftung.

Die VHS-Ost

Die VHS-Region Ost gehört zu den sechs Regionen der Hamburger Volkshochschule, der größten

Weiterbildungsinstitution in der Stadt. Bildung für alle anzubieten, ist Idee und Anspruch. Sprachen lernen oder für die eigene Gesundheit aktiv werden, Position beziehen, Menschen treffen, einen Ausgleich finden – all das ermöglicht Erwachsenenbildung.

Das Kursangebot finden Interessierte online unter www.vhs-hamburg.de.

Kinder- und Jugendbeirat beschlossen

Mit den Stimmen von SPD, CDU, Grünen, FDP und Linken hat der Jugendhilfeausschuss der Wandsbeker Bezirksversammlung Ende September interfraktionell beschlossen, einen Kinder- und Jugendbeirat einzurichten. Ziel ist es, beide Gruppen künftig besser zu beteiligen sowie ihre Wünsche und Anliegen in den politischen Entscheidungsprozessen zu berücksichtigen. Vorausgegangen war eine fünfjährige Projektphase, in der ein Rahmenkonzept für die Beteiligung von

Kindern und Jugendlichen erarbeitet wurde.

„Die Zukunft unserer Gesellschaft ist auch davon abhängig, wie wir Kinder und Jugendliche beteiligen und wie wir ihre Wünsche und Anliegen in politischen Entscheidungsprozessen berücksichtigen, denn an einer zukunftsweisenden Politik müssen auch zukünftige Generationen beteiligt sein“, sagt Tom Hinzmann, Sprecher Jugendhilfe der Wandsbeker SPD-Fraktion. „Die Etablierung eines inklusiven Kinder- und Jugendbeirats kann ein Bindeglied zwischen der Bezirksversammlung sowie den Kindern und Jugendlichen im Bezirk herstellen.

Wir unterstützen dieses Vorhaben, das in vertrauensvoller Zusammenarbeit der demokratischen Fraktionen entstanden ist, sehr gern.“

Oliver Döscher, jugendhilfepolitischer Sprecher der Grünen Fraktion ergänzt: „Erst einmal freue ich mich, dass wir uns nach langer Diskussion, die wir seit 2019 geführt haben, gemeinsam auf den Weg machen, mehr Beteiligung von Kindern und Jugendlichen umzusetzen. Kinder und Jugendliche sollen die Welt, in der sie leben, mitgestalten und lernen, dass sich einbringen, alle

voranbringt und das Zusammenleben besser macht. Ich hoffe auf rege Beteiligung an den Wahlen zum Beirat sowie auf bereichernde Beschlüsse und Perspektiven.“ Auch die FDP-Fraktion Wandsbek steht mit vollem Herzen hinter dem Projekt, wie deren Vorsitzende Birgit Wolff erklärt: „Wir wollen und wir müssen die junge Generation, die ihre politische Haltung oft an Social Media-Kanälen orientiert, mehr als bisher im realen Lebens mitnehmen – das bietet Chancen auf gesellschaftliche Bildung und selbstbestimmtes Einbringen.“

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
Telefon: 03944-36160
www.wm-aw.de Fa.

Karl & Sohn
BESTATTUNGEN

Bestatter vom Handwerk geprüft
SEIT 1914

August-Krogmann-Straße 139 22159 Hamburg-Farmsen / Berne

24/7 040 / 643 46 76

www.karl-bestattungen.de

✉ info@karl-bestattungen.de

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Mit Lokalausgaben für:

Farmsen-Berne	Auflage 21.000
Wandsbek	Auflage 57.900
Bramfeld	Auflage 25.000

Erscheint im Rundschau Verlag e.K. Astrid Hannemann (V.i.S.d.P.)

Wandsbeker Zollstraße 141 - 143

22041 Hamburg • Telefon (040) 500 363 03

E-Mail: info@rundschau-hamburg.de

Homepage: www.rundschau-hamburg.de

und wird kostenlos an die Haushalte des Einzugsgebietes verteilt.

Herstellung: Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG

Vom Verlag erstellte Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Nutzungsrechte für die von ihm gestalteten Anzeigen, Bild- und Wortbeiträge liegen beim Verlag. Eine Übernahme, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 15 vom 01.01.2022

„Die Egozentriker“ spielen wieder Theater

„Die Egozentriker“ heben wieder einmal ihren Vorhang und zeigen im November das satirische Kammerstück „Der Gott des Gemetzels“ von Yasmina Reza.

Das Ehepaar Véronique und Michel Houillé empfängt in seiner Pariser Wohnung das Ehepaar Annette und Alain Reille. Der elfjährige Ferdinand Reille hat den gleichaltrigen Bruno Houillé mit einem Stock verprügelt und ihm dabei zwei Schneidezähne

herausgeschlagen. Die Eltern der beiden sind zusammengekommen, um das Geschehen zu diskutieren. Das Gespräch beginnt harmlos: Annette und Alain geben sich schuldbewusst und Véronique und Michel geben zu verstehen, dass sie eine friedvolle Übereinkunft möchten. Man gibt sich kultiviert...solange wie man oder frau es eben können.

2011 mit Kate Winslet, Jodie Foster und Christoph Waltz



Bei den Gastgeber (Aleks Rickert und Sven Plambeck) liegen die Nerven blank.

Ein Schritt in Richtung Zukunft

Fortsetzung von Seite 1

sich aber aufgrund des erwartbar deutlich kürzeren Umsetzungszeitraumes für die Sanierung und Modernisierung des Hauses entschieden.

Baustart in 2025

Die bautechnische Prüfung, die sich als zeitaufwändig und komplex erwies, ist mittlerweile abgeschlossen. Derzeit befindet sich das Projekt in der Bewerbungsphase, in der die aktuelle Bauplanung mit den ursprünglichen Projektzielen abgeglichen wird. Das soll sicherstellen, dass die geplanten Maßnahmen den Anforderungen und Erwartungen gerecht werden.

Der Baustart für die umfangreiche Sanierung ist für das erste Quartal 2025 geplant. Durch die Modernisierung wird das Haus zukunftsfähig gemacht und wird für die Besucher/innen attraktiver

und besser nutzbar sein.

Über das Haus

Das Haus der Jugend Bramfeld (HdJ Bramfeld) ist eine offene Freizeit-, Erziehungs-, Beratungs- und Bildungsstätte für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 bis 27 Jahren. Sie werden von vier pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie mehreren Honorarkräften betreut und können zahlreiche Angebote nutzen. Neben Theater und Musik stehen Mädchen- und Jungenarbeit sowie Sport und Kochen auf dem Programm. Außerdem gibt es eine Medienwerkstatt, regelmäßig Ferienprogramme und verschiedene Veranstaltungen.

Geöffnet ist das Haus Di. von 14 bis 20 Uhr, Mi. + Do. von 14 bis 19.30 Uhr und Fr. von 14 bis 18 Uhr. Montags finden geschlossene Gruppenangebote statt.

Vorlesen

Was gibt es Schöneres, als sich an kalten oder verregneten Tagen gemütlich einzukuscheln und spannenden Geschichten zu lauschen? In der Bücherhalle Bramfeld, Herthastraße 18, wird kleinen Prinzessinnen und Prinzen im Alter zwischen 4 und 10 Jahren immer donnerstags von 16 bis 17 Uhr vorgelesen.

Die ehrenamtlichen Vorleserinnen und Vorleser von Lesewelt Hamburg e.V. freuen sich, den kleinen

Zuhörerinnen und Zuhörern die Bücher von Bibi und Tina, Der Grüffelo und Ritter Rost sowie viele weitere Geschichten, die in den Regalen der Bücherhalle stehen, näher zu bringen. Gemeinsam mit den Kindern tauchen sie in Abenteuer- und Märchenwelten ein und lassen der Phantasie freien Lauf. Das Vorlesen ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer 10 Mal dabei war, bekommt ein Buch geschenkt.

verfilmt, bleibt „Der Gott des Gemetzels“ auch auf der Theaterbühne ein Dauerbrenner. Die Schauspieler/innen beantworten in Rezas messerscharfen Dialogen und pointierten Wortgefechten die Frage, was am Ende die Oberhand behält: Unser Wille zur Vernunft oder der titelgebende Gott des Gemetzels.

Unter der Regie von Jürgen Reißmann präsentiert das Ensemble des Amateurtheaters das spannende und witzige Desaster mit leider viel Wahrheitsgehalt am 15., 16., 22. und 23. November jeweils um

19.30 Uhr sowie am 17. und 24. November jeweils um 18 Uhr auf der Studiobühne des Gymnasiums Grootmoor, Am Damm 47. Karten zum Preis von 8 Euro (ermäßigt 5 Euro für Schülerinnen und Schüler sowie schwerbehinderte Menschen) gibt es unter Telefon 64 55 47 26 oder per Mail unter DieEgozentriker@t-online.de.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER RUNDSCHAU ERSCHEINT AM 22. NOVEMBER

Landhaus RESTAURANT

WIR BIETEN IHNEN UNSERE UNVERGLEICHLICH DEUTSCH-ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Reservieren Sie rechtzeitig Ihren Tisch und genießen Sie unsere köstlichen Gerichte in gemütlicher Atmosphäre.



Genießen Sie bei uns wechselnde saisonale Gerichte.

AUCH ONLINE BESTELLEN & ABHOLEN
Ausreichend Parkplätze hinterm Restaurant mit direktem Eingang vorhanden.

Gerne richten wir Ihre Familien-, Firmen- und Geburtstagsfeier aus.

Dienstag - Freitag 15-22 Uhr, Samstag 12-22 Uhr, Sonn- und Feiertags 12-21 Uhr · Montag Ruhetag

Berner Allee 2 a · 22159 Hamburg (Berne)
Telefon 040-55 61 06 72

info@landhaus-restaurant-hamburg.de

www.landhaus-restaurant-hamburg.de



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



Reformationsfest

Am 31. Oktober ist Reformationstag und die Ev.-Luth. Kirchengemeinde Farmsen-Berne feiert wieder ein großes Fest rund um die Erlöserkirche am Bramfelder Weg 25b. Los geht es um 11 Uhr mit einem Gottesdienst, an dem auch die Gehörlosengemeinde teilnimmt. Im Anschluss laden Spielstationen sowie Grillgut & Suppe auf dem Kita-Gelände zum Verweilen und Spaß haben ein. Die Teilnahme ist frei.

Mosterei auf Rädern

Hamburgs erste Mosterei auf Rädern macht am 1. November Station auf Gut Karlshöhe und presst köstlichen Saft aus Äpfeln, Birnen und Quitten. Hier kann man gleich vor Ort probieren oder bei der Pressung des selbst mitgebrachten Obstes zusehen. Die Besucherinnen und Besucher können wählen zwischen kalt gepresst zur Herstellung von Most, Wein oder Essig (bitte geeignete Behälter mitbringen) oder haltbar gemacht (pasteurisiert) und abgefüllt in 5 Liter Bag-in-Boxen, die je nach Menge zwischen 5,50 und 7 Euro kosten. Das Saftmobil steht von 10 bis 15 Uhr an der Karlshöhe 60d.

Ausstellung

Unter dem Titel „Schweifende Gedanken, fremde Welten“ zeigt der KUNSTRAUM FARMSEN ab dem 13. November eine Ausstellung mit Bildern von Katja Berlin und Katinka Schuler.

In den Arbeiten der norddeutschen Künstlerin Katja Berling werden die Standpunkte und Perspektiven häufig gewechselt, Wohlbekanntes neu beleuchtet und auch alte Materialien wie Buchseiten, Seekarten und Getränkekartons zu neuem Leben erweckt. In Kombination mit Mischtechniken aus Acryl- und Aquarellfarben, Farbstiften und gelegentlich auch digitalen Ausdrucksweisen kreiert die Künstlerin gern Motive, die sich über

Kostenlose Grippe-Impfungen

Das Bezirksamt Wandsbek bietet auch in diesem Jahr wieder Grippeschutzimpfungen für alle Bürgerinnen und Bürger an. Diese finden am 5. und 6. November jeweils von 9 bis 18 Uhr statt. Die Impfungen erhält man im Gesundheitsamt Wandsbek, Robert-Schumann-Brücke 8. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, jedoch möglich unter den Rufnummern 428 81 24-51 oder -52. Bitte bringen Sie den Impfausweis mit.

Repair Café

Wer zu Hause noch kaputte oder beschädigte Haushalts-, Multimediageräte oder Kleidungsstücke herumliegen hat, sollte sich diesen Termin vormerken: Am 9. November geht im Treffpunkt Hamburg Ost-Mahlhaus (Mahlhaus 1 d-e) des Sozialkontors wieder das Repair-Café an den Start. In der Zeit von 13 bis 16 Uhr reparieren erfahrene Elektriker kostenlos Radios, Lampen & Co.. Zusätzlich gibt es „Repair-Stationen“, an denen mittels einfacher Näharbeiten Kleidung repariert werden kann.

ein Lächeln erschließen lassen. In den Arbeiten der Hamburger Künstlerin Katinka Schuler spielen die Dynamik und das Zusammenspiel von Licht und Dunkelheit die Hauptrolle. Die Werke sind das Ergebnis verschiedener Assoziationen, unterstreichen die Faszination der Künstlerin für das Universum und unseren Planeten und sind mit verschiedenen Medien auf unterschiedlichen Untergründen entstanden. Die Ausstellung wird am 13. November, um 19.30 Uhr im VHS-Zentrum Ost am Berner Heerweg 183 eröffnet. Im Anschluss kann sie bis zum 15. Januar 2025 jeweils Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr besucht werden. Der Eintritt ist frei.

Die Wahrscheinlichkeit, dass die Reparatur gelingt, ist groß, denn die Fachleute wissen fast immer eine Lösung.

Die Organisatorinnen und Organisatoren bitten um Anmeldung per Telefon unter der Nummer 64 42 67-22 oder per Mail an treffpunkt-mahlhaus@sozialkontor.de. Die Teilnahme ist kostenlos und auch ohne Anmeldung möglich. Allerdings kann es dann zu längeren Wartezeiten kommen.

Markt der Kunsthandwerker

Am 9. November (10 bis 18 Uhr) und am 10. November (11 bis 17 Uhr) präsentieren zahlreiche Aussteller/innen auf Gut Karlshöhe eine große Vielfalt an handgefertigten Unikaten – garantiert ohne industrielle Massenware. In zwei Räumen und im Außenbereich an der Karlshöhe 60d werden hochwertige Kreationen angeboten, darunter kunstvolle Dekorationen und Wohnaccessoires. Das Gutsgelände lädt zu einem entspannten Spaziergang in der Natur ein und im Hobenköök Restaurant gibt es Kaffee und mehr. Der Eintritt zum Markt sowie das Parken auf den Gutsarkplätzen sind kostenfrei.

Podiumsdiskussion

Im Rahmen der Reihe „Was Hamburg betrifft“ sprechen und diskutieren Helmut Ganser (Brigadegeneral a.D.) und Rüdiger Lüdeking (Botschafter a.D.) am 10. November über Frieden und Europäische Sicherheit. Der Volkshochschulverein Hamburg-Ost e.V. stellt dieses hochaktuelle Thema erneut zur Diskussion, diesmal mit zwei Autoren des Buches „Europa und der Ukrainekrieg“ (2024), die auch Mitglieder der Vereinigung deutscher Wissenschaftler sind.

Angeichts des Krieges in der Ukraine sowie der in unserer Gesellschaft und weltweit zunehmenden Polarisierung sind Lösungen dringend gefragt, wie wir die Verhältnisse verstehen und wie wir zu einem friedlicheren Zu-

sammenleben kommen können. Die Moderation liegt erneut bei Gerhard Fuchs und Wulf Hilbert. Die Veranstaltung findet um 11.30 Uhr in der Karl Schneider Halle, Berner Heerweg 183, statt. Bereits ab 11 Uhr gibt es Live-Musik von Helmut Stuernig und Regine Münchow bei kostenlosen Getränken. Der Eintritt ist frei.

Gartenwissen

Bei einer Wanderung, die am 16. November von 11 bis 13 Uhr im Botanischen Sondergarten, Wald-dörferstraße 273, stattfindet, geht es um typische Stadt- und Gartenvögel, wie Amsel, Singdrossel, Zilpzalp, Buntspecht, Heckenbraunelle, Zaunkönig, Kohlmeise, Blaumeise, Gartenbaumläufer und Kleiber. Auch besondere Gäste des Sondergartens wie der Austernfischer und Sperber können mit etwas Glück beobachtet werden. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich die einzelnen Vogelarten anhand ihrer Stimme, Größe, Gestalt und Färbung des Gefieders unterscheiden.

Die Eigenbeteiligung beträgt zwei Euro pro Person (Kinder frei). Um Anmeldung per Telefon unter 693 97 34, per Mail unter sondergarten@wandsbek.hamburg.de oder über das Online-Formular <https://www.hamburg.de/wandsbek/anmeldung-gartenwissen> wird gebeten.

Stammtisch

Der Bürgerschaftsabgeordnete Sandro Kappe (CDU) lädt alle Interessierten am 18. November zu einem Stammtisch ein. Im Fokus stehen aktuelle Themen aus den Stadtteilen Farmsen-Berne, Bramfeld und Steilshoop sowie anstehende Herausforderungen. Die Veranstaltung findet um 19 Uhr im Vereinsheim des Bramfelder SV, Ellernreihe 88, statt. Die Teilnahme ist frei. Weil die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung unter Telefon 0151/15 59 12 80 oder per Mail an sandro.kappe@gmail.com erforderlich.



+

Jetzt ist Zeit für eine Tasse Tee

Für Teegenießer beginnt jetzt die schönste Zeit des Jahres, denn traditionell beschenken uns Herbst und Winter genussvolle Stunden. „Jetzt steigt nicht nur die Lust auf eine gute Tasse Tee, auch das gemeinsame Genießen im Familien- oder Freundeskreis ist ein besonderes Vergnügen“, weiß Wolfgang Wagner, Inhaber des Geschäftes „Tee & Gewürze“ im EKT Farmsen. Hier gibt es die ganze Welt des Tees – von grünem und schwarzem Tee über Kräuter-, Früchte- und Rooibostee bis hin zu verwegenen Neu-Kreationen. Allein 200 Teesorten hat der Experte Wolfgang Wagner im Sortiment, dazu kommen 90 verschiedene Gewürze sowie weiterhin 22 Brände und Liköre. Außerdem hält er jede Menge Zubehör wie beispielsweise Tassen, Kannen, Stövchen, Teesiebe und Gläser sowie Kandis und leckere Kekse bereit.

Für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit bietet der Fachhändler eine Auswahl köstlicher Neuentdeckungen. Probieren Sie doch einmal die Schwarzen Tees „Schneetreiben“ und „Glögg“, den Früchtetee „Kaminfeuer“ und den Grünen Tee „Walnuss“ sowie den Rotbuschtee „Stern von Afrika“ oder tauchen Sie mit einer der 21 weiteren Sorten in die wohlige warme Winterwelt köstlicher Tees ein. Besonders lecker sind aber auch die Liköre „Großmutter's Backapfel“ und „Eifeler Winterpflümli“, die sich abgefüllt in schönen Flaschen – geformt in verschiedenen Designs wie beispielsweise Lebkuchmännchen, Nikolausstiefel, Stern oder Weihnachtsengel – gut als



Mit einem der beliebten Adventskalender kann man anderen oder sich selbst eine Freude machen.

Geschenk eignen. Auch mit einem der beliebten Adventskalender, die in acht Ausführungen erhältlich sind, kann man anderen oder sich selbst eine Freude machen. Zur Auswahl stehen neben fünf Kalendern mit jeweils 24 verschiedenen Teesorten auch eine Version mit Teebärchen sowie mit Keksen von Walkers. Außerdem gibt es in diesem Jahr erneut einen Kalender mit verschiedenen Kaffeesorten sowie Klappkarten als Adventskalender und Pop up Karten mit unterschiedlichen Weihnachtsmotiven.

Weil man zur Advents- und Weihnachtszeit gern einmal schwach werden und sich den süßen Verlockungen hingeben darf, sollten Sie auch den Weihnachtshonig mit Ingwer, Zimt und Anis oder den Honig mit Marzipan probieren. Und zu weihnachtlichem Gebäck genießen Sie am besten die hochwertigen,

aromatischen Kaffees von Schäfer's Privatrösterei – einem Traditionsunternehmen aus Plön, die Sorten „Adventskaffee“, „Spekulatius“, „Zimt“ und „Gebrannte Mandel“ der Kaffeerösterei Burg aus Eppendorf, eine der weiteren 20 Sorten aromatisierten Kaffees oder eine der zehn Sorten Filterkaffees, wie beispielsweise Kenia AA Masai Java und BIO Äthiopischer Sidamo.

Schauen Sie doch gleich einmal bei „Tee & Gewürze“ vorbei und lassen Sie sich von der Auswahl begeistern. Wolfgang Wagner berät Sie umfassend und kompetent – selbstverständlich auch über die Zubereitung von Tee.

Start zur Päckchenaktion 2024

Mit der traditionellen Päckchenaktion sorgen der Einkaufstreffpunkt Farmsen und der Bürgerverein Farmsen-Berne sowie zahlreiche Ehrenamtliche für leuchtende Augen bei Seniorinnen und Senioren. In diesem Jahr bereits zum 41. Mal.

Im Laufe der Jahre ist es im Stadtteil zur guten Tradition geworden, die Bewohner/innen der Einrichtung PFLEGEN & WOHNEN FARMSEN, die keine Angehörigen mehr haben, zu Weihnachten mit einem kleinen Geschenk zu bedenken. Sie freuen sich enorm über die leider oft einzige Aufmerksamkeit und Zuwendung zum Weihnachtsfest. „Wir gehen davon aus, dass wir aufgrund der guten Zusammenarbeit zwischen

dem EKT Farmsen und dem Bürgerverein, dem Einsatz ehrenamtlicher Helfer/innen und der enormen Hilfsbereitschaft vieler unserer Kundinnen und Kunden sowie der Bürgerinnen und Bürger im Stadtteil auch in diesem Jahr wieder viele Menschen dazu bewegen können, für einen kurzen Moment innezuhalten und über die alten und pflegebedürftigen Menschen in den Senioreneinrichtungen nachzudenken“, sagt Center-Manager Oliver Böhme.

Alle, die vielleicht zu Weihnachten einmal eine wirklich sinnvolle Hilfe leisten möchten, können diese Aktion durch Geldspenden unterstützen. Ab sofort besteht die Möglichkeit, sich von 9 bis 17 Uhr im Center-Management unter



Die Seniorinnen und Senioren freuen sich enorm über die leider oft einzige Zuwendung zum Weihnachtsfest.

Telefon 643 09 44 zu melden oder eine Spende hier direkt abzugeben. Das Center-Management finden Sie in der 6. Etage des Ärztehauses am Berner Heerweg 175.

Die Geschenke werden entsprechend dem von den Bewohnerin-

nen und Bewohnern der Einrichtung aufgestellten Wunschzettel gekauft, liebevoll verpackt und anschließend an den Freundeskreis Pflegeheim Farmsen übergeben, damit sie rechtzeitig zum Fest verteilt werden können.



+

Auf geht's zum Herbstshopping

Der Oktober hat die kühlere Jahreszeit eingeläutet – und die Geschäfte im Einkaufstreffpunkt Farmsen haben sich längst darauf eingestellt: Dicke Jacken, wärmende Pullover und gefütterte Stiefel, aber auch Kulinarisches und zahlreiche Dinge rund um die Gemütlichkeit verwandeln die bevorstehende Kälte in eine behagliche Wärme. Auf geht's zum ausgedehnten Herbstshopping.

Da kann es draußen noch so hässlich sein: In dem beliebten Nahversorgungszentrum am Berner Heerweg ist von Regen, Kälte und Herbsttristesse nichts zu spüren. Stattdessen gibt es Shoppingspaß in rund 70 Fachgeschäften, die sowohl Inspiration in Sachen Mode und Textilien, Schuhe und Accessoires als auch neue Ideen für schöne Herbstdekorationen liefern. Entspannt kann man hier mit der Familie oder mit

Freunden shoppen und dabei die neuen Kollektionen der Herbst- und Wintermode entdecken, bei denen sich für jeden Geschmack etwas finden lässt.

Kulinarisches

Apropos Geschmack: Auch kulinarisch hat der Herbst einiges zu bieten – zum Beispiel Pfälzer Federweißer, der im Wein-Shop erhältlich ist und neue Teesorten, die es bei Tee & Gewürze gibt sowie Kürbisstuten und -buchteln, die man bei Dallmeyers Backhaus bekommt. Sogar für den nächsten Kochabend kann man sich hier ausstatten, denn in den ansässigen Supermärkten wartet jede Menge frisches, saisonales Gemüse darauf, zu gesunden Kreationen verarbeitet zu werden. Auch mehrere Gastronomiebetriebe sind vor Ort. Sie laden zu einer Pause ein und verwöhnen die Besucher/innen mit verschiedenen Leckereien.

Halloween

Am 31. Oktober ist Halloween und was das bedeutet, ist klar: An diesem Tag sorgen Unwesen und kleine Monster für Gänsehaut. Phantasievoll verkleidet ziehen sie durch die Straßen und lehren unbescholtenen Bürgern das Fürchten, wenn sie an den Haustüren um „Süßes oder Saures“ betteln. Alle Dinge, die kleine und große Geister für das schaurige Spektakel benötigen, finden sie im Einkaufs-



Dekorationsideen für Halloween gibt es im Geschenkehaus Nanu-Nana.



Deichmann bietet stylische Schuhe, die außerdem auch warm halten.



In den Modefachgeschäften sind die neuen Kollektionen eingetroffen. In den Modefachgeschäften sind die neuen Kollektionen eingetroffen. Neben einer bunten Auswahl an passenden Leckereien für die Süßigkeiten-Sammeltüte gibt es hier auch Deko-Artikel – egal, ob man seine Küche in ein Zombiekrankenhaus oder sein Wohnzimmer in einen Friedhof verwandeln möchte.

Adventszauber

Werschon an Weihnachten denken mag, kann außerdem erste Ideen für den Wunschzettel sammeln. Das geht besonders gut bei einem Bummel über den traditionellen Weihnachtsmarkt, der am 18. November seine Türen öffnet. Hier gibt es an wunderschön dekorierten und mit künstlichem Schnee

Kostenlos parken

Für ihren Einkauf stehen den Kundinnen und Kunden im direkten Bereich des Centers mehr als 1.000 kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Außerdem können zusätzlich insgesamt 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge genutzt werden, die sich gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck befinden.

TEE & GEWÜRZE

200 verschiedene Teesorten
über 90 verschiedene Gewürze
22 verschiedene Brände und Liköre

Winter- und Weihnachtstee in 26 Sorten
Schwarzer Tee • Grüner Tee
Kräutertee
Rooibos- und Früchtetee
...einer schmeckt immer!!
Auch lecker: Unsere Winterliköre!

... und natürlich jede Menge Zubehör und Geschenke rund um den Tee wie z.B. Kannen, Becher, Gläser, Dosen, Honig, Marmeladen, Kekse und vieles mehr!

EKT Farmsen • Obergeschoss • ☎ 645 09 809

Lust auf neuen Style?



Mehr Mode geht nicht!


einkaufs | treffpunkt
farmsen ... mehr als Einkaufen!

www.ekt-farmsen.de

Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!



Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!



18 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge!



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Bernier Heerweg 183 • 22159 Hamburg • Telefon 428 853-0 • Fax 428 853 284 • www.vhs-hamburg.de

REGION OST

Die VHS Ost im November

Im November startet die Hamburger Volkshochschule mit vielen neuen Kursen – sowohl online als auch vor Ort im VHS-Zentrum Ost in Farmsen. Die Online-Kurse finden mit ZOOM (www.zoom.us) statt. Der Link zum Kurs wird vor Beginn per Mail mitgeteilt. Für die Teilnahme werden PC- und Internetgrundkenntnisse vorausgesetzt. Außerdem werden ein Computer mit Internet-Zugang und ZOOM-App sowie mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon und eine Mail-Adresse benötigt.

Sprachkurse

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse hat die VHS Ost folgende Kurse im Angebot: **Spanisch** – ab 7.11., jeweils Donnerstag von 9.30 bis 10 Uhr im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183 (14 Termine, 127 Euro) **Arabisch** – ab 11.11., jeweils Montag von 18 bis 19.30 Uhr im Matthias-Claudius-Gymnasium, Witthöftstraße 8 (14 Termine, zwei Termine pro Woche, 237 Euro) **Spanisch** – ab 13.11., jeweils Mittwoch von 11.15 bis 12.45 Uhr im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183 (14 Termine, 127 Euro)

Veganes zum Erntedank

Durch seine Lage hat Aserbaidschan eine große Auswahl an landestypischem Obst und Gemüse zu bieten. Mehrere Klimazonen durchziehen das am Kaukasus gelegene Land, welches östlich an das Kaspische Meer grenzt. Spezi-

ell zum Erntedankfest gibt es einen Kurs zu einer landestypischen Eintopfspezialität mit Quitten, Kürbis an Reis sowie saisonale und variantenreiche Obstgerichte mit Nüssen und dazu traditionelle Teevariationen. **Termin:** 2.11., 11 bis 17 Uhr (1 Termin, 75 Euro)

Tanz für Einsteiger/innen

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Techniken und Stile des zeitgenössischen Tanzes, einschließlich Contemporary Dance, Floorwork Technik und Improvisation. Durch gezielte Übungen und choreografische Sequenzen werden Körperbewusstsein, Ausdruckskraft und Bewegungsqualität gestärkt. Die Teilnehmenden beginnen mit wohltuenden Mobilisierungsübungen und vertiefen ihre Körperwahrnehmung durch achtsame Bewegungen und Atemübungen. Neue Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Körper werden entdeckt, Bewegungsimprovisationen erprobt und tänzerische Bewegungssequenzen entwickelt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. **Termin:** ab 5.11., jeweils Di., 20 bis 21.30 Uhr (6 Termine, 83 Euro)

Keramisches Arbeiten

In diesem Kurs erlernen und vertiefen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen in verschiedenen Aufbautechniken und Farbgestaltungen von Keramikobjekten. In den ersten Stunden werden ggf. bereits vorhandene Kenntnisse in verschiedenen Modellier-techniken vertieft und neue Fertigkeiten



an Rohlingen geübt. Anhand ihrer modellierten Objekte können die Teilnehmenden verschiedene Glasurtechniken auf Keramik ausprobieren und die farbliche Gestaltung durch Zugabe von Farbpigmenten üben. Sie sind frei in der Modellierung ihres Wunschobjektes, in der Entwicklung eigener Formen und in der Gestaltung der Oberflächen. **Termin:** ab 7.11., jeweils Do., 13.30 bis 16.30 Uhr (6 Termine, 120 Euro)

Taijiquan

Taijiquan (Tai-Chi) ist eine chinesische Bewegungsform, die bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt wird. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen sollen verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert werden. So kann Taijiquan auch helfen, Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern. **Termin:** ab 7.11., jeweils Do., 13 bis 14 Uhr (6 Termine, 44 Euro)

Acrylmalerei

In diesem Kurs werden Grundkenntnissen vermittelt: Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen und einfache Farbverläufe. Verschiedene Techniken werden anhand experimenteller Übungen erprobt. Der Kurs widmet sich den Themen Figur, Raum, Landschaft und Stillleben. **Termin:** 9. und 10.11., jeweils 11 bis 17 Uhr (2 Termine, 101 Euro)

Achtsames Schreiben

In diesem Kurs verbinden sich die künstlerische Entfaltung des Schreibens mit der bewussten Praxis der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden lernen, wie achtsames

Sein ihre Schreibpraxis bereichern und zu einer Inspirationsquelle werden kann. Begleitet durch Achtsamkeitsprinzipien werden verschiedenen kreativen Schreibübungen getestet und mit unterschiedlichen Schreibstilen experimentiert. **Termin:** 9. und 10.11., jeweils 10 bis 14.30 Uhr (2 Termine, 75 Euro)

Hinkelsteine und Hünengräber

Reist man durch das Vereinigte Königreich und Irland, sieht man sie häufig: Hügelgräber, Pikten- und Oghamsteine, Hochkreuze und andere Zeugen der Vergangenheit. Viele von ihnen sprechen durch Symbole und Schriftzeichen mit den Betrachtern. In diesem Kurs, der mit einem kleinen Quiz beginnt, dessen Fragen nach und nach beantwortet werden, lernen die Teilnehmenden, was die Muster, Symbole und andere Abbildungen auf den Steinmonumenten bedeuten und woher sie stammen. **Termin:** 15.11., 18 bis 20.15 Uhr, online (1 Termin, 13 Euro)

Kultur für alle

Dieser Kurs gibt eine Auswahl aus Hamburgs vielfältigem Kulturangebot: Besuche von Museen, Ausstellungen, Gespräche mit Kunstschaffenden über ihre Arbeit, Einblicke in die darstellende Kunst, Stadtteilbegehungen oder Diskussionen. Der erste Termin findet im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183 statt. Die weiteren Treffpunkte werden beim ersten Termin abgesprochen. **Termin:** ab 29.11., jeweils Fr., 10 bis 13.15 Uhr (6 Termine, 81 Euro zzgl. Umlage für Führungen und Eintritte)

Alle Kurse finden, sofern nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, statt. Das Team informiert und berät telefonisch unter der Rufnummer 60909-5555 oder per Mail unter ost@vhs-hamburg.de. Alle genannten Kurse sowie viele weitere gibt es auch unter www.vhs-hamburg.de.

WERNER KÜRSTEN
seit 1948
Kartonagen und Verpackungsmittel



- Anfertigung von Voll- und Wellpappkartonagen
- Versandhüllen & alles für den Paketversand
- An- und Verkauf von gebrauchten Kartons

Wald dörf erstraße 376 b • 22047 Hamburg-Wandsbek
Tel.: 040-66 77 30 • www.kuersten.de

Pneumologie neu aufgestellt

Herzdruckmassagen können Leben retten. Viele Menschen trauen sich das allerdings nicht zu. Dabei kann jeder helfen. Wie einfach das geht und was im Notfall zu tun ist, hat die Asklepios Klinik Wandsbek im Rahmen der „Woche der Wiederbelebung“ gezeigt.

Die Pneumologie hat eine lange Tradition in der Asklepios Klinik Wandsbek. Im Zuge einer Neuausrichtung der Inneren Medizin erhält sie nun einen noch größeren Stellenwert. Für die Position des Chefarztes konnte die Klinik Olaf Borlich gewinnen. Borlich bringt

den Leitenden Oberarzt Dierik Lenkens, den Oberarzt Dr. Ulrich Meyen sowie die Atmungstherapeutinnen und -therapeuten Jessica Eikermann, Torben Holst und Stephanie Voß mit.

Leistungsspektrum

Die Abteilung deckt das gesamte Spektrum der Lungenerkrankungen von Asthma bronchiale und Chronisch Obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) über Lungenerkrankungen und Lungenhochdruck bis hin zu ventilatorischer und respiratorischer Insuffizienz

Kinderarztpraxis am Wilhelmstift eröffnet

Um dem Notstand der pädiatrischen Unterversorgung in Rahlstedt entgegenzutreten, eröffnete bereits Anfang Oktober die Kinderarztpraxis am Wilhelmstift des Kindermedizinischen Versorgungszentrums gGmbH, kurz MVZ. Es handelt sich hierbei um eine zusätzliche Praxis zur bereits existierenden Schwerpunktpraxis des MVZ am Wilhelmstift.

„Mit der Erweiterung unserer Standorte möchten wir unseren Teil dazu beitragen, die Kinder und Jugendlichen im Hamburger Osten medizinisch gut zu versorgen“, sagt Dr. Eva-Maria Busemann, ärztliche Leiterin des Kindermedizinischen Versorgungszentrums Hamburg. „Neben der neuen Kinderarztpraxis am Wilhelmstift betreiben wir bereits eine Praxis in Mümmelmannsberg sowie eine Diabetes- und Hormonpraxis in

Langenhorn und ein Medizinisches Versorgungszentrum mit fachmedizinischen Schwerpunkten ebenfalls auf dem Gelände des Wilhelmstifts. Durch die enge Zusammenarbeit der verschiedenen Praxen sowie dem Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift bieten wir eine medizinische Versorgung der kurzen Wege zum Wohle der uns anvertrauten Patientinnen und Patienten.“

Die Praxis in der Liliencronstraße 130 bietet das gesamte Spektrum der allgemeinen pädiatrischen Versorgung an und ist zu den folgenden Sprechzeiten geöffnet: Mo. und Di. von 9 bis 12 Uhr und 15 bis 17 Uhr sowie Mi. bis Fr. von 9 bis 12 Uhr. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich. Weitere Informationen gibt es auf <https://www.kkh-wilhelmstift.de/kinderarztpraxiswilhelmstift>.



Das Team der Abteilung für Innere Medizin - Pneumologie in der Asklepios Klinik Wandsbek.

sowie interstitiellen Lungenerkrankungen (Lungengerüsterkrankungen) ab. Über besondere Expertise verfügt das Team in den Bereichen der interventionellen Bronchoskopie und Beatmungsmedizin. Die Bronchoskopie (Lungenspiegelung) gehört neben der Lungenfunktionsprüfung und der radiologischen Bildgebung zu den wichtigsten Säulen der pneumologischen Diagnostik. Dank des technischen Fortschritts ist sie heutzutage aber auch zunehmend als Therapieverfahren im Einsatz.

Spezialisierung

Weil die Zahl der Lungenerkrankungen steigt, setzt die Asklepios Klinik Wandsbek mit der Stärkung der Pneumologie ein starkes Signal und forciert gleichzeitig die Spezialisierung in der Inneren

Medizin. Die Konzentration auf Teilgebiete ist Ausdruck der steigenden Komplexität der „Königsdisziplin“. Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen der inneren Organe haben zukünftig drei Anlaufstellen: die Gastroenterologie und Allgemeine Innere Medizin, die Kardiologie und die Pneumologie.

„Qualität und Spezialisierung gehen Hand in Hand“, erklärt Catharina Schlaeger, Geschäftsführende Direktorin der Asklepios Klinik Wandsbek. „Durch eine eigenständige Abteilung für Pneumologie erfährt die Innere Medizin in unserem Haus eine deutliche Aufwertung. Wir freuen uns, den Patientinnen und Patienten im Hamburger Osten ein erweitertes Angebot auf höchstem Niveau machen zu können.“

Vortrag

Der Pflegestützpunkt Wandsbek berät und unterstützt hilfe- und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige kostenfrei und vertraulich zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Die Beratung erfolgt unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen. Interessierte können sich auch vorsorglich an den Pflegestützpunkt wenden und von den Beratungs- und Informationsangeboten Gebrauch machen.

Vor diesem Hintergrund bietet der Pflegestützpunkt Wandsbek am 20. November einen Vortrag zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und

Patientenverfügung an, der um 11 Uhr in den Räumlichkeiten an der Wandsbeker Allee 62 (1. Stock), stattfindet. Referieren wird Anja Caspari vom ZukunftsWerkstatt Generationen e.V., Betreuungsverein Wandsbek und Hamburg Mitte. Die Teilnahme ist frei, um Anmeldung unter Telefon 42899 1070 oder per E-Mail unter pflegestuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de wird gebeten.

Weitere Infos gibt es unter www.hamburg.de/wandsbek/pflegestuetzpunkt/. Terminvereinbarungen für persönliche Beratungsgespräche sind jederzeit unter der oben genannten Telefonnummer oder E-Mail-Adresse möglich.



Die neue Kinderarztpraxis bietet das gesamte Spektrum der allgemeinen pädiatrischen Versorgung an.

Herbstlaub liegen lassen

Bunt gefärbte Blätter wirbeln durch die Luft, bedecken Rasenflächen, Blumenbeete und Bürgersteige. Der NABU appelliert dabei an alle Gartenbesitzer/innen, fallendes Laub nicht als lästige Begleiterscheinung des Herbstes zu sehen, sondern dieses zum Schutz von Tieren und Pflanzen liegen zu lassen oder mit Rechen und Besen aufzuschichten. Laub ist von hohem ökologischen Wert, indem es Lebensraum für Tiere bietet und als guter Dünger für den Boden funktioniert.

„Ein No-Go im naturnahen Garten sollten Laubsauger und Laubbläser sein, die leider zunehmend zur Beseitigung des Herbstlaubes eingesetzt werden“, bedauert Dr. Katharina Schmidt, Referentin für StadtNatur beim NABU Hamburg. Laubsauger können Laub, Gras, Tannenzapfen und Abfall aufsaugen. Für den Sog

werden Luftgeschwindigkeiten von bis zu 310 km/h und Saugleistungen von etwa 14 Kubikmeter pro Minute erzeugt. Für tierische Gartenbewohner wird das zum Problem. „Kleinlebewesen, die den Boden und die Krautschicht bewohnen, werden durch Laubbläser und vor allem Laubsauger stark gefährdet. Käfer, Spinnen, Tausendfüßer, Asseln und Amphibien können sich dem Turbo-Blas- bzw. Saugstrom kaum widersetzen“, erklärt Katharina Schmidt. Laubsauger verletzen die größeren und verschlingen die kleinen Tiere bis hin zu Fröschen und Molchen. Bei Laubsauggeräten mit Häckselfunktion werden sie meist im gleichen Arbeitsgang zerstückelt. Auch für Kleinsäuger ohne Fluchtverhalten, wie Igel und ihre Jungen, sind diese modernen Geräte lebensbedrohlich. Deshalb fordert der NABU Ham-



Igel suchen jetzt einen Platz für den Winterschlaf und freuen sich über Laub- und Reisighaufen.

burg, auf Laubsauger zu verzichten und lieber zu Besen und Rechen zu greifen oder das Laub insbesondere unter Sträuchern und Bäumen liegen zu lassen. Diese wilden Ecken werden unter anderem von Igel gerne angenommen. Denn die stacheligen Gesellen beginnen jetzt mit der Suche nach einem Platz für den Winterschlaf und nutzen Laub- und Reisighaufen als Schutz vor der kalten Jahreszeit, ebenso wie viele Kleinlebewesen, die sich dorthin zurückziehen. Zusätzlich

bieten die Laubhaufen für viele Vogelarten im Winter ideale Nahrungsflächen. Etwa Amseln finden hier ausreichend Futter.

Nützliche Helfer

Voller Leben steckt solch ein Reisighaufen dann im Frühjahr: Zaunkönig und Rotkehlchen, Erdkröte, Spitzmaus sowie ein Millionheer an Insekten und Spinnen finden hier einen geeigneten Lebensraum. Das ist nicht nur ein spannendes Beobachtungsfeld für große und kleine Naturfreundinnen und -freunde, sondern auch eine Hilfe bei der Gartenarbeit: Viele dieser Tiere sind nützliche Helfer beim biologischen Pflanzenschutz sowie bei der Bodenaufbereitung und dienen nicht zuletzt der Vogelwelt als Nahrung.

Weitere Tipps für einen naturnahen Garten gibt es unter www.NABU-Hamburg.de/gartentipps.



HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



GARTENGESTALTUNG

JÖRG NEUMANN
Garten- und Landschaftsbau

Liebe Kundinnen und Kunden,

am 1. November übertrage ich meine Firma an Marko Wolter e.K., der diese in meinem Sinne vertrauensvoll weiterführt. Vielen Dank für Ihre Treue!

Seit
30 Jahren
in Hamburg



Ihr Jörg Neumann
Hornissenweg 40a • 22159 HH
Telefon (040) 647 07 86
Fax (040) 647 51 85
www.neumannsgarten.de

GLASARBEITEN



**Glas - soviel Sie mögen
Beratung - soviel Sie brauchen**

Haldesdorfer Str. 143 • 22179 Hamburg

SANITÄRE ANLAGEN

**WOLFGANG
HAHN**

SANITÄRTECHNIK • GASHEIZUNG
Eckerkoppel 48 22159 Hamburg
Tel. 668 57 888 • Fax 668 57 999
Mobil: 0171 573 22 09

Jens Schebitz
SANITÄR • HEIZUNGS-TECHNIK

- SANITÄR
- HEIZUNG • SOLAR
- BAUKLEMPNEREI
- BEDACHUNG

Hudlemstraße 13 a
22159 Hamburg-Farmsen
Telefon (040) 643 60 64
Fax (040) 645 25 21
E-mail: info@schebitz-sanitaertechnik.de

Mobile

Problemstoffsammlung

Die nächsten mobilen Problemstoffsammlungen der Stadtreinigung Hamburg finden wie folgt statt: • am Donnerstag, dem 14. November, von 12 bis 13.30 Uhr auf der Marktfläche Herthastraße • am Montag, dem 18. November, von 14.30 bis 16 Uhr auf der Marktfläche Berner Heerweg und • am Dienstag, dem 19. November, von 11 bis 12.30 Uhr in der Fabriciusstraße 35. Hier werden kostenlos Schad- und Giftstoffe sowie kleine Elektrogeräte aus privaten Haushalten entgegen genommen. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die umweltgerechte Entsorgung von Problemstoffen. Als Problemstoffe gelten alle Abfälle, die besonders gesundheits- und umweltgefährdend sind. Bei Abgabe sollten sie in einem geschlossenen Behälter abgefüllt und außerdem möglichst genau gekennzeichnet sein.

Angebote beim tus BERNE

Weil sportliche Betätigung heute wichtiger denn je ist, hält der tus BERNE auch im Jubiläumsjahr ein großes Angebot an Bewegung sowie Freizeit-, Leistungs-, Wettkampf- und Gesundheitssport für alle Altersklassen bereit. Diese Angebote und Aktionen gibt es aktuell:

Kinderturnsonntag

Der tus BERNE öffnet am 10. November von 10 bis 13 Uhr in der Sporthalle Berne, Lienaustraße 32, seine Türen zu einer einzigartigen Bewegungs- und Erlebniswelt, in der Kinder im Alter von einem Jahr bis 7 Jahren ihre Fähigkeiten beim Springen, Schaukeln, Klettern und Rutschen testen können. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich über das umfangreiche Angebot im Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen zu informieren und suchen Sie das



Gespräch mit den qualifizierten Übungsleiterinnen. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich.

Inline Skating

In diesem sechswöchigen Kurs können erwachsene Anfänger die schwingvolle Sportart kennenlernen. Inline-Skating fördert Kondition und Koordination, schont die Gelenke, sorgt für eine bessere Balance und macht einfach Spaß. Eigene Skates und Schützer sind mitzubringen. Bremsen sind in der Sporthalle nicht erlaubt und müssen, sofern sie nicht demontiert werden können, abgeklebt werden.

Der Kurs findet ab 8. November jeweils freitags von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle der Schule am Gut, Thomas-Mann-Straße 2, statt. Die Kosten betragen 15 Euro für Vereinsmitglieder und 28 Euro für Gäste.

Ashtanga Yoga

In diesem Kurs für Anfänger werden die erste Serie des Ashtanga Yoga kennengelernt sowie die Asanas und Bewegungsabläufe

erarbeitet. Ashtanga Yoga hat eine lange Tradition und gilt als eine anspruchsvolle Yoga-Richtung. Die Asana-Positionen werden gemäß einer vorgegebenen Reihenfolge eingenommen und sind mit einer Vinyasa-Bewegungsabfolge miteinander verbunden.

Der Kurs ist für Jugendliche ab etwa 16 Jahre sowie Erwachsene geeignet und findet ab 13. November jeweils mittwochs von 19.30 bis 20.45 Uhr in der Sporthalle der Schule am Gut, Thomas-Mann-Straße 2, statt. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Bitte eine eigene Matte, gerne eine Decke und ggf. Wasser zum Trinken mitbringen. Die Kosten betragen 43 Euro für Vereinsmitglieder und 65 Euro für Gäste.

Der tus BERNE bietet zudem einen weiteren Kurs Ashtanga Yoga mit dem bereits genannten Inhalt an, der am 14. November beginnt und an sechs Terminen jeweils donnerstags von 20 bis 21.15 Uhr in der Sporthalle der Schule Berne, Lienaustraße 32, stattfindet. Er eignet sich ebenfalls für Jugendliche ab etwa 16 Jahre und für Erwachsene sowie für Wiederein-

steiger. Es wird empfohlen, vorab den Einsteiger-Kurs zu besuchen.

Yoga auf dem Stuhl

In diesem sechswöchigen Kurs haben Neu- und Wiedereinsteiger Gelegenheit, mit Yogaübungen auf dem Stuhl eine beruhigende, ausgleichende Wirkung zu erzielen und Stress abzubauen. Auch Atemübungen und Meditation sind Inhalte des Kurses, in dem man die fernöstliche Bewegungsart kennenlernen kann. Bitte eine Decke und etwas zum Trinken, am besten Wasser, mitbringen.



Der Kurs findet ab 14. November jeweils donnerstags von 10 bis 11 Uhr im Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, statt. Die Kosten betragen 40 Euro für Vereinsmitglieder und 62 Euro für Gäste.

Alle Kurse sind online buchbar auf www.tus-berne.de. Hier findet man auch weitere Angebote.

Angebote beim SC Condor

Lust auf Yoga mit Sandra? Oder lieber Rundum Fit mit Alexandra? Oder möchten Sie sich mit dem Fitnessstraining in Zirkelform fit halten? Dann lassen Sie sich die Sportangebote vom SC Condor nicht entgehen. Hier die laufenden Kurse im Überblick:

Zirkeltraining

Das Fitnessstraining in Zirkelform setzt sich aus verschiedenen Übungen wie beispielsweise Liegestützen, Kniebeugen oder Burpees zusammen. Dabei nutzen die Teilnehmenden sowohl ihr eigenes Körpergewicht als auch einige Geräte, wie Medizinbälle und Koordinationsleitern.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet und findet unter der Leitung von Beatrice Fenske immer montags von 17.30 bis 18.25 Uhr statt.

Hatha Yoga

Hier kann man sich seine persönliche Auszeit vom hektischen Alltag gönnen und einfach mal entschleunigen. Hatha Yoga ist eine gesunde Mischung aus körperbewussten Bewegungen sowie Entspannung und damit eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Der Kurs unter der Leitung von Yogalehrerin Sandra Zimmer findet jeweils mittwochs von 17.15 bis 18.15 Uhr statt.

Rundum Fit

In diesem Kurs kann man seine Muskelkraft stärken, sich ins Schwitzen bringen sowie seine Koordination, Dehnfähigkeit und Motivation verbessern. Bei Rundum Fit trainiert man in der Gruppe und genießt anschließend die wohlthuende Entspannung. Das Ganzkörpertraining wird mit dem

eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln für Einsteiger und Fortgeschrittene angeboten.

Der Kurs unter der Leitung von Alexandra Jantz (B-Lizenz Prävention und Entspannungstrainerin) findet jeweils mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort für alle Kurse ist die Erich-Kästner-Stadtteilschule (rote Halle), An der Berner Au 12. Für alle Angebote ist zudem eine Mitgliedschaft in der Sparte „Fitness und Gesundheit“ erforderlich. Zwei kostenfreie Probestunden sind jeweils möglich.

Denksport

Ab Januar 2025 kann man bei diesem Angebot sein Gedächtnis in Schwung bringen und in entspannter Atmosphäre mithilfe vielfältiger Techniken seine Wahr-



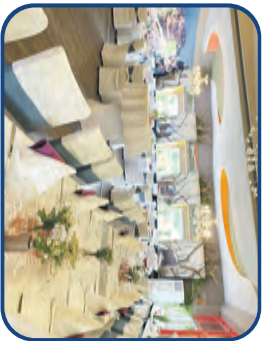
nehmungsfähigkeit erhöhen, seine Konzentrationsfähigkeit steigern sowie lernen, fantasievoll und kreativ zu denken.

Der Kurs unter der Leitung von Götz Noack (Gedächtnistrainer des BVGT e.V.) findet an acht Terminen vom 7. Januar bis 25. Februar 2025 jeweils dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr im Clubheim des SC Condor, Berner Heerweg 188, statt. Die Teilnahme kostet 52 Euro.

Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle des SC Condor unter Telefon 643 27 49 und/oder per Mail an info@scondor.de. Hier können Interessierte sich auch anmelden.

WEIHNACHTS- UND FAMILIENFEIERN

Für Weihnachtsfeiern sowie alle anderen Familienfeiern und Firmenveranstaltungen stehen Ihnen moderne Räumlichkeiten mit Platz für bis zu 240 Personen zur Verfügung.



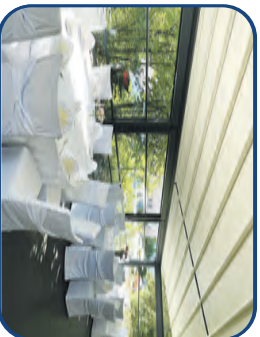
Großer Festsaal
bis zu 110 Personen



Restaurant
bis zu 40 Personen



Bauernstube
bis zu 20 Personen



Neuer Sommergarten
bis zu 40 Personen

WINTERKARTE ab 9.11.2024

- Menü 1: Grünkohl** 22,50 €
mit Kassler, Kochwurst und Schweinebacke, dazu Bratkartoffeln und Senf
- Menü 2: Gänsekeule** 30,50 €
köstlich gebraten, mit feiner Sherrysauce auf Rotkohl, dazu Kroketten und Preiselbeerbirne, vorweg Salat
- Menü 3: halbe gebratene Ente** 28,50 €
mit Orangensauce auf Apfeirokohl, dazu Salzkartoffeln und Preiselbeerbirne, vorweg Salat
- Menü 4*: kross gebratene Gans** 155,00 €
(für bis zu 4 Personen) mit feiner Sherrysauce, dazu Knödel, Kroketten, Apfeirokohl und Bratapfel, vorweg Salat

*Menü 4 auf Vorbestellung, alle Menüs gibt es, solange der Vorrat reicht

Dienstag bis Samstag 12.00 bis 22.00 Uhr (Küche bis 21.00 Uhr) • Sonn- und Feiertage 12.00 bis 21.00 Uhr (Küche bis 20.00 Uhr) • Montag Ruhetag



Am Luisenhof 1 • 22159 Hamburg • Telefon 040 - 643 10 71 • Mobil 0171 - 643 10 71
www.luisenhof-dubrovnik.de • info@luisenhof-dubrovnik.de



RESTAURANT Luisenhof & DUBROVNIK

Familie Bisaku



Die Inhaber Albert (r) und Wilson Bisaku freuen sich auf die Gäste.

SPEISEKARTE

Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an kroatischen, deutschen und internationalen Spezialitäten.

MITTAGSTISCH

Sechs verschiedene Menüs ab 12,50 € mit Suppe, Hauptgericht und Dessert.
Dienstag bis Samstag von 12 bis 16 Uhr

Kaffee & Kuchen ab 8 €/Pers.

Ausgezeichnet

Best Balkan Restaurant
2023 – Hamburg

Google-Bewertung

4,8 ☆☆☆☆☆

Freie Termine für neue Gruppen!



MENÜS + BUFFETS

Unsere Empfehlungen für größere Feiern: kalt/warme Buffets, Menüs und Platten. Sie wählen ganz nach Ihrem Geschmack und dem Ihrer Gäste. Gern unterbreiten wir Ihnen auch ein Angebot inkl. Getränkepauschale.
Menüs ab 32 €/Pers., kalt/warme Buffets ab 35 €/Pers.



Unsere Kreationen werden mit ausgewählten Zutaten frisch für Sie zubereitet.

CATERING/LIEFERUNG/ABHOLUNG

Gern richten wir Ihre Feier auch in Ihren Räumlichkeiten aus. Fragen Sie nach unseren Angeboten!

WEIHNACHTEN



Am 1. und 2. Weihnachtstag verwöhnen wir Sie mit einem kalt-warmen Buffet inkl. Suppe und Dessert. Jedes Paar erhält zudem eine Picollo-Flasche Sekt zum Mitnehmen.
Reservierung erforderlich!

Preis für das Buffet: Erwachsene: 29,90 € statt 35,00 €
Kinder bis 12 Jahre: 14,90 € statt 18,00 €

SILVESTERPARTY



„All-inclusive“-Paket mit Suppe, kalt-warmem Buffet und Dessert sowie Bier, Wein, Sekt, Wodka, Bacardi, Whiskey und Softdrinks. Außerdem Mitternachts-Berliner und gemeinsames Feuerwerk. **Restkarten erhältlich!**

Preis pro Person: 120 €