

RUNDSCHAU

FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



DEZEMBER 2023

27. JAHRGANG • NR.: 12

NACHRICHTEN UND BERICHTE AUS FARMSSEN-BERNE & UMGEBUNG

Ein Quartiersbeirat für Farmsen



Sie leiteten die Infoveranstaltung: Hanna Schweizer (vl.) und Christel Lühmann (beide Fachamt Sozialraummanagement Bezirksamt Wandsbek) sowie Sebastian Unger und Sina Rohlwing (beide Büro „Tollerorts“).

Für das Quartiersmanagement im Stadtteil Farmsen wurde vom Bezirksamt Wandsbek bereits im Sommer das Büro „Tollerorts entwickeln & beteiligen“ beauftragt. Es hilft und vermittelt dabei, für alle Anwohnerinnen und Anwohner das Zusammenleben lebenswert zu gestalten. Nun soll ein Quartiersbeirat eingeführt werden.

Aus diesem Grund hatten das Bezirksamt Wandsbek und das Quartiersmanagement Farmsen am vergangenen

Mittwoch zu einer öffentlichen Informationsveranstaltung eingeladen. Der künftige Quartiersbeirat wird sich aus Anwohnenden, Vertreterinnen und Vertretern von Schulen, Kitas, Vereinen und weiteren Einrichtungen des Stadtteils sowie Vertreterinnen und Vertretern aus Politik und Verwaltung zusammensetzen. Sein Ziel: Das Leben in Farmsen gemeinsam positiv verändern. Der Beirat wird außerdem informieren und Projekte auf den Weg bringen.

Fortsetzung auf Seite 3

WO FESTLICHE GERICHTE SERVIERT WERDEN

Lesen Sie bitte Seite 5

WINTERZAUBER ERÖFFNET

Lesen Sie bitte Seite 13

BILDUNG

Seite 6

BRANCHEN

Seite 12

SHOPPING

Seite 8

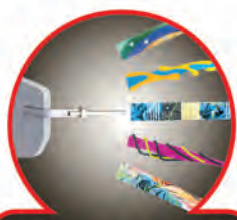
SPORT

Seite 14

Optik Heidig

Brillen • Kontaktlinsen • Vergrößernde Sehhilfen

BRILLENPARTY 2023



Die ultimative
Wechselbrille
zum Anfassen...

**20. bis 25.
November**

Lesen Sie bitte Seite 3.

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



Kfz-Service

JAHNKE



GmbH

Winter-Check

inkl. Sichtprüfung aller relevanten Teile
wie beispielsweise Bremsen,
Achse und Flüssigkeitsstände

39,90€

zzgl. Material

Angebot gültig bis 30. Dezember 2023.

Walddörferstraße 416 • 22047 Hamburg

Telefon 646 000 0 • Fax 646 000 33

www.jahnke-hamburg.de

„women's night“-Preview

Am 6. Dezember präsentiert UCI in Kooperation mit OK!, dem Lifestyle-Magazin der Stars, die „women's night“-Preview von „Das Beste kommt noch!“, dem neuen Film von und mit Til Schweiger um zwei beste Freunde, die fest davon überzeugt sind, dass der andere nur noch wenige Monate zu leben hat, und sich gemeinsam auf den Weg in ihr letztes Abenteuer machen.

Obwohl sie unterschiedlicher kaum sein könnten, sind Arthur (Michael Maertens) und Felix (Til Schweiger) beste Freunde, gefühlt schon immer – der eine ein pedantischer Spießer, der andere ein auf der Überholspur lebendes

Schlitzohr. Um seinem abgebrannten Freund zu helfen, leiht Arthur ihm seine Krankenkarte für eine Untersuchung im Krankenhaus und erfährt so, dass Felix totkrank ist. Weil Arthur es nicht übers Herz bringt, Felix geradeheraus die Wahrheit zu sagen, verheddert Arthur sich so sehr, dass schließlich Felix denkt, sein bester Freund liege im Sterben. Und so beginnt Felix, sich um den kerngesunden Arthur zu kümmern. Am Ende lernt Arthur das Leben (neu) kennen und Felix begreift, was es heißt zu lieben.

„Das Beste kommt noch!“ ist eine emotionale Geschichte um den Wert des Lebens und der Freundschaft. Sie wird um 20 Uhr* als



© Constantin Film Verleih/Verena Heller

Felix (Til Schweiger, vorn) und Arthur (Michael Maertens) machen sich gemeinsam auf den Weg in ihr letztes Abenteuer.

Preview in der „women's night“ gezeigt. Tickets sind ab sofort unter www.uci-kinowelt.de, über die UCI-App oder direkt an der Kinokasse erhältlich.

Tipp: OK! Leserinnen zahlen einen ermäßigten Freundinnen-Preis von nur 11 Euro für Zwei** bei Abgabe des OK! Coupons an der Kinokasse oder auch bei Online-Buchung mit dem OK!-Gut-

schein-Code. Einfach den OK! Coupon oder Gutschein-Code zur women's night im OK! Magazin, Heft 49/23 (EVT: 29.11.2023) sichern und Lieblingsplätze für sich selbst und seine Freundin buchen!

*Startzeit kann gegebenenfalls abweichen. Bitte aktuelles Programm beachten.

**Preis nur gültig am Veranstaltungstag, gegebenenfalls zzgl. Zuschläge. Nicht gültig für bereits rabattierte Tickets.

Kunstaussstellung

Die Frauen des kunsttherapeutischen Projekts „Sich zeigen ohne Sprache“ präsentieren ihre Arbeiten aktuell im Bezirksamt Wandsbek. Die Ausstellung steht unter dem Motto „Am Anfang ist das Wort“ und wird von Fördern und Wohnen, dem Internationalen Bund Hamburg e.V. sowie dem Bezirksamt Wandsbek getragen.

Nach Jahren der Pandemie, des Klimawandels und nun des Krieges in der Ukraine wird häufig von einer Zeitenwende gesprochen. Die Auswirkungen werden immer spürbarer: Steigerung der Lebenskosten, eingeschränkte Energieversorgung, Inflation und Rezession. Das alles trifft insbe-

sondere Menschen, die nach Verfolgung, Flucht, Krankheit oder anderen Krisen bereits unter schwierigen sozialen, persönlichen und wirtschaftlichen Lebensbedingungen zurechtkommen müssen. Die Bilder der Ausstellung spiegeln diese Problematiken wider, geben Einblicke in die aktuelle Gefühlswelt der Künstlerinnen und zeigen gleichzeitig, wie sie sich allen Widrigkeiten zum Trotz weiterentwickelt haben.

Die Ausstellung wird noch bis zum 1. Dezember im Bezirksamt Wandsbek, Schloßstraße 60, auf der Ausstellungsfläche im 2. Obergeschoss gezeigt und ist montags bis freitags von 7 bis 19 Uhr für Besucherinnen und Besucher geöffnet. Der Eintritt ist frei und der Zugang zur Ausstellungsfläche barrierefrei.

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

Albert Karl & Sohn
ST. ANSCHAR VON 1892
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Fachgeprüfter Bestatter im Handwerk

Inh.: Christian Karl e. K.

Osterstraße 71 · 20259 Hamburg-Eimsbüttel
Telefon (040) 40 62 81 · Fax (040) 49 39 85

Filiale:

August-Krogmann-Straße 139 · 22159 Hamburg-Farmsen/Berne
Telefon (040) 643 46 76

www.karl-bestattungen.de • eMail: info@karl-bestattungen.de

Sprechstunden

Eine weitere Bürgersprechstunde mit Wandsbeks Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff findet am 21. November von 15 bis 17 Uhr telefonisch unter der Rufnummer 428 81-3000 statt. Wer möchte, kann sich mit seinem Anliegen auch jederzeit schriftlich an die Bezirksamtsleitung wenden: per Mail an bezirksamtsleitung@wandsbek.hamburg.de oder per Post an Schloßstraße 60, 22041 Hamburg. Auch der Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek, der als unabhängige Interessenvertretung älterer Bürgerinnen und Bürger zu den The-

men Sicherheit, Wohnen, Gesundheit und Pflege sowie Integration und Kultur berät, lädt zum Gespräch ein. Terminvereinbarungen sind Montag bis Freitag unter Telefon 42881-3638 oder per Mail unter BSB-Wandsbek@t-online.de möglich. Die Sitzungen des Seniorenbeirats sind öffentlich und finden am zweiten Dienstag jeden Monats statt. Der Treffpunkt kann unter der genannten Telefonnummer erfragt werden. Weitere Informationen gibt es unter www.lsb-hamburg.de/bezirks-seniorenbeirats/wandsbek/.

RUNDSCHAU
FÜR LEUTE MIT DURCHBLICK



Mit Lokalausgaben für:

Farmsen-Berne	Auflage 21.000
Wandsbek	Auflage 57.900
Bramfeld	Auflage 25.000
Barmbek	Auflage 41.600
Winterhude	Auflage 36.300

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. 14 vom 01.01.2020

Mitreden im Stadtteil

Fortsetzung von Seite 1

Finanziert werden die nachbarschaftlichen Aktionen durch Mittel aus einem Verfügungsfonds. Erst seit zirka zwei Jahren gibt es in Farmsen Quartiersarbeit. Ihr Bedarf entstand vor dem Hintergrund, dass ständig mehr Menschen in den Stadtteil ziehen und immer neue Flüchtlingsunterkünfte entstehen. Gerade erst wurde z.B. mit den Bauarbeiten für eine Flüchtlingsunterkunft auf der ehemaligen Wiese zwischen den Straßen Am Luisenhof und Tegelweg begonnen.

Die Experten

Verantwortlich für die Umsetzung der Ziele ist das Büro „Tollerort entwickeln & beteiligen“. Es bietet eine reiche Expertise in Sachen Quartiersarbeit, immerhin betreut es in Hamburg mehrere Projekte, die immer auf die jeweiligen Probleme vor Ort ausgerichtet sind. „Man muss sich reinfühlen“, sagt Sina Rohlwing, Dipl. Ing. Stadtplanung von Tollerort. „In Farmsen sind wir noch

in der Kennenlernphase.“ Das Quartiersmanagement hilft bei der Umsetzung von Projektideen, fungiert aber auch als Kommunikationsschnittstelle zwischen Menschen oder der Verwaltung, leistet Netzwerkarbeit und moderiert in Konfliktsituationen. Sebastian Unger, bei Tollerort zuständig für Projektentwicklung und Integrierte Entwicklungskonzepte, fungiert hauptsächlich als Ansprechpartner vor Ort. Bevor das Quartiersmanagement vor etwa zwei Monaten seinen Raum E8 für die öffentliche Sprechstunde in der Volkshochschule am Berner Heerweg 183 beziehen konnte, hielt Unger mit seinem Rad bereits „mobile“ Sprechstunden in Farmsen ab.

Der Beirat

Der auf der Grundlage der Demokratie arbeitende Quartiersbeirat wird nun der Hauptbaustein des Quartiersmanagements sein. Er wird sich aus sieben Anwohnenden sowie deren Mietshauseigentümern und sechs Akteuren,

wie Vertreterinnen und Vertretern von Kitas, Institutionen oder Vereinen, zusammensetzen. Darunter dürfen keine Mandatsträger von Parteien sein, denn diese 13 Beirats-Mitglieder sind stimmberechtigt. Nur sie entscheiden über die Vergabe der Mittel des Verfügungsfonds für nachbarschaftliche Aktivitäten. Hieraus stehen jährlich 4.000 Euro aus öffentlichen Mitteln zur Verfügung, für dieses Jahr sind es anteilig noch 2.000 Euro. Daneben gibt es Mitglieder, die kein Stimmrecht haben: das Quartiersmanagement, das die Geschäftsführung innehat und die Sitzungen moderiert, Vertreter/innen der jeweiligen Fraktionen aus der Bezirkspolitik vor Ort und des Bezirksamtes sowie von Fördern und Wohnen. Diese Mitglieder können Empfehlungen aussprechen und diese dann in der Folge in die entsprechenden Gremien weitertragen.

Langfristige Planung

Das Gremium, in das sich alle Anwohnenden einbringen kön-

nen, soll langfristig aufgestellt werden, damit es später auch ohne Quartiersmanagement eigenständig arbeiten kann. Deshalb wird schon bei seiner Bildung darauf geachtet, eine gute Vermischung hinzubekommen: ältere und junge Menschen, mit und ohne Migrationshintergrund. Diese Palette spiegelte sich auch bei den zirka 45 Anwesenden am Auftaktsabend wider.

Die Treffen

Künftig wird der Beirat vier mal pro Jahr öffentlich tagen. Jeder Interessierte kann daran teilnehmen. Weil in Farmsen in nächster Zeit viele spannende Themen, wie das Entfallen und die Umgestaltung von Grünflächen, der Wohnungsbau und neue Flüchtlingsunterkünfte, anstehen, darf man auf rege Beteiligung hoffen. (KK)

**DIE WEIHNACHTSAUSGABE
DER RUNDSCHAU
ERSCHEINT AM
8. DEZEMBER**

Anzeige

Einladung zur Brillenparty

Vorbei die Zeiten, in denen Ihr Outfit nicht mit Ihrer Brille harmoniert hat. Heute wird die Brille als blickfanges Accessoire oder raffinierte Ergänzung zum optischen Höhepunkt des Outfits. Wie das funktioniert, zeigt die Optik Heidig GmbH bei ihrer Brillenparty.

Für jeden Anlass gibt es die passende Kleidung, doch die Brille bleibt oft die gleiche. „Dabei bestimmt eine Brille maßgeblich den ersten Eindruck, den man hinterlässt. Sie betont die individuellen Eigenschaften und kann bewusst als Ausdruck der Persönlichkeit genutzt werden“, betont Marco Grün, Geschäftsführer der Optik Heidig GmbH.

Zwar geht der Trend zur Zweitbrille, doch praktischer und vor allem kostengünstiger ist das Wechselbügelssystem „ChangeMe“, bei dem man ein paar Brillengläser mit beliebig vielen Wechselbügeln kombinieren kann. Farben und



„ChangeMe“ bietet viele neue modische Möglichkeiten.

Muster der Bügel orientieren sich an der aktuellen Mode und sind ebenso wie die Fassungen in verschiedenen Größen, Formen und Materialien erhältlich. Ob aus Acetat, Kunststoff oder Metall, mit HD-Druck, gemustert oder uni: Durch die Verwendung entstehen kreative Gestaltungsmöglichkeiten, einen Einheitslook gibt es nicht.

Welche vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten es bei den über 150 Fassungen und mehr als 400 verschiedenen Bügeln gibt, erfahren Interessierte bei der Brillenparty der Optik Heidig GmbH. Vom 20. bis 25. November zeigt

das Fachgeschäft am Berner Heerweg 159, wie das System funktioniert und präsentiert neben vorrätigen Modellen auch alle Neuheiten der aktuellen Kollektion. Freuen Sie sich auf viele neue modische Möglichkeiten!





TERMINE UND VERANSTALTUNGEN



Chorkonzert

Unter dem Titel „Von Schicksal, Wunder und Frieden“ bringt der Eltern-Freunde-Chor der Rudolf Steiner Schule am 18. November Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy, Johannes Brahms und Kolja Zimowski zur Aufführung. Bei letzterem handelt es sich um die Welturaufführung eines Gedichtes von Mascha Kaleko. Die Solopartien singt Emma Berglund (Sopran). Die musikalische Leitung haben Sonja und Kolja Zimowski.

Das Konzert findet in der Aula am Rahlstedter Weg 60 statt und beginnt um 19.30 Uhr. Karten zum Preis von 12 Euro (erm. 8 Euro) gibt es an der Abendkasse, die ab 18.30 Uhr geöffnet ist.

Repair Café

Reparieren statt Wegwerfen ist praktizierter Umweltschutz. Das Know-how dafür gibt es im Repair Café, wo am 25. November von 14 bis 17 Uhr in netter Atmosphäre getüftelt wird. Fachleute vom Repair Café Sasel sind für die Reparatur von Kleidung, Accessoires, Möbeln, Fahrrädern, Spielzeug und Gartengeräten sowie elektrischen Haushalts-, HiFi- und Multimedia-Geräten vor Ort auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d.

Teilweise sind kleinere Ersatz-

sowie Bauteile vorrätig und können bei Bedarf von den Besucherinnen und Besuchern erworben werden. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich.

Offene Türen

Am 1. Dezember öffnet die Erich Kästner Grund- und Stadtteilschule, An der Berner Au 12, von 15 bis 18 Uhr ihre Türen und bietet allen Interessenten die Möglichkeit, die Schule kennenzulernen. Es gibt Gelegenheiten für Gespräche sowie die Möglichkeit, das Schulgelände zu erkunden und Blicke in die Klassen- und Fachräume zu werfen. Bereits am 28. November wird im Rahmen eines Infoabends für SchülerInnen der zukünftigen 5. Klassen das besondere Lernkonzept der Schule vorgestellt. Treffpunkt ist um 19 Uhr im Schulrestaurant.

Kerzen gießen

Am 4. Dezember können Interessierte im Gemeindezentrum der Erlöserkirche Farmsen, Bramfelder Weg 23-25b, von 18 bis 20 Uhr Kerzenreste einschmelzen und neue Kerzen in verschiedensten Formen kreieren. Wer möchte, kann eigene Kerzenreste und Ideen mitbringen, es ist aber genügend Material vorhanden. Anmeldungen nehmen die Gemeindepädagogen

sowie Janna Menz und Maice Hopert bis zum 29.11. unter Telefon 645 17 84 (mit AB) oder per Mail unter janna.menz@kirche-in-farbe.de und maice.hopert@kirche-in-farbe.de entgegen.

Energieberatung

Am 6. Dezember bieten die Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale Hamburg kostenfrei und unabhängig Beratungen zum energieeffizienten Bauen und Sanieren an. Dazu gehören beispielsweise Fragen zu Dämmung, Heizung, Lüftung und energetischen Baustandards sowie dem Einsatz erneuerbarer Energien und zu den Förderprogrammen von Bund und Land. Die Beratung wird in Kooperation mit den Hamburger Energielotsen angeboten und findet von 11 bis 19 Uhr im Gläsernen Energiehaus an der Karlshöhe 60d statt. Eine vorherige Anmeldung unter Telefon 248 32 250 ist erforderlich.

Kinderkino

Beim Kinderkino in der Bücherhalle Farmsen, Rahlstedter Weg 10, können Mädchen und Jungen ab 6 Jahren mit tollen Filmen in Weihnachtsstimmung kommen. Am 8. Dezember wird um 15 Uhr „Hexe Lilli rettet Weihnachten“ gezeigt. Der Eintritt ist frei.

Ausstellung

Unter dem Motto „Scheersberg – Zeit für Kunst“ zeigt der KUNSTRAUM FARMSSEN noch bis zum 10. Januar 2024 eine Ausstellung mit Bildern von Teilnehmenden aus den Kursen von Ute Meta Kühn. Die ausgewählten Arbeiten sind während intensiver Malwochen zwischen 2018 und 2023 auf dem Scheersberg entstanden. Immer wieder waren die wunderbaren Landschaften Schleswig-Holsteins ein Thema: grauer Himmel, grüne Ostsee, gelbe Rapsfelder, bunte Insekten, pastellfarbige Blumen. Weil sich im Wonnemonat Mai die Natur in ihrer ganzen prächtigen Vielfalt zeigt, wurden Gesehenes und Erlebtes in Bildern festgehalten sowie eigene große und kleine Projekte umgesetzt.

Die Ausstellung kann jeweils Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr im VHS- Zentrum Ost am Berner Heerweg 183 besucht werden. Der Eintritt ist frei.



Start zur Päckchenaktion 2023

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 40. Mal.

Im Laufe der Jahre ist es im Stadtteil zur guten Tradition geworden, die Bewohner/innen der Einrichtung PFLEGEN & WOHNEN FARMSSEN, 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 Weihnach-



ten 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 Telefon 643 09 44 zu melden oder eine Spende hier direkt abzugeben. Das Center-Management finden Sie in der 6. Etage des Ärztehau-

ses am Berner Heerweg 175.

Die Geschenke werden entsprechend dem von den Bewohnerinnen 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.

Reservierung für (Weihnachts-) Feiern

Ob einsame Spaziergänge, turbulentes Shopping in den Einkaufszentren oder ein Glühwein auf den Weihnachtsmärkten – Hamburg zeigt auch im Advent seine Vielfalt. Beim Essen aber sind sich alle einig: Zu Weihnachten gehören festliche Gerichte, wie sie im Restaurant Luisenhof & Dubrovnik, Am Luisenhof 1, serviert werden.

Hier kann man neben deutschen und kroatischen auch internationale Spezialitäten genießen oder unvergessliche Feste feiern. Ob zum Jahresabschluss mit Arbeitskollegen oder im familiären Rahmen – Familie Bisaku richtet Weihnachtsfeiern und Firmenveranstaltungen sowie Geburtstage, Jubiläen und Hochzeiten ganz nach Ihren Wünschen aus. Dafür bietet sie Menüs oder Buffets zu Sonderpreisen an. Für die Feiern stehen übrigens mehrere Räumlichkeiten mit Platz für bis zu 240 Personen zur Verfügung. Für Unternehmen, die lieber in den eigenen Räumen feiern möchten, wird zudem ein Catering vor Ort angeboten.

Reservierungen für Weihnachtsfeiern sowie für alle anderen Familien- und Firmenveranstaltungen werden unter Telefon 643 10 71 entgegen genommen. Das gilt auch für die große Silvesterparty mit „All inclusive“-Paket zum Preis von 110 Euro, für die es noch Restkarten gibt, sowie für die Weihnachtsfeiertage.

Die kalte Jahreszeit kulinarisch

„Kulinarisch kann man bei uns die kalte Jahreszeit mit den Menüs von unserer Winterkarte genießen, die es noch bis Ende Dezember gibt“, erklärt Vilson Bisaku. Sie bietet saisonale Spezialitäten wie Grünkohl



Seit über 25 Jahren Gastronomen mit Leib und Seele:
Die Brüder Vilson (l.) und Albert Bisaku.

Sekt zum Mitnehmen.

und Gänsekeule sowie eine halbe gebratene Ente und eine kross gebratene Gans, die für bis zu vier Personen reicht. Vilson Bisaku weist darauf hin, dass die Gans lediglich auf Vorbestellung erhältlich ist. „Am 1. und 2. Weihnachtstag verwöhnen wir den Gaumen unserer Gäste zudem mit verschiedenen Gerichten von einer speziellen Karte, auf der sich Gänsekeule, Hirschbraten, Steaks, Fisch und vieles mehr findet“, ergänzt der leidenschaftliche Koch. Als Weihnachtsgeschenk erhalten die Gäste zudem eine Piccolo-Flasche

Ein Dank an die Gäste

„Trotz gestiegener Kosten blicken wir auf das beste Jahr unseres Bestehens zurück“, sagt Albert Bisaku, Manager des Restaurants. „Das liegt vor allem an der Treue unserer Gäste.“ Bei ihnen möchte sich die Familie sowie das Team deshalb bedanken und laden am 17. Dezember zur traditionellen Weihnachtsfeier ein, die von DJ Stefan mit weihnachtlicher und tanzbarer Musik begleitet wird. Außerdem schaut der Weihnachtsmann vorbei und es gibt ein reichhaltiges kalt-warmes Buffet mit verschiedenen Spezialitäten, darunter klassische Weihnachtsgerichte und Krustenbraten sowie Stollen und Lebkuchen. Mit einer gemeinsamen Spendenaktion soll auch in diesem Jahr die Aktion „Hörer helfen Kindern“ von Radio Hamburg unterstützt werden. Die Party beginnt um 16 Uhr, der Eintritt ist frei. Lediglich für das Buffet fällt ein Betrag von 26 Euro für Erwachsene und 13 Euro für Kinder an (ohne Getränke). Eine Reservierung ist erforderlich.

Mitarbeiter gesucht (m/w/d)!
Vollzeit/Teilzeit/Aushilfe
Flexible Arbeitszeit

- für den Bar- und Servicebereich
- als Koch / Küchenhilfe
- als Assistenz der Geschäftsführung
- als Zusteller von Flyern

RESTAURANT
Luisenhof
& DUBROVNIK
Familie Bisaku

Feste feiern und genießen

WINTERKARTE (bis Ende Dezember)

- Menü 1: **Grünkohl** 20,90 €
mit Kassler, Kochwurst und Schweinebacke, dazu Bratkartoffeln und Senf
- Menü 2: **Gänsekeule** 28,90 €
köstlich gebraten, mit feiner Sherrysauce auf Rotkohl, dazu Kroketten und Preiselbeerbirne, vorweg Salat
- Menü 3*: **halbe gebratene Ente** 26,90 €
mit Orangensauce auf Apfelrotkohl, dazu Salzkartoffeln und Preiselbeerbirne, vorweg Salat
- Menü 4*: **kross gebratene Gans** 149,00 €
(für bis zu 4 Personen) mit feiner Sherrysauce, dazu Knödel, Kroketten, Apfelrotkohl und Bratapfel, vorweg Salat

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



Live-Musik
25.11. + 09.12.,
jeweils ab 19 Uhr
Weihnachtsfeier für Gäste
17.12.23, ab 16 Uhr
Reservierung erforderlich

WEIHNACHTEN

Am 1. und 2. Weihnachtstag verwöhnen wir Sie mit einer speziellen Weihnachtskarte und bieten Ihnen Gänsekeule, Hirschbraten, Steaks, Fisch sowie vieles mehr.
Reservierungen sind erforderlich!
Als Weihnachtsgeschenk erhalten unsere Gäste eine Piccolo-Flasche Sekt zum Mitnehmen.



SILVESTERPARTY

Tanzen Sie mit uns ins neue Jahr! Wir bieten Ihnen ein „all-inclusive“-Paket mit Suppe, kalt-warmen Buffet und Dessert sowie Bier, Wein, Sekt, Wodka, Bacardi, Whiskey und Softdrinks an. Außerdem gibt es Mitternachts-Berliner und ein gemeinsames Feuerwerk.



Preis pro Person: 110 €
Reservierung erforderlich!

WEIHNACHTS- UND FAMILIENFEIERN

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



Zur Auswahl stehen neben dem Restaurant auch ein Festsaal, die Bauernstube und der Wintergarten sowie die überdachte Terrasse.

Außerdem bieten wir Ihnen verschiedene kalte und warme Buffets sowie Menüs und Platten an.

Buchen Sie jetzt!

CATERING/LIEFERUNG

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

Für größere Gesellschaften liefern wir im Umkreis von 3 Kilometern zudem frei Haus (Mindestbestellwert: 80 Euro). Als Geschenk erhalten Sie eine Flasche frisch gezapftes Luisenhof-Bier.

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

HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

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

REGION OST

Die VHS Ost im Dezember

Im Dezember starten bei der Hamburger Volkshochschule wieder viele neue Kurse. Detaillierte Informationen zum umfangreichen Programmangebot sind stets aktuell unter www.vhs-hamburg.de zu finden.

PowerPoint – Fit für den Job

In diesem Kurs geht es um die Erstellung und Gestaltung einer Bildschirmpräsentation mit PowerPoint. Die Kursleitung zeigt den Teilnehmenden, wie sie Vorlagen und Objekte wie Diagramme, Bilder und Videos verwenden können, Präsentationen animieren sowie Folien, Handzettel und Notizseitenerstellen. Werteteilnehmen möchte, sollte über Grundkenntnisse in PowerPoint verfügen. **Termine:** 1.12., 18 bis 20.15 Uhr und 2.12., 10 bis 16 Uhr (2 Termine, 139 Euro)

Origami – Falte Kunst zu Weihnachten

Das Papierfalten besitzt in Japan eine lange Tradition. Aus nur einem Blatt entstehen wundervolle Dinge. Nun steht Weihnachten der Tür. Warum also nicht mal das eine oder andere hübsche Objekt aus Papier falten? Schachteln, Sterne, ein Ballon zum Aufblasen – gut geeignet als originelle Christbaumkugel – und andere Faltungen werden in diesem Workshop vermittelt. Kinder ab 9 Jahren und ihre erwachsenen Begleitungen sind gemeinsam kreativ. Willkommen sind auch andere jung gebliebene Erwachsene. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind bitte: Stifte, Bleistift, Schere, Lineal, Klebestift und Klebefilm. **Termin:** 8.12., 10 bis 13.45 Uhr (1 Termin, 30 Euro, zzgl. 3,50 Euro Umlage)

Qigong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Fehlhaltungen sollen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Mitzubringen sind bitte: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken. **Termine:** ab 12.12., jeweils Di., 18 bis 19.30 Uhr (8 Termine, 86 Euro)

Qigong am Abend

Im Zuge der reichsweiten „Machtergreifung“ übernahmen die Nationalsozialisten auch in Hamburg im Frühjahr 1933 die Regierungsgeschäfte. Jede Region im Deutschen Reich wurde auf unterschiedliche Weise erobert, und auch die Hansestadt Hamburg weist besondere Umstände auf. Wie sahen diese aus? Wie spielte sich das Geschehen genau ab? Wer waren die Handelnden? Wurde die Macht revolutionär und illegal ergriffen? Oder war es sogar eine formal korrekte Machtübergabe früherer Eliten? 90 Jahre nach der nationalsozialistischen „Machteroberung“ führt der Historiker Dr. Daniel

Onlinevortrag

Wie brät man richtig Fleisch an? Welche Sorten sind für welche Zubereitung ideal? Wann Niedertemperatur, wann den Braten mit Vollampf schmoren? Diese Küchenwerkstatt zeigt die wichtigsten Techniken, beweist, dass Teflonpfannen überbewertet sind und erklärt, warum es ein Gerücht ist, dass sich beim Anbraten „die Poren schließen“. Mitzubringen sind bitte Getränke nach Bedarf, auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert. **Termin:** 15.12., 17.15 bis 21.45 Uhr (1 Termin, 59 Euro)

Meis die Hamburger Ereignisse detailliert und alltagsnah vor Augen.

Dieser Online-Kurs findet mit ZOOM Meeting statt (www.zoom.us). Der Link zum Kurs wird frühestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail versandt (ggf. Spam-Ordner prüfen). Voraussetzungen: PC- und Internetgrundkenntnisse, E-Mail-Adresse, Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikro (alternativ ein Tablet) und ZOOM-App. **Termin:** 12.12., 19 bis 20.30 Uhr (1 Termin, 8 Euro)

Küchenwerkstatt: Fleisch gekonnt zubereiten

Wie brät man richtig Fleisch an? Welche Sorten sind für welche Zubereitung ideal? Wann Niedertemperatur, wann den Braten mit Vollampf schmoren? Diese Küchenwerkstatt zeigt die wichtigsten Techniken, beweist, dass Teflonpfannen überbewertet sind und erklärt, warum es ein Gerücht ist, dass sich beim Anbraten „die Poren schließen“. Mitzubringen sind bitte Getränke nach Bedarf, auch Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten sind empfehlenswert. **Termin:** 15.12., 17.15 bis 21.45 Uhr (1 Termin, 59 Euro)

Professionelles Make-up und Portraitfotografie

Dieser Kurs ist für alle, die ihre persönlichen Vorzüge durch ein perfektes Make-up unterstreichen und diesen Moment in einem professionellen Porträtfoto festhalten möchten. Die Fotos könnten als Bewerbungsfotos oder als sehr persönliches Geschenk verwendet werden. Nach einem Einführungstag in professioneller Porträtfotografie, wenden die Teilnehmenden sich am nächsten Kurs-Vormittag dem Styling und Make-up zu. Nach der Vorbereitung des Gesichtes mit der richtigen Pflege, widmen sie sich der passenden Make-up Wahl. Sie beschäftigen sich mit unterschiedlichen Farbnuancen und Gesichtsformen sowie den Augenbrauen und Lippen. Die Teilnehmenden erhalten ein individuelles Tages- oder Abend-Make-up. Nach einer kurzen Mittagspause fotografieren sich die Teilnehmenden am Kursnachmittag gegenseitig. Für alle, die gerne sowohl mit einer Studioblitzanlage wie auch „on location“ mit natürlichem Licht fotografieren und das mit möglichst einfachen preiswerten Mitteln umsetzen möchten, ist dieser Styling-Portrait-Fotokurs genau richtig. Mitzubringen sind bitte eine digitale Spiegelreflexkamera mit aufgeladenen Akkus und Objektiven und, wenn vorhanden, Aufsteckblitz und Falt-Lichtreflektoren, ggf. Schreibutensilien. Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. **Termine:** 16.12., 10 bis 16.45 Uhr und 17.12., 10 bis 18 Uhr (2 Termine, 155 Euro, zzgl. 12 Euro Materialkostenbeitrag für das Styling)

Weihnachtslieder für alle

Die Teilnehmenden singen gemeinsam bekannte, traditionelle und neue Weihnachtslieder mit Gitarrenbegleitung. Es geht um nichts als die Freude am gemeinsamen Singen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **Termin:** 16.12., 16 bis 18.15 Uhr (1 Termin, 17 Euro)

Alle Kurse finden, sofern nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, statt. Das Team informiert und berät telefonisch unter der Rufnummer 428 853-0 oder per Mail unter ost@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

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

Winterschlaf? Keine Chance!

Auch wenn die Versuchung, Winterschlaf zu halten, gerade groß ist, lautet das Motto: Runter vom Sofa und ran an die Geräte. Denn jetzt ist die perfekte Zeit, um sich zu bewegen. Wie der Einstieg ins Training – auch für Anfänger – gelingt, zeigen die Mitarbeiter von Alsterfit.

Seit mittlerweile 22 Jahren bieten die Gesundheitsstudios Mitgliedern und Patienten aller Altersgruppen sowohl am Standort Barmbek-Nord als auch am Standort Rahlstedt ein ganzheitliches Konzept, das von Physiotherapie über Präventionssport bis hin zu Fitness und Gerätetraining sowie Ernährungsberatung und Wellness reicht. Das Besondere: Die zertifizierten Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler, die alle in Festanstellung tätig sind, sowie die erfahrenen Physiotherapeuten arbeiten eng zusammen. Sie bieten eine erstklassige Beratung, betreuen die Mitglieder intensiv und unterstützen sie bei der Verwirklichung der persönlichen Ziele. Davon profitieren vor allem Trainingsanfänger, denn wer über längere Zeit falsch trainiert bzw. Übungen nicht richtig ausführt, schadet seiner Gesundheit. So können beispielsweise Schäden an Sehnen, Bändern und Gelenken die Folge sein.

Individuelles Training, effektive Behandlung

Die Übungseinheiten basieren auf einer Eingangsdiagnostik, bei der gemeinsame Ziele festgesetzt, aber auch eventuelle Ängste oder Vorbehalte abgebaut werden können. Um sicher zu gehen, wo der Kunde leistungsmäßig steht, führen die Mitarbeiter im Anschluss das erste Training gemeinsam mit ihm durch. So können sie muskuläre Defizite oder Dysbalancen entdecken und einen individuellen Trainingsplan erstellen, der immer wieder angepasst wird. In den Praxen für Physiotherapie kann das Team zudem auf ein breites Spektrum effektiver Behandlungstechniken zurückgreifen und ist dank kontinuierlicher Fortbildung stets auf dem aktuellen Stand therapeutischer Möglichkeiten. Außerdem bietet eine Ernährungswissenschaftlerin kompetente Beratung an.



Kurse und Wellness

Für alle, die lieber in der Gruppe trainieren, gibt es monatlich mehr als 120 Kurse. Das Angebot ist vielfältig und reicht von Functional Fitness über Step-Aerobic, Boxen und Indoor-Cycling bis hin zu Yoga und Zumba. Die Kurse sowie Termine für ein kostenloses Probetraining können online gebucht werden. Nach dem Training oder einfach zwischendurch empfiehlt sich ein Besuch im Wellnessbereich. Hier kann man in der Bio-Dampfsauna oder der finnischen Sauna sowie im Solarium oder bei einer Wohlfühl-Massage perfekt entspannen.

www.alsterfit.com



Sportlicher Winterzauber

Am So., 03.12.2023, 12 Uhr - 18 Uhr

Das erwartet euch:

- ★ **Kurs-Special: Rücken Yoga**
(90 Min., Beginn: 15.00 Uhr, auch für Anfänger geeignet)
- ★ **Informationen**
Bei einem Rundgang durch das Studio gibt eine Trainerin Tipps für einen gesunden Rücken und zeigt die Geräte für spezifische Übungen.
- ★ **Wohlfühlprogramm im Wellnessbereich**



Lernt uns kennen und viel Erfolg an unserem Glücksrad.



Damit ihr bei Kräften bleibt, gibt es Snacks und Glühwein.

Eure Familie und Bekannten sind herzlich eingeladen, mit dabei zu sein!

Alsterfit Barmbek-Nord • Steilshooper Str. 293 • Tel: 040 / 63 91 74 80

Festlicher Adventszauber in Farmsen

Weihnachtszeit ist Geschenkzeit – und wer noch auf der Suche nach den passenden Überraschungen ist, der sollte jetzt den Einkaufstreffpunkt Farmsen besuchen. Hier gibt es neben Weihnachtszauber auch wieder einen ganz besonderen Service.

Alle Jahre wieder verwandelt sich der Einkaufstreffpunkt Farmsen in ein reich geschmücktes Einkaufsparadies. Unzählige leuchtende Sterne zieren die Außenfassade und weisen den Weg zu einem traumhaften Einkaufsvergnügen für die ganze Familie. Im Inneren wecken zahlreiche Girlanden, Lichterkränze und Tannenbäume die Vorfreude auf die wohl schönste Zeit des Jahres. In dieser Atmosphäre laden rund 70 Fachgeschäfte mit schönen und praktischen Geschenkideen zum Bummeln und Shoppen ein. Unter dem Motto „Von jedem und für jeden etwas“ bieten sie die richtige Mischung aus Angebots-Vielfalt und Weihnachts-Highlights.

Weihnachtsmarkt

Besinnlich und verführerisch ist ein Bummel über den traditionellen Weihnachtsmarkt in der unteren Ladenstraße. Hier gibt es bis



Der Weihnachtsmarkt in der unteren Ladenstraße lädt zu einem entspannten Bummel ein.

zum 23. Dezember an wunderschön dekorierten und mit künstlichem Schnee bedeckten Ständen zahlreiche Artikel rund um die Advents- und Weihnachtszeit. Das Sortiment ist vielfältig und reicht von Geschenkartikeln wie beispielsweise Patchwork- und Tischdecken über Wohnaccessoires bis hin zu Dekorationsartikeln und Silberschmuck sowie Mützen und beleuchteten Luftballons. Am Stand von „Seifenwiese“ findet man zudem handgefertigte Seifen, Badekugeln und -salze sowie verschiedene Körperpflegeartikel.

Kulinarisches

Auch die kulinarischen Leckereien dürfen natürlich nicht fehlen. Der Weihnachtstisch ist reich ge-

deckt und die Kunden können zwischen leckeren Backwaren und herzhaften Genüssen sowie Wurst- und Schinkenspezialitäten der Firma Lothar Burghardt wählen. Nach einem anstrengenden Einkaufsbummel laden die ansässigen Gastronomiebetriebe zu einer Pause ein und auf dem Vorplatz gibt es Bratwurst, Glühwein sowie Schmalzgebäck.

Für Augen und Ohren

Weil Weihnachten für Kinder eine ganz besondere Rolle spielt, ist auch in diesem Jahr die duftende Weihnachtsbäckerei aufgebaut, in der man fleißigen Wichteln bei ihrer Arbeit zusehen kann. Jazz der Spitzenklasse hingegen gibt es am 24. und 25. November sowie am 1., 2. und 8. Dezember, wenn die Musiker der „Deltown-Jazzmen“ jeweils von 14 bis 17 Uhr durch das Center ziehen und die Besucher/innen mit weihnachtli-

chen Klängen auf das bevorstehende Fest einstimmen.

Besonderer Service

Einen ganz besonderen Service bietet der Einkaufstreffpunkt zudem in der unteren Ladenstraße: Hier können die Besucher gegen Vorlage eines Kassenbons aus dem Center ihre Weihnachtsgeschenke von geschultem Personal kostenlos verpacken lassen. Diese Möglichkeit besteht vom 29. November bis 23. Dezember jeweils Mittwoch bis Samstag von 11 bis 17 Uhr.

Kostenlos Parken

Selbstverständlich stehen den Kundinnen und Kunden auch in der Vorweihnachtszeit die mehr als 1.000 Parkplätze kostenlos zur Verfügung. Außerdem können die 18 Ladestationen für Elektrofahrzeuge genutzt werden, die sich direkt gegenüber der Zufahrt zum Parkdeck befinden.



In der unteren Ladenstraße kann man seine Weihnachtsgeschenke kostenlos verpacken lassen.

Die kommen garantiert gut an: Geschenkgutscheine

Über einen Gutschein freut sich jeder, denn er ist praktisch und persönlich zugleich. Deshalb sind die beliebten Geschenkgutscheine vom Einkaufstreffpunkt Farmsen garantiert das passende Präsent, denn damit kann der Beschenkte selbst auswählen, was er am liebsten haben möchte. So kommt es nicht zu Enttäuschungen – und umtauschen muss man auch nichts mehr. Die Gutscheine im Wert von 10 Euro beziehungsweise 25

Euro können in allen teilnehmenden Geschäften eingelöst werden. Erhältlich sind die Gutscheine jeweils montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr im Center-Management, welches sich in der 6. Etage des Ärztehauses am Berner Heerweg 175 befindet.

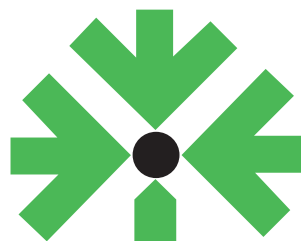


Weihnachtliche Dekoideen bietet das Geschenkehaus Nanu-Nanu.

*Wünsche
werden wahr!*



Großer Weihnachtsmarkt in Farmsen



**einkaufs | treffpunkt
farmsen**

www.ekt-farmsen.de

... mehr als Einkaufen!

Montag - Samstag bis 20.00 Uhr geöffnet!



Über 1.000
kostenlose
Parkplätze!



18 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge!



Mehr Lohn für Gastro-Beschäftigte gefordert

Wer in Hamburg in einem Hotel, Restaurant oder Café tätig ist, soll künftig mehr im Portemonnaie haben: „Ob Kellner, Köchin oder Hotelfachkraft – jeder, der in der Gastronomie arbeitet und seine Ausbildung erfolgreich abgeschlossen hat, sollte mit mindestens 3.000 Euro pro Monat für eine Vollzeitstelle starten. Das muss der neue ‚Gastro-Einstiegslohn‘ für Hamburg sein“, fordert Silke Kettner von der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten. Die Geschäftsführerin der NGG Hamburg-Elmshorn läutet damit die neue Tarifrunde für die Hotellerie und Gastronomie in der Hansestadt ein.

Lohn-Booster notwendig

Die Hamburger NGG setzt dabei auf ein deutliches Lohn-Plus: „Es wird höchste Zeit, die Beschäftigten des Gastgewerbes aus dem Lohn-Keller zu holen. Deshalb ist jetzt ein Lohn-Booster notwendig: Der Stundenlohn für eine gelernte Fachkraft muss von derzeit 14,45 Euro auf künftig 17,34 Euro angehoben werden. Das wären 500 Euro mehr im Portemonnaie von Köchen, Kellnerinnen und Co.“, so Silke Kettner. Und



auch die Auszubildenden sollen profitieren: So fordert die NGG Hamburg-Elmshorn zum Beginn der Ausbildung eine Vergütung von 1.200 Euro pro Monat. Das wäre nach Angaben der Gewerkschaft ein Plus von 300 Euro. Für das dritte Ausbildungsjahr will die NGG eine Vergütung von 1.500 Euro erreichen.

Fehlende Fachkräfte

Insbesondere während der Corona-Pandemie hätten viele Profis dem Gastgewerbe in Hamburg den Rücken gekehrt. „Die Gastronomie sucht händeringend Personal. Vor allem Fachkräfte fehlen in fast allen Betrieben. Um junge Menschen für die Gastronomie zu begeistern, muss ihnen ein Job mit Perspektive geboten werden – und das ist ein Arbeits-

platz mit fairem Lohn.“ Deshalb werde der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga) nicht um einen Einstiegslohn von 3.000 Euro für eine Vollzeitstelle herumkommen.

Inflation stark spürbar

Insgesamt arbeiten in Hamburg rund 51.500 Beschäftigte im Gastgewerbe – vom Koch bis zur Kellnerin, vom Barkeeper bis zur Rezeptionistin. Und das in rund 4.000 Betrieben – vom Hotel über das Restaurant bis zur Gaststätte, vom Café bis zur Bar.

Die NGG Hamburg-Elmshorn beruft sich dabei auf Zahlen der Arbeitsagentur.

„Egal, wo eine Köchin, ein Kellner oder eine Hotelfachfrau hinget – egal, an welcher Hotelbar, an welcher Rezeption, oder in welchem Café es einen neuen Job gibt: Das Gastro-Einstiegsgehalt darf sich nicht länger im Niedriglohnbereich bewegen“, sagt Silke Kettner. Wer in der Branche arbeite, komme heute nur knapp über die Runden. Kaum eine andere Berufsgruppe merke die Inflation so stark im Portemonnaie wie die Gastro-Beschäftigten.

Tag der Luftfahrt

Lernen Sie am Tag der Luftfahrt 2023 Ihren zukünftigen Arbeitgeber kennen: Mehr als 30 Unternehmen – von Zulieferbetrieben bis zu den großen Playern – stellen sich und ihre beruflichen Vakanzen am 23. November von 10 bis 16 Uhr im Veranstaltungszentrum meerBiZ der Agentur für Arbeit Hamburg, Kurt-Schumacher-Allee 16, vor. Neben der Airbus Operations GmbH und der Lufthansa Technik Hamburg sind auch Unternehmen aus dem Bereich des Flughafen Hamburgs

sowie die Verbände Hecas und das hamburg aviation cluster mit dabei. Ergänzend wird es Impulsvorträge zu den Chancen und Weiterbildungsmöglichkeiten in der Luftfahrtbranche sowie Tipps zum optimalen Bewerbungsverfahren geben.

Der Eintritt zu der Messe unter der Schirmherrschaft von Senatorin Dr. Melanie Leonhard, Präses der Behörde für Wirtschaft und Innovation der Freien und Hansestadt Hamburg, ist frei und eine Anmeldung nicht erforderlich.



Du suchst... einen Ausbildungsplatz?
Du kennst..... Deinen Traumjob?
Du weißt.. wo Du im Leben hin willst?

Das Team **AzubiPlus**

hilft Dir bei Deinem erfolgreichen Start in die Ausbildung



Türöffner zu Firmen
in ganz Hamburg



Vermittlung in alle
Branchen



Unterstützung
im Arbeitgeberkontakt



Anpassung Deiner
Bewerbungsunterlagen



Ziel: **Ausbildung!**



regelmäßige Messen
und Firmenbesuche



Tipps zu Unternehmen
für Deinen Wunschberuf



Dein **Netzwerk**: Rund 40
Ansprechpartner:innen
an 7 Standorten

Starte jetzt mit AzubiPlus durch: Nutze unser kostenfreies Angebot und sende eine E-Mail mit Deinem Anliegen an:
Hamburg.Ausbildungsstellen-448@arbeitsagentur.de

Winternotprogramm für Obdachlose

Für obdachlose Menschen stellt die Stadt Hamburg seit dem 1. November wieder mehr als 800 zusätzliche Schlafplätze zur Verfügung, inklusive Verpflegung sowie sozialer Beratung und Betreuung. Mit dem Winternotprogramm soll verhindert werden, dass Menschen in der kalten Jahreszeit auf der Straße schlafen müssen.

Die kalte Jahreszeit in Hamburg wird durch das bewährte Winternotprogramm einmal mehr erträglicher für obdachlose Menschen, denn seit dem 1. November stehen in der Stadt hunderte zusätzliche Schlafplätze zur Verfügung. Sie ergänzen die ganzjährig verfügbaren Notübernachtungsstellen, darunter das Pik As am Übergangsstandort Eiffestraße mit 330 Plätzen, das jetzt auch am Wochenende öffnet, und die Frauenübernachtung in der Hinrichsenstraße mit 60 Plätzen.

400 zusätzliche Plätze stehen in der Friesenstraße (Hammerbrook) zur Verfügung. Davon waren allerdings vor dem Start des Winternotprogramms schon um die 100 Betten belegt mit wohnungslosen Menschen, die medizinisch versorgt werden müssen. In der Halskestraße (Billbrook) können 360 Menschen übernachten, auch in Einzelzimmern und weitere 100 Plätze gibt es in Containern bei Kirchen sowie bei Hochschulen.

Fahrt nach Berlin

Die SPD-Bürgerschaftsabgeordnete Regina Jäck und Astrid Hennies laden Bürger/innen aus ihren Wahlkreisen Bramfeld, Steilshoop, Farmsen-Berne und Rahlstedt zu einer Tagesfahrt nach Berlin ein. Hier wird die Gruppe im Deutschen Bundestag von Aydan Özoğuz (SPD, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestages sowie Abgeordnete für Wandsbek) empfangen, die einen persönlichen Blick hinter die Kulissen des Politikbetriebes ermöglicht. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit den Hambur-



Das Winternotprogramm hilft obdachlosen Menschen.

Ab 17 Uhr geöffnet

Die Standorte öffnen jeweils ab 17 Uhr und stehen bis 9.30 Uhr am Morgen zur Verfügung. Von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr können Tagesaufenthaltsstätten genutzt werden, wie die Einrichtung in der Spaldingstraße, deren Angebot gerade bis zum nächsten Sommer verlängert wurde. Ein Busshuttle verbindet den Innenstadtbereich, die Übernachtungsstandorte und die TAS Spaldingstraße.

Das wird geboten

Obdachlose Menschen können das Winternotprogramm kostenlos und auf Wunsch ohne Angabe persönlicher Daten nutzen. Neben einer Mahlzeit, Handtüchern und Hygieneartikeln sowie einem warmen Bett werden auch Betreuung und Beratung angeboten. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind rund um die Uhr vor Ort und auch mehrsprachige Mitarbeitende stehen zur Verfügung, um

obdachlosen Menschen, die sich aufgrund ihrer Herkunft nicht auf Deutsch verständigen können, in ihrer Sprache zu helfen oder Sprachmittlung anzubieten.

Individuelle Angebote

Die Angebote richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten. Dazu gehören auch Suchtberatung und die Prüfung von Leistungsansprüchen in Kooperation mit weiteren Beratungsstellen. In Zusammenarbeit mit Jobcenter team.arbeit.hamburg können Anträge gestellt und Kosten für eine künftige Unterkunft übernommen werden, wenn entspre-

chende Ansprüche vorliegen. Bei besonderen Problemen wird mit externen Beratungsstellen zusammengearbeitet, um beispielsweise Therapieplätze zu vermitteln. Personen, die in Hamburg obdachlos geworden sind und keine Leistungsansprüche haben, erhalten Hilfestellung zur Entwicklung einer Perspektive vor Ort oder zur Rückreise in ihr Herkunftsland. Übrigens: Zusätzlich zum Winternotprogramm gibt es in Hamburg ein breites Hilfesystem aus staatlichen und staatlich finanzierten sowie freien Hilfs- und Beratungsangeboten. Eine Übersicht gibt es unter www.hamburg.de/obdachlosigkeit.

Neu im Amt

Neben dem Hamburg Service vor Ort (ehemals Kundenzentren), den Sozialen Dienstleistungszentren sowie den Wirtschafts-, Bau- und Umweltzentren stehen die Regionalbeauftragten als direkte Ansprechpersonen für die Bürgerinnen und Bürger sowie für Einrichtungen und Institutionen im Bezirk Wandsbek zur Verfügung. Natürlich kommen die Regionalbeauftragten auch persönlich und regelmäßig in die Regionen und widmen sich den Anliegen vor Ort.

Neu auf diesem Posten ist Nico Fischer, der die Funktion als Regionalbeauftragter für Bramfeld, Farmsen-Berne und Steilshoop seit dem 1. November ausübt. Nachdem Fischer zunächst als Anwalt in einer Kanzlei beschäftigt war, ist er seit März 2022 als Jurist für die Freie und Hansestadt Hamburg tätig. Im Rahmen eines Führungskräfteprogramms der Stadt sammelte er vielfältige Erfahrungen im Rechtsamt Wandsbek, dem Justizariat der Polizei und der Stabsstelle Nachhaltigkeit. Seit Oktober 2023 ist Nico Fischer im Rechtsamt Wandsbek überwiegend für Anliegen im Bereich des Bauordnungs- und Bauplanungsrechts zuständig.

„Bereits während der Studienzeit



Nico Fischer

durfte ich den Bezirk Wandsbek kennen und schätzen lernen. Umso mehr freue ich mich auf die Arbeit als Regionalbeauftragter“, erklärt Nico Fischer. „Ich möchte die Zukunft der lebenswerten und spannenden Stadtteile Bramfeld, Farmsen-Berne und Steilshoop mitgestalten und im Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern sowie den Vertreterinnen und Vertretern des Regionalausschusses einen Mehrwert für die Menschen und die Entwicklung der Region schaffen.“

Nico Fischer ist unter Telefon 428 81-3815, per Mail unter region-bramfeld@wandsbek.hamburg.de und an den Sitzungstagen am Tagungsort des Regionalausschusses auch persönlich erreichbar. Für allgemeine Auskünfte kann man sich an den Telefonischen HamburgService wenden (Behördennummer: 115).

Karlshöher Gespräch

Mit unseren Kaufentscheidungen geben wir wichtige Impulse für Klima und Artenschutz sowie den Erhalt der natürlichen Ressourcen. Aber wer stellt die wirklich entscheidenden Weichen für eine nachhaltige Landwirtschaft? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt es am 23. November beim Karlshöher Gespräch.

Mit dem Einkauf regionaler Bio-Lebensmittel fördern wir landwirtschaftliche Betriebe in der Metropolregion Hamburg. Doch diese Wahl können sich nicht alle leisten. Zwischen den zwei Polen – regional ökologisch produzierte Lebensmittel und international gehandelte konventionelle Produkte – und in den Graustufen dazwischen, ist für viele Menschen vor allem der Preis das entscheidende Argument. Welche Rahmenbedingungen für eine zukunftsfähige regionale und öko-

logische Landwirtschaft muss deshalb die Politik setzen? Und wo liegen Macht und Verantwortung der Konsumentinnen und Konsumenten?

Unter dem Motto „Konsum(ohn) macht: Regional ökologisch oder global industriell – Du hast die Wahl, wie Lebensmittel produziert werden“ sollen diese Fragen beim Karlshöher Gespräch am 23. November mit Interessierten diskutiert werden. Auf dem Podium sitzen Jens Kerstan (Senator für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft, Prof. Dr. Nina Langen (Technische Universität Berlin), Martin Grunert (Vorstand Ökomarkt e.V., Personalreferent Bioland Gut Wulksfelde), Christine Prießner (Fair Trade Stadt Hamburg) und Ulf Schönheim (Vorstand Regionalwert AG). Die Moderation übernimmt Dr. Tanja Busse.

Interessierte können sich um 18



Uhr im Hobenköök Restaurant auf Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, eintreten. Die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter www.gut-karlshoehe.de jedoch erforderlich.

Der Hintergrund

Hintergrund der Diskussion ist das Projekt „Zukunft säen – Bio-Landwirtschaft zum Anfassen“, bei dem sich Kinder und Jugendliche auf die Spuren der Entstehung unserer Lebensmittel begeben. Bei der Erkundung ökologischer Höfe, am Band bei der Verarbeitung sowie im Hofladen

und im Handel bei der Vermarktung wird für Kita-Gruppen und Schulklassen aus „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ Landwirtschaft zum Anfassen. Das erleben auch Lehrkräfte, Erzieher/innen und Multiplikatoren, die während der Projektlaufzeit 2022 und 2023 in Fortbildungen lebensnahes Wissen mitnehmen und vielseitige unterstützende Lernmaterialien bekommen.

Das aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und der Hamburger Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (BUKEA) geförderte Projekt des Ökomarkt e.V. und der Hamburger Klimaschutzstiftung läuft im Rahmen der Reihe „Schule & Landwirtschaft – Bildung für Nachhaltige Entwicklung am Lernort Bio-Bauernhof“.



HANDWERKER EMPFEHLEN SICH



GARTENGESTALTUNG

JÖRG NEUMANN
Garten- und Landschaftsbau
Jahrespflanze • Plattenarbeiten • Zäune setzen
Stolperfallen beseitigen
Garten winterfest vorbereiten
Seit 30 Jahren in Hamburg
Dachrinnensäuberung und
Aco-Rinnen-Reinigung!
Hornissenweg 40a • 22159 HH
Telefon (040) 647 07 86
Fax (040) 647 51 85
www.neumannsgarten.de

GLASARBEITEN

Peper Glaserei
(040) 6418182
(040) 6958182
Reparatur-Schnelldienst
sämtlicher Glasarbeiten
**Glas - soviel Sie mögen
Beratung - soviel Sie brauchen**
Hallesdorfer 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 Montag, dem 20. November, von 14.30 bis 16 Uhr auf der Marktplatzfläche am Berner Heerweg • am Dienstag, dem 21. November, von 11 bis 12.30 Uhr in der Fabriciusstraße 35 und • am Montag, dem 2. Dezember, von 14.30 bis 16 Uhr am Berner Markt/Hermann-Balk-Straße. 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 möglichst genau gekennzeichnet sein.

Wandsbeker Winterzauber eröffnet

Der Startschuss für die Wintersaison ist gefallen: Am 3. November öffnete der Wandsbeker Winterzauber als erster Weihnachtsmarkt in Hamburg seine Tore. Noch bis zum 1. Januar 2024 lädt das weihnachtliche Dorf zum Schlittschuhlaufen, Bummeln und Schlemmen ein. Wandsbeks Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff übernahm den offiziellen Start auf der 240 Quadratmeter großen Schlittschuhbahn, die sich im Zentrum des Wandsbeker Marktplatzes direkt neben der Panoramaterrasse befindet. Bei dieser Bahn wird an die Umwelt gedacht, denn der ökologische Eislaufboden besteht

aus energiesparendem und recycelbarem Kunststoff. Außerdem wird sie ohne Zufuhr von Energie betrieben.

Stabile Preise

Auch die Weihnachtsbeleuchtung läuft mit energiesparender LED-Technik, wie Veranstalter Manfred Pluschies versichert. Er und sein Team erwarten in diesem Jahr mehr als 120.000 Besucherinnen und Besucher. Und die Preise? „Die bleiben weitestgehend stabil“, sagt Pluschies. „So kostet beispielsweise Schlittschuhlaufen oder das Kinderkarussell nicht mehr als im vergangenen Jahr. Einige wenige Erhöhungen gibt

es lediglich bei Speisen und Getränken, weil die Lieferanten die Preise stark angezogen haben. Wir sind aber bemüht, die Anpassungen im Rahmen zu halten.“

Tolle Atmosphäre

Bei der Eröffnung gab es neben sportlichen Darbietungen auf dem Eis auch einen Liveauftritt der Hamburger Singer-Songwriterin Alva. Sie war von der Atmosphäre auf dem Weihnachtsmarkt begeistert und gönnte sich gleich einen Glühwein an einer der Hütten, in denen außerdem weitere Heißgetränke sowie deftige und süße Leckereien angeboten werden. Mit von der Partie sind zudem die Eisbar und die Almhütte, die sich mit ihrem bayerischen Flair sogar für Weihnachtsfeiern eignet, und ein nostalgisches Kinderkarussell.



Singer-Songwriterin Alva gönnte sich gleich einen heißen Glühwein.

Work on Ice (Montag bis Freitag ab 17 Uhr), Disco on Ice (täglich von 12 bis 22 Uhr) und Klassik on Ice. Am 6. Dezember kommt zudem der Nikolaus auf die Eisbahn und beschenkt nicht nur die kleinen Besucher.

Gartenwissen @home

Aktuell finden die Gartenwissen-Angebote des Botanischen Sondergartens Wandsbek online via Zoom statt. Die Teilnehmer/innen machen es sich Zuhause gemütlich und verfolgen die Veranstaltungen von hier aus.

Dazu gehört beispielsweise die „Botanische Weihnachtsfeier“, bei der am 6. Dezember von 18.30 bis 20 Uhr Pflanzen vorgestellt werden, die jetzt eine besondere Bedeutung haben. Es wird erklärt, warum immergrüne Pflanzen zu

Adventskränzen gebunden sowie Tannenbäume im Wohnzimmer aufgestellt werden, warum sich liebende Menschen unter dem Mistelzweig küssen und warum man zu Silvester Schornsteinfeger und Marienkäfer in Glückskleutöpfen verschenkt.

Eine Anmeldung unter www.hamburg.de/wandsbek/veranstaltungen-im-sondergarten/ ist erforderlich. Die Teilnahme ist frei, eine Registrierung bei Zoom ist nicht notwendig.

Veranstaltungen

Natürlich gibt es auch in der 18. Auflage des Wandsbeker Winterzaubers wieder die bekannten und beliebten Aktionen wie den Familientag (jeden Mittwoch von 12 bis 18 Uhr) mit Preisermäßigungen an der Schlittschuhbahn und am Kinderkarussell, die Ladies Night (jeden Montag von 18 bis 22 Uhr) sowie After-

Aktuelle Hinweise

Die Veranstaltung kann täglich von 12 bis 22 Uhr besucht werden. Für Weihnachten und Silvester gelten gesonderte Öffnungszeiten. Tagesaktuelle Veranstaltungshinweise gibt es unter www.wandsbekerwinterzauber.info. Hier können sich Kindergärten und Schulklassen im Vorwege auch für das kostenlose Schlittschuhlaufen anmelden.

Herzlich willkommen zu „Neues aus Kaerstrup“!
Mein aktueller Dänemark-Roman erzählt von Liebe, Geheimnissen und dem Zauber heller Mittsommertage in Kaerstrups Au, einer von Wind und Gezeiten geprägten Welt.

Juni 1926. Die Kaerstruper freuen sich auf die Hochzeit ihrer Lehrerin Ane Rust mit Johan Ild, dem jungen Pastor der Gemeinde. Niemand im Dorf ahnt, dass ein Schatten auf ihrer Liebe liegt. Auch die Schwestern Stine und Marie Mikkelsen müssen erfahren, dass Liebe bisweilen seltsame Wege geht. Die kleine Elsie Jensen aber kennt noch keinen Liebeskummer. Sie mag Geschichten über die alten Zeiten, als Segelschiffe über Au und Bucht auf die Nordsee hinausfuhren. An einem strahlenden Sommertag soll sich ihr größter Wunsch erfüllen...

»Neues aus Kaerstrup ist mehr als eine Erzählung. Man taucht ein in die Farben und Gerüche der Landschaft und in die besondere Stimmung, die es nur an Mitsommer gibt.« Ihre Anne M. Weilandt



Überall, wo es Bücher gibt, bei www.anne-m-weilandt.de oder auf www.BuD.de/Buchshop

PB, 336 Seiten (€ 14,99) ISBN 978-3-7568-7122-3 oder als E-Book (€ 5,99) ISBN 978-3-7578-4355-7

Eine Leseprobe und mehr gibt es auf www.anne-m-weilandt.de!



FITNESS, SPORT UND WELLNESS



Ausgezeichnete Integrationsarbeit

Ausgezeichnet! Für sein Projekt „Kids in Bewegung“ wurde der SC Condor bereits im September beim Hamburger Fußball-Verband mit dem Integrationspreis der S-Bahn Hamburg geehrt. Jetzt erhielt der Verein auch den „Kleinen Stern des Sports“ in Silber.

Sport verbindet und überwindet Grenzen – auch beim Sportclub Condor. Er ist Stützpunktverein des Programms „Integration durch Sport“ und hat im Frühjahr 2021 das Projekt „Kids in Bewegung“ ins Leben gerufen. Dieses sollte nach dem Corona-Lockdown in erster Linie Kinder allgemein in Bewegung bringen, doch seit Beginn des Ukraine-Kriegs 2022 steht das Thema Integration im Mittelpunkt des Engagements. Im selben Jahr gab es in den Sommerferien ein kostenloses Angebot für die Kinder im Stadtteil sowie für geflüchtete ukrainische Kinder. Letztere konnten zunächst zwei Mal wöchentlich Bewegungsspiele mit und ohne Ball sowie unterschiedliche Sportarten ausprobieren. Im Anschluss kamen Kinder aus dem Bezirk hinzu. Ziel war es, die Mädchen und Jungen gemeinsam Sport treiben zu lassen sowie junge Menschen unterschiedlicher Nationalitäten in Kontakt zu bringen. Dabei wurden auch ukrainische Übungsleiter/innen eingebunden, deren Anzahl durch Ausbildung aus dem vorhandenen Personenkreis langfristig aufgestockt werden soll.



Philipp Maschmann (Volksbanken Raiffeisenbanken, v.l.), Dr. Iryna Tybinka (Generalkonsulin der Ukraine in Hamburg), Andrea Dreistein (Vorstand SC Condor), Susi Gleeson (Integrationsbeauftragte SC Condor) und Daniel Knoblich (Vorsitzender DOSB) bei der Ehrung.

in Hamburg durch das Bundesministerium des Inneren sowie durch die Stadt. Der SC Condor ist bereits seit 2010 so genannter „Stützpunktverein“. Diverse Projekte dienen dazu, Menschen mit Migrationshintergrund durch den Sport eine bessere Teilhabe zu ermöglichen. Ein Schwerpunkt der Arbeit liegt dabei auf bislang unterrepräsentierten Gruppen, wie zum Beispiel Mädchen und Frauen, Personen im mittleren Erwachsenenalter und Ältere sowie sozial Benachteiligte. Seit Beginn der Flüchtlingswelle im Jahr 2015 hat Condor sein Angebot für diese Gruppen ständig erweitert. Mit Erfolg, denn heute sind in dem Club mit Sitz am Berner Heerweg 188 Menschen aus rund 40 Nationen aktiv. Sie können sich bei zahlreichen Projekten ausprobieren – beispielsweise bei Sport- und Fitness für Frauen aus aller Welt.

Der Wettbewerb

Die „Sterne des Sports“, die jedes Jahr vom DOSB sowie den deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken verliehen werden, sind die bedeutendste deutsche Ehrung für Sportvereine. Sie leuchten seit mittlerweile über 20 Jahren für die Werte, die die ehrenamtlich Engagierten in den Vereinen vorleben: Neben der Freude an Bewegung und Leistungsbereitschaft sind dies beispielsweise Bildung und Qualifikation, Ehrenamtsförderung und Gemeinschaftssinn, Gesundheit und Prävention, Inklusion und Integration oder Klimaschutz. Für die 20. Jubiläumsausgabe 2023 bewarben sich über 1.100 Sportvereine, die sich nun alle im Rennen um den „Großen Stern des Sports“ in Gold befinden (Verleihung Januar 2024 in Berlin).

Das Förderprogramm

„Integration durch Sport“ ist ein bundesweites Programm des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Förderung integrativer Maßnahmen und Projekte im organisierten Sport. Finanziert wird es

Aktuelle Angebote beim tus BERNE

Freie Plätze bietet der Turn- und Sportverein Berne e.V. (tus BERNE) derzeit in folgenden Gruppen an, die alle im Vereinszentrum an der Berner Allee 64a stattfinden:

Bauch-Beine-Rücken-Po

Bauch-Beine-Rücken-Po ist der ultimative Fitness-Klassiker, bei dem der Körper gestrafft und in Form gebracht wird. Ein Warm up trainiert die Ausdauer, es gibt gezielte Übungen auf der Matte und gelegentlich kommen Kleingeräte zum Einsatz (**jeweils montags von 10.10 bis 11.10 Uhr**). Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet. Der Mitgliedsbeitrag

von 18,80 Euro/Monat beinhaltet eine zweite Stunde Fitness oder Gymnastik pro Woche.

Stretch & Relax

Durch sanftes Dehnen werden Verspannungen gelöst, Beschwerden durch einseitige Belastungen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Die Übungen werden überwiegend auf der Matte ausgeführt. Eine Tiefenentspannung zum Abschluss führt zu mehr Wohlbefinden und innerem Ausgleich (**jeweils montags von 11.15 bis 12.15 Uhr**). Der Mitgliedsbeitrag von 22 Euro/Monat beinhaltet eine zweite Stunde Fitness oder Gymnastik pro Woche.

Herzsportgruppen

Auch in den Herzsportgruppen sind noch einige Plätze frei. Sie sind geeignet für Patienten jeden Alters nach einer Herzoperation (als ambulante Reha im Anschluss an die stationäre Reha) oder mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Alle Herzsportgruppen sind als Rehabilitationssportgruppen anerkannt, eine Teilnahme ist aber auch ohne ärztliche Verordnung möglich. Das spezielle Training unter ärztlicher Aufsicht findet in den Turnhallen Bekassinenau, Kamminer Straße und Thomas-Mann-Straße statt. Wer eine Probestunde absolvieren möchte, meldet sich bitte vorher per Mail unter

service@tusberne.de oder unter Telefon 604 42 880 an.

Unterstützung gesucht

Für die verschiedenen Fitness-, Rücken- und Gymnastikgruppen werden sportbegeisterte Menschen gesucht, die bei Bedarf Vertretungsstunden am Vormittag oder abends übernehmen können. Eine Lizenz wäre von Vorteil, ist aber keine Voraussetzung. Interessenten melden sich bitte unter service@tusberne.de.

Alle Kurse sind online buchbar auf www.tus-berne.de. Hier gibt es auch einen Überblick zu weiteren Angeboten.

Sichtbarkeit von Kindern im Straßenverkehr

In der dunklen Jahreszeit ist es besonders wichtig, dass Kinder im Straßenverkehr gut sichtbar sind. Regen oder Nebel sorgen für zusätzliche Gefahren auf den Straßen. Mit diesen Tipps sind Ihre Kinder sicher im Herbst und Winter unterwegs.

Kinder sind in den Herbst- und Wintermonaten besonders gefährdet: Bei schlechtem Wetter und Dunkelheit sind sie von Autofahrern oft kaum zu sehen – erst recht nicht, wenn sie keine hellen, reflektierenden Materialien tragen. Ein dunkel gekleideter Fußgänger ist von einem Autofahrer bei schlechten Sichtverhältnissen erst aus rund 25 Metern Entfernung zu erkennen. Zum Vergleich: Der Anhalteweg eines Autos beträgt bei einer Notbremsung aus 50 km/h etwa 28 Meter – das ist zu

lang, um im Ernstfall rechtzeitig vor einem gefährdeten Verkehrsteilnehmer zum Stehen zu kommen. Trägt ein Fußgänger jedoch Kleidung mit reflektierenden Materialien, verbessert sich die Sichtbarkeit auf bis zu 140 Meter. Weitere Informationen über den Anhalteweg und zu Maßnahmen zur Unfallvermeidung gibt es im Internet auf verkehrshelden.com/achtungauto.

Auf die Norm achten

Wer im Dunkeln draußen unterwegs ist, sollte Schuhe und Jacken mit integriertem Reflexmaterial tragen. Auch eine über der Kleidung getragene Sicherheitsweste erhöht die Sichtbarkeit deutlich. Wichtig ist, dass das Material die Norm EN ISO 20471 oder EN 1150 erfüllt. Reflektoren gibt es



Das Tragen einer Sicherheitsweste erhöht die Sichtbarkeit der Kinder deutlich.

zudem zum Aufnähen und Kleben. Beim Kauf eines Schulranzens sollten Eltern darauf achten, dass dieser die Norm DIN 58124 erfüllt.

Wichtig für Radfahrer

Wer mit dem Rad in die Schule fährt, sollte zudem die Beleuchtung am Fahrrad überprüfen. Neben dynamobetriebenen Scheinwerfer und rotem Rücklicht sind auch batteriebetriebene Leuchten erlaubt. Diese müssen das Prüfzeichen des Kraftfahrt-Bundesamts tragen und dürfen auch abnehmbar sein. Während der Dämmerung, bei Dunkelheit oder wenn die Sichtverhältnisse es sonst erfordern, müssen sie allerdings angebracht werden. Sinnvoll sind vor allem Rücklichter, die weiterleuchten, wenn das Fahrrad steht. So bleibt man auch

in einer Wartesituation gut sichtbar. Die Sichtbarkeit erhöhen zudem beispielsweise im Helm befindliche oder am Rucksack befestigte Strahler, phosphoreszierende Schuhe oder leuchtende Speichen. Doch Vorsicht, nicht alles, was leuchtet oder blinkt, ist erlaubt.

Rücksichtnahme

Auch Autofahrer können zur Verbesserung der Verkehrssicherheit beitragen, indem sie ihre Fahrweise den Sichtverhältnissen anpassen und langsamer fahren. Durch saubere Frontscheiben und Scheinwerfer sowie funktionsfähige Wischerblätter können die Sichtverhältnisse ebenfalls deutlich verbessert werden.

Tipps für einen sicheren Schulweg

Viele wichtige Hinweise für den Weg zur Schule finden Sie im ADAC Schulwegratgeber. Neben den Reflektoren an Kleidung, Schulranzen und Fahrrädern sind beispielsweise Laufbus-Gruppen eine gute Möglichkeit. Dabei läuft eine Gruppe von bis zu zwölf Kindern in Begleitung von ein bis zwei Erwachsenen morgens gemeinsam zur Schule. Sie werden an im Vorwege fest vereinbarten „Haltestellen“ eingesammelt.

Quelle: ADAC

Zeit für Winterreifen

Wenn die Temperaturen sinken, kommen nicht nur dicke Jacken und profilierte Winterstiefel zum Einsatz. Auch das Auto bekommt neue Schlappen: Winterreifen sind nun erste Wahl – damit Schnee, Matsch und Eis kommen können.

Eine generelle Winterreifenpflicht, die an ein bestimmtes Datum anknüpft, gibt es in Deutschland nicht. Stattdessen gilt hier die „situative Winterreifenpflicht“, die in § 2 Abs. 3 StVO festgehalten ist. Also: Sobald winterliche Verhältnisse herrschen, darf ausdrücklich nur noch mit Winterreifen gefahren werden.

Der Grund: Sommerreifen haften bei winterlichen Verhältnissen nicht so gut auf der Fahrbahn wie Winterreifen, dazu kommt ein längerer Bremsweg.

Wer trotz winterlicher Straßenverhältnisse mit Sommerreifen fährt und erwischt wird, kassiert in jedem Fall einen Punkt in Flensburg. Der aktuelle Bußgeldkatalog sieht zudem eine Strafe von 60 Euro vor für das Fahren mit Reifen, die nicht an die Wetterverhältnisse angepasst sind. Wer andere behindert, zahlt 80 Euro, wer andere gefährdet sogar 100 Euro. Bei einem Unfall aufgrund der falschen Reifen drohen 120 Euro Bußgeld.

Wechselsaison

Viele Autofahrer stellen im Herbst ihre Kfz-Versicherung auf den Prüfstand und suchen nach einer Alternative. Doch der Preis allein macht noch keine gute Police, denn gerade billige Verträge können teuer kommen, weil manche Versicherer in ihren Lockangeboten Leistungen kürzen oder streichen. Deshalb sollte man bei einem Wechsel ganz genau hinschauen.

Kfz-Versicherungsverträge laufen

in der Regel bis zum 31. Dezember eines Jahres und können einen Monat vorher gekündigt werden. Die Kündigung muss schriftlich erfolgen – am besten per Einschreiben mit Rückschein. Kündigen kann man zudem, wenn der bisherige Versicherer die Beiträge erhöht, ohne seine Leistungen zu verbessern sowie nach einem Versicherungsfall, wenn der Versicherer den Schaden bezahlt oder die Zahlung abgelehnt hat.

Aktuelle Stadtteilnachrichten und Baustellenupdates per E-Mail und WhatsApp erhalten

In einer Zeit, in der kontinuierliche Bauprojekte und dynamische Entwicklungen in unseren Stadtteilen zur Normalität geworden sind, geht der Bürgerschaftsabgeordnete Sandro Kappe neue Wege, um seine Mitbürger bestmöglich auf dem Laufenden zu halten. Durch die Option, sich für Baustellenupdates und aktuelle Stadtteilnachrichten bequem per WhatsApp (0151/15591280) oder E-Mail (sandro.kappe@gmail.com) anzumelden, schafft Kappe eine innovative Plattform, die es den Bewohnern ermöglicht, ständig über die neuesten Bauprojekte und Entwicklungen in ihren Stadtteilen informiert zu bleiben. Dieser Service erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit.

Was dieses Angebot so besonders macht, ist die Webseite www.sandrokappe.de, die eine umfangreiche Sammlung von über 2.000 Nachrichten aus unseren Stadtteilen bereithält. Hier finden die Bürgerinnen und Bürger eine unersetzliche Informationsquelle, um tiefgehende Einblicke in lokale Entwicklungen zu gewinnen und sich über die vielfältigen Aktivitäten in ihrer Umgebung zu informieren.

www.sandrokappe.de



CDU

Gewinner des Goldenen Lenkrads 2023.¹

Der Kia EV9.



Ohne Leasing-
Sonderzahlung!

mtl. leasen für
€ 899,-²
Kia EV9 AWD GT-line
Launch Edition

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Mach deinen Mobilitätswandel zum Vorsprung - mit dem vollelektrischen Kia EV9. Ausgezeichnet mit dem Goldenen Lenkrad 2023 in der Kategorie „Familienauto“¹, inspiriert dich das neue Flaggschiff mit hoher Reichweite und außergewöhnlichem Komfort, immer neue Möglichkeiten zu entdecken. Lass dich von der Geräumigkeit und wegweisenden Technologie des Gewinners bei einer Probefahrt begeistern. Der Kia EV9 erwartet dich bei uns.

Kia EV9 AWD, 99,8-kWh-Batterie, GT-line Launch Edition, 283 kW (385 PS), schon für € 899,- monatlich²

Fahrzeugpreis	€ 83.190,-	Laufzeit in Monaten	48	Gesamtlauflistung	40.000 km
Gebundener Sollzins p.a.	6,22 %	48 mtl. Raten à	€ 899,-	Gesamtbetrag	€ 43.152,-

Kia EV9 AWD, 99,8-kWh-Batterie, GT-line (Strom/Reduktionsgetriebe); 283 kW (385 PS): Stromverbrauch kombiniert 22,8 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse A+++.³ Reichweite gewichtet, max. 505 km.⁴ Reichweite Citymodus, max. 668 km.⁴

Friedrich-Ebert-Damm 190
22047 Hamburg
Telefon (040) 669 680
www.kia-pfohe-hamburg.de

Hauptsitz:
Hugo Pfohe GmbH
Alsterkrugchaussee 355
22335 Hamburg

HUGO PFOHE
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

¹ AUTO BILD, Ausgabe 45/2023 & BILD am SONNTAG, Ausgabe 46/2023.

² Ein repräsentatives und unverbindliches Leasingbeispiel der KIA Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Abgebildetes Modell kann zusätzliche kostenpflichtige Ausstattungspakete und Sonderzubehör enthalten, die im Leasingbeispiel nicht berücksichtigt sind. Vorstehende Angaben stellen den Beispielwert des nach § 17 Abs. 4 PAngV zu erwartenden effektiven Jahreszinses in 2/3 aller voraussichtlich aufgrund der Werbung zustande kommender Verträge dar. Bonität vorausgesetzt. Zzgl. € 1.290,- Überführungskosten. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis auf Widerruf.

³ Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

⁴ Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung el. Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.

