

Die Elternlotsen bietet Unterstützung für Familien mit Migrationserfahrung

Die Elternlotsen sind ein Projekt von Unternehmer ohne Grenzen e.V. – Elena Epp ist Projektkoordinatorin des Standorts im Quartier Essener Straße und stellt ihre Arbeit vor.



Foto: Paulina Holbreich

Unser Ziel ist, Familien mit Migrationsgeschichte ein gesundes und gutes Aufwachsen ihrer Kinder und ein chancengerechtes Leben in den Bereichen Familie, Bildung, Gesundheit und Arbeit zu ermöglichen. Die Stärkung der aktiven Partizipation und der sozialen Teilhabe der Familien stehen im Fokus der Projektarbeit. Eltern mit Migrationsgeschichte werden zu ehrenamtlichen Elternlots:innen qualifiziert, damit sie individuell, kultursensibel, bedarfsorientiert und in ihren Heimatsprachen die Familien mit Migrationsgeschichte zu Angeboten der Frühen Hilfen, Bildungs- und Familieneinrichtungen, zu Behörden und Arztbesuchen begleiten. Das Angebot richtet sich an Eltern und bereits ausgebildete Elternlots:innen, aber auch an Kitas und Einrichtungen der Familienförderung.

Für Eltern bietet das Projekt individuell zugeschnittene Informationen in den Bereichen Familie, Bildung, Gesundheit, Arbeit und Wohnen. Außerdem begleiten wir bei Bedarf zu Behörden, Einrichtungen der Familienförderung oder Ärzt:innen. Und auch bei der Kitaplatzsuche, der Beantragung von Kita-Gutscheinen und Anträgen bei Behörden steht unser Team beratend zur Seite. Zudem organisieren wir Themenveranstaltungen bei Elterncafés oder bei Elternabenden in den Kitas oder anderen Einrichtungen.

Unsere Kernaufgabe ist die zertifizierte und kostenlose Qualifizierung von Eltern zu Elternlots:innen. Sie werden durch Vernetzungsangebote im Stadtteil, Reflexions-

gespräche und Weiterbildungsangebote unterstützt. So haben beispielsweise im Oktober mehrere Elternlots:innen an einer Bildungsveranstaltung zum Thema Rassismus und der Vermittlung von Vielfalt in Kinderbüchern teilgenommen, ein Projekt in Kooperation mit dem ella Kulturhaus. Denn oft sind Elternlots:innen in ihrer Arbeit auch mit Rassismus konfrontiert oder erleben selbst Rassismus. Veranstaltungen wie diese bieten einen wichtigen Raum des Austauschs und der Reflektion.

Auch persönlich profitieren die Elternlots:innen durch die Teilnahme am Projekt: Unser Team steht zur Seite, wenn Fragen zu Berufsperspektiven, bei der Suche nach Ausbildungsplätzen oder Weiterbildungsmöglichkeiten auftauchen. Kitas und Einrichtungen der Familienförderung können unsere Angebote ebenfalls wahrnehmen: Wir bieten interkulturelle Sprach- und Kulturmittlung bei Gesprächen mit Familien an, vermitteln oder kooperieren thematisch, um Ideen und Konzepte zur interkulturellen Elternarbeit weiterzuentwickeln.

Als Projektkoordinatorin stehe ich für Fragen gerne zur Verfügung. Ich bin Gemeindefürer der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Jürgen-Zachäus jeweils montags und donnerstags anzutreffen. Sie können mich auch telefonisch erreichen unter 040 - 431 830 63, oder mir eine Email schreiben an e.epp@uog-ev.de.

• Elena Epp

Wir sind wieder da – auf, lasst uns singen!

Unter diesem Motto starten wir, der „CANTARE“ - Chor in Langenhorn, nach langer Corona-Pause wieder unter neuer Leitung von Cat Lustig. Singen ist für Geist, Seele, für das allgemeine Wohlbefinden sehr wichtig und wir laden alle, die Freude am Singen in einer harmonischen Gemeinschaft haben, herzlich ein bei uns mitzusingen. Wir singen 14-tägig am Donnerstag (in geraden Wochen!), von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr, in der EIRENE-Kirche,

Willersweg 31, Langenhorn. Wir freuen uns über jeden, der in unserer Chorgemeinschaft mitsingen möchte, besonders über männliche Stimmen! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Gesang! Als langjährige Chorleiterin liegt Cat Lustig sehr am Herzen, dass alle Freude am Singen in einer harmonischen Gemeinschaft haben und. Gerne gibt Frau Lustig Interessierten Auskunft unter der Telefonnummer 0177 5571751.

• Egbert Lenser



Foto: Egbert Lenser

Das Event-Team startet durch!

Eine Gruppe von 17 engagierten Anwohner:innen hat Anfang des Jahres das Event-Team gegründet. Unsere Aufgabe besteht darin, Feste am Käkenhof zu organisieren und durchzuführen. Anfang September haben wir den SommerZauber veranstaltet und dabei festgestellt: wir hatten immer noch zu wenig helfende Hände. Z.B. fehlte uns jemand am Würstchen-Grill oder an der Station, an der das Pfandgeld ausgezahlt wurde, mit dem wir die Pappbecher durch Tassen ersetzen wollten.

Alle, die im Event-Team mitmachen, arbeiten ehrenamtlich. Wir treffen uns einmal im Monat im ella Café. Wenn uns außer Festen noch andere Veranstaltungen für das Quartier einfallen, dann können wir gerne auch das machen. Wir suchen also weiterhin Ehrenamtliche, die Lust haben, uns bei unseren Ideen zu unterstützen. Aber: wir machen nicht nur Feste, wir klönen auch! Deswegen ist es toll, ein Event-Team zu haben. Das Event-Team ist beim Stadtteilverein LEiLA e.V. angebunden. Käkenflur 16h, T. 040 303 301 64, info@leila-ev.de

So, 27.11. von 10.30 Uhr – 13.30 Uhr

Gesundes Adventsessen – ein Menü von den Kleinen für die ganze Familie

Ein Adventskochkurs für Kinder ab 4 Jahren mit einem Elternteil und der Ernährungswissenschaftlerin Elisabeth Scholz

In diesem Kurs lernen Kinder leckere und einfach zuzubereitende Gerichte auch für kleine Hände und anspruchsvolle Schleckermäuler kennen. Alles wird kindgerecht vermittelt und mit viel Liebe angerichtet. Neben dem Kochen steht auch die Planung einer Mahlzeit, die Vorbereitung in der Küche und das adventliche Tischdecken auf dem Programm. Wir kochen mit saisonalen Produkten. Mitzubringen ist: Küchenschürze Beitrag: 2,50 € pro Person (Betriebskostentpauschale fürs ella)

Das Angebot wird gefördert durch die TK im Rahmen der LVS „Gesundes Langenhorn. Anmeldung unter ella-kulturhaus@mookwat.de oder Tel. 040 - 533 271 50



Foto: Hilke Gesine Möller



Foto: creative commons

Endlich Tempo 30 auf der Essener Straße?

Beschwerden über die Verkehrssicherheit gibt es schon lange. Bisherige Maßnahmen haben die Situation kaum verbessert. Nun scheint wieder Bewegung in die Sache zu kommen.

Die Essener Straße ist nicht nur namensgebend für das Quartier, sondern neben der Langenhorner Chaussee die vielbefahrene Hauptverkehrsader und eine beliebte Abkürzung vom angrenzenden Norderstedt nach Langenhorn. Neben dem Gewerbegebiet im Süden verbindet die Straße zahlreiche soziale Einrichtungen und öffentliche Orte, die den Charme des Quartiers ausmachen und entweder unmittelbar an der Essener Straße liegen oder über diese angefahren werden. Dazu zählen unter anderem der viel genutzte Bauspielplatz sowie der Jugendclub „Container“ mit anliegendem Fußballplatz, eine Skate-Anlage, die Gedenkstätte des ehemaligen KZ-Außenlagers und Grünflächen direkt an der Essener Straße, die Elbkinder Kita und, nicht zuletzt die Kita der St. Jürgen-Zachäus Kirchengemeinde, das ella Kulturhaus und der Stadtteilverein LEiLA e.V. in direkter Nachbarschaft. Zudem wohnen in der beschaulichen Schwarzwaldsiedlung und den anliegenden Wohnblöcken viele Menschen und immer mehr junge Familien, die es nach Langenhorn zieht.

Doch die Attraktivität des Quartiers ist beeinträchtigt durch die gefährliche Verkehrssituation auf der Essener Straße. Insbesondere im Bereich der Kurve zwischen den Einmündungen der Dortmunder Straße droht seit langem erhöhte Unfallgefahr. Trotz Zebrastreifen, Parkverboten, einer Ampel und einer Verkehrsinsel, die nach mehreren schweren und drei tödlichen Unfällen mit Kindern in den 90er Jahren die Gefahr vor allem für Passant:innen mindern sollten, klagen Anwohnende noch immer über anhaltende Gefahrensituationen und den Verkehrslärm. Mehrere Runde Tische, Arbeitsgemeinschaften und sogar Demonstrationen nach dem Unfalltod der dreijährigen Ramona 1997 haben (trotz leichter Verbesserungen) nicht das erhoffte Maß an Verkehrssicherheit gebracht.

Oft wird die Straße zu schnell befahren, berichten Anwohnende und Bürger:innen des Quartiers. Aber auch bei Einhaltung der Geschwindigkeit von 50km/h sind Unfälle vorprogrammiert. Das Auto, dass die kleine Ramona damals erfasste, fuhr nicht zu schnell. Denn das Sichtfeld der Verkehrsteilnehmer:innen ist durch die an der Straße stehenden Bäume und Hecken sowie parkenden Autos so eingeschränkt, dass sowohl ausparkende Autos als auch Senior:innen und die vielen Kinder, die die Angebote im Bauspielplatz nutzen oder deren Schul- und Kitawege über die Essener Straße führen, die Straße, ja selbst den Zebra-



Bisher oft eine Rennstrecke, bald ein sicherer Ort für Anwohnende? Die AG Verkehr trotz Sturm und Regen: Alles für Tempo 30 auf der Essener Straße (v.l.n.r.): Lukas Tödt, Dagmar Nitschke, Willi Wirtz-Ebinal. Foto: Willi Wirtz-Ebinal

streifen nur mit höchster Aufmerksamkeit und unter unzumutbarem Risiko befahren oder überqueren können.

Fast alle Bewohner:innen des Quartiers haben bereits Unfälle oder kritische Situationen beobachtet oder waren gar selbst betroffen. Wer sich im Quartier umhört, Willi Wirtz-Ebinal ist einer von ihnen. Irgendwann wurde es einfach zu viel. Ende 2021 trat Herr Wirtz-Ebinal mit einer umfangreichen Unterschriftensammlung an den Stadtteilrat des Quartiers und den Stadtteilverein Leben in Langenhorn e.V. heran. Schnell fanden sich viele Mitstreiter:innen, und auch die meisten Stadtteilgremien und Einrichtungen drückten ihre Unterstützung für die Forderung aus: Tempo 30 auf der Essener Straße! Die ehrenamtliche Arbeitsgemeinschaft Verkehrssicherheit war geboren. Mittlerweile haben fast 150 Menschen – die meisten wohnhaft in der Essener Straße – unterschrieben. Vereinzelt gibt es auch hier abweichende Meinungen, doch die große Mehrheit steht hinter dem Vorhaben. Die Petition liegt weiterhin aus im Stadteilbüro von LEiLA e.V., wo sich auch die ehrenamtliche Arbeitsgruppe regelmäßig trifft.

Doch warum sollte diesmal alles anders laufen, nachdem die Behörden vergangene Forderungen nach Einrichtungen

einer Tempo 30 Zone stets mit Verweis auf die Funktion der Essener Straße als Umgehungs- und Vorbehaltsstraße ablehnten? Eine relativ neue, bundesweite Verordnung von 2017 macht Hoffnung: Diese sieht vor, dass im unmittelbaren Bereich von Kitas, Schulen, Alten- sowie Pflegeheimen eine Tempo 30 Zone eingerichtet werden kann.

Fast alle Bewohner:innen des Quartiers haben bereits Unfälle oder kritische Situationen beobachtet oder waren gar selbst betroffen.

klar, dass die geladenen Vertreter:innen des zuständigen Polizeikommissariats PK34 aus angegebenen formalen Gründen nicht handeln würden. Die AG Verkehr hatte aber bereits einen Plan B entwickelt.

An der Sitzung des Stadtteilrats nahmen auch politische Vertreter:innen des Regionalausschusses Nord teil. Als „kleines Parlament“ kümmert er sich um die Anliegen der Menschen vor Ort. Er kann Empfehlungen an die Bezirksversammlung aussprechen, aber auch abschließende Entscheidungen im Rahmen seiner Befugnisse treffen. Dazu ist eine Eingabe erforderlich – ganz ähnlich

wie Petitionen können Bürger:innen so Themen an den Ausschuss herantragen, der sich dann im Rahmen seiner Befugnisse damit befassen kann. Und tatsächlich haben die anwesenden Vertreter:innen von SPD und CDU zugesagt, sich mit dem Thema Verkehrssicherheit in der Essener Straße im Ausschuss zu befassen – und zwar voraussichtlich in der öffentlichen Sitzung am 21.November.

Dieses Mal, so hoffen die Mitglieder der AG Verkehr, würde die Lokalpolitik dem Anliegen Gehör verschaffen und im besten Falle gleich einen Prüfantrag in Auftrag geben – ein erster notwendiger Schritt, bevor die Bezirksversammlung schließlich eine Tempo 30 Zone in Auftrag geben kann. Unweit von der Essener Straße wurde dies umgesetzt. Auf der Tangstedter Landstraße zwischen den Kreuzungen Wördenmoorweg und Timmerloh wurde mit Verweis auf die anliegende Kita eine Tempo 30 Zone eingerichtet. Die AG Verkehr hofft nun, dass das wichtige Anliegen der Bürger:innen im Bereich Essener Straße nun Unterstützung im Regionalausschuss Nord erfährt.

Es geht hier nicht nur um die Essener Straße. Es geht um lebenswerte Quartiere, die nicht in erster Linie für motorisierten Straßenverkehrsteilnehmer:innen, sondern für alle Bewohner:innen, deren Sicherheit und sicheren Zugang zu Wohn-, Arbeits- und Freizeitangeboten gedacht werden sollen. Es geht darum, dass Menschen ihre Viertel selbst mitgestalten, und dass sie dabei von der Politik gehört und unterstützt werden.

• Lukas Tödt

Hamburg auf dem Weg zur Wärmeinsel

Die Lufttemperatur in Städten hängt stark von der Gebäudebeschaffenheit, den Strahlungseigenschaften der Bauoberflächen, dem innerstädtischen Verkehr und eventueller örtlicher Industrie ab. Reale Tagestemperaturen jenseits der 35 Grad Celsius, daraus resultierende tropische Nächte. Diese Entwicklung steht uns in Hamburg bevor. Die Menschen werden bald schon unter den Hitzewellen leiden. Dafür verantwortlich ist der Klimawandel. Vom Frühsommer bis in den Herbst hinein wird es sich in Hamburg nachts bald nicht mehr richtig abkühlen. Auf dem Land werden zur selben Zeit schnell einmal 10 Grad weniger gemessen. Die Stadt entwickelt sich zur Wärmeinsel. Zu diesem Ergebnis kommen viele Wetterexperten. Vor allem für Menschen, die im Zentrum der Hansestadt wohnen, bedeuten die ständig höheren Temperaturen, dass sich ihr un-

genügender Schlaf negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken wird. Gebäude und Straßen speichern die Wärme am Tag, um sie nachts abzugeben. Dennoch werden die Temperaturen nicht mehr unter 20° Celsius liegen. Gefühlte Temperaturen von 40 bis 45 Grad werden keine Seltenheit sein. Messungen des Winds, der Luftbewegung, die Luftfeuchte und die Strahlung führen zu der Hitze, die der Mensch empfindet. Je mehr Flächen durch Gebäude und Straßen versiegelt sind, umso mehr wird Wärme aufgenommen. Glasfassaden reflektieren die Sonnenstrahlen. Kaum ein Architekt oder Stadtplaner hat sich mit dem Schutz gegen Hitze beim Städtebau beschäftigt. Gute Ideen sind gefragt – und zwar sofort. Klima-Anlagen können helfen, aber diese sind Stromfresser und dadurch sehr teuer. Das Vorhandensein von Wasserfläche und viel Grün lässt uns ad hoc 10 ° weniger Temperatur

fühlen. Der Forderung des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord nach der Aufstellung von mehr Wasserspendern will die Stadt demnächst nachkommen. Das allein aber genügt nicht. Jedes in Hamburg vorhandene Grün muss erhalten bleiben, darf keiner Baumaßnahme weichen. Bei Alt- und Neubauten sollte die Möglichkeit einer Dachbegrünung geprüft werden. Planer von öffentlichen Flächen müssen zukünftig Grün- und Wasserflächen ausweisen. In der Innenstadt können Sprühnebel Abkühlung bringen. Kühlung fördert die Gesundheit des Menschen. Im Hitzesommer 2003 starben in Europa 70 Bewohnerinnen und Bewohner den Hitzetote. Überwiegend waren es Kinder und ältere Menschen, die starben. Diese Altersgruppen schwitzen weniger und bemerken einen Flüssigkeitsmangel nicht rechtzeitig.

• Werner Hansen



Foto: creative commons

Gesundheitsprojekt für Menschen mit Lernschwierigkeiten hat noch freie Plätze

Menschen mit Lernschwierigkeiten haben ein erhöhtes Risiko zu erkranken. Gleichzeitig ist der Zugang zu medizinischer Versorgung erschwert, z. B. weil Arztpraxen nicht barrierefrei sind oder Kommunikation nicht verständlich erfolgt. Ein Verbund-Projekt unter Führung der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg in Kooperation mit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf und weiterer Partner



Fotos/Logos: Haw Hamburg

Im Rahmen des Projektes entwickeln Teilnehmende und Pflegeexpertinnen gemeinsam Präventionspläne. Diese zielen auf eine Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung, Stressmanagement, Suchtbewältigung und Ernährung ab. Hierfür gibt es verschiedene Beratungsbesuche. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen eingeteilt, die nacheinander das Angebot erhalten. Prof. Dr. Richter, Professorin für Pflegewissenschaft, betont das „Voneinander-lernen“: „Wir beziehen unsere Studienteilnehmenden aktiv mit ein und lernen von ihnen, so wie sie von uns lernen,“ erklärt sie.

Vorab werden Interviews mit allen Teilnehmenden durchgeführt und von Wis-

senschaftler*innen ausgewertet. Diese werten im Laufe des Projekts auch weitere Ergebnisse aus. Vor dem Interventionsstart wird eine Sozialraumanalyse durchgeführt, um die vorhandenen Angebote und Probleme in den sieben Hamburger Bezirken zu beleuchten. Wer bei „BESSER Gesund Leben“ mitmacht, wird individuell von Expertinnen beraten und auf dem Weg zu mehr Vertrauen in die eigene Kompetenz und dem Ansprechen einer höheren Lebensqualität begleitet. „Das Thema ist sehr gefragt. Die Teilnehmenden haben Lust mitzumachen und freuen sich auf den Start“, erzählt Dagmar König, Pflegeexpertin bei BESSER.

Das Beratungsangebot „BESSER Gesund Leben“ ist bereits gestartet und die Plätze sind begrenzt. Die Teilnahme ist kostenlos! Sie haben Fragen, wollen sich anmelden oder kennen jemanden, der zur Zielgruppe passt? Dann kontaktieren Sie das Projekt telefonisch unter 040-5077 4961, schreiben eine Email an besser-gesund-leben@eka.alsterdorf.de, oder besuchen unsere Webseite: www.projekt-besser.de

• Das Projektteam der HAW Hamburg



Werde Kursleiter:in „Fit im Alter“ Ein Projekt des Hamburger Sportbund e.V.



Foto: Elisabeth Rahn

Haben Sie Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität? sind Sie demnächst oder bereits jetzt im Ruhestand? Dann nutzen Sie doch Ihre neu gewonnene Freizeit dazu, andere ältere Menschen ebenfalls für Bewegung zu begeistern. Die Nachfrage nach passenden Bewegungsangeboten für Ältere steigt stetig in unseren Turn- und Sportvereinen. Dafür fehlt es an Übungsleitungen. Eine Übungsstunde unter gleichaltrigen Senior:innen macht Spaß, schafft

Gemeinschaft und ist zugleich eine wichtige Grundlage für die Gesundheit und ein aktives Leben bis ins hohe Alter. Bei Interesse kommen Sie gerne zu unseren offenen Sprechzeiten montags bis freitags von 14-17 Uhr, donnerstags von 09-12 Uhr und freitags von 09-13 Uhr, oder kontaktieren Sie Elisabeth Rahn, Tel. 040/41908-211; Email: e.rahn@hamburger-sportbund.de

• Elisabeth Rahn

Nehmen Sie das Angebot an: Der Hamburger Hausbesuch QplusAlter geht in die nächste Phase

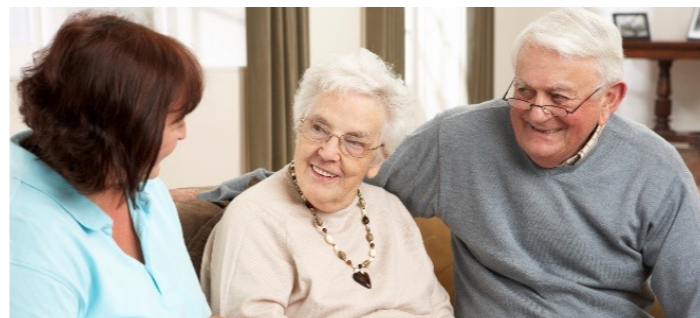


Foto: Werner Hansen

Das Ihnen zum 80sten Geburtstag gratuliert wird, ist selbstverständlich. Vielleicht ist es Ihnen aber neu, dass (auf Wunsch) auch die Stadt zum Gratulanten wird und Ihnen Vorschläge unterbreitet, wie Sie zukünftig Ihr Leben möglichst lange selbständig organisieren können. Der „Hamburger Hausbesuch“ möchte Ihre Eigeninitiative stärken und dabei helfen, eine eventuell drohende Vereinsamung zu verhindern und eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden bzw. hinauszuzögern. Mit einem persönlichen Gratulationsschreiben der Sozialsenatorin und einem Informationsflyer wird über das Hausbesuchsangebot informiert und ein konkreter Termin mit Datum, Uhrzeit vorgeschlagen. Gewöhnlich findet der Hausbesuch in der Häuslichkeit der Jubilarin/des Jubilars statt. Aber auch die Räumlichkeiten des Bezirksamts stehen für das Treffen zur Verfügung. Auch telefonische Gespräche sind möglich. Das Gespräch wird in der Regel „unter vier Augen“ geführt, Vertrauenspersonen können allerdings dabei sein. Welche Fachkraft behördlicherseits für den Besuch vorgesehen ist, geht aus

dem Anschreiben hervor. Der Brief enthält auch ein Foto des Besuchers. Die sowohl weiblichen als auch männlichen Besuchskräfte sind Honorarkräfte, die speziell für ihre Tätigkeit ausgebildet wurden. Sie sprechen diverse Fremdsprachen. Die Jubilarin oder der Jubilar kann einen Besuch natürlich ablehnen. Ca. ein Drittel der „Geburtsstagskinder“ nehmen das Angebot an. Inhalte des Gesprächs sind Ihre gesundheitliche Verfassung, Ihre Wohnsituation, Fragen der Ernährung, der Bewegung und der Mobilität. Es werden Möglichkeiten Ihres sozialen Engagements und der Quartiersgestaltung um Sie herum erörtert. Werden hauswirtschaftliche Hilfen benötigt? Mitgebrachtes Material informiert über stadtteilorientierte Angebote. Dieses Angebot der Hansestadt sollte keine Neu-80jährige oder kein Neu-80jähriger ausschlagen.

• Werner Hansen

Träger der Fachstelle „Hamburger Hausbesuch“ ist das Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg/ Tel: 040/ 5581-4725. E-Mail: hamburger-hausbesuch@hamburg.de.

Beratungszentrum für technische (Lebens-) Hilfen jetzt in Alsterdorf

Nach 3 Jahren Umbauzeit hat jetzt das Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnberatung in dem unter Denkmalschutz stehenden Gebäude „Alsterdorfer Markt 7“ seine Pforten für Hamburger Bürger:innen geöffnet. Auf dem Gelände der Evangelischen Stiftung Alsterdorf zeigt der Verein „Barrierefrei Leben e.V.“ Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder im höheren Alter Möglichkeiten, dennoch mobil zu sein und selbständig und selbstbestimmt zu leben. Wer Hilfe sucht, wird unterstützt, seinen Wohnraum auf die individuellen Anforderungen anzupassen oder geeignete Hilfsmittel zu finden. Das kostenfreie Beratungsangebot ist umfangreich. Die Mitarbeiter:innen planen die barrierefreie Küche, beraten beim Umbau des Badezimmers, empfehlen häusliche Hilfen bei Demenz. Auf 600 qm Ausstellungsfläche werden Lösungen für eine barrierefreie Wohnung und eine Vielzahl von Produkten für die Erleichterung des Alltags präsentiert. Über Finanzierungsmöglichkeiten und Unterstützungen durch Kostenträger wird ebenfalls informiert. Das Haus für Barrierefreiheit ist Montag und Dienstag von 12 bis 18 Uhr und Donnerstag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Für eine ausführliche, persönliche

Beratung wird um Anmeldung gebeten unter 040 / 29 99 560 oder per Mail an empfang@barrierefrei-leben.de. Interessierte können einen Flyer im Stadtteilbüro 16H, Käkenhof 16h erhalten.

• Werner Hansen



Foto: Werner Hansen

Ältere Menschen lernen gern – wenn es Spaß macht

Das mit dem Älter werden ist so eine Sache... genau genommen werden wir jeden Tag älter – als Kinder, Jugendliche und natürlich auch als Erwachsene. Und entgegen weit verbreiteter Vorurteile können auch ältere Menschen noch lernen. Aber wenn es nicht mehr für den Beruf und die Karriere ist – dann muss es doch zumindest Spaß machen – oder? So hat sich der Seniorentreff Langenhorn am Marktplatz Käkenhof schon vor mehr als zwanzig Jahren Gedanken zum Thema Lernen für ältere Erwachsene gemacht. Und unser Beispiel hat inzwischen in vielen Teilen der Stadt Nachahmer gefunden. Das Prinzip: Mit Freude lernt man in jedem Alter etwas dazu. So haben wir mit Englisch- und Spanischkursen sowie vielen verschiedenen Computerkursen den Menschen im Norden von Langenhorn wieder die Möglichkeit geschaffen, wieder zu lernen – ohne Zeitdruck, mit Kaffee – ohne Zeitdruck mit Kaffee und Keksen und vor allem mit viel Lachen

und Spaß. Dadurch wird die Neugierde angeregt, und die Angst vor Überforderung abgemildert. Und es kommen immer neue Angebote hinzu: So haben wir in diesem Jahr erstmalig einen Smartphone Kurs angeboten, der gut angenommen wurde und nun wiederholt wird.

Wir möchten, dass ältere Menschen den Anschluss an die Gesellschaft nicht dadurch verlieren, dass sie die modernen Techniken nicht bedienen können. Sehr oft sind die eigenen Kinder und Partner keine guten „Lehrer“. Die eigene Familie ist oft zu schnell und zu hastig. Wir nehmen uns die Zeit und wir nehmen unsere Kurs Teilnehmer sehr ernst.

Neben diesen Bildungsangeboten für alle Wissensstufen bieten wir auch Angebote der klassischen Art an. Klön-Nachmittage und Spielgruppen, Tanzen und Gymnastik und zwei Handarbeitsgruppen. Nähere Informationen bekommen Sie telefonisch unter 040/513 24 555 oder per Email an dommaschk@hamburg.de.



Foto: Rainer Dommaschk

Die Langenhorner Speisepläne



Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit.

Der Transport vieler „exotischer“ Lebensmittel verursacht einen hohen CO2 Ausstoß, aber zum Glück gibt es auch eine klima-freundliche Ernährung. Denn mit der Wahl unserer Lebensmittel beeinflussen wir die Höhe der Treibhausgas-Ausstoße. Wer beim Einkauf auf die drei Aspekte regional, saisonal und vegetarisch achtet, schont das Klima, die Umwelt und seine Gesundheit. Bei der regionalen Ernährung verwendet man Lebensmittel aus der eigenen Region, zum Beispiel vom lokalen Markt. Weil die Produkte nicht so weit transportiert werden müssen, spart man viel CO2 ein. Mit saisonalen Lebensmitteln sind solche gemeint, die von Natur aus nicht das ganze Jahr über verfügbar sind, sondern nur zu bestimmten Zeiten. Das gilt für fast alle Obst- und Gemüsesorten. Dieser klimafreundliche Aspekt des Kochbuchs hat auch das Klimaschutzmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Nord überzeugt und zur Unterstützung der Veröffentlichung bewegt.

Eine überwiegend pflanzenbasierte pflanzliche Kost ist auch darüber hinaus auch weitaus empfehlenswerter für unsere Gesundheit empfehlenswerter, da sie eine Vielzahl von wertvollen und sogar heilenden Inhaltsstoffen enthält. Neben vielen Anregungen zu leckeren und typischen Jahreszeiten-Gerichten vermittelt dieses besondere Kochbuch also auch einiges Wissenswertes über die gesunde und klimafreundliche pflanzliche Ernährung.

Erhältlich ist es im ella Kulturhaus Langenhorn und im Stadtteilbüro am Käkenhof gegen eine Spende von drei Euro. Die Rezepte können aber auch über den folgenden Link oder QR-Code auf der Seite des KGFM Hamburg-Nord abgerufen werden. <https://t1p.de/6aov0>

• Sven Nielsen



Unter dem Motto „Gut und günstig kochen – in Krisenzeiten auf gesunde Familienernährung achten“ wurde 2020 ein besonderes Projekt ins Leben gerufen. Das ella Kulturhaus Langenhorn, die Lokale Vernetzungsstelle Prävention (LVS) „Gesundes Langenhorn“ und das Kommunale Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM) des Bezirksamtes Hamburg-Nord entwickelten gemeinsam die Idee der „Langenhorner Speisepläne“.

Ziel dieser Rezeptsammlungen war es, die Anwohner:innen in Langenhorn in Zeiten von Homeoffice und Home-schooling beim Einkaufen und Kochen zu entlasten. Das „praxisorientierte“ Material zu gesunder und einfacher Familienernährung half den Nutzer:innen, sich besser zu ernähren und die stetig steigende Zahl der Abonnent:innen machte deutlich, dass sich dieses besondere Konzept „herumsprach“ und von vielen weiterempfohlen wurde. Daraus entstand die Idee, eine Auswahl der Rezepte nun in einem Kochbuch zu veröffentlichen.

In diesem Kochbuch sind viele vegetarische Hauptgerichte, Suppen, Salate und Nachspeisen, die sich durch spezielle Hinweise auch leicht „veganisieren“ lassen und überwiegend mit saisonalen Lebensmitteln zubereitet werden. Entwickelt wurden die Gerichte von der Langenhorner Ökotrophologin Gabriele Meier, die zurzeit das „Nachbarschaftscafé“ im ella Kulturhaus mit einem Team von Ehrenamtlichen betreibt.