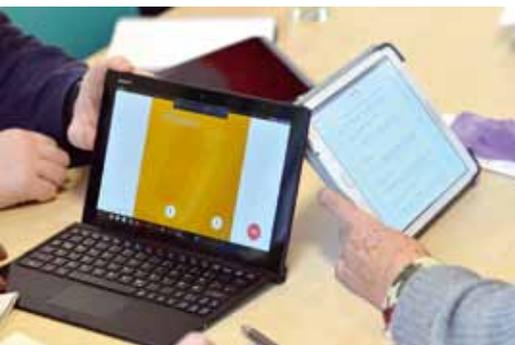


Seniorentreff „Louise Schroeder“ geht neue Wege

Mitmachen lohnt sich

Nachdem Wolfgang und Uschi Scharnhorst 10 Jahre lang den Seniorentreff in der Gefionstraße geleitet und mit Herz und Seele geprägt haben, beenden die beiden jetzt ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Wie geht es weiter und was wird in Zukunft im Seniorentreff angeboten? Auch Ihre Ideen sind gefragt.

Die AWO lädt alle Nachbarn herzlich zu einem Schnuppertreffen am 22. März ein und möchte mit ihnen zusammen ein neues Programm für den Treff entwickeln. Wer gerne schnackt, singt oder sportlich ist, kann hier seine Talente entfalten – frei nach dem Motto „Runter vom Sofa, rein ins Leben!“



Michael Böhnert sucht noch Mitstreiter mit IT-Kenntnissen

Bereits im Januar startete eine Projektgruppe der AWO Hamburg, um den Louise-Schroeder-Treff mit neuen und kreativen Ideen zu beleben. Mit dabei sind Menschen aus der AWO-Einrichtung und Nachbarinnen und Nachbarn. Dabei

wurde deutlich: Das Angebot ist vielfältig, wenn möglichst viele Menschen ihre Interessen und Hobbys einbringen. Wenn Sie also zum Beispiel fit am Computer sind, gut backen oder fotografieren können, bietet der Treff den passenden Wirkungskreis. „Menschen ab 60 Jahren wollen sich heute nicht mehr zur Ruhe setzen“, erklärt Renate Polis vom AWO Fachbereich „Verband & Engagement“. „Sie sind neugierig und wollen ausprobieren“, weiß die 62-Jährige. Ziel ist es, den altbewährten und beliebten Kaffeenachmittag ebenso zu behalten wie neue Angebote zu schaffen.

Kultur im Wohnzimmer

Ideen für das neue Programm im Seniorentreff gibt es schon: Unter dem Titel „Kultur im Wohnzimmer“ wird es einmal monatlich Lesungen, Musik oder Kleinkunst geben. Auch das Thema Smartphone und Tablet hat mit Michael Böhnert einen ersten Engagierten gefunden, der sein Wissen gerne weitergeben möchte. „Ich war im letzten Sommer auf der Veranstaltung 'Wenn der Wecker



Wolfgang und Uschi Scharnhorst prägten den Treff mit Leib und Seele. Beide beenden zum 1. April ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Für ihr hohes persönliches Engagement bedankt sich die AWO herzlich!

nicht mehr klingelt“ ,berichtet Böhnert. „Nach einem Gespräch mit der AWO war mir klar, dass ich mein berufliches IT-Knowhow jetzt als Rentner ja auch ehrenamtlich zur Verfügung stellen kann. Nun suche ich nach einem Team, denn IT ist bekanntlich auch vielfältig.“

Die AWO will im Seniorentreff Brücken bauen – nicht nur zwischen Menschen mit Fachwissen auf einem bestimmten Gebiet und Laien, sondern auch ganz allgemein zwischen den Menschen im Stadtteil. Kommen Sie zum Schnuppertreffen!

SCHNUPPERTREFFEN
AWO-Seniorentreff Louise Schroeder
Gefionstr. 3, 22769 Hamburg
Donnerstag, 22.3., 16.30 Uhr

Runter vom Sofa und raus ins Grüne

Ausflüge für Senioren

Mal raus aus der Stadt, die Natur genießen, etwas Neues kennenlernen? Das ist für viele ältere Menschen, die kein Auto und häufig auch nur eine kleine Rente haben, ein Problem. Deshalb laden wir Sie auch in diesem Jahr wieder ein zu unserem beliebten Ausflugsprogramm.

Unter dem Motto „Auf Touren kommen“ besuchen wir einmal im Monat wunderschöne Orte im Hamburger Umland.



Tierischer Nachwuchs erwartet Sie im Tierpark „Arche Warder“

Wir starten am 25. April mit einem Ausflug in die „Arche Warder“, den größten europäischen Zoo für Haus- und Nutztiere in der Nähe von Neumünster, und freuen uns über den tierischen Nachwuchs.

Im Wonnemonat Mai, am 30.5., besuchen wir das historische Wasserwerk Kaltehofe an der Elbe und hören mit etwas Glück den Buntspecht klopfen und die Frösche quaken. Bis November sind wir jeden Monat einmal mit Ihnen unterwegs.

Alle Ausflüge finden an einem Mittwoch tagsüber statt und kosten 10 € pro Person. Im Preis inbegriffen sind Busfahrt, Eintrittspreis und Kaffee & Kuchen. Die Ausflüge starten und enden vor dem Bürgertreff in der Gefionstr. 3.

Anmeldungen für die Ausflüge im April und Mai ab 19.3., 10.00 Uhr im Bürgertreff Altona-Nord, Tel. 42 10 26 81.

Die Seniorenausflüge werden gefördert aus Mitteln des Bezirksamtes Altona.

Neu im Bürgertreff: Sozialberatung

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) berät seine Mitglieder in folgenden Bereichen: Erwerbsminderungs- und Altersrenten, Leistungen der gesetzlichen Kranken-/Pflegekassen, Arbeitslosengeld I und II, Grundsicherung und Sozialhilfe, Schwerbehinderung, Opferentschädigungsrecht, Entschädigungsleistungen der Berufsgenossenschaften bei Berufskrankheit und Arbeitsunfall.

In den genannten Bereichen stellt der SoVD Anträge und führt für seine Mitglieder (gegen Entrichtung einer Kostenpauschale) auch Widerspruchs- und Klageverfahren. Der SoVD setzt sich als

bundesweit agierender Verband für soziale Gerechtigkeit und den Erhalt und Ausbau sozialer Sicherungssysteme ein. Der SoVD ist ein gemeinnütziger Verein und parteipolitisch unabhängig.

Die Beratung im Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3, findet immer am 3. Donnerstag des Monats von 14.00-16.00 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Erstberatung ist kostenfrei. Für weitere Beratungen ist die Mitgliedschaft erforderlich, die vor Ort erworben werden kann. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 6 €.

Weitere Infos: SoVD-Landesgeschäftsstelle, Tel. 611 607 - 0, www.sovd-hh.de

REGELMÄSSIGE TERMINE

- **Kleiderkammer Wilhelmsburg**
Mo. 9.00-10.00
- **Chor4Fun, Chorprobe**
Mo. 17.30-19.30, info@chor4fun.de
- **Swingtonics, Chorprobe**
Mo. 20.00-22.00, www.swingtonics.de
- **Drum Circle**
Di. 18.00-20.00, am 1. Di. im Mo, kostenlos
- **Porträtgruppe - Zeichnen & Malen**
Di. ab 19.00, Kontakt: Tel. 04122 953 944
- **HeartChor, Chorprobe**
Di. 20.00-22.00, orietakada@gmx.de
- **Spieltreff am Dienstag**
am 1. und 3. Di. des Monats 18.00-22.00
Anm.: whormann@alice-dsl.net
- **Gesprächsgruppe f. Angehörige von Menschen mit Demenz**
am 4. Di. des Monats 16.00-18.00
Kontakt: Alzheimer Ges., Tel. 47 25 38
- **NABU, Gruppe Altona**
am 2. Di. des Monats 19.30-21.00
Kontakt: altona@nabu-hamburg.de
- **Scrabble-Treff**
am letzten Mi. des Monats ab 18.00
- **Amnesty International Gruppe 1120**
am 3. Mi. des Monats, 19.00-21.00
Kontakt: gruppe1120@amnesty-hamburg.de
- **Die Chorallen, Chorprobe**
Mi., 19.30-21.30, www.chorallen.de
- **Spieltreff am Donnerstag**
Do., alle 2 Wo. ab 19.00, 1.3., 15.3. usw.
- **PC-Treff**
Fr. 15.00-18.00, ohne Anm., kostenlos, Rat und Hilfe bei PC-Problemen
- **Singing Session**
am 4. So. des Monats, ab 18.00
Kontakt: Martina, oceanwonder@gmx.de

Bürgertreff mit BiB – Ihr Treffpunkt in Altona-Nord

Gefionstr. 3, 22769 Hamburg
Tel. 42 10 26 81, Fax 42 10 26 82
buergertreff@altonanord.de
www.altonanord.de

Bürozeiten:
Mo. und Fr. 10.00-13.00
Di. und Do. 14.00-18.00

RÄUME MIETEN

Der Bürgertreff stellt seine Räume für Selbsthilfe-, Freizeitgruppen und Initiativen zu günstigen Konditionen zur Verfügung. Der Saal kann für Feiern, Seminare und Veranstaltungen gemietet werden.

Musikkiste – Singen & Musizieren für Klein & Groß

In der Musikkiste steht die Freude am Singen, Hören, Spielen und Tanzen im Vordergrund. In der Baby-Musikkiste können Sie Ihr Kind mit Tönen und Geräuschen zum Lachen bringen und mit einem Lied beruhigen. Babys untersuchen alles, was klappert, rasselt oder leuchtet. Genau die richtige Zeit, um in der Musikkiste Klanghölzer und bunte Tücher zu erobern! Für die größeren Kleinen kommen neben Kinderliedern, Fingerspielen, Reimen und den üblichen Kindermusikinstrumenten auch Klarinette und Gitarre zum Einsatz.



Kurs I: Baby-Musikkiste für Eltern mit Babys ab 6 Monaten

Do., 15.00-15.50, 8 Termine, ab 19.4. 2018, 40 € / erm. 25 €

Kurs II: Musikkiste für Eltern mit Kleinkindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Do., 16.00-16.50, 8 Termine, ab 19.4. 2018, 40 € / erm. 25 €

Leitung: Christine Kristmann, Anmeldung: Bürgertreff, Tel. 42 10 26 81

Jonglieren

Jonglieren bringt uns spielerisch in Bewegung. Bei individuellem, rückenfreundlichem Training nähern wir uns Schritt für Schritt der 3-Ball-Jonglage. Fortgeschrittene lernen neue Muster und erstaunliche Tricks. Auch der Humor kommt nicht zu kurz, denn: wer lacht, lernt leichter! Der Kurs ist geeignet für alle Level.



Do., 18.15-19.45, 4 Termine, ab 5.4.

60 € / erm. 48 €

Schnuppertermin 15 € / erm. 12 €

Leitung: Nadja Galwas

Anm.: info@nadjalgalwas.de

SingLust

Wir möchten all die schönen Lieder, die uns auf unserem musikalischen Weg begegnet sind, mit vielen anderen Menschen teilen. Deshalb laden wir regelmäßig zum gemeinsamen lust- und liebevollen Singen ein. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind nicht erforderlich.



Fr., 19.30-22.00, 4.5., 10 € / erm. 8 €

Infos und Anm.: mail@singschnabel.de

Mach mit - bleib fit Gymnastik für Senioren



Mit Spaß zu mehr Geschicklichkeit: Wir machen Sie fit für den Alltag. Sie trainieren Ihr Gleichgewicht, Ihren Orientierungssinn und Ihr Reaktionsvermögen. Anmeldung nicht nötig, teilnehmen können Sie in normaler Kleidung.
immer Mo., 13.15-14.15, 2 €/Termin
Infos: Tel. 42 10 26 81

Lachyoga für alle

Hier können Sie gute Laune tanken: Beim Lachyoga-Treff mit Lach- und Bewegungsübungen zum Wohlfühlen. Jede/r ist willkommen, Anmeldung nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Wasser.
immer Mi., 18.30-19.30, 7 €/Termin
Infoabende:



Lachyoga in Theorie & Praxis

Di. 20.3. und 15.5., 19.00-21.00, 19 €

Leitung: Alex Bannes, Infos: Tel. 431 83 785, www.lachyoga-hamburg.net

Offenes Singen

Regine Steffens lädt ein zum gemeinsamen Singen. Gesungen werden einfache Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen ohne Noten. Singen und schwingen Sie mit.

So., 18.00-20.00, 25.3., 22.4., 27.5.

12 € / mit Anmeldung 10 €

Anm.: R. Steffens, Tel. 05764 942 846,

Info@regine-steffens.de

www.Regine-Steffens.de

Mucke mit der Uke

Einsteigerkurse für alle, die in lockerer Atmosphäre Musik machen möchten. Sie lernen die Liedbegleitung und erfahren die Bedeutung von Strumming, Picking und Slap. Leihinstrumente auf Anfrage.

Kurs I: Di., 18.30-19.30, ab 6.3.

Kurs II: Di., 18.30-19.30, ab 8.5.

jeweils 8 Termine, 100 € / erm. 90 €

Leitung: Dörte Derichs, Anm.:

Tel. 41 00 29 19, giraffa@mumalau.de

Trommeln und Grooven

Beim Trommeln mit Karin Hechler können Sie einfach vorbeikommen und mitgrooven. Anfänger, Könner, Groß & Klein - alle sind willkommen.



15.00-17.00, So. 25.3., 22.4., 27.5.

10 €, erm. 8 €, Kinder in Begleitung frei

Anm.: Karin Hechler, Tel. 85 100 620

kontakt@karinhechler.de

Neues aus der Krimi-Werkstatt von Heinz-Jürgen Schneider

20 Millionen futsch

Heinz-Jürgen Schneider, Autor von Kriminalromanen und Nachbar aus dem Ophagen-Viertel, lässt uns auch in seinem 5. Roman wieder an einem spannenden Stück Zeitgeschichte teilhaben.

Nachkriegsdeutschland im Sommer 1948: Die Reichsmark ist nichts mehr wert, der Schwarze Markt blüht. Ein Brot kostet hier 40 Reichsmark, ein kleines Paket Bohnenkaffee 250 Reichsmark und eine Zigarette – die eigentliche Währung – 12 Reichsmark. In den Westzonen laufen die Vorbereitungen für die Währungsreform. Die neue D-Mark soll ein Wirtschaftswunder schaffen. Die Verteilung des neuen Geldes ist eine logistische Herausforderung für die westlichen Besatzungsmächte. Unter dem Codenamen Bird Dog werden unter strenger Geheimhaltung rund 5,7 Milliarden D-Mark - verpackt in 23.000 Holzkisten und zur Tarnung deklariert als Türgriffe -, in den Westzonen verteilt.

Dann stellt sich heraus: 20 Millionen der neuen Deutschen Mark sind verschwunden. Ein letzter Schlag der großen

Schwarzmarktschieber? Eine subversive Aktion des sowjetischen Geheimdienstes? Ein Insiderjob? Alliierte Ermittler und deutsche Polizisten nehmen gemeinsam die Jagd nach Geld und Tätern auf. Dann sterben Menschen....

Krimis von Heinz-Jürgen Schneider sind immer ein unterhaltsames Stück Geschichtsunterricht. Auch in seinem jüngsten Werk hält sich der Autor eng an die historischen Tatsachen. Über ein Jahr hat er in Archiven recherchiert und mit Zeitzeugen gesprochen. Und so wird, eingebettet in eine spannende Story, eine Zeit wieder lebendig, die mitnichten eine „Stunde Null“ für alle war. Denn während Otto Normalverbraucher tatsächlich mit 40 D-Mark pro Kopf wieder von vorn beginnen musste, hatten die anderen mit



Schiebergeschäften im großen Stil schon den Grundstein für ein neues Vermögen gelegt...

Das Buch ist im Verlag tredition erschienen und kostet 9,99 €. Im Stadtteil bekommt man es in Alis Bio-Ecke, Eimsbütteler Str. 119.

Lesungen, Eintritt und Kaffee frei:

22. 3., 16.00, Haspa-Filiale Osterstr. 125

25. 4. 16.00 Haspa-Filiale Gasstraße 6

Workshops für Gebärdenpoesie

Immer mehr Menschen mit und ohne Behinderung interessieren sich für die Deutsche Gebärdensprache und für Gebärden. Aber viele wissen nicht, dass man Gebärden auch mit Musik verbinden kann. Wie das geht, erfahren Sie im treffpunkt.altona in der Großen Bergstraße 189. Hier trifft sich der inklusive Gebärdenchor "HandsUp" und bietet regelmäßig Workshops für Gebärdenpoesie an. Eine Gebärdendolmetscherin und eine Kommunikationsassistentin arbeiten mit der Chorleitung von „HandsUp“ zusammen. So werden Songtexte in Handbewegungen übersetzt. Das Ziel ist Inklusion und Sensibilisierung für die Gebärdenspoesie. Und viel Spaß macht es sowieso, nicht nur dem Chor. Auch die Zuschauer sind immer wieder begeistert.

Jeder kann mitmachen und sich zu den Workshops anmelden. Vorkenntnisse müssen Sie nicht mitbringen. Und wer ein paar Mal dabei war und zu Hause übt, kann bald auch bei Auftritten des Gebärdenchors mit auf der Bühne stehen.

Für die barrierefreie Kommunikation stehen Gebärdensprachdolmetscher und Schriftdolmetscher zur Verfügung. Alle Menschen, die sich für Gebärdenspoesie begeistern, sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei

WORKSHOPS GEBÄRDENPOESIE

treffpunkt.altona, Große Bergstr. 198
Donnerstags 17.00-19.00, 15.3., 19.4., 3.5.
Anm.: i.helke@alsterdorf-asistenz-west.de
Tel. 22 63 42 310



Gebärdenchor „Hands up“ im Einsatz

Impressum

"Altona-Nord im Blick" 73
Hrsg.: Bürgertreff Altona-Nord
Gefionstr. 3, 22769 Hamburg, Tel. 42 10 26 81
Erscheinen: viermal jährlich, Aufl. 5000
Redaktion und v.i.S.d.P.: Doris Foitzik

Fotos: B. Kuntz, Lisa Iwo/Arche Wärder, Christian Schumacher
Eingesandte Artikel und Leserbriefe müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Frühjahrsputz: Hamburg räumt auf

Räumen Sie mit!

Winterschmutz ade, der Frühling kommt. Die Stadtreinigung lädt vom 19. bis 28. März wieder ein zur traditionellen Aktion „Hamburg räumt auf“. Und Sie können mithelfen, damit sich auch unser Stadtteil in der Frühlingssonne von seiner besten Seite präsentieren kann.

Viele Bereiche im öffentlichen Raum werden zwar regelmäßig von der Stadtreinigung gesäubert, aber es gibt trotzdem noch viele Ecken, wo sich über's Jahr Müll und Unrat angesammelt haben. Hier sind die Anwohner aufgerufen, anzupacken und den Müll einzusammeln. Und so geht's:

- Bilden Sie ein Aufräum-Team, zum Beispiel mit Nachbarn oder ihren Kindern.
- Überlegen Sie, wo und wann Sie zwischen dem 19. und 28. März Müll sammeln möchten.
- Melden Sie sich an: www.hamburg-raeumt-auf.de oder Tel. 2576 2573.
- Die Stadtreinigung meldet sich dann bei Ihnen und stellt Ihnen Handschuhe und Müllsäcke zur Abholung bereit.

Dann kann das Aufräumen losgehen und Sie können mit Ihrem Team starten. Die gefüllten Müllsäcke werden von der Stadtreinigung Hamburg an dem von Ihnen vorab angegebenen Ort abgeholt. Unter allen Teilnehmer-Gruppen werden tolle Sachpreise verlost, die von Hamburger Unternehmen gestiftet wurden. Mit etwas Glück können Sie zum Beispiel Freikarten für Alma Hoppe, das Ohnsorg-Theater oder das Altonaer Museum gewinnen. Spannung und Action verspricht ein kostenloser Besuch im Kletterpark, im Hamburg Dungeon oder im Erlebnisbad Arriba. Und für das leibliche Wohl winken Gutscheine für einen Besuch im Block House, für einen Ayurveda Kochkurs oder



Jedes Jahr als fleißige Müllsammler mit dabei: Die Kinder der Schule Arnkielstraße

für ein Gewürzseminar. Die Gewinner werden nach Aktionsende benachrichtigt. Vielleicht gehören Sie dazu!

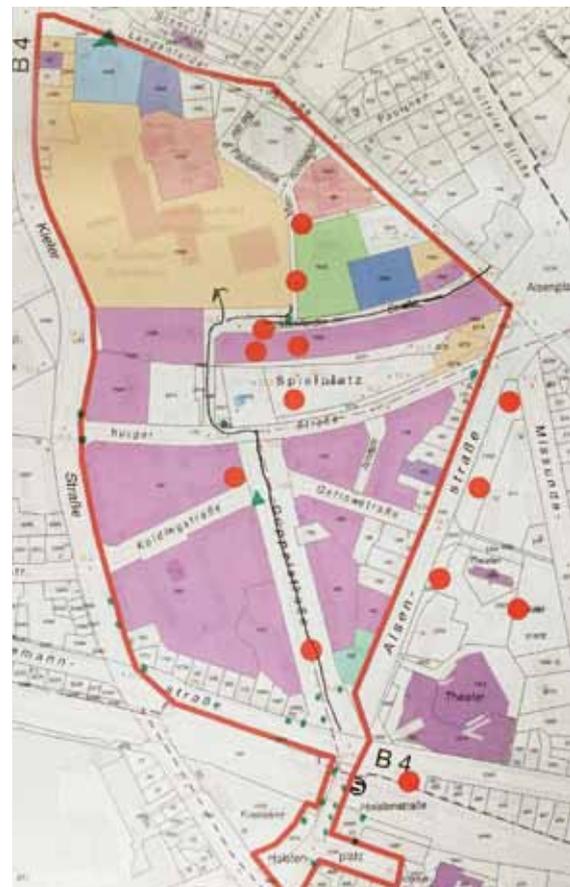
Stadtreinigung im Sondereinsatz

„Hamburg, gepflegt und grün“ heißt ein Projekt der Stadtreinigung. Dabei geht es um Wohnquartiere, die mit besonderer Aufmerksamkeit betreut werden. Seit September mit im Programm der zusätzlichen Quartiersreinigung: Das Gebiet zwischen Kieler Straße, Langenfelder Straße, Alsenstraße, Stresemannstraße und dem Holstenplatz.

Quartiersreinigung bedeutet u. a., dass zusätzlichen Mitarbeiter eingesetzt werden. Aber auch Absprachen mit allen Akteuren, die sich in dem Quartier um das Wohnumfeld kümmern, gehören dazu. So können Pflegemaßnahmen im Straßengrün und Reinigungsaktivitäten z.B. aufeinander abgestimmt und Informationen ausgetauscht werden. Auch für die Prävention soll später etwas getan werden. Die Stadtreinigung wird Kindergärten und Grundschulen ein Programm anbieten, bei dem die Kinder spielerisch

an das Thema "Abfallvermeidung und Mülltrennung" herangeführt werden. In ganz Hamburg gibt es sechs unterschiedlich große Reinigungs-Quartiere mit diesem Konzept. Für das Quartier in Altona-Nord hat sich die Stadtreinigung entschieden, weil es in der Vergangenheit immer wieder Beschwerden von Anwohnern gab. Denn rund um den Bahnhof Holstenstraße, wo sich größere Gruppen regelmäßig aufhalten und Alkohol konsumieren, wird wild an allen möglichen und unmöglichen Orten uriniert und Abfall achtlos in die Gegend geworfen. Die Stadtreinigung plant daher nicht nur mehr Personal ein, sondern in Zukunft auch die Installation einer öffentlichen Toilette in der Gegend. Die Qualität des Wohnumfeldes soll sich spürbar verbessern – das ist das Ziel.

Hier ist die Quartiersreinigung im Einsatz



Hohe Schadstoffbelastung durch Autos und Schiffe

Dicke Luft in Altona

„Reine!Luft!“, unter diesem Motto hatte DIE LINKE am 27. Januar zu einer Veranstaltung in den Bürgertreff eingeladen. Der Bürgerschaftsabgeordnete Norbert Hackbusch und Experten von Umweltverbänden wie NABU und BUND informierten über die Belastung der Luft in Altona.

Das Problem ist bekannt: Auch in unserem Stadtteil werden die Grenzwerte für Stickoxide in der Kieler Straße, der Stresemannstraße und der Max-Brauer-Allee nicht eingehalten. Und selbst die Pläne bis zum Jahr 2025 sehen Überschreitungen vor. Das bedeutet weiterhin eine hohe Luftbelastung, die nachweislich zu Krankheiten führen kann. Untersuchungen besagen, dass in Hamburg jährlich über 1.400 Menschen vorzeitig an den Folgen von Feinstaub und Stickoxiden sterben.

Es ist nicht nur der Autoverkehr, der Stickoxide, Schwefeldioxid, Feinstaub und krebserregenden Ruß verursacht. Auch die Gefahr durch Schadstoffe vom Hafen ist gerade in Altona groß. Kreuzfahrt- und Containerschiffe stoßen viel mehr Ruß und

Feinstaub aus, als nach dem Stand der technischen Entwicklung nötig wäre.

Was kann man tun? Gefordert wurden eine weitere Einschränkungen für Diesel-Fahrzeuge, die Ausweitung von Tempo 30, der Einbau von Filtern in alle HADAG-Fähren und eine verpflichtende Nutzung des Landstromangebots im Hamburger Hafen, denn viele Reedereien nutzen es bislang nicht, weil es freiwillig (und teurer) ist. Gefordert wurden auch mehr Messstationen. Hier kann man auch als Bürger direkt aktiv werden, denn es gibt Geräte zur Messung und automatischen Auswertung von Umweltdaten, die von engagierten Unternehmen gesponsert werden und auch bei interessierten Privatpersonen



auf Balkonen oder Terrassen installiert werden können. Kosten fallen dafür nicht an, außer dem geringfügigen Stromverbrauch. Nähere Informationen dazu finden Sie auf <https://www.youtube.com/watch?v=Ij1p0ESz0ZM>

Die Veranstaltung am 27. Januar, zu der fast 100 Besucher kamen, hat gezeigt, dass die hohe Schadstoffbelastung die Menschen in Altona-Nord sehr beschäftigt. DIE LINKE wird sich weiter mit der Thematik befassen. Wer weitere Informationen wünscht oder aktiv werden möchte, wende sich an norbert.hackbusch@linksfraktion-hamburg.de

Selbsthilfegruppe Osteoporose

Osteoporose ist weltweit eine der 10 häufigsten Krankheiten. Menschen, die an dieser schleichenden Stoffwechselerkrankung leiden, neigen zu Knochenbrüchen oft schon aus geringstem Anlass. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Aber Osteoporose ist kein Grund, sich zu verkriechen und auf Lebensfreude zu verzichten. In der Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffenen, tauschen sich aus, stärken sich gegenseitig und blicken gemeinsam nach vorn. Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Altona ist noch offen für neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Treffen: Am 3. Freitag des Monats, 15.00-17.00, AWO-Seniorentreff, Gefionstr. 3

Weitere Infos: Sabine Illing

Tel. 39 19 88 28 (AB, ruft zurück)

Frühling auf dem Platz ohne Namen

Die rührige Nachbarschaftsinitiative vom Glücksburger Platz, auch bekannt als PON - Platz ohne Namen, hat sich für das Frühjahr wieder einiges vorgenommen.

Am 18. März trifft sich die Nachbarschaft ab 14.00 zum traditionellen Fahrradfrühling. Mit gegenseitiger Hilfe, ein bisschen Öl und Luft werden die Fahrräder aus dem Winterschlaf geholt.

Am 25. März machen die PONies mit bei "Hamburg räumt auf" und reinigen Platz und Brunnen. Und am 25. Mai, dem „Internationalen Handtuchtag“ gibt es wieder eine bunte Lesung zu Ehren von Douglas Adams, dem Verfasser des Kultklassikers „Per Anhalter durch die Galaxis“.

Sobald das Wetter besser wird, soll auch wieder am 1. Sonntag im Monat ab 18.00



Der Internationale Handtuchtag - ein Muss für alle Douglas-Adams-Fans

das gemeinsame Abendbrot auf dem Platz stattfinden. Einfach Klappstuhl und Stullen mitbringen und mit den Nachbarn plaudern.

Und es gibt noch viele Pläne. Ob Tischtennis, Flohmarkt, Basteltag oder Lesungen aus Lieblingsbüchern – neue Mitstreiter und neue Ideen sind herzlich willkommen. Weitere Infos zu den aktuellen Aktivitäten auf www.platz-ohne-namen.net

Ein musikalischer Abend rund um die Ukulele

Uke up your life!

„Over the Rainbow“, gesungen und gespielt vom dem Hawaiianer Israel Kamakawiwo'ole, war 2010 der erfolgreichste Song in Deutschland. Noch immer ein Ohrwurm, hat der Hit auch eine Renaissance der Ukulele eingeläutet.

Wegen ihrer kleinen Proportionen wird die Ukulele fälschlicherweise manchmal auch als Kindergitarre bezeichnet. Das ist sie natürlich nicht, obwohl Ukulele spielen verhältnismäßig leicht zu lernen ist. Ihr unverwechselbarer exotischer Klang weckt automatisch Südseegefühle. Doch nicht nur hawaiianische Melodien lassen sich auf der Ukulele spielen, es geht auch poppig oder jazzig. Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, sind Sie herzlich eingeladen zu einem musikalischen Abend rund um die Ukulele am 24. März im Bürgertreff. Mit

dabei: Das Hamburger Ukulele Groove Orchestra (HHUGO), die Eppendorfer SchlagSaiten, Roland Prakken, die Modos und The Deriks.

Unter dem Motto „Uke up your life!“ können Sie die Vielseitigkeit dieses kleinen Instruments kennenlernen und bei der Verlosung mit etwas Glück sogar eine Ukulele gewinnen, gespendet vom Gitarrenladen No.1. Und wenn Sie das Instrument gerne selbst lernen möchten, informiert Sie Dörte Derichs, die regelmäßig Ukulelekurse im Bürgertreff gibt, über ihr Kursangebot.



HHUGO- das Hamburg Ukulele Groove Orchester sorgt für Schwung und gute Laune

Übrigens: Alle Künstler treten ohne Gage auf und bitten um eine Spende für ein neues Lichtpult für die Bürgertreff-Bühne.

UKE UP YOUR LIFE
Ein musikalischer Abend rund
um die Ukulele
Samstag 24.3., 20.00, Eintritt frei
Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3

Spielefest für Groß und Klein

„Darf ich mitspielen?“, das sei wohl die häufigste Frage, die man auf dem Schulhof hören kann, erzählt Sybille Ekrut, Lehrerin an der Grundschule Arnkielstraße.

Die Pädagogin freut's, wenn Kinder zusammen spielen, denn Spielen regt die Phantasie an, fördert sprachliche und soziale Fähigkeiten und – es macht großen Spaß! Nicht nur den Kleinen...

Das gemeinsame Spielen bringt die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Deshalb lädt die Schule, in Zusammenarbeit mit dem Bürgertreff Altona, zu einem großen, bunten und phantasievollen Spielefest für kleine und große Leute ein. Sie können mitmachen oder auch nur zuzuschauen, eigene Spiele anregen oder mitbringen – es gibt für jeden etwas zu entdecken, zu erleben und zu spielen.

In den Klassen werden schon jetzt alte und neue Spiele aus aller Welt zusammengetragen und auf ihre „Brauchbarkeit“ getestet. Jede Art von Spiel ist zugelassen,



Bewegungsspiele, Brettspiele, Spiele für zwei oder ganz viele Mitspieler, Spiele, die jeder kennt, aber auch selbst erfundene Spiele. Spieleerfinder Joachim Goldschmitt stellt zum Beispiel sein neustes Spiel „TriTriTrara“ vor und freut sich über viele, die Lust haben, es auszuprobieren. Damit nicht genug: Die Schüler schwärmen am Spielfest auch in den Stadtteil aus und animieren die Passanten zum Mitspielen. Lassen Sie sich überraschen.

SPIELEFEST FÜR GROSS & KLEIN
"Kommt und spielt mit"
Do. 26.4., 15.00-18.00
Grundschule Arnkielstraße
Arnkielstr. 2-4, 22769 HH

Engagement für geflüchtete Frauen

Viele geflüchtete Frauen, die das Frauenzentrum FLAKS besuchen, wünschen sich mehr Kontakt zu deutschen Frauen oder Frauen, die selber Migrantinnen sind und schon länger in Hamburg leben. Für das Kennenlernen gibt es viele Möglichkeiten: Gespräche bei Kaffee oder Tee, Ausflüge, Unterstützung beim Deutschlernen (was auch gegenseitig funktionieren kann) oder Hausaufgabenhilfe für Kinder. Was immer Sie gemeinsam machen wollen, entscheiden Sie zusammen. Wenn Sie Patin werden möchten, begleitet Sie FLAKS während Ihrer Patenschaft, organisiert Gruppentreffen und bietet Ihnen Beratung und Fortbildungen an.

INFOABEND PATENSCHAFTEN
Do. 22.3., 18.00-20.00
FLAKS, Alsenstr. 33, 22769 HH
Infos: Jutta Noetzel, Tel. 015 77 23 88 481
Email: j.noetzel-patenschaft@web.de

MÄRZ			VERANSTALTUNGEN & AUFFÜHRUNGEN	
SA	03	20.00		<p>Little trip to heaven mit dem Klotzquintett Das Hamburger „Klotzquintett“ interpretiert seine Themen mit frisch arrangierten Jazzstandards und Gedichten. In ihrem neuen Programm führt die Band das Publikum auf einen „little trip to heaven“. An diesem Abend kommen Sie dem Himmel ein Stück näher. Songs zum Abheben, Jazz statt Schwerkraft und die Bühne schwebt... <i>Eintritt 10 € / erm. 8 €</i></p>
SO	11	15.00		<p>Kaffee, Kuchen & Kultur mit dem Duo Schietbüddel Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit dem Duo Schietbüddel, bestehend aus Tristan Kindel und Andreas Werling. Beide sind Mitglieder der inzwischen legendären "Hamburger Schietgänger". Heuern Sie bei den beiden an und begleiten Sie das Duo auf ihrer maritimen Reise! <i>Eintritt 10 € inkl. Kaffee & Kuchen</i></p>
SA	17	20.00		<p>St. Patrick's Day mit Starboard Sallys & Blind Man's Buff Wer im März Lust auf gute Musik und irisches Lebensgefühl verspürt, hat dazu zum St. Patrick's Day die passende Gelegenheit. Starboard Sallys und Blind Man's Buff laden zu einem Konzert mit feinem Irish Folk ein. Schnelle, mitreißende Tunes wechseln sich mit spannenden, maritim-salzigen und wehmütigen Songs ab. Zusammen mit Sängerin Jane O'Brien aus Dublin können Sie sich beim Ceilidh-Tanz ausprobieren und das Restaurant Breitengrad wird vor dem Konzert und zur Pause Boxty, Irish Stew und Guinness anbieten. <i>Eintritt 12 € / erm. 8 €</i></p>
FR	23	20.00		<p>Stadtgespräch(e) in der U-Bahn In der U-Bahn werden täglich Entscheidungen getroffen, Geständnisse gemacht, Geschichten geboren. Die Hamburger Impro-Gruppe Stadtgespräch lässt sich von diesen Geschichten inspirieren... <i>Eintritt 7 € / erm. 5 €</i></p>
SA	24	20.00		<p>Uke up your life! „Ukulele? Ist das nicht diese Kindergitarre?“, haben sich schon viele gefragt. Doch weit gefehlt! Uke up your life! ist das Motto des Abends und wer Glück hat, gewinnt bei der Verlosung sogar eine Ukulele, die No.1 kostenfrei zur Verfügung stellt, und lässt sich schon bald vom Uke Fieber anstecken! Entdecken Sie die Vielseitigkeit dieses kleinen Instruments mit dem Hamburger Ukulele Groove Orchestra (HHUGO), dem Duo The Deriks, den Eppendorfer SchlagSaiten, Roland Prakken, den MoDos sowie dem Trio The old guy & The Deriks. Alle Künstler spielen ohne Gage und bitten freundlichst um eine Spende für das neue Lichtpult auf der BiB. Vielen Dank! <i>Eintritt frei / Spenden für ein neues Lichtpult auf der BiB erbeten</i></p>
APRIL			VERANSTALTUNGEN & AUFFÜHRUNGEN	
SA	07	20.00		<p>Soul Report again! Freuen Sie sich auf eine bunte Mischung aus Soullklassikern der 60er Jahre, Tanznummern der 80er Jahre, schwarzem Funk, gewürzt mit einer Prise Rock und gefühlvollem Jazz bis hin zu aktuellen Soulhits. Die Band SoulReport ist mit Musikern aus fünf Nationen besetzt, die Ihnen einen stimmungsvollen und unvergesslichen Abend bieten werden. Also runter vom Sofa, Freunde mitbringen und auf zum Mittanzen, Mitsingen und Spaß haben! <i>Eintritt 10 € / erm. 7 €</i></p>
SO	08	17.00		<p>Literarisch-musikalischer Abend über Marc Chagall Marc Chagall (1887 – 1985) war ein kosmopolitischer Mensch und Künstler. Sein künstlerisches Lebenswerk ist vom humanistischen Grundgedanken der Versöhnung durchzogen – geprägt von dem Satz, den Marc Chagall zum Leitmotiv seines Schaffens erhob: „In der Kunst wie im Leben ist alles möglich, wenn es auf Liebe gegründet ist.“ In dieser musikalisch-literarischen Revue wird das Leben und die Kunst Marc Chagalls wieder zum Klingen gebracht. Von und mit Ulrike Fertig und Thomas Carstensen, Musik: Jurij Kandelja (Bajanakkordeon) <i>Eintritt 10 €</i></p>
FR	20	20.00		<p>Die neue KleinKunstShow in Altona: Hut ab, Hamburg! Nach einer komplett ausverkauften ersten Session geht es jetzt in die zweite Runde der neuen KleinKunstShow in Altona. Mit dabei sind das Trio Bamautzky, Tom Ehrlich, das Duo Absurd und Jens Pape. Es erwartet Sie ein kurzweiliger KleinKunst-Abend, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten! <i>Eintritt 10 € / erm. 8 €</i></p>
SA	21	20.00		<p>Impro-Doppelpack mit: Impromptü (HH) & Taubenhaucher (K) Aus dem Doppelpack wird eine echte Traumschiff-Impro-Show. Die Gäste-Gruppe Taubenhaucher aus Köln bringt ihr improvisiertes Traumschiff mit nach Hamburg und gemeinsam mit Impromptü wird dieses auf der BiB vom Stapel gelassen. <i>Eintritt frei / Hutspende erbeten</i></p>