

20. Juni: Generationentag im Bürgertreff

## Spiel, Spass & Aktion für Alt und Jung

Was können die Großen von den Kleinen lernen und umgekehrt? Welche Spiele hat man früher gespielt und was spielen die Kinder heute? Und was kann man gemeinsam tun, um Kopf und Körper fit zuhalten? Beim Generationentag am 20. Juni im Bürgertreff können Sie es herausfinden.

Unter dem Motto "Spiel, Spaß & Aktion" laden wir ältere Menschen ein, zusammen mit den Kinder einer vierten Klasse der Grundschule Arnkielstraße einen Vormittag zu verbringen. Gemeinsam können Sie viel erleben und sich besser kennenlernen. In kleinen gemischten Gruppen können Sie mit den Kin-

dern zusammen basteln, einen leckeren Snack für alle zubereiten und alte und neue Spiele ausprobieren.

Beim „Schnellen Interview“ kann man viel übereinander erfahren:

Können 10-jährige und Senioren gemeinsame Hobbys haben? Wie feierte man vor 60 Jahren Kindergeburtstag und wie heute? Und was würde man gern richtig gut können und warum? Und vielleicht entdeckt man dabei sogar viele ungeahnte Gemeinsamkeiten.



Sportlich wird es dann bei der gemeinsamen Gymnastik. Aber keine Sorge, hier geht es nicht um Leistungsdruck, sondern darum, gemeinsam Spaß zu haben.

Teilnehmen können Sie in normaler Kleidung. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt. Es gibt kleine Snacks und Getränke.

Der Generationentag ist für alle Teilnehmer kostenfrei und wir freuen uns über interessierte Seniorinnen und Senioren, die an diesem besonderen Tag mit dabei sein möchten. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um verbindliche Anmeldung bis zum 12. Juni direkt im Bürgertreff Altona.

*Generationentag: Ein Projekt der Grundschule Arnkielstraße, des AWO-Treffs Louise Schroeder und des Bürgertreffs Altona*

**„Das schräge Herz“ auf der film altonale**



Für alle, die „Das schräge Herz“, den Dokumentarfilm über Altona-Nord, noch nicht gesehen haben, gibt es eine weitere Vorführung im Rahmen der film altonale:

**Di., 4. Juni, 22 Uhr**

**Open Air im Park „Platz der Republik“**

Nach der Vorführung haben Sie Gelegenheit zu einem Gespräch mit Regisseur Christian Hornung.

*Mit freundlicher Unterstützung des Altonaer Spar- und Bauvereins.*

### GENERATIONENTAG

Donnerstag, 20. 6., 10.00-13.00 Uhr

Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3

Anmeldung für Senioren bis 12.6.:

Tel. 42 10 26 18

*Ausflüge mit dem Bus und zu Fuß für Menschen ab 60*

# Runter vom Sofa

**Im Sommer geht es raus in die Natur. Mit dem Bus besuchen wir wunderschöne Orte im Hamburger Umland. Alle, die mehr Bewegung möchten, laden wir ein zu Wanderungen in einige der schönsten Ecken Hamburgs.**

**Ausflüge mit dem Bus:**

Am **26. Juni** besuchen wir das Freilichtmuseum Rieck Haus, eines der ältesten Bauernhäuser Norddeutschlands, und tauchen ein in die ländliche Welt der Vier- und Marschlande. Anm. ab sofort.

Am **31. Juli** flanieren wir durch den Garten des Arboretum Ellerhoop und entdecken vielleicht schon die ersten Lotosblüten. Anm. ab 3.6., 10 Uhr.

Am **28. August** können wir im Barfußpark Egestorf die Natur mit allen Sinnen entdecken. Anm. ab 1.7., 10 Uhr. Die Busausflüge starten immer um 13 Uhr vor dem Bürgertreff, Gefionstr. 3 und kosten 10 €. Im Preis inbegriffen sind Busfahrt, Eintrittspreis und Kaffee & Kuchen. Anmeldung im Bürgertreff Altona, Tel. 42 10 26 81

Die Busausflüge werden gefördert aus Mitteln des Bezirksamtes Altona

*Die Busausflüge werden gefördert aus Mitteln des Bezirksamtes Altona*

**Ausflüge zu Fuß:**

Für alle, die mehr Bewegung möchten, bietet der AWO-Treff bis September kleine Wanderungen an. Am 20. Juni geht es durch den Forst Klövensteen. Zwischen Wald und Moor können Wildschweine und Rotwild beobachtet werden.

Am 18. Juli führt die Wanderung von der idyllischen Moorburger Kirche bis zu den Containerterminals in Wilhelmsburg.

Am 15. August lädt der Elbpark

Entenwerder und die Wasserkunstinselfalke zu einer Entdeckungstour ein.

Die Spaziergänge starten immer um 11 Uhr im AWO-Treff, Gefionstr. 3 und kosten 5 € inkl. Fahrtkosten mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Anmeldung und weitere Infos: AWO-Treff, Tel. 43 42 02



## Lecker kochen, gesund essen

Im Juni wird im AWO-Treff Louise Schroeder wieder gekocht. Unter dem Motto *saisonal, regional, lecker* liefert die Gärtnerei Wulksfelde erntefrisches Gemüse, aromatische Kräuter, feine Salate und seltene Gemüsesorten. Unter Anleitung von Hauswirtschafterin Silke Sander wird gekocht, was die Jahreszeit hergibt – und zum Schluss natürlich verspeist.



**Mittwoch 12.6., 10-13 Uhr, Kosten 8 €**  
AWO-Treff Louise Schroeder  
Gefionstr. 3, Anm.: Tel. 391 06 372

## GRUPPEN, TREFFS, HILFE

● **Kleiderkammer Wilhelmsburg**

Mo. 9.00-10.00

● **Offener Drum Circle**

Di. 18.00-20.00, am 1. Di. im Mo, kostenlos ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen

● **Porträtgruppe - Zeichnen & Malen**

Di. ab 19.00, Kontakt: Tel. 04122 953 944

● **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

● **Chor Vergissmeinnicht**

Im Chor der Alzheimer Gesellschaft singen Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam am 2. und 4 Di. des Monats, 10.00-12.00  
Infos: Anna Hassel, Tel. 68 91 36 25

● **NABU, Gruppe Altona**

am 2. Di. des Monats 19.30-21.00  
Kontakt: altona@nabu-hamburg.de

● **Scrabble-Treff am Mittwoch**

am letzten Mi. des Monats ab 18.00  
Kontakt: josch.goldschmitt@freenet.de

● **Die Chorallen, Chorprobe**

Mi., 19.30-21.30, www.chorallen.de

● **SoVD - Sozialrechtsberatung**

am 3. Do. des Monats, 14.00-16.00

● **Spieltreff am Donnerstag**

Do., alle 2 Wo. ab 19.00, 6.6., 20.6. usw.  
Infos: kmarienfeld@web.de

● **PC-Treff - Hilfe für PC & Internet**

Fr. 15.00-18.00, ohne Anm., kostenlos, kein PC-Treff: 7.6., 12.7. bis 2.8.

● **Scrabble-Treff am Sonntag**

immer am letzten So. des Monats, 14.00-18.00 im AWO-Seniorentreff, Kontakt: Angelika Bittner, Tel. 0171 38 56 915

### **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 und Musizieren für Klein & Groß

In der Musikkiste steht die Freude am Singen, Hören, Spielen und Tanzen für Klein und Groß im Vordergrund. Neben Kinderliedern, Fingerspielen, Reimen und den üblichen Kindermusikinstrumenten kommen auch Klarinette und Gitarre, Klanghölzer und bunte Tücher zum Einsatz.

**Musikkiste für Eltern mit Kleinkindern von 18 Monaten bis 3 Jahren**

**Kurs I: Do., 15.30-16.15 Uhr, 13 Termine, 22.8.-12.12.**

**Kurs II: Do., 16.30-17.15 Uhr, 13 Termine, 22.8.-12.12.**

**Kosten pro Kurs: 65 € / erm. 39 € (kein Kurs: 5.9., 3.10, 10.10., 31.10.)**

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



## Chor Vergissmeinnicht

Menschen mit Demenz und ohne singen in diesem Chor gemeinsam. Stimme, Atem, Rhythmus und Bewegung werden beim Singen ohne Noten unter Anleitung der Chorleiterin einbezogen. Mit viel Freude erarbeiten wir in den Chorproben Bekanntes und Unbekanntes.

**jeden 2. und 4. Di., 10.00-12.00 Uhr**

**Kosten pro Halbjahr: 75 € / Paare 100 €**

**Einstieg jederzeit möglich**

**Anm.: Alzheimergesellschaft, Anna Hassel, Tel. 68 91 36 25**

## Mucke mit der Uke

Ukulele spielen ist nicht schwer zu lernen und macht Spaß. Im Einsteigerkurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre die Liedbegleitung und erfahren die Bedeutung von Strumming, Picking und Slap. Leihinstrumente können auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden.

**Di., 18.30-19.30 Uhr, ab 6.8.**

**9 Termine, 110 € / erm. 100 €**

**Leitung: Dörte Derichs, Anm.:**

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

**www.mumalau.de**

## Chor älter & besser

Der Chor älter & besser sucht noch Sängerinnen und Sänger, die Lust auf a cappella-Gesang in einem großen Chornetzwerk haben. Wir singen klassische Chormusik, ein bisschen Swing, Jazz und Pop und alles, was uns noch gefällt. Obendrauf gibt es Stimmbildung, Auftritte, neue Erfahrungen und einfach eine richtig gute Zeit. Auch musikbegeisterte Neueinsteiger sind herzlich willkommen.



**Mo., 11.00-12.30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, 10 € / pro Monat**

**Leitung: Jonathan Gable, Anm.: AWO Aktiv, Schillerstr. 47-49, Tel. 39 106 36**

## 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., 13.00-14.00 Uhr**

**2 €/Termin, Infos: Tel. 42 10 26 81**



## Lachyoga

Hier können Sie gute Laune tanken: Beim Lachyoga-Treff mit Lach- und Bewegungsübungen zum Wohlfühlen. Anm. nicht erforderlich.

**immer Mi., 18.30-19.30 Uhr, 7 €/Termin**

**Infoabend: Lachyoga in Theorie & Praxis**

**Di. 20.8., 19.00-21.00 Uhr, 19 €**

**Leitung: Alex Bannes, Tel. 431 83 785**

**www.lachyoga-hamburg.net**

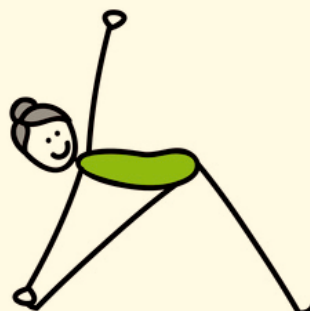


## Sommerymnastik

Bewegung und Entspannung für Frauen ab 60: Mit Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong und Entspannungstechniken trainieren Sie mit Physiotherapeutin Wiebke Haß Kondition und Gleichgewicht und kräftigen Ihre Muskulatur. Auch Gelenkschmerzen werden positiv beeinflusst.

**Mo., 9.30-10.30, 7 Termine, ab 3.6.**

**35 €, Anm.: Tel. 42 10 26 81**



## Louise tanzt im Kuppelsaal

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) feiert dieses Jahr ihren 100. Geburtstag mit vielen interessanten Veranstaltungen. Neu im Programm: „Louise tanzt“ - die Tanzveranstaltung in Altona-Nord für alle über 50!

Im stilvollen Kuppelsaal des Bürgertreffs Altona wird ab Juli einmal im Monat das Tanzbein geschwungen. Natürlich sind auch jüngere Freunde, Bekannte und Verwandte herzlich eingeladen. DJ Volker legt auf und bei Wein, Bier und Prosecco können Sie Walzer, Twist, Rock'n'Roll, Foxtrott oder

Freistil tanzen und Ihre Nachbarn besser kennenlernen. Sie können gern spontan vorbeikommen. Falls Sie aber bestimmte Musikwünsche haben, sollten Sie sich unbedingt vorher anmelden und dabei gleich Ihre Lieblingshits bestellen.



**Louise tanzt - Tanzveranstaltung Ü50**  
**So., 7. 7. und 11. 8., ab 15 Uhr**  
**Eintritt 5 €, Getränke zu moderaten Preisen**  
**Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3**  
**Anm.: AWO-Treff Louise Schroeder**  
**oder AWO-Aktiv in HH, Tel. 391 06 36**

## Fahrt mit dem Krabbenkutter

Bei diesem Ausflug mit der AWO können Sie sich Nordseeluft um die Nase wehen lassen: Wir fahren mit der Bahn nach Büsum. Von dort aus geht die Fahrt hinaus auf die Nordsee. Vor der Büsumer Küste gibt es ein reiches Fanggebiet für Meerestiere. Wir fischen mit einem Original-Krabbenetz im Kleinformat über Grund. Neben Seesternen, Krebsen und Krabben haben wir die unterschiedlichsten Fischarten im Fang, die wir in einem Meerwasserbassin zur Schau stellen und erläutern. Sind Krabben im Netz, werden diese gekocht und können, noch warm, gepult und gegessen werden.

**Do. 15.08., Treffpunkt 9.20 Uhr**  
**Bahnhof Altona, Reisezentrum**  
**38 € inkl. Fahrkarte und Kutterfahrt**  
**Anm.: AWO Landesverband Hamburg,**  
**Schillerstraße 47-49, 22767 HH**  
**Tel. 391 06 36, aktiv@awo-hamburg.de**

## Musik auf der Wiese

Unser Geheimtipp für laue Sommerabende: Eine Wiese mit Obstbäumen, umrahmt von hohen Hecken, mit Vogelgezwitscher, Bienenkästen, einem Hühnerstall und Musik. Und das alles mitten in Hamburg.

Die Bienenwiese am Stegelweg zwischen Ottensen und Othmarschen ist eine Rarität. In diese Dorfidylle zwischen Schrebergärten lädt der Heimgartenbund Altona jedes Jahr im Juni ein zu offenen Musikproben. Es erwartet Sie kein fer-

tiges Programm, sondern gut gelaunte Künstler, die einmal im Jahr ihren Probenabend auf die Wiese verlegen - schrille Töne inbegriffen. Alle sind willkommen, der Eintritt ist frei und Getränke gibt's für kleines Geld.



Die Bienenwiese erreichen Sie von Altona-Nord aus mit dem Fahrrad oder mit der Buslinie 15 bis Philosophenweg

Die Offenen Proben auf der Bienenwiese finden immer mittwochs ab 19 Uhr statt. Bei Regen fallen die Proben ins Wasser.

5. Juni: NUR 2 in concert: Carolin Becker und Reinhard Gluer mit Jazz, Kabarett und Lagerfeuerpop

12. Juni: Vanessa Cetin (Akkordeon) und Ginger Wade (Gitarre) mit Underground Klassiks

19. Juni: Das Damenbläsertrio „Die Buntspechtinnen“ und die italienische Folkband „I Grosse Gatti Rossi“ mit einem bunten Repertoire

26. Juni: HHUGO, das Hamburg Ukulele Groove Orchestra mit Westernsongs, Jazz und Schlagern

## Ferienangebote für (fast) jeden Geschmack

# Wohin im Sommer?

Was tun in den Sommerferien, wenn die Eltern arbeiten müssen oder das Geld vielleicht nicht für eine große Reise reicht? Unser Vorschlag: Raus aus der Stadt und rein in die Natur. Wir haben uns umgeschaut und für (fast) jedes Alter und auch für den kleinen Geldbeutel etwas gefunden.

### Kinder- und Jugendreisen

Für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren bietet die Pauluskirche vom 25.7. bis 6.8. eine Jugendreise nach Österreich an. Im alpinen Ferienort Saalbach-Hinterglemm kann man wandern und Berge erklimmen, schwimmen, Volleyball spielen, gemeinsam Kochen und über Gott und die Welt reden. Die Fahrt kostet 420 €, Ermäßigung ist möglich.

**Anm.: Pauluskirche, Büro, Tel. 85 67 12, buero@pauluskirche.de**

Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren können mit der Deutschen Hilfsgemeinschaft (DHG) verreisen. Unter anderem geht es an die Nordsee, zum Beispiel in das Ferienheim Puan Klent auf der Insel Sylt, in den Harz oder ins Ostseebad Zingst. Auf den zweiwöchigen Reisen wird den Kindern und Jugendlichen ein erlebnisreiches Programm mit Ausflügen, Spiel und Sport geboten.

Finanziert werden die Reisen aus Mitteln der Stadt Hamburg und der DHG. Der reguläre Preis beträgt 450 €. Wenn die Eltern zuschussberechtigt sind, z. B. wenn sie Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung beziehen, beträgt der Eigenanteil nur 50 €.

**Anm.: Deutsche Hilfsgemeinschaft, Bürgerweide 38, 20535 HH, Tel. 250 66 20, www.deutsche-hilfsgemeinschaft.de**

Preisgünstige Reisen bietet auch das Jugendberufshilfswerk Hamburg an. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren. Ob an der Ostsee oder an der Nordsee, im Schwarzwald oder Allgäu: Bei den 14- bis 19-tägigen Reisen wird viel unternommen, zum Beispiel Reiten, Windsurfen, Abenteueramping oder Kanufahren. Die Reisen kosten je nach Dauer regulär zwischen 450 € und



Badespass auf Sylt mit der DHG

540 €. Eltern, die zuschussberechtigt sind, zahlen nur einen Eigenanteil zwischen 50 € und 74 €.

**Anm.: Jugendberufshilfswerk, Ausschläger Billdeich 6, 20539 HH, Tel. 2512055, www.jugendberufshilfswerk.de**

### Ausflüge und Reisen für jedes Alter

Für jedes Alter ist die Tour de Natur geeignet, die der BUND (Bund für Umweltschutz und Natur Deutschland) zusammen mit anderen Umweltschutzgruppen vom 20. Juli bis 3. August organisiert. Voraussetzung: ein tourentaugliches Fahrrad, Engagement für ökologische und so-



Unterwegs mit der Tour de Natur



Vögel beobachten mit dem NABU

ziale Fragen und Lust auf zwei Wochen Gemeinschaftsleben. Auf dieser öko-politischen Fahrradtour von Hamburg über das Wendland nach Stralsund übernachten Sie in Gemeinschaftsunterkünften und werden von der mobilen Küche mit veganen Köstlichkeiten gepflegt. Der Teilnehmerbeitrag für Organisation, Übernachtung und Vollverpflegung beträgt, je nach Einschätzung der eigenen Mittel, zwischen 15 € und 30 € pro Tag. Es ist auch möglich, nur einzelne Etappen mitzuradeln.

**Anm. und Infos: www.tourdenatur.de, Tel. 0351 49 433 54**

Raus in die Natur geht es auch mit dem NABU Hamburg. Regelmäßig werden Tagesausflüge mit kleinen Wanderungen zu botanisch und ornithologisch besonders interessanten Zielen im Hamburger Umland angeboten. Am 15. Juni geht es zum Beispiel ins Biosphärenreservat Schaalsee und am 22. Juni zur Naturbeobachtung in die Göhrde. **Weitere Infos: www.nabu-hamburg.de/reisen.**

Wer nicht ganz auf die Zivilisation verzichten möchte, dem sei der Ausflug zum historischen Schlossfest in Schwerin empfohlen, den die AWO am 16. Juni anbietet. Im Schloss und im Burggarten können Sie in die Geschichte eintauchen, den Großherzog bei einer Audienz beobachten oder den Hofdamen bei der Teestunde über die Schulter schauen. Im Schlossinnenhof wird (mit Ihnen) getanzt. Sie erleben Fechter in Aktion und können der historischen Modenschau beiwohnen. Feierlich eröffnet wird das Fest mit einem Festumzug und einem Chorkonzert. Der Ausflug kostet 17 € plus Eintrittsgelder.

**Anm.: AWO Landesverband Hamburg, Schillerstraße 47-49, 22767 HH, Tel. 391 06 36, aktiv@awo-hamburg.de**

# Große Abschiedsparty für Elke Loh

Am 13. Juni verabschiedet sich Elke Loh, Geschäftsführerin von FLAKS – dem Zentrum für Frauen in Altona - mit einer großen Feier in den verdienten Ruhestand. Fast neun Jahre hat die gelernte Elektroingenieurin und Berufsschullehrerin das Zentrums geleitet. Ein Full-Time-Job, anstrengend, anspruchsvoll und faszinierend.

Gleich zu Anfang stand sie vor einer großen Herausforderung: Die 1-Euro-Jobs, mit denen FLAKS einen großen Teil seines Servicebereichs für die Besucherinnen abgedeckt hatte, wurden abgeschafft. In den folgenden Jahren war es eine der Hauptaufgaben der Geschäftsführerin, die Finanzierung der vielschichtigen Angebote des Mehrgenerationenhauses zu sichern.

Glücklicherweise konnten gemeinsam mit dem FLAKS-Team viele Angebote erhalten und neu geschaffen werden. Außerdem kamen durch das neue Programm des Bundesfreiwilligendienstes engagierte Frauen aller Generationen dazu, die die Arbeit von FLAKS unterstützen.

Ein wichtiger neuer Baustein im Angebot ist die Qualifizierung für den Arbeitsmarkt. Im Projekt ESA können sich Mütter, die keinen deutschen Schulabschluss haben, auf die Prüfung für den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss vorbereiten. Die Unterrichtszeiten sind familienfreundlich und die Kinderbetreuung ist auch gesichert. Ebenfalls an Mütter wendet sich das Projekt „Stark im Beruf“, das Müttern mit Migrationshintergrund mit Bewerbungstraining und Praktika auf den Einstieg ins Berufsleben vorbereitet. Im Projekt „Erste Schritte für geflüchtete Frauen in den Arbeitsmarkt“ werden Informationen zur Berufsvorbereitung und

individuelle Coachings angeboten. Über die Schaffung dieser drei Projekte freut sich Elke Loh besonders, weil Bildung und Arbeit Frauen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Daneben waren es auch die vielen ungewöhnlichen Begegnungen, die ihren Arbeitsalltag bereichert haben. Viele Besucherinnen von FLAKS haben einen Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung. Durch den Kontakt mit ihnen öffnen sich für alle Mitarbeiterinnen und Besucherinnen neue Einblicke in andere Kulturen und Sprachen.

Auch in ihrer neuen Lebensphase wird sich Elke Loh der Förderung von Frauen widmen. Sie ist im Vorstand von prof:em, einem Verbund von Einrichtungen und Projekten der Frauen- und Mädchenarbeit in Hamburg. Und vielleicht ergeben sich ja noch andere ehrenamtlicher Tätigkeiten.

---

## Mehr Zeit für Partnerin Chor und Hund

---

Auf jeden Fall hat die begeisterte Chorsängerin, die seit 30 Jahren im Chor St. Johannis Altona singt, jetzt mehr Zeit für ihre Hobbys und Unternehmungen mit ihrer Partnerin. Sie freut sich auf noch mehr Bewegung, - die täglichen Spaziergänge mit dem Hund sind nur ein Anfang - und sie möchte gern Klavier spie-



len lernen, am liebsten Boogie-Woogie. Den Zeitpunkt, jetzt in die Regel-Rente zu gehen, hat Elke Loh bewusst gewählt. Nicht etwa, weil ihr die Arbeit keinen Spaß mehr bringt, sondern weil sie davon überzeugt ist, dass im Zeitalter der Digitalisierung und des demografischen Wandels ein Generationenwechsel und neue (Frauen-) Power für FLAKS benötigt wird. Elke Loh freut sich sehr, dass mit der Diplom-Pädagogin Rosa Bracker eine kompetente Nachfolgerin gefunden wurde. Alle, die Elke Lohs beruflichen Wege gekreuzt haben, sind herzlich eingeladen zur Abschiedsparty bei FLAKS, Alsenstr. 33, am Donnerstag, den 13. Juni. Der offizielle Teil geht von 15-17 Uhr, danach wird der Film „Das schräge Herz“ gezeigt und ab 19 Uhr ist Party mit Live-Musik und Disco.

---

## Hilfe für Smartpone und Tablet

Der AWO-Treff Louise Schroeder bietet zweimal im Monat mittwochs zwischen 14.30 und 17.30 Uhr Einzelsprechstunden für Smartphone und Tablet an. Es werden Fragen beantwortet, akute Probleme mit dem eigenen Gerät geklärt und Hilfestellung im Umgang mit der digitalen Technik ver-

mittelt. Die Termine müssen telefonisch erfragt und gebucht werden. Jeder Termin dauert 45 Minuten und kostet 10 €.

**Anmeldung:**  
**AWO-Treff Louise Schroeder**  
**22769 Hamburg, Gefionstr. 3,**  
**Tel. 43 42 02**

### Impressum

"Altona-Nord im Blick" 78  
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: Birgit Kuntz  
Eingesandte Artikel und Leserbriefe müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

## Die Bierbrauer vom Platz ohne Namen

# Hopfen, Malz und Prost

Altona ist Brauereistandort – und wird es bleiben, auch wenn die Holstenbrauerei bald weggeht. Denn Bierbrauen kann man auch zu Hause in der Küche. Wie das geht, zeigt Michael von der Nachbarschaftsinitiative PoN (Platz ohne Namen) am 3. August anlässlich des Internationalen Biertags.

Zum Bierbrauen ist der passionierte Biertrinker gekommen, weil er feststellen musste, dass durch die Fusionen großer Brauereien die meisten Biere immer ähnlicher schmecken. „Langweilig“, findet der 51-Jährige. Interessant dagegen sei die Craft-Bier-Szene, die sich als alternativer Trend zur Massenproduktion entwickelt hat. Beim Craft-Bier geht es um die Wiederentdeckung alter Sorten und Braustile, um ungewöhnliche Zutaten und vor allem um Qualität. Und dazu gehört viel und guter Hopfen. Da der aber teuer ist, wird in den großen Brauereien häufig daran gespart. Hier tut sich nun die Marktlücke für die kleinen Craft-Bier-Brauereien auf. Ihre Biere sind zwar teurer – 3 Euro pro Flasche muss man mindestens anlegen –, aber dafür auch von guter Qualität.

Die Nachfrage steigt, auch in unserer Nachbarschaft gibt es inzwischen verschiedenen Craft-Bier-Produzenten. Zum Beispiel

die Brauerei Landgang, die so interessant klingende Biersorten wie „Amerikanischer Traum“ oder „Helle Aufregung“ im Sortiment hat. Und es gibt sogar ganz exotische Biere mit Schokoladen- oder Minzgeschmack. Der neuste Trend heißt „Beer & Food Pairing“. Das heißt, dass das Bier auch zum Essen passen muss: zum Beispiel süße Biere zu süßen Gerichten oder Biere mit viel Kohlensäure zu fettigen Speisen... Es gibt also noch viel zu entdecken in der Welt des Gerstensafts.

### Bierbrauen auf der Volkshochschule gelernt

Michael, der Freizeitbrauer, ist die Sache systematisch angegangen und hat die Kunst des Bierbrauens in einem Volkshochschulkurs gelernt. Zusammen mit seinen Freunden Florian und Andreas braut er seit einigen Jahren sein spezielles „22769“-Bier. Der geheimnisvolle Name steht für die Postleitzahl des Platz ohne Namen. Und so funktioniert es: Man nehme einen Einkochtopf, verrühre darin 2-5 Kilo Malz mit 20 Liter Wasser und erhitze das Ganze für 20 Minuten auf 65 bis 70 Grad. Dann wird das Malz abgefiltert, das nennt man in der Fachsprache abmaischen. Der Rest wird 90 Minuten zusammen mit Hopfen gekocht. Wichtig zu wissen: Die Hopfen- und Malzsorten



„22769“, das Selbstgebraute aus Altona-Nord

bestimmen Aussehen und Geschmack des Biers. Nach dem Kochen muss die Flüssigkeit zum Gären auf Zimmertemperatur abkühlen. Sie wird in einen Gärbottich oder einfach in einen Plastikimer umgefüllt und dabei gefiltert. Jetzt kommt noch die Brauhefe dazu und die Gärung, die drei bis zehn Tage dauert, kann beginnen. Dann wird das Bier in Flaschen abgefüllt und Zucker oder Würze hinzugefügt. In den geschlossenen Flaschen gärt das Bier noch zwei Wochen weiter, dann wird es kaltgestellt. Das stoppt den Gärungsprozess. Jetzt muss das Bier reifen. Das dauert zwischen zwei Wochen und einem Jahr. Das Ergebnis: 20 bis 30 Flaschen „22769“.

Michaels Fazit: Geld spart man beim Bierbrauen nicht, aber der Spaß ist unbezahlbar. Unschätzbar sind auch die sozialen Kontakte. Denn mittlerweile gibt es eine regelrechte Craft-Bier-Szene, die sich regelmäßig zu Bierproben trifft. Übrigens: Craft-Bier wird in Maßen genossen, denn es geht nicht darum, große Mengen in sich hineinzuschütten, sondern ein gutes Bier zu genießen. Na dann Prost.

Wer es genauer wissen will, kann am 3. August auf dem Glücksburger Platz den Bierbrauern über Schulter schauen. Verkosten kann man das „22769“ dann natürlich noch nicht, denn das muss ja erstmal reifen. Es werden aber andere Craft-Biere gegen eine Spende zum Probieren angeboten. Die Uhrzeit wird noch auf <https://platz-ohne-namen.jimdo.com> bekannt gegeben.



Von li.: Andreas, Michael und Florian sagen Prost

JUNI		VERANSTALTUNGEN & AUFFÜHRUNGEN	
SA	<b>01</b>	18.00	<p><b>Die Vorzeigekinder</b> Ernähren wir uns richtig? Hat ein Fisch unter der Dusche mehr Nebenwirkungen als eine Kuh in der Sauna? Brauchen unsere Schüler Forschungsstudien? Sind unsere Schüler schlauer, wenn sie Kakao von links rühren? Die Antworten auf all diese Fragen beantwortet Ihnen das "Theater Grünes Sonnenlicht" in seinem neuen Theaterstück: „Die Vorzeigekinder“! Regie und Leitung: Coskun Üresin Lassen Sie sich diese besonderen Aufführungen nicht entgehen! Eintritt 13 € / erm. 8 € / VVK 10 €</p>
SO	<b>02</b>	16.00	
FR	<b>21</b>	20.00	<p><b>Dem Reim immer auf den Versen</b> Erst spät im Leben entdeckte Peter Weißbach seine wahre Bestimmung als Poeter. Graffiti-Tierbilder an Häuserwänden waren die Inspiration für die ersten Texte. Daraus ist der Gedichtband „Vom Kriechen und Fleuchen“ mit Fotos und Versen entstanden. Seither ist er „dem Reim immer auf den Versen“, wie auch der Titel seines Programms lautet. So entstand eine Vielzahl pointenreicher, humorvoller Gedichte, in denen er die Sprache beim Wort nimmt und ihr mit besonderem Wortwitz auf den Zahn fühlt. Eintritt 10 € / erm. 8 €</p>
SA	<b>22</b>	20.00	<p><b>Stadtklang on stage</b> Sie singen, was ihnen gefällt – von Pop/Rock und Folk-Arrangements für den großen Chor und Kleinensembles bis zu Solo &amp; Backgroundgesang. Auf ihrem Konzert unter dem Motto "Can't stop the feeling!" möchten sie das Publikum mit ihrer Spielfreude und einem bunten Mix aus Songs und guten Geschichten berühren und begeistern! Eintritt 10 € / erm. 8 €</p>
JULI		VERANSTALTUNGEN & AUFFÜHRUNGEN	
SO	<b>07</b>	15.00	<p><b>Louise tanzt im Kuppelsaal</b> Tanzveranstaltung Ü50 Seien Sie dabei, wenn DJ Volker Musik auflegt, die Erinnerungen und beschwingte Gefühle weckt! Ob allein, mit einer Freundin oder als Paar - es wird wieder getanzt! Selbstverständlich sind auch die Freunde und die jüngere Verwandtschaft herzlich willkommen. Die AWO nimmt gerne Ihre Musikwünsche an. Bitte nennen Sie Ihre Lieblingstitel einfach beim Kartenkauf im AWO-Treff Louise Schroeder, Gefionstr. 3 oder bei der telefonischen Anmeldung unter: Tel. 391 06 36 Eine Kooperation von: AWO-Treff Louise Schroeder und Bürgertreff Altona-Nord Eintritt 5 €</p>
AUGUST		VERANSTALTUNGEN & AUFFÜHRUNGEN	
SO	<b>11</b>	15.00	<p><b>Louise tanzt im Kuppelsaal</b> Tanzveranstaltung Ü50 siehe 7. Juli</p>
FR	<b>16</b>	20.00	<p><b>Wohlklang: Wochenende und Sonnenschein</b> Lachen Sie gern und haben Spaß an frechen Chansons? Lieben Sie schwungvolle Lieder? Dann kommen Sie zu Wohlklang und lauschen Sie der besten Musik der 20er und 30er Jahre. Das Quartett entführt Sie mit Liedern und Chansons wie "Ausgerechnet Bananen", "Was machst du mit dem Knie, lieber Hans" oder "Das Nachtgespenst" und mit viel Charme, Witz und Musikalität in die Zeit zurück, in der die Musik ein neues Lebensgefühl zum Ausdruck brachte! Eintritt 12 € / erm. 8 €</p>
SA	<b>31</b>	20.00	<p><b>7. Lange Impro-Nacht: Das Match!</b> Bereits zum siebten Mal ruft die Hamburger Improtheatergruppe Impromptü zur langen Impro-Nacht auf. Impro-Spieler aus fünf Gruppen kommen zusammen auf die Bühne und improvisieren DAS MATCH! Hierbei treten sie in verschiedenen Szenen gegeneinander an und werden vom Publikum bewertet. Somit bestimmen SIE den Impro-Sieger des Abends! Eintritt frei / Hutspende erbeten</p>

Demnächst: Fr., 15.11., 20 Uhr & Sa., 16.11., 20 Uhr

Fr. 22.11., 20 Uhr & Sa., 23.11., 20 Uhr

### hidden shakespeare: JEDER ABEND IST EINE PREMIERE!

Ein Abend im Theater und Sie möchten ein herzergreifendes Drama um einen jungen, aber unbegabten Pferdezüchter und seine große Liebe zu einer liebrenden Näherin sehen, die aber schon mit einem argentinischen Tangotänzer verheiratet ist? Oder doch lieber eine Komödie oder ein historisches Actionspektakel?



Foto: Lutz Jäkel

Oder etwas ganz anderes? Oder alles auf einmal? Unmöglich? Nicht bei hidden shakespeare!  
Seit über 25 Jahren entscheidet hier das Publikum durch Zuruf, was auf der Bühne passiert. Jeder Abend ist einzigartig!  
Eintritt 19 € / erm. 15 €

### WEIHNACHTEN MIT LALELU

Das ist immer etwas ganz Besonderes! Die DHL erscheint als Christkind, George Michael erklärt, warum er das ganze Jahr über Angst vor Heiligabend hat, und Drafi droht: Morgen kommt der Weihnachtsmann! Was aber, wenn Papa vergessen hat, den Katzenkalender für Oma zu besorgen? Wenn man sich an Heiligabend ausgesperrt hat und die Gans gerade noch im Ofen schmort?



Foto: Mathias Knoppe

Freuen Sie sich auf: LaLeLu - A Cappella-Comedy!  
Text/Musik: LaLeLu und Sören Sieg  
Regie: Lukas Langhoff  
Eintritt 23 € / erm. 17 €