



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Neues von Else – Mai 2025

Ein ruhiger Hafen

Ruhestand heißt das Wort für die Zeit nach dem Beruf, für das Alter. Aber es ist nicht immer so leicht, zur Ruhe zu kommen. Viele schleppen Probleme aus dem früheren Leben weiter mit sich herum. Werden weiter gefordert von der Familie. Machen sich Sorgen um die Gesundheit. Trauern noch um den Verlust von Lebenspartnern.

Auch draußen in der Welt kann von Ruhe nicht die Rede sein. Täglich erreichen uns Nachrichten von Kriegen, nicht nur in der Ukraine. Auch vieles bei uns in Deutschland kann uns unruhig machen. Die Entwicklung der Wirtschaft, steigende Preise. Und die Frage, ob und wie die neue Regierung die anstehenden Probleme lösen wird.

Da ist es gut, wenn man einen ruhigen Rückzugsort gefunden hat. Wo man viele Sorgen vergessen kann. Wo zum Beispiel Mieterhöhungen und finanzielle Überraschungen durch Reparaturkosten beim eigenen Haus einen nicht mehr betreffen. Wo man sich in einer passenden Wohnung und in guter Gemeinschaft wohl fühlen kann.

Diesen Rückzugort möchte Else bieten – einen ruhigen Hafen für noch viele gute Jahre.

Das sollten wir alle genießen.

Neue Nachbarn, Umzüge und Wohnungs-Sanierungen

- Zum 01.05.2025 ist Frau Lazarchuk in die Wohnung 22 gezogen.
- Zum 01.05.2025 ist Herr Reyes in die Wohnung 24 gezogen.
- Zum 01.06.2025 wird Frau Simon in die Wohnung 36 ziehen.

Herzlich Willkommen bei Else und auf eine gute Nachbarschaft!

Die Sanierung von Wohnung 36 in Haus 2 wird Ende Mai abgeschlossen. Im Anschluss wird die Wohnung 76 in Haus 3 saniert. Weiterhin wird das Bad in Wohnung 59 erneuert.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Zum Gedenken

Am 01.05.2025 verstarb Frau Evelyn Poppe im Alter von 79 Jahren. Sie lebte 10 Jahre in Haus 3 und ist uns allen als die fleißige Biene bzw. Gärtnerin der Hochbeete bekannt. Wir haben Frau Poppe sehr gern gehabt und trauern daher umso mehr, dass sie von uns gegangen ist. Wir werden sie sehr vermissen.

Die neuen Sprechzeiten

Noch einmal zur Erinnerung: Seit 1. Mai gelten die neuen wöchentlichen Sprechzeiten

Montags 09:30 bis 11:00 Uhr

Mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr

Freitags 09:30 bis 10:00 Uhr

Bitte halten Sie sich an diese Sprechzeiten. In besonders dringenden Fällen ist selbstverständlich weiterhin eine individuelle Terminvereinbarung möglich.

Wohnen bei Else ist gefragt – lange Warteliste

Im Vergleich zu den Vorjahren ist die Warteliste mit zurzeit rund 200 Vormerkungen deutlich länger geworden. Auch die Zahl der Wohnungsbesichtigungen hat zugenommen.

Dafür gibt es mehrere Gründe. Es scheint sich zunehmend herumzusprechen, wie gut man zu fairen Kosten bei Else wohnt, und welche Rundum-Wohlfühl-Atmosphäre hier geboten wird. Auch unser Internet-Auftritt trägt dazu bei, dass sich viele neue Interessenten bei uns melden.

Einer der Gründe für die steigende Nachfrage ist sicherlich das insgesamt geringe Angebot seniorengerechter Wohnungen zu bezahlbaren Preisen. Der Wohnungsmarkt bietet kaum Chancen, aus einer großen Wohnung oder einem zu groß gewordenen Haus in eine zur neuen Lebenssituation passenden Wohnung umzuziehen. Abgesehen davon, dass das Mietniveau in den letzten Jahren beängstigend gestiegen ist.

Zurzeit ist bei Else mit einer Wartezeit von bis zu drei Jahren zu rechnen. Es gab aber auch Sonderfälle, in denen sehr schnell eine Wohnung zur Verfügung gestellt werden konnte.



ELSE VOSS STIFTUNG

Seniorenwohnanlage

Der Sommer kann kommen – die neuen Markisen

Die Installation der Markisen zeigt ein weiteres Mal, wie großzügig unsere Stiftung immer wieder unterstützt wird. In diesem Fall stellte ein Spender, der nicht genannt werden möchte, 100.000 Euro zur Verfügung. So werden die Markisen, noch bevor es richtig heiß werden könnte, in den von der Sonneneinstrahlung besonders betroffenen Häusern 2 und 3 montiert. Damit sie von allen problemlos ohne größeren Kraftaufwand genutzt werden können, haben wir uns trotz der höheren Kosten für den Elektroantrieb entschieden. Die Markise besteht aus Acryl-Gewebe für viele Jahre Haltbarkeit. Aber jetzt schon die herzliche Bitte, mit den Markisen sorgsam umzugehen! Wir gehen davon aus, dass die Markisen überall problemlos funktionieren. Wenn dies aber doch mal nicht der Fall sein sollte: Bitte nicht mit Gewalt versuchen, einfach im Büro Bescheid sagen

Unsere neuen Mitarbeiter

Auch hier tut sich etwas: wir haben zwei neue Mitarbeiter:

- Seit dem 01.04.2025 unterstützt uns Markus Kees im Garten. Herr Kees ist ausgebildeter Landschaftsgärtner und damit ein Fachmann, der weiß was er tut.
- Ab 01.06.2025 startet Frau Constanze Hummel als Fachkraft im Service-Wohnen. Frau Hummel wird die Nachfolge von Frau Mauri übernehmen, die Einarbeitung und Übergabe erfolgt aber sehr langsam, da wir Frau Mauri ja noch nicht ganz gehen lassen möchten und sie uns glücklicherweise auch noch nicht ganz verlassen wird.

Wir freuen uns sehr über die Verstärkung des Teams und wünschen beiden neuen Kolleginnen und Kollegen eine tolle Zeit bei Else.

Trocken ist trocken!

Auf den Leinen in unseren Wäschekellern ist eigentlich genug Platz. Eigentlich – wenn es nicht immer wieder vorkäme, dass Wäsche dort tagelang hängt, auch wenn sie längst – meist schon nach 24 Stunden – trocken ist. Deshalb zum wiederholten Mal die herzliche Bitte: Die Leinen nicht unnötig lange blockieren. Trocken ist trocken – auch durch längeres Hängenlassen wird nichts trockener.



ELSE VOSS STIFTUNG

Seniorenwohnanlage

Na, endlich! Die 30er-Zone ...

Wie gut, dass es endlich geklappt hat: Die 30er-Zone reicht nun – entsprechend gekennzeichnet – von der Kreuzung Herwigredder/Sülldorfer Brooksweg bis zur Kreuzung Wittenbergener Weg.

Vorsicht beim Überqueren der Straße ist nach wie vor dringend geboten. Tempo 30 wird von manchen Autofahrern lediglich als „unverbindliche Empfehlung“ wahrgenommen, auch wenn empfindliche Bußgelder, Punkte in Flensburg und sogar Fahrverbote drohen.

Es wurde allerdings auch schon beobachtet, dass Autofahrer höflich waren und anhielten, um Fußgängern die „Vorfahrt“ zu bieten. Aber verlassen Sie sich nicht darauf! Nach wie vor gilt: Erst nach links und rechts gucken, bevor man über die Straße geht.

Unsere Gärten – zum Chillen und Mitmachen

Ein ganz besonderes Plus unserer Wohnanlage sind unsere Gärten – nicht nur fürs Auge, sondern auch eine Möglichkeit, sich draußen kurz mal die Beine zu vertreten, die Bocciakugeln fliegen zu lassen oder auf der Bank die Ruhe zu genießen. Das sollte man nutzen! Inzwischen steht auch der zweite Strandkorb im Garten von Haus 3, dieser wurde von der HASPA gespendet und ist bestimmt sehr bequem. Testen Sie ihn gern!

Die Stiftung hat auch in diesem Jahr wieder in die Gärten investiert. So wurden schon im April mehr als 1000 Pflanzen neu eingesetzt. Dabei haben neben jungen Leuten aus benachbarten Schulen auch Bewohnerinnen und Bewohner tüchtig mitgeholfen.

Aber wer ein eigenes Grundstück hatte, der weiß ja: In einem Garten ist immer etwas zu tun. Deshalb ist auch in Elses Gärten Hilfe jederzeit willkommen – Laub harken, Unkraut jäten, Blumen und Stauden begießen. Das macht Freude und ist gesunde Bewegung in frischer Luft. Fragen Sie Frau Mauri oder Frau Zwarg, wo Sie mitmachen können.

Leider immer wieder: unsere Mülltonnen...

Auch hier gilt „eigentlich“ – vor allem für unsere Altpapiertonnen und -container. Eigentlich sind die groß und zahlreich genug – wenn sie vernünftig genutzt würden. Leider jedoch kommt es immer wieder vor, dass große Kartons „im Stück“ die Behälter blockieren. Deshalb die Bitte: große Kartons auseinandernehmen oder mindestens platt machen.



ELSE VOSS STIFTUNG

Seniorenwohnanlage

Schon mehrfach haben wir darauf hingewiesen, dass Hausmüll nur in verschlossenen Plastik-Mülltüten entsorgt werden soll. Leider kommt es immer noch vor, dass Hausmüll lose in die Container gekippt wird. Das ist unhygienisch und verursacht am Ende unnötige Reinigungskosten. Und: Müllbeutel nicht einfach vor den Behältern ablegen.

Bitte ebenfalls beachten: Altpapier kommt in die Tonnen mit blauem Deckel – Plastikabfälle gehören in die Tonnen mit gelbem Deckel. Das kann doch nicht so schwer sein! Altglascontainer befinden sich fußläufig im Herwigredder und Textilien können Sie in die roten Container neben der Johanniskirche bringen. Sollten Sie dabei Unterstützung benötigen, sprechen Sie einfach Frau Zwarg oder Frau Mauri an – bestimmt kann Ihnen da ein Praktikant oder eine Aushilfe helfen.

Flaschen schleppen oder Trinkwasser aus dem Hahn?

Das Hamburger Leitungswasser hat Trinkwasserqualität. Das haben Gutachten immer wieder bestätigt. Man kann sich also das Flaschenschleppen ersparen und unbedenklich einfach den Wasserhahn aufdrehen, wenn man Durst hat. Abkochen ist nicht nötig. (Außerdem spart das Geld.) Wer allerdings an Mineralwasser mehr Geschmack findet, kann sich das Leben durch den REWE-Lieferservice leichter machen. Fragen Sie Frau Mauri oder Frau Zwarg, wie der funktioniert.

Wer rumort denn da im Keller?

In den kommenden Wochen werden in allen Kellern die sogenannten Strangventile ausgetauscht. Diese Ventile sind wichtige Bauteile, die dafür sorgen, dass das Wasser in den Leitungen richtig verteilt wird – zum Beispiel für die Heizung oder das Trinkwasser.

Da die alten Ventile inzwischen verschlissen sind und nicht mehr einwandfrei funktionieren, ist ein Austausch notwendig. So stellen wir sicher, dass alles weiterhin zuverlässig läuft und keine Schäden entstehen.

Frau Zwarg wird Sie demnächst noch genauer hierzu informieren.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Eigeninitiative erwünscht!

Wer rastet, rostet – das muss bei Else wirklich nicht sein. Aktiv-Angebote gibt es reichlich:

Kurze Wege führen auf unseren Bocciaplatz, in Küche und Garten zum Mitwirken, ins Foyer zur beliebten Stuhlgymnastik und zur Gesunderhaltung in den Fitnessraum im Keller.

Kleine Erinnerung: In der Bibliothek liegen Ausmalhefte und ein tolles Angebot an Farbstiften zum Mandalamalen. Dort findet sich nach wie vor ein interessantes Angebot an Spielen. Alleine, zu zweit, zu dritt.... einfach probieren! Oder probieren Sie mal einen Start in die Woche beim Singen in einer kleinen Runde. Etwas größer ist die Runde beim Kaffeeklatsch zweimal die Woche. Beschreibung erübrigt sich. Beim Gedächtnistraining ist auch noch der eine oder andere Platz frei.

Einfach der Neugier folgen. Dabeisein ist alles!

Wer es auch mal gerne alleine mag: Lesen, Rätsel lösen, Kopfrechnen, den Balkon begrünen, die schöne Umgebung genießen...die Liste lässt sich beliebig verlängern.

Einzig erlaubter Gradmesser beim Aktivsein: Freude!!

Kunst auf Rezept

Kunst tut dem Menschen gut. Studien haben gezeigt: Museumsbesuche helfen, Stress abzubauen, Einsamkeitsgefühle zu reduzieren und die Stimmung zu verbessern. Deshalb wurden zum Beispiel in Kanada, in Frankreich, in den USA und auch in der Schweiz Projekte ins Leben gerufen, bei denen Ärzten ihren Patienten Museums-Freikarten zur Verfügung stellen konnten. Mit den Museumsbesuchen sollen sogar Angstzustände, Diabetes und Bluthochdruck gelindert werden. (Quelle: Spiegel Online, 31.3.2025)

Von möglichen therapeutischen Effekten abgesehen: Kunst kann erholsam sein und einfach Spaß machen. Das bestätigen alle, die schon an unseren Ausflügen in die Kunsthalle teilgenommen haben. Durch Rundschreiben in Ihrem Briefkasten erfahren Sie, wann der nächste Ausflug startet. Fahrt und Eintritt sind kostenlos. Für das gemeinsame Kaffeetrinken in der Kunsthalle gilt ein Kostenbeitrag von fünf Euro.

Die Ausflüge sind sehr beliebt und auf jeweils sechs Personen begrenzt. Rechtzeitiges Anmelden sichert den Platz!



ELSE VOSS STIFTUNG

Seniorenwohnanlage

Die Hochbeete suchen neue Paten

Frische Gartenkräuter und Gemüse kostenlos – das ist der Lohn für das „Kümmern“ um die drei Hochbeete im Garten von Haus 3. Bisher waren sie das Hobby unsere leider verstorbenen Nachbarin Evelyn Poppe. Nun suchen sie neue Patinnen/Paten. Es wäre doch schön, wenn sie bald wieder grünen und abgeerntet würden!

Und auch dieses Jahr suchen alle Beete wieder Gießpaten – sind Sie dabei? Dann melden Sie sich gern im Büro der Stiftung.

Freie Entfaltung – Malen und dekoratives Gestalten im Atelier

Einfach nach Herzenslust drauf los malen und der eigenen Kreativität Raum geben – manchmal braucht es vielleicht ein bisschen Mut, sich darauf einzulassen. Doch wer erst einmal in kleiner Runde mit professioneller Unterstützung entdeckt hat, wie sich eigene Vorstellungen, Momentaufnahmen, Gedanken und Gefühle farbenfroh auf eine Leinwand übertragen lassen, wird von sich selber überrascht sein. Auch darüber, wie gut es tun kann, einfach mal etwas Neues auszuprobieren. Vorbildung ist nicht nötig, Neugier genügt!

Der Kunstkurs findet jeden Montag außerhalb der Ferien von 10 bis 12 Uhr im Atelier statt. Kosten: 5 € monatlich inklusive Material

Tagebuch schreiben – auch eine gute Idee

Briefe schreiben ist anscheinend out – man schickt sich E-Mails oder Sprachnachrichten per Handy. Und nicht jeder hat jemanden, dem man Briefe schreiben könnte. Abgesehen davon, dass heutzutage der Weg zum nächsten Briefkasten sehr weit sein kann. Danke! Deutsche Post.

Aber was immer geht: Tagebuch schreiben, sozusagen Briefe an sich selbst. „I'll sit right down and write myself a letter....“ heißt es in einem amerikanischen Oldie-Schlager.

Es gab berühmte Tagebuchschreiber, besonders der Engländer Samuel Pepys wurde durch seine Tagebücher berühmt. Solche Autoren müssen Sie sich nicht zum Maßstab nehmen. Besorgen Sie sich ein mehr oder weniger dickes Heft oder Buch und schreiben Sie einfach auf, was ihnen am Tag passiert, eingefallen, durch den Kopf gegangen ist – was Sie sich vorgenommen haben, an wen Sie gedacht haben, was Sie an diesem Tag schön oder nicht so schön fanden. Auch Kleinigkeiten, zum Beispiel das Mittag- oder Abendessen können



ELSE VOSS STIFTUNG

Seniorenwohnanlage

es wert sein, notiert zu werden. Einfach mal damit anfangen, mit Ihrem Tagebuch. Es kann richtig Spaß machen. Und ist eine gute Erinnerungshilfe, vielleicht noch Jahre lang.

Wir waren alle mal neu bei Else

Und wir waren gespannt auf das, was uns hier erwartet. Wenn uns Bewohner freundlich entgegengekommen waren, hat uns das den Neubeginn erleichtert. Im Alltag wird das vielleicht einmal vergessen. Deshalb als Erinnerung: Bitte gehen Sie weiterhin auf neue Bewohner zu, bieten Sie Raum für ein Gespräch oder einen Platz am Kaffeetisch.

Einfach mal ein bisschen schnacken!

Einfach mal kurz „Moin!“ oder „Guten Tag!“ sagen, wenn man sich im Haus begegnet, das ist doch selbstverständlich. Aber daraus können sich doch auch ganz spontan interessante Gespräche ergeben. Zum Beispiel auch, wenn man in der Waschküche gemeinsam darauf wartet, dass die Maschinen mit der Arbeit fertig sind. Einfach mal ein bisschen schnacken –über Gott und die Welt, über etwas, was einem auf dem Herzen liegt, was man erlebt, gelesen oder in der „Glotze“ gesehen hat. So lernt man seine Nachbarn besser kennen, und möglicherweise ergeben sich aus gemeinsamen Interessen auch gemeinsame Unternehmungen. Wenn Sie dabei gern einen Kaffee trinken möchten, den gibt's im Foyer beim Fernseher.

Unser nächster Ausflugstipp:

Fischbrötchen und alte Schiffe

Die begeistern nicht nur Hamburger: Rund 20 historische Segelschiffe, Dampfschiffe und Motorschiffe unterschiedlichster Art haben im Museumshafen Oevelgönne ihre Heimat gefunden. Dicht an dicht liegen sie hier nebeneinander. Alle sind im voll funktionsfähigen und renovierten Zustand zu bestaunen: eine einzige Augenweide für Wasser- und Landratten. Das älteste Schiff ist das Segelschiff "Hoop op Welvaart" aus Holland, Baujahr 1883, das nach dem 2. Weltkrieg zunächst als verschollen galt, dann aber (zum Glück) plötzlich in Hamburg auftauchte. Zur Flotte gehören unter anderem auch der Besanewer "Moewe" aus dem Jahr 1907 sowie Hochseefischkutter, Dampfeisbrecher, ein Schwimmkran und ein Kampnagel-Elektrokran von 1898



ELSE VOSS STIFTUNG

Seniorenwohnanlage

locken Besucher ebenso an wie der Alte Leuchtturm Pagensand-Süd, der als technisches Denkmal auf einem Sockel am Zugang zum Museumshafen steht. Auf einem separaten Ponton befindet sich das Informationszentrum „Der Lieger“. Dort erfahren Sie alles über den Museumshafen, die Schiffe und aktuelle Veranstaltungen, zum Beispiel Führungen mit interessanten Fakten und Geschichten. Dieser älteste deutsche Museumshafen beim Fähranleger Neumühlen/Oevelgönne wird seit 1976 von der privaten Trägerschaft Museumshafen Oevelgönne e. V. betrieben.

Es lohnt sich, viel Zeit mitzubringen! Zur Stärkung locken leckere Fischbrötchen direkt auf dem Ponton des Fähranlegers. Oder Sie genießen nach so viel Informationen eine Rast am Sandstrand bei einer der anderen gastlichen Stätten.

Zu erreichen ist der Fähranleger Neumühlen/Oevelgönne mit der Hafenfähre 62 ab Landungsbrücken und neuerdings mit den Fähre 64 und 65 über Finkenwerder nach Blankenese und zurück. Dies leider nur am Wochenende stündlich. Vorsicht bei schönem Wetter, dann sind die Fähren schnell überfüllt! Auch die Buslinien 112 und 30 über Altona bieten sich an.

Abenteuer Kranksein

Ende März stürzte ich in meinem Zimmer, und damit begann eine Leidenszeit mit manchmal unerträglichen Schmerzen, aber auch ganz neuen Erfahrungen. Die Fachleute waren sich nicht einig, weder in der Diagnose noch in der Therapie, und rieten zu immer stärkeren Schmerzmitteln oder zur Operation.

Es fiel mir vor allem auf, wie unterschiedlich die Menschen um mich herum auf diesen meinen neuen Zustand reagierten. Kennen Sie das? Da gibt es die, die erzählen sofort, dass sie Ähnliches auch schon am eigenen Leib oder in ihrem Umfeld erfahren haben. Oder die, die gute Ratschläge geben, und deren Sätze alle mit "Du musst..." beginnen. Es gibt die, die täglich Fortschritte bei mir sehen und Verbesserungen, die ich selbst jedoch leider überhaupt nicht wahrnehme. Es gibt die, die mit einem leckeren Rest vom Mittagessen oder ein paar Schnitten schmackhaften Brotes vor der Tür stehen, ja, die fragen, was sie mir denn mal kochen können, auf was ich wohl Appetit hätte. Und es gibt die mit den mitleidigen und verständnisvollen Augen oder die, die gern mit einem kraftvollen „wird schon wieder" auf meine Schulter klopfen. Es gab die, die mit liebevollem Blick einfach sagte: Ich verstehe dich sehr gut".



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Alle meinen es gut und wollen helfen, jeder auf seine Art, nach seinem Temperament. Ich bin voller Dankbarkeit für all die Aufmerksamkeit und Fürsorge hier im Haus.

Es gibt keine Regieanweisung für unser Verhalten, wenn wir einem Kranken oder anderweitig Beladenen gegenüberstehen. Nur: zugewendet sollte man sein, zuhören und vielleicht ein freundliches Wort finden. Ich habe es erfahren, und es tat gut.

Inge Bumann im Mai 2025

**Ein Rezept aus Elses Küche –
Klassischer Kräuterquark**

Mit neuen Kartoffeln einfach lecker! Auch als Brotaufstrich. Kalorienarm und in 10 Minuten zubereitet.

Die Zutaten: 250 Gramm Quark – 100 Gramm Crème fraiche – 1 Teelöffel Zucker – je 2 Esslöffel Schnittlauch, Petersilie – Kresse – 1 kleine Zwiebel – 1 Zehe Knoblauch – 1 Frühlingszwiebel – Salz und Pfeffer.

Den Quark zusammen mit der Crème fraiche, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen. Knoblauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel fein hacken und drunter mischen. Zum Schluss auch die gehackten Kräuter sowie die Kresse und dazugeben. Guten Appetit!

Redaktion:

Elke Opitz, Norbert Suxdorf