



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Neues von Else – Oktober 2024

Für ein gutes Miteinander....

Bei uns wohnen Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensläufen, Schicksalen, Belastungen, Interessen. Da kann es schon mal zu Missverständnissen und Reibereien kommen. Und auch zu Ärger und Streit. Leider. Aber so ist das nun mal, wenn Menschen zusammenleben wie bei Else.

Aber das sind wenige Ausnahmen. Gut so! Denn Ärger und Streit verursachen Stress, und Stress ist gar nicht gut für die Gesundheit. Stress kann Herz, Kreislauf, Magen schädigen. Und für die Seele ist Stress schon mal gar nicht gut. Also lassen Sie uns alle gemeinsam darum bemühen, dass man bei Else stressfrei leben kann. Dazu gehören Toleranz und ein bisschen guter Wille. Und wenn es doch einmal knirscht – ein Lächeln oder ein freundliches Wort im richtigen Moment kann Wunder wirken.

Und schließlich gibt es auch noch den Hausbeirat – Jürgen Peters und Norbert Suxdorf – für ein klärendes Gespräch oder um mal das Herz zu erleichtern.

Bleiben Sie stressfrei und gesund!

Neue Nachbarn, Umzüge und Wohnungs-Sanierungen

Herr Farr (Wohnung 77) ist bereits vor ein paar Wochen ausgezogen. Wir wünschen ihm alles Gute in seiner neuen Wohnsituation.

Neue Nachbarn:

- Frau Aßmann ist in Wohnung 57 gezogen.
- Das Ehepaar Heeßel wird Ende November in die Wohnungen 77 und 78 ziehen.
- Frau Kozak wird im Anfang November in Wohnung 30 ziehen.

Ab Oktober 2024 wird nun die Wohnung 8 komplett saniert. Danach beginnt die Sanierung von Wohnung 36 im neuen Jahr.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Die Büro-Sprechzeiten bitte beachten!

Frau Zwarg und Frau Mauri haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Aber beide haben auch reichlich anderes um die Ohren. Darum bitten sie sehr dringend darum, nicht einfach irgendwann zu kommen, sondern sich an die Sprechzeiten zu halten. Diese sind:

Montags	09.00 bis 10.00 Uhr
Dienstags	14.00 bis 15.00 Uhr
Mittwochs	10.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstags	14.00 bis 15.00 Uhr
Freitags	09.00 bis 10.00 Uhr

Ein neuer Platz zum Chillen

Bisher war es nur zum Anschauen schön, bald wird es auch ein zusätzlicher Platz zum Verweilen sein: das Atrium zwischen dem Foyer und der Bibliothek im Haus 3. Die Idee dazu entstand, als beschlossen wurde, die Glaswand der Bibliothek mit einer Tür zu versehen, um den Raum besser belüften zu können. Warum dann nicht gleich auch das Atrium besser nutzbar zu machen? Demnächst beginnen die Arbeiten. Am Wasserbecken wird ein Boden verlegt, bequeme Sitzmöbel sind schon bestellt und geliefert.

Auch an kühleren Tagen wird man hier windgeschützt sitzen können – zum Lesen oder einfach zum Träumen an der frischen Luft.

Bitte Platz nehmen! Die neuen Gartenmöbel

Unsere „Grillecke“ im Garten bei Haus 3 ist neu möbliert worden. Dort erwartet uns jetzt ein langer Tisch mit 14 bequemen Sesseln. Diese neuen Möbel sehen nicht nur modern aus, sie bestehen vor allem aus wetterbeständigen Materialien.

Das ganze Ensemble konnte dank einer großzügigen Geldspende angeschafft werden.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Nützliche Informationen für Sie

Im Laubengang lädt ein Infoportal zum Stöbern ein. Zu finden sind Wegweiser zu diversen Themen rund um das Leben im Alter, Informationen der Verbraucherzentrale und des HVV sowie Literatur zum Thema Älterwerden, Folgen des Kriegsgeschehen für nachfolgende Generationen und anderes mehr. Interessant sind auch zwei Ordner: „Willkommen in der EVS“ und „50 Jahre EVS. Die Chronik von 1968 bis 2018“.

Und gegenüber an der Wand das Aktuelle zum Tages- und Wochengeschehen bei Else sowie weitere Informationen. Es lohnt sich, ab und zu mal einen Blick darauf zu werfen! Falls es jemand noch nicht entdeckt haben sollte: In der Bibliothek befindet sich jetzt eine DVD-Sammlung! Richtung Garten hinten links

Zum Schluss noch ein Hinweis: Wir freuen uns über Beiträge (Verse, Zitate, Berichte), die auf Wunsch auch ohne Namensnennung gerne veröffentlichen.

Sie wachsen in den Himmel – die Bäume ums Haus

Einerseits können wir uns über sie freuen, andererseits nimmt ihr Wachstum auch manchem unserer Bewohner die Sonne weg (wenn sie denn scheint).

Dieses Dilemma zu lösen ist nicht einfach und kostet auch Geld. Ab einer gewissen Größe stehen Bäume unter der Aufsicht des Naturschutzamtes.

Will man sie auslichten oder gar kürzen, geht das nur mit Genehmigung des Amtes, das häufig restriktiv entscheidet. Die großen Bäume hinter unserem Haus 3 stehen auf dem Nachbargrundstück. Hier brauchen wir das Einverständnis der Eigentümer. Unser Vorstand hat das Thema auf seiner To-Do-Liste, wir werden weiter informieren.

Elses Super-Fitness-Studio – neue Geräte für gesunde Bewegung

Vor einigen Wochen wurde die Neueröffnung unseres Fitnessraums im Haus 3 mit einem kleinen Umtrunk und Snacks gefeiert. Unsere Trainerin Marina erklärte den interessierten Gästen die neuen modernen Geräte. Die verdanken wir einem großzügigen Spender. (Der möchte aber nicht genannt werden.)



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Zur Verfügung stehen ein Fahrrad mit Sattel sowie eins, auf dem man bequem in einem „Sessel“ in die Pedale treten kann. Es gibt – und das ist ganz neu – ein Laufband zum Joggen oder Spazierengehen. Auch haben wir jetzt ein Rudergerät und ein ganzes Sortiment verschieden schwerer Hanteln. Genug Abwechslung also für das persönliche Trainingsprogramm.

Die Bedienung der Geräte mit Touchscreens mag manchem zunächst ungewohnt vorkommen, ist aber tatsächlich „kinderleicht“.

Auf dem Laufband kann man das Lauf- oder Marschtempo ebenso stufenweise einstellen kann wie die Steigung, die man sich zutraut. Leicht bergauf ist ein gutes Training! Wichtig ist es, das Notstopband mit der Klammer an der Kleidung zu befestigen!

Beim Rudergerät kann man die Füße in die Pedale stellen (dabei am Haltegriff festhalten!) oder einfach auf den Boden setzen. Immer mit geradem Rücken rudern.

Noch einige Tipps von Marina: Auf dem Trampolin nicht freihändig hopsen – Sturzgefahr! Deshalb das Gerät vor die Sprossenwand stellen und sich daran mit beiden Händen festhalten (Die olympiareifen Dreifachsaltos sparen wir uns für später auf...).

Regelmäßiges Training, zwei- bis dreimal in der Woche mit mindestens einem Tag Pause dazwischen ist am besten für die Fitness. Auch sollte man nicht übertreiben. Im Zweifelsfall den Arzt fragen, wie viel man sich zumuten darf.

Aus Versicherungsgründen ist die Benutzung der Geräte nur nach Einweisung erlaubt!

Wer noch keinen Einweisungstermin bei Marina hatte: Bitte Frau Zwarg oder Frau Mauri ansprechen.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Zeichnen gegen den Winterblues – wieder ein Kurs im Atelier

In diesem Kurs soll es nicht darum gehen, Kunst zu kreieren, sondern sich mit den Grundlagen für selbstständiges Zeichnen vertraut zu machen. Dabei werden wir nur mit Papier und Filzstift zu Werke gehen. (Material stellt Else) Wir wollen uns ab Ende Oktober einmal in der Woche im Atelier zu treffen.

Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos.

Wer daran interessiert ist, möge bitte eine Nachricht im Briefkasten Haus 3/Wohnung 48, Suxdorf hinterlassen. Dann kommen weitere Informationen.

Gedächtnistraining – Verstärkung gesucht

Auch das Gedächtnistraining freut sich über Verstärkung. Dieses findet immer alle 2 Wochen am Mittwoch von 10.00 bis 11.30 Uhr statt und macht wirklich Spaß. Vielleicht versuchen Sie es einfach mal, um die Ecke zu denken? Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.

Natur tut gut - willkommen in „Bad Rissen“!

„Wissenschaftler von der kalifornischen Stanford University ließen 60 Probanden per Zufall 50 Minuten lang entweder in der Stadt oder in der Natur spazieren. Jeweils vorher und nachher wurde eine Reihe psychologischer Tests vorgenommen. Wie diese im Vorher-nachher-Vergleich zeigten, führte der Aufenthalt in der Natur (im Gegensatz zum Aufenthalt in der Stadt) zu einer Minderung von Angst, Grübeln und negativer Gestimmtheit. Auch das Denkvermögen war in einem Text, in dem es um Mathematik und Gedächtnis ging, durch das Naturerlebnis verbessert.“ Das schreibt der Autor Manfred Spitzer in seinem Buch „Einsamkeit – Die unerkannte Krankheit“ (steht bei uns in der Bibliothek).

Natur tut dem Menschen gut. Wie schön also, dass wir Bäume rund ums Haus haben, einen schönen Garten, und überhaupt in einem besonders grünen Vorort leben. Fast wie in einem Kurort.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Drei in einem Park – Ausflugstipp für den Herbst

Im nördlichen Teil des Jenischparks laden drei Museen zum Kunstgenuss ein. Das Jenischhaus, erbaut zwischen 1831 und 1834 für den Senator Johann Jenisch, ist seit 1955 eine Außenstelle des Altonaer Museums. Das dominante Gebäude im klassizistischen Landhausstil ist das Herzstück in diesem wunderbaren, großzügig angelegten Park. Von hier aus schweift der Blick hinunter bis zur Elbe. Im Haus bekommt der Besucher einen Eindruck von großbürgerlicher Wohnkultur der damaligen Zeit. Das Erdgeschoss bietet wechselnde Ausstellungen, einen Shop und ein Café.

Das Ernst Barlach Haus ist ein Privatmuseum. Neben zahlreichen Hauptwerken des expressionistischen Künstlers Ernst Barlach (1870–1938) sind unterschiedliche Ausstellungen von Kunst der Klassischen Moderne und der Gegenwart zu bewundern. Auch das Bargheer Museum ist in Privatbesitz und ebenfalls ein Kunstforum mit spannenden wechselnden Ausstellungen. Es beherbergt den künstlerischen Nachlass des Malers Eduard Bargheer (1901 bis 1979). Beim Kauf einer Eintrittskarte für eins der Museen reduziert sich der Eintritt für die beiden anderen.

Auf den 42 Hektar des wohl schönsten Park Hamburgs führen verschlungene Wege vorbei an teils über 400 Jahre alten Bäumen. Durch den Park fließt die Flottbek, nach ihr ist der Stadtteil benannt. Bei Teufelsbrück mündet sie in die Elbe. Im Park laden zahlreiche Bänke zum Verweilen und Picknicken ein. Zu bestaunen gibt es unter anderem Eichen, Buchen (davon drei hohle) und den ältesten Gingko Hamburgs.

Ein Teil des Parks ist Naturschutzgebiet. In diesem wild-romantischen Feuchtgebiet sind seltene Pflanzen zu finden. Sehenswürdigkeiten sind die Knüppelbrücke, das Eierhaus (so genannt wegen der ovalen Form der Fenster) und das Kaisertor, das zu Ehren Kaiser Wilhelm II erbaut wurde.

Auf dem bis dahin teilweise ungenutzten Gelände richtete um 1800 der Kaufmann Caspar Voght ein landwirtschaftliches Mustergut ein. Drei Reihen alter Eichen, die heute noch stehen, trennten die Anbauflächen voneinander.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

1828 verkaufte Voght den Besitz an Johann Martin Jenisch, der den Park anlegen ließ.

Der Verein Freunde des Jenischparks engagiert sich für den Park und veranstaltet öffentliche Führungen und Vorträge.

Zu erreichen ist der Park mit dem 189er Bus bis Blankenese und von dort entweder mit der S1 bis Klein Flottbek (ab da 10 Minuten zu Fuß) oder mit den Bussen 112 oder 286 bis Teufelsbrück. Im Foyer liegt übrigens ein wunderschönes Buch über Spaziergänge durch den Jenischpark aus.

Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit ist genauso allgegenwärtig wie der Wunsch nach Austausch und Gemeinsamkeit, aber selten sichtbar. Sich aus seiner Einöde zu befreien braucht ein wenig Mut. Aber es lohnt sich! In unserem Alter hat jeder viel mehr zu gewinnen als zu verlieren!

Die ersten Fragen dazu an sich selber lauten: Was macht mich jetzt glücklich und zufrieden? Was möchte ich geben, teilen und nehmen? Worüber wollte ich immer schon mehr wissen, mit wem mich gerne unterhalten? Worauf bin ich neugierig? Wem möchte ich etwas beibringen?

Was wollte ich immer schon mal mit jemandem ausprobieren: Rezepte austauschen, ein Café besuchen, vom Hobby erzählen, von meinem Lieblingsgedicht oder -Buch berichten, Spiele in der Bibliothek nutzen, runter zur Elbe laufen...

Neben der direkten Ansprache bietet das Schwarze Brett im Laubengang eine Möglichkeit des Austausches. Außerdem ergibt sich bei den vielfältigen Gemeinschaftsangebote bei Else vieles ganz problemlos.

Und sollte es nicht auf Anhieb klappen: Nicht aufgeben, weitermachen! Sie sind nicht allein mit Ihrem Wunsch nach Austausch und Gemeinsamkeit.

Zu Recht heißt es: „Die schönsten Falten entstehen durch Lachen, und das macht zusammen am meisten Freude.“

Informationen zum Thema „Gemeinsam statt einsam“ finden Sie im Regal im Laubengang und in der Bibliothek.



ELSE VOSS STIFTUNG
Seniorenwohnanlage

Das Herbst-Rezept aus Elses Küche

Erbsen-Labskaus mit Spiegelei und Räucherlachs

Labskaus mal anders! Die Zutaten für zwei Personen:

450 Gramm Kartoffeln – 150 Gramm Tiefkühl-Erbsen – 80 Gramm Räucherlachs – ½ Bund Petersilie – 2 Esslöffel Öl – 2 Eier – 60 Milliliter Milch – 1 Esslöffel Butter – 350 Milliliter Gemüsebrühe – Salz, Pfeffer, Muskatnuss.

Kartoffeln schälen und würfeln, in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen.

Nach 10 Minuten die Erbsen dazugeben und mitgaren. Räucherlachs in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eier darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kochwasser abgießen, Milch und Butter erwärmen, mit Kartoffeln und Erbsen zerstampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Auf Tellern anrichten, mit Spiegelei, Lachs und grob gehackter Petersilie bestreut servieren.

Kikeriki!

Vielleicht haben Sie auch mitunter ein lautstarkes Kikeriki in unserer Nachbarschaft vernommen. Erstaunlicherweise kräht da aber kein Hahn. Der verstarb nämlich vor einiger Zeit. Zurück blieben zwei trauernde Hühner. Eine der beiden begann daraufhin den Part des Hahns zu übernehmen.

Ihr tägliches Ei legt sie zum Glück weiter.

Und noch ein Hinweis

Wir freuen uns über Beiträge (Verse, Zitate, Berichte, Hinweise), die wir auf Wunsch auch ohne Namensnennung gern veröffentlichen

Zu guter Letzt

„Ich bin nicht alt. Ich lebe nur schon etwas länger.“

(B. Fox)

Redaktion:

Elke Opitz, Norbert Suxdorf