

Ausgabe 2021

JenfeldErleben

Das Magazin aus dem JENFELD-HAUS



Kolumne aus St. Pauli

von
Catharina
Behrens



Blickachsen

Nils Mohl
fotografiert
in Jenfeld



Hilfe in Zeiten von Corona

Präludium



Olaf Schweppe-Rother & Catharina Behrens

Dieses Magazin, unser JenfeldErleben, ist der Versuch, einen Beitrag zum Gelingen der Überwindung der Pandemie zu liefern. Liefern müssen wir alle – irgendwie. Vielen von uns sind jedoch die Hände gebunden. Dafür haben unsere Mitmenschen in den Kliniken und in den Betreuungseinrichtungen von Senioren umso mehr zu tun.

Wir versuchen im Jenfeld-Haus den Kurs zu fahren, nicht alles zu tun was wir dürfen, sondern möglichst die Kontakte einzuschränken, um die Infektionszahlen nach unten zu drücken. Nicht alle Nutzerinnen und Nutzer unserer Einrichtung befürworten unsere Richtung. Eine Mieterin die beruflich in einem Krankenhaus tätig ist und vor der Pandemie regelmäßig einen Raum bei uns nutzte, um ungestört ihrem Musizieren nachgehen zu können, schrieb mir kürzlich: „(...) ich halte Ihre Entscheidung für sehr verantwortungsvoll und danke Ihnen für Ihre Solidarität. In der Klinik kann ich jeden Tag sehen, wie sich Verantwortungslosigkeit auswirkt. Danke, dass Sie einen anderen Weg eingeschlagen haben! (...)“. Solche Mitteilungen machen Mut. Gleichfalls unterstützt uns unserer Vorstand mit Rolf-Jürgen Bumann und Barbara Duden durch ihr Mittragen unseres Weges.

Wir haben Ihnen in der vorliegenden Broschüre Beiträge von Jenfelderinnen und Jenfeldern zusammengeführt die Sie zum Nachdenken, Schmunzeln und zu weiteren Überlegungen anregen möchten.

Olaf Schweppe-Rother



Foto rechts: Nils Mohl

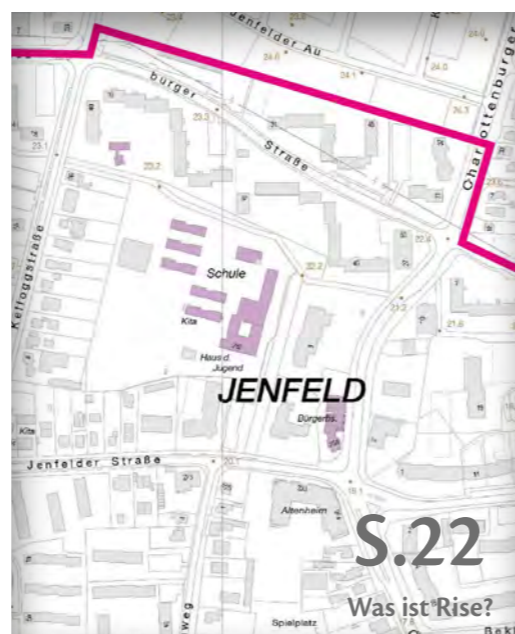
2 JenfeldErleben



S.6
Blickachsen



S.21
Denksport



S.22
Was ist Rise?



S.35
Mittagstisch



S.40
Kolumne



Letzte Seite
Jenfeld-Rätsel

- 2 **Präludium**
- 6–14 **Blickachsen** – Nils Mohl fotografiert in Jenfeld
(in vier Sprachen: Deutsch/Russisch/Polnisch/Farsi und vier Bilder)
- 15–17 **Unser Jenfeld** – auf den zweiten Blick – ein Beitrag von Helmut Voss - Teil I
- 18–19 **Was tun, wenn der Corona-Blues zum Tanz bittet** – von Catharina Behrens
- 21 **Denksport** – Gedächtnistraining mit Galina Werschbowski
- 22–27 **Was ist RISE** – von Tabea von Petersdorff-Campen
(in vier Sprachen: Deutsch/Russisch/Polnisch/Farsi)
- 28/29 **Koordination im Stadtteil** – von Heike Steinkamp
- 30/31 **Die Kulturinitiative Jenfeld trotz Corona** – von Angelina Arlinghaus
- 32/33 **Mahlzeit!** Angebot für Bedürftige
(in vier Sprachen: Deutsch/Russisch/Polnisch/Farsi)
- 34 **Gruß aus der Küche** – Elenas Möhrenkuchen

- 35 **Mittagstisch**
- 36–38 **Unser Jenfeld** – auf den zweiten Blick – ein Beitrag von Helmut Voss - Teil II
- 40–45 **Kolumne aus St. Pauli** – von Catharina Behrens
(in vier Sprachen: Deutsch/Russisch/Polnisch/Farsi)
- 46/47 **Zehn Fragen an Karl-Heinz Dluzak mit Bilderrätsel**
- 48 **Klön-Café und Seniorenfrühstück**
- 49 **Stadtteil-Konferenz**
- 50–65 **Unsere Kursangebote** – sobald die Pandemie überwunden ist
- 66/67 **Übersicht mit Kontakten und Hilfsangeboten**
- 68/69 **Vermietung und Impressum**
- 70/71 **Ausblick**
- 72 **Kreuzworträtsel** mit Gewinn-Chance

Blickachsen – Nils Mohl fotografiert in Jenfeld

Dieser fast 50jährige Wortschmied ist ein echter Jenfelder, freier Schriftsteller und Drehbuchautor. Der Roman „Es war einmal Indianerland“ spielt in Jenfeld und wurde hier gleichfalls verfilmt, unter anderem mit Bjarne Mädel.



Wenngleich Mohls Arbeiten als Jugendliteratur beschrieben werden, würde ich meine Lese-Empfehlungen nicht auf ein bestimmtes Alter festlegen. Vielmehr würde ich die Altersangabe mit 6-99 beschreiben, so wie es kürzlich die Kulturzeit tat, als neue Gedichtbände von Nils Mohl erschienen sind.

In unserem **JenfeldErleben** Magazin stellen wir Mohls Einblicke vor, die er über **Instagram** teilt. **Instagram** ist eine Plattform, auf der jeder seine Fotos und Videos veröffentlichen kann. Die Bilder von Nils Mohl geben stets die Botschaft mit „Haltet ein! – Es gibt noch einen anderen Blick auf die Dinge.“ Seine Schnappschüsse führen nie vor, sie stellen gleichfalls nichts und niemanden bloß. Wir haben für dieses Magazin Mohls Bildunterschriften in drei weitere Sprachen übersetzen lassen – uns ist klar, dass das nicht immer aufgehen kann. Zum Beispiel „Plattenansammlung“ - gibt es Platten in der Türkei?

Also einfach und schnell hochgezogene Wohnblöcke, die den selben Terminus tragen wie die runden Teile mit denen Musik abgespielt werden kann? Können also solche Wort-Bild-Spiele in andere Sprachen übersetzt werden? Jede Sprache wird diese Möglichkeit haben. Sie ist ein Teil unserer Sprache und wir sind der Überzeugung, dass zu einem guten Verständnis untereinander diese Nuancen wichtig sind. Wenn Ihnen die Blickwinkel von Nils Mohl gefallen, folgen Sie ihm und werden dadurch zu einem Follower...



Plattenansammlung

коллекция записей

كلكسيون آسمان خراش

Kolekcja „wielkich płyt“



Ось обзора Нильс Моля фотографирует в Енфельде (Jenfeld)

Этот кузнец словесности, которому почти 50 лет, - коренной Енфельдер, свободный писа-тель и сценарист.

Действия, описанные в его романе «Однажды в индейской стране» происходят в Енфельде, здесь же и снимался фильм с участием Бьярне Медель. Хотя произведения Моля называют молодежной литературой, я бы не стал ограничивать свои рекомендации по чтению определенным возрастом. Скорее, я бы назвал возраст от 6 до

99 лет, как это сделал недавно «Kulturzeit», когда были опубликованы новые сборники стихов Нильса Моля. В нашем журнале JenfeldErleben мы представляем идеи Моля, которыми он делится в Инстаграм (Instagram). Инстаграм (Instagram) - это платформа, где каждый может размещать свои фото и видео. Фотографии Нильса Моля всегда передают сообщение: «Остановитесь! Есть другой взгляд на вещи " Его фотографии никогда ничего не демонстри-руют, они также ничего и никого не выставляют. Названия фотографий, которые сделал гос-подин Моля, мы перевели на три других языка для нашего журнала - мы понимаем, что это не всегда срабатывает, так как многие слова в другом языке имеют другое значение. Например, «Plattenansammlung» есть ли Platten в России? Так просто и быстро возводятся многоквартирные дома, которые имеют то же название, что и круглые части, с помощью которых можно играть музыку?

Можно перевести как коллекция плат, но слово платы имеет совсем другое значение. В этом случае подходит больше «Коллекция панелей». Из панелей просто и быстро возводятся многоквартирные дома, которые имеют то же название, что и например «развивающая музыкальная панель» для маленьких детей. Можно ли так перевести такую игру «слово – картин-ка» на другие языки? У каждого языка есть такая возможность. Это часть нашего языка, и мы убеждены, что эти нюансы важны для хорошего понимания друг друга. Если вам нравится точка зрения Нильса Моля, следуйте за ним и станьте его последователем....

Am Anfang war Beton

вначале был бетон

قبلاً بتونی بود

Na początku był beton,
a na nim SŁOWO³

³Zart sytuacyjny – niem. „das WORT“
oznacza SŁOWO

زاویه نگاه نیلز مول از بن فلد عکاسی می‌کند

این آهنگر واژگان حدوداً ۵۰ ساله یک بن‌فلدی واقعی، یک نویسنده و فیلم‌نامه‌نویس مستقل است. رمان «روری روزگاری، سرزمین سرخوستان» در بن‌فلد به نمایش درمی‌آید و همین جا هم فیلم‌برداری می‌شود، از همه مهم‌تر با هنرنمایی بارنه ویل. هر چند از آثار مول به عنوان ادبیات جوانان یاد می‌شود، ولی من آناری که از او خوانده‌ام را به گروه سنی خاصی منحصر نمی‌دانم. از نظر من آثار او برای همه سنین از ۶ تا ۹۹ مناسب است، همانطوری که اخیراً سری کتاب‌های شعر نیلز مول تحت عنوان «*Kulturzeit*» هم برای مختص هیچ گروه سنی خاصی نیست. در مجله بن‌فلد با عنوان *JenfeldErleben*، به معرفی زوایای دید مول در صفحه اینستاگرامش می‌پردازیم. اینستاگرام برنامه‌ای است که می‌توان عکس‌ها و ویدیوهای مورد نظر خود را در آن با دیگران به اشتراک گذاشت. پیام تصاویر صفحه نیلز مول همیشه این است: «تامل کنید!» - به چیزها می‌توان طور دیگری نگاه کرد. «عکس‌های فوری او هرگز این را نشان نمی‌دهند، و هیچ‌کس و چیزی را هم سوزده قرار نمی‌دهند». ما زیرنویس‌های تصاویر مول را به سه زبان دیگر ترجمه کرده‌ایم - البته خودمان می‌دانیم که این کار همیشه عملی نیست. مثلاً آیا «کلکسیون آسمان‌خراش»، به ترکی یعنی صفحه گرامافون؟ [در آلمانی] برای آسمان‌خراش‌های بلندی که سریع و آسان ساخته می‌شوند، همان اصطلاحی به کار می‌رود که برای نامیدن آن صفحه دایره‌ای سیاه رنگ که موسیقی از آن بخش می‌شود؟ آیا این قبیل باری با کلمات را می‌توان به زبان‌های دیگر هم ترجمه کرد؟ همه زبان‌ها این امکان را دارند. این تنها یک بخش از زبان آلمانی است و به عقیده ما این تفاوت‌های ظریف برای آن که بتوانیم همدیگر را درک کنیم بسیار مهم‌اند. اگر نگاه نیلز مول برایتان جالب است، او را در صفحه اینستاگرامش دنبال کنید....

Bankgeheimnis

банковская тайна

اسرار بانکی

Co skrywa „tajemnica ławkowa”²

²Nieprzetłumaczalna gra słów. Niemieckie słowo „Bankgeheimnis” może oznaczać, w zależności od kontekstu, „tajemnicę bankową” lub „tajemnicę ławkową”.

Foto: Nils Mohl



In der Sackgasse

В тупике

خیابان کیسه‌ها

Na „uliczce workowej”¹

¹Nieprzetłumaczalna gra słów. Niemieckie słowo „Sackgasse” może oznaczać, w zależności od kontekstu, „ślepą uliczkę” lub „uliczkę workową”.

Foto: Nils Mohl

Linie widzenia

Nils Mohl fotografuje w Jenfeld

Ten nieomal 50-letni wykwacz słów jest prawdziwym jenfeldczykiem, niezależnym pisarzem i autorem scenariuszy. Akcja powieści „Es war einmal Indianerland” (*Pewnego dnia w krainie Indian*) rozgrywa się na terenie dzielnicy Jenfeld i tutaj też została sfilmowana, m.in. przez Bjarne Mädel.

Jakkolwiek twórczość Nilsa Mohla określana jest jako literatura dla młodzieży, ustawianie swoich rekomendacji czytelniczych pod konkretny wiek jest ryzykowne. Ten przedział wiekowy należałoby to raczej określić jako od lat 6 do 99, tak jak to ostatnio zrobił magazyn „*Kulturzeit*” z okazji wydania nowych tomików poezji Nilsa Mohla. W naszym magazynie *JenfeldErleben* przedstawiamy spostrzeżenia Mohla, którymi dzieli się on za pośrednictwem Instagrama. Instagram jest platformą, na której każdy użytkownik może publikować swoje zdjęcia i filmy wideo. Obrazy Nilsa Mohla zawsze przekazują następujące przesłanie „Zatrzymajcie się! – Jest jeszcze inny sposób patrzenia na sprawy”. Jego zdjęcia nigdy z nikogo nie kpią i niczego ani nikogo też nie ośmieszają. Na potrzeby tego magazynu podpisy Mohla pod fotografiami zostały przetłumaczone na trzy inne języki – zdajemy sobie sprawę, że nie zawsze da się to zrobić w sposób zrozumiały. Na przykład „kolekcja «wielkich płyt»”. Pytanie: czy w Turcji też jest «wielka płyta»?

A zatem, czy znajdują się tam tak samo prosto i szybko wzniesione bloki mieszkalne, które noszą to samo miano, co okrągłe winyle, z których można odtwarzać muzykę? Czy zatem takie gry słowno-obrazkowe są w ogóle przetłumaczalne na inne języki? Każdy język będzie miał swoją szansę. Jest to część naszego języka i jesteśmy przekonani, że dla dobrego zrozumienia wzajemnego, te niuanse są ważne. Jeżeli podoba się Państwu punkt widzenia Nilsa Mohla, podążajcie Państwo za nim, a tym samym stańcie się Państwo jego entuzjastami....

Alle 11 Minuten setzt
sich ein Single

каждые 11 минут
садится одиночка

یک مجرد رویش می نشیند
هر ۱۱ دقیقه

Co 11 minut siada
jakiś „singiel”

14 Foto: Nils Mohl



Unser Jenfeld – auf den zweiten Blick – Teil I

VON HELMUT VOSS

Liebe Jenfelder, Freunde und Weggenossen,

hin und wieder habe ich in den vergangenen Jahren gern über alte Zeiten gesprochen. Wie aus dem kleinen Dorf, das im Jahre 1304 erstmalig urkundlich erwähnt worden war, in relativ kurzer Zeit ein großer Stadtteil wurde, mit all seinen Vor- und Nachteilen, die viele Veränderungen seit ewigen Zeiten nach sich ziehen.

Aus dem beschaulichen Dorf, das noch bis in die sechziger Jahre hinein mehrere Bauernhöfe, gemütliche Lokale und kleine Läden mit unterschiedlichen Waren und Dienstleistungen beheimatete, war ein durch Hochhaussiedlungen, Einkaufszentrum und Parkhäusern relativ steril anmutender Stadtteil geworden.

Die eigentliche Seele dieses einst liebevoll anmutenden Dorfes war verletzt worden und findet auch in heutigen Zeiten nicht immer zu sich selbst. Einige alte Höfe blieben noch länger – so auch der des Bauern Otto Harms am Bekkampsweg. Der völlig überforderte und verschuldete Otto musste den Abriss seines Hofes mit ansehen und fiel dem Schock zum Opfer. Auf seinem Gelände entstanden viele ansehnliche Mehrfamilienblocks. In einer dieser Wohnungen wohnte bis weit in die achtziger Jahre hinein die weltbekannte Sopranistin Anna Maria Kaufmann mit Wurzeln in den USA.

Man versuchte immer wieder, Erinnerungen an vergangene Tage, wie das Kriegerdenkmal für die gefallenen Soldaten 1914 bis 1918 sowie 1939 bis 1945 zu bewahren. Aber die Einfälle waren überschaubar! Die antiken Ketten rund um die Erinnerungsstätte Bei den Höfen/Denksteinweg waren vermutlich aufgrund der langen Jahre, die zur Verwitterung beigetragen hatten – entfernt worden. Für uns Jenfelder waren eben diese Ketten das Ansehnlichste dieser Gedenkstätte. Als Schüler waren sie unser Treffpunkt in der Pause

oder nach dem Schulbetrieb und auch erste Stätte für kleine Flirts. Unter dem Rektor und Historiker, Wilhelm Grabke, waren wir Kinder hin und wieder als kleine Gärtner und Pfleger am Denkmal verdingt worden. Es war im Rückblick immer eine lustige Abwechslung im Schulbetrieb gewesen. Manche meinen: „Zur Nachahmung auch heute empfohlen“. Es hat sicher etwas mit Solidarität zu tun... .

Die zu Beginn ansehnlichen Betonklötze rund um das Denkmal erfordern als Umleitungsschutz für genervte Autofahrer fahrerisches Talent. Nicht immer gelingt es, mit Geschick zur nervlichen Entlastung der Anwohner beizutragen. Die zum Teil schwer ramponierten Betonklötze sind keine Augenweide für den Betrachter.

Die Schrifttafeln mit den Namen der gefallenen Soldaten in beiden Weltkriegen rufen bei alteingesessenen Jenfeldern Erinnerungen wach. Aus vielen Familien waren ein oder mehrere junge Menschen gefallen. Ich kenne einige Jenfelder meines Alters, die immer noch mit Rührung kämpfen, wenn sie die Namen auf diesen Findlingen lesen.

Wie verblendet war ein Täter, der den Stein der Erinnerungsstätte vor mehreren Jahren mit roter Farbe übergossen hatte. Er hatte nie etwas verstanden! Ich bin in Jenfeld geboren, genauer 1937 im Krankenhaus Jüthorn (heute Asklepios-Klinik). Von 1958 bis 1965 fuhr ich in "meinem Jenfeld" Streifenwagen. Damals wie heute hatte ich meist Verständnis und war und bin den Menschen sehr zugetan. Nun könnte man der sogenannten „alten Zeit“ nachtrauern, aber es gibt natürlich auch viele positive Dinge zu berichten. Die besseren Bus- und Bahnverbindungen, verschiedene Geschäfte in einem Einkaufszentrum, das „in die Jahre gekommen“ ist und einen liebevollen „Neuanstrich“ durch interessierte Betreiber bräuchte. Natürlich ist auch mir bekannt, dass solche Dinge nicht für „ein Appel und ein Ei“ zu bekommen sind.

UNSER JENFELD – AUF DEN ZWEITEN BLICK – TEIL I 15

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir Krisen und die schlimme Zeit der Pandemie überstehen und gestärkt daraus hervorkommen. Wir müssen nur alle mit anpacken: Sie wissen schon – Abstand halten, Mund-Nasen-Schutz aufsetzen, größere Ansammlungen unbedingt vermeiden und Leugnern „die Stirn bieten“... Mit demokratisch eingestellten Menschen, denen Solidarität am Herzen liegt, schaffen wir alles. Versprochen! Ich setze auf Gefühl für Mensch und Tier, Wärme und Verständnis. Wenn wir alle zusammen in einem lebenswerten und demokratisch ausgerichteten Land friedlich zusammenleben wollen, sollten wir alle das „Wir“ und nicht das „Ich“ als Lebensmotto wählen.

Unser großer in Calw geborene Schriftsteller Hermann Hesse hat sinngemäß einmal gesagt, man solle versuchen, die Erbarmlichkeiten des Lebens hinwegzulächeln, ohne den Glauben an die Menschen und das Land zu verlieren. Eine tröstende Vorstellung!

Wie gesagt – wir haben keinen Grund, die Köpfe hängen zu lassen. Wir haben endlich einen Impfstoff, der wunderschöne Frühling schickt schon erste kleine Boten und unser Jenfeld scheint auf einem guten Wege zu sein. Neue ansehnliche Bauten wie das Großprojekt „Jenfelder Au“ an der Charlottenburger Straße wurden vor geraumer Zeit begonnen. Vieles wurde schon fertig gestellt, aber die Baulichkeiten dauern an. Es wird sicher ein Vorzeigeprojekt mit hübschen Straßen, Wegen und Plätzen, mit Anpflanzungen, Teichen und Stellen zur inneren Einkehr – alles nach Plänen der Erbauer für Eigentümer und auch Mieter mit nicht immer prall gefüllten Geldbörsen. Schauen wir mal! Ganz in der Nähe prangt der inzwischen sehr ansprechende „Jenfelder Moorpark“. Schon in meinen Kindertagen unser Ort für Schwimmen, Toben und Ballspiele.

Ein grünes Erholungsgelände mit seltenen Vögeln, Bienen und Libellen. Das Areal und die Grundstücke der in der Nähe befindlichen Häuser (Neubertbogen) waren in meiner Jugendzeit Gelände der Großgärtnerei Neubert, die einigen Jenfelder Bürgern „Lohn und Brot“ gab. Viele Neuerungen bzw. Patenschaften wurden im Laufe der Zeit von der

Kulturinitiative/Quadriga u. a. übernommen und gefördert. Wenn euch Erholungssuchenden im Moorpark irgendwann ein wunderschön bunter gefiederter Freund vom Baum herunter anschaut, ist es der bei uns relativ seltene Eisvogel. Neben anderen seltenen gefiederten Freunden ist er – wie man flüstert – ein rechter Glücksbringer!

Einen sog. „Katzensprung entfernt“ liegt der teilweise auf Billstedter Gebiet befindliche Öjendorfer Park – auch eine gute Möglichkeit für Sport und Entspannung. Jenfeld hat inzwischen viel zu bieten. Wohnungen für die ältere Generation „rund um unser Bürgerhaus“ und auch für betreutes Wohnen.

Der dem Bürgerhaus gegenüber liegende Hof der Familie Otto Eggert wurde vor rund zwei Jahren zu einer hübsch anzuschauenden Kindertagesstätte. Es gibt davon in Jenfeld mehrere. Auch die Kirchen: die „Friedenskirche“ und die Kirche „Der gute Hirte“ an der Rodigallee sind sehr an Jugendprojekten beteiligt.

Für das Wohl der Tiere sorgt mit ihrem Team die Veterinärin Sonja Hedinger in der Praxis Bei den Höfen.

Im Vergleich zu den kargen Jahren der Nachkriegszeit ist unser Jenfeld immer ein Stückchen „weltmännischer“ geworden. Zwar sind wir immer noch ein Stadtteil, in dem Menschen verschiedener Herkunft und sozialer Ausrichtung leben, aber ich habe im Laufe meines beruflichen Lebens innerhalb und außerhalb unseres schönen Hamburgs viele Gegenden und Bezirke kennen gelernt bzw. gesehen, mit denen ich nie hätte tauschen wollen. Das liegt natürlich auch an dem Umstand, in Jenfeld geboren und aufgewachsen zu sein. Diese Vertrautheit kann man nicht kaufen. Sie „überfällt“ die Menschen auf der Welt wohl stets in gleicher Weise. Natürlich hatte auch ich Anfechtungen, meinen Wohnsitz bei guter Gelegenheit zusammen mit meinen Lieben zu wechseln. Ursächlich waren bei den überschaubaren Stimmungsschwankungen negative Erfahrungen. So bei Begebenheiten im Stallgeschehen bei den Kleingärten des stets vorbildlich geführten Kleingartenvereins 512 hinter



Foto: Nils Mohl

der Ooppelner Straße. Dort wurde ich fast 40 Jahre als Vereinsmitglied geführt. Eine unfassbar schöne Zeit! Verständnisvolle, sympathische Gartenfreunde! Und doch – es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.

Nur ein Beispiel: Als ich im Sommer des Jahres 1984 nur einmal kurz zum Stall kam, um nach der Araberstute zu schauen, die zwei Tage zuvor unter meiner Assistenz ihr Fohlen bekommen hatte, waren am Fuße meines Taubenschlags – ich züchtete nebenbei die hübschen schweren Tauben der Rasse „King“ – Federberge zu sehen. Der Stall war aufgebrochen worden. Von einem Gartennachbarn – es war ca. 13 Uhr – bekam ich den Tipp, dass am Schleemer Bach mehrere Jugendliche Geflügel grillen würden.

Ich raste zu der Stelle und sah vier junge Burschen zwischen 16 und 18 Jahren, die meine gerupften Tauben am Spieß in ein Lagerfeuer hielten. Als Polizeibeamter musste ich die Form wahren, meine in Wallung gekommenen Nerven beruhigen. Ein hinzugekommener Gartenkollege unterstützte mich dabei redlich. Das sind Momente, in denen ein gut erzogener Jenfelder, der immer genau zwischen "mein" und "dein" zu unterscheiden wusste, schon einmal "Abfluggedanken" bekämpfen musste. Meine Frau Jutta und ich dachten dann an schöne Orte zwischen Nord- und Ostsee. Auch die Nordheide mit teilweise herrlichen Grünflächen und Baumbestand zwischen Wilsede, Hanstedt und Undeloh kam in unseren Träumen vor.

Was tun, wenn der Corona-Blues zum Tanz bittet...

VON CATHARINA BEHRENS

Die Corona-Pandemie verlangt uns allen sehr viel ab, die Tage ziehen sich zäh, während man durch die Wohnung tigert, Schwermut macht sich breit. Was also tun, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt und die Stimmung sich in Richtung Tiefpunkt bewegt?

Wir haben ein paar Tipps gesammelt, um dem Corona-Blues entgegenzusteuern.

Informationsflut zur Pandemie begrenzen

Die Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung empfiehlt, sich ganz gezielt Informationen zur Pandemie einzuholen. Die Flut an Nachrichten und Informationen können zu Überforderung und gesteigerter Unsicherheit führen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, sich solide Informationsquellen zu suchen und danach sein eigenes Handeln auszurichten. Nach der Einholung von Informationen heißt es dann aber unbedingt: ablenken, um nicht ins Grübeln zu geraten.

Soziale Kontakte pflegen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Machen Sie sich bewusst: Es handelt sich um ein physisches Kontaktverbot und nicht um ein soziales. Kontakte sind erlaubt, nur eben sehr eingeschränkt oder indirekt. Ob Telefon, E-Mail oder Brief: Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Mit einem Videoanruf können Sie Freunde und Bekannte in Bild und Ton "ins Haus" holen. Im Austausch kann man gemeinsame Sorgen und Ängste teilen und sich Trost spenden. Daneben bietet sich die Möglichkeit, einmal über ganz andere Dinge zu sprechen oder zu schreiben – jenseits der Corona-Krise. So kann man zum Beispiel gemeinsam bereits Pläne für die Zukunft schmieden, für die Zeit, in der die Kontaktsperre aufgehoben ist. Eine solche gedankliche Auszeit von der aktuellen Situation kann sehr wohltuend sein.

Tagesstruktur und Routinen schaffen

Eine neue Struktur zu etablieren oder die alte so gut wie möglich aufrechtzuerhalten, ist in der jetzigen Zeit sehr wichtig. Sie gibt uns Halt, Sicherheit und bringt uns durch den Tag. Legen Sie Zeiten für tägliche Spaziergänge oder Telefonate mit den Liebsten fest, achten Sie darauf, dass sie feste Zeiten für Schlaf und Essen beibehalten. Wenn Sie von zu Hause arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz.

In Bewegung bleiben

Ein Kontaktverbot bedeutet nicht, 24 Stunden am Tag zu Hause bleiben zu müssen. Bleiben Sie aktiv, am besten an der frischen Luft. Wer sich regelmäßig bewegt, kann das Wohlbefinden deutlich steigern. Gehen Sie spazieren oder steigen Sie aufs Fahrrad und entdecken Sie neue Ecken rund um Ihren Wohnort. Auch in der Wohnung kann man sich körperlich betätigen, zum Beispiel mithilfe von Fitnessvideos zum Mitmachen. Ebenso wichtig wie körperliche Aktivität ist die geistige. Beschäftigen Sie sich zum Beispiel mit Denksport, lesen Sie ein Buch oder schreiben Sie. Eine Anregung dazu finden Sie direkt in diesem Heft – in der Rubrik Denksport.

Etwas Neues ausprobieren

Neue Dinge auszuprobieren, kann die Stimmung verbessern: Zum Beispiel ein Fotobuch gestalten, sich handwerklich betätigen oder eine Staffelei kaufen und anfangen, etwas zu malen. Neues auszuprobieren, kann uns immer auf neue Gedanken bringen und die Kreativität anregen. Jetzt ist vielleicht die lang ersehnte Zeit gekommen, um sich selbst etwas Gutes zu tun und Dinge zu beginnen, die man zuvor noch nie gemacht hat.

Vitamine für gute Laune und ein starkes Immunsystem

Wir brauchen eine abwechslungsreiche Ernährung und viele Vitamine aus frischem Obst und Gemüse, um unser Immunsystem fit zu halten. Das ist für unsere Abwehrkräfte besonders wichtig, und weil wir uns dadurch mental fitter fühlen. Eine Anregung dazu finden Sie direkt in diesem Heft – in der Rubrik Gruß aus der Küche.

Und abschließend – steuern Sie dem Corona-Blues mit positiven Gedanken entgegen. Machen Sie sich bewusst, dass diese Zeit wieder vorbeigehen wird. Kontaktbeschränkungen werden schrittweise gelockert werden. Nach und nach wird wieder eine gewisse Normalität in den Alltag einkehren.

Betrachten Sie diese Zeit als Chance, einmal herunterzufahren und innezuhalten. Vielleicht ist jetzt die Zeit, um endlich das lange geplante Buch zu schreiben. Oder wieder das Musikinstrument auszupacken, das schon seit Jahren auf dem Schrank verstaubt. Entspannen Sie, tun Sie sich etwas Gutes und legen Sie den Fokus auf Dinge, die Sie tatsächlich beeinflussen können.

In Notfällen und Krisensituationen kann man sich Tag und Nacht an die Telefonseelsorge wenden:

0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222.



Die versteckten Bekleidungsstücke

GEDÄCHTNISTRAINING MIT GALINA WERSCHBOWSKI
NACH EINER IDEE VON EVA-MARIA SUHR

In jedem Dachbodengerümpel befindet sich ein Kleidungsstück und zwar folgende:
Hemd – Hose – Strumpf – Socken – Schuhe – Kleid – Rock –
Bluse – Hut – Frack – Weste – Anzug – Schlips – Jacke – Mütze .

Beispiel: KLEIDERSCHRANK – Schal
(UE = ü)

Auf dem Dachboden gibt es viel zu entdecken und Erinnerungen werden wach.

Hier stehen die alten Möbel wie die HERRENKOMMODE (_____), der BAROCKSCHRANK (_____)
und die alte MUSIKTRUHE (_____).

Im Regal steht die RUMTOPFSCHÜSSEL (_____), liegen die alten SCHRAUBZWINGEN (_____)
und die rostige ROSENSCHERE (_____).

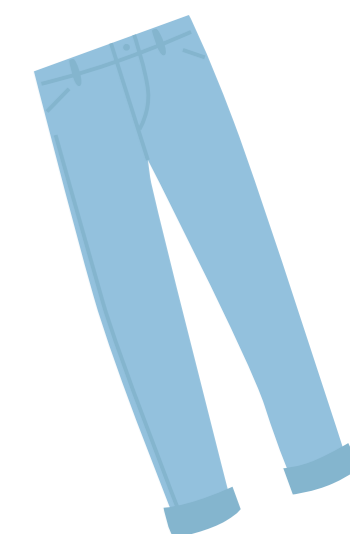
Im JUTESACK (_____) sind die WEIHNACHTSSTERNE (_____) und daneben die BACKFORMEN (_____).

Im PUTZEIMER (_____) steht der WANDERSTOCK (_____) von Opa und da hinten in der Ecke die
alte BADESCHUESSEL (_____).

Und was ist unter der LEINEN-DECKE (_____)?

Die kleine goldige SCHATZTRUHE (_____) und da drin ?

SPIEGELSCHERBEN (_____) wie schade !!!!



Was ist RISE?

VON TABEA VON PETERSDORFF-CAMPEN

Das neue RISE-Gebiet „Jenfeld-Zentrum“

Jetzt sagen Sie bloß, Sie kennen uns noch nicht? Cyan, Magenta und Sonnengelb – unser Logo haben Sie sicher schon mal gesehen! Die knallige Sonne steht in Jenfeld für das Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung – kurz: RISE.



Das RISE-Programm zielt auf die Verbesserung der Lebensqualität in Hamburgs Stadtteilen und Quartieren. Hier, im Gebiet „Jenfeld-Zentrum“, also dem auf der Karte eingezeichneten Bereich, steht die städtebauliche Aufwertung rund um das Einkaufszentrum im Mittelpunkt. Weitere, zentrale Ziele sind die Versorgung des Stadtteils (Einzelhandel, Dienstleistungen, Gastronomie) zu sichern, die Mobilität im Quartier zu verbessern sowie die großzügigen Grünflächen zu gestalten und zu verknüpfen. Mithilfe wirkungsvoller Projekte und Maßnahmen soll RISE bis voraussichtlich 2026 zu einer spürbaren Verbesserung beitragen und die Attraktivität steigern. Deshalb ist es unser Ziel, einen attraktiven, identitätsstiftenden Stadtteilmittelpunkt für Jenfeld zu schaffen.

Seit Ende August gibt es dazu die „Gläserne Werkstatt“ im EKZ Jenfeld, in der Ihre Anregungen und Hinweise Platz finden. Bereits über 175 Besucherinnen und Besucher haben bislang davon Gebrauch gemacht. Mit Ihrer Hilfe können

wir so die geeigneten Projekte und Maßnahmen bestimmen und gestalten, damit die Ziele Wirklichkeit werden.

Sie sehen: RISE lebt vom Mitmachen. Daher bringen wir immer wieder Umfragen in den Stadtteil hinein, bislang drei an der Zahl, haben ein Instagram-Profil @jenfeld_zentrum und möchten alle Interessierten, sobald es zulässig ist, zu unseren ‚Werkstattgesprächen‘ einladen, um im großen Kreis über das Jenfelder Zentrum und sein Umfeld zu diskutieren. Denn in diesem Jahr wird das ‚Integrierte Entwicklungskonzept‘ erstellt, das quasi das Arbeitsprogramm der nächsten Jahre darstellt. Dazu brauchen wir Sie.

Künftig finden Sie etwa zweimal im Jahr unsere Stadtteilzeitung in Ihrem Briefkasten und erfahren so, woran wir arbeiten und wobei wir Ihre Unterstützung brauchen. Außerdem verfügt das RISE-Gebiet jedes Jahr über rund 15.000 Euro, um Initiativen, Gruppen oder Vereine mit kleinen Stadtteilprojekten zu fördern.

Unterstützen Sie uns bei unserer Arbeit! Zum Beispiel in der Gläsernen Werkstatt. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter jenfeld-zentrum@steg-hamburg.de mit Ihren Ideen für ein lebenswertes Jenfeld.

Besuchen Sie uns in unserer Gläsernen Werkstatt!

Mo & Fr 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr im EKZ Jenfeld

Hinweis: Aufgrund der verschärften Maßnahmen zur Einschränkung der Pandemie ist die Gläserne Werkstatt leider zunächst nur eingeschränkt geöffnet.

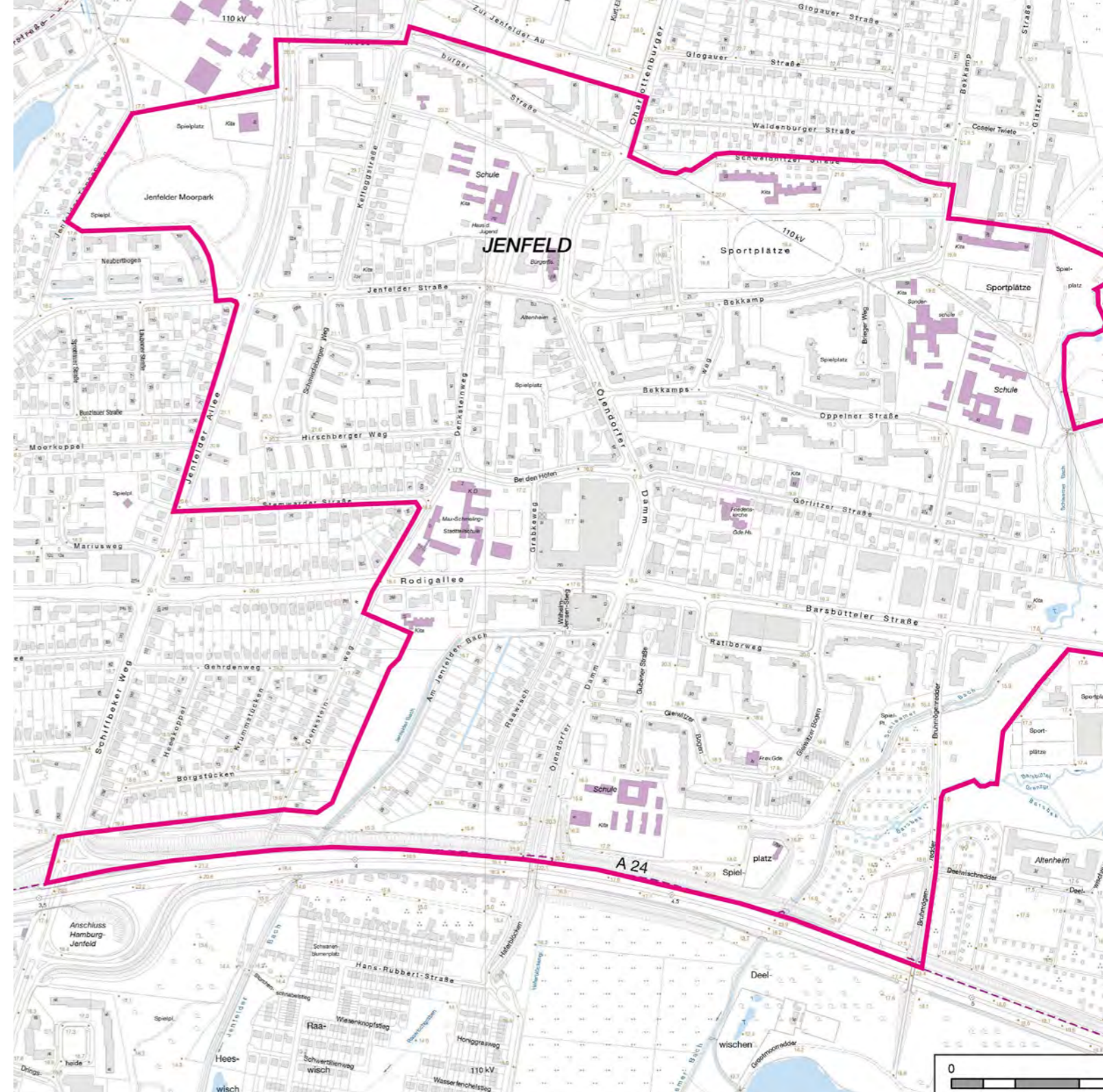
Wann wir wieder für Sie öffnen, erfahren Sie online.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Telefon (040) 43 13 93 845

Instagram #jenfeld_zentrum

Web www.jenfeld-zentrum.info



22 WAS IST RISE?

Что такое RISE?

ОТ ТАБЕА ФОН ПЕТЕРСДОРФ-КАМПЕН

Новый район RISE „Jenfeld-Zentrum“

Вы говорите, что еще не знаете нас? Голубой, пурпурный и солнечно-желтый – вы наверняка видели наш логотип раньше! Яркое солнце в Енфельде символизирует программу комплексного развития округа, сокращенно: RISE.

Программа RISE направлена на улучшение качества жизни в районах и окрестностях Гамбурга. Здесь, в районе Jenfeld-Zentrum, то есть в районе, показанном на карте, основное внимание уделяется модернизации городской застройки вокруг торгового центра. Другие основные цели – обеспечить снабжение района (розничная торговля, услуги, гастрономия), улучшить мобильность в районе, а также спроектировать и связать просторные зеленые зоны. Ожидается, что с помощью эффективных проектов и мер RISE внесет свой вклад в заметное улучшение и повысит свою привлекательность к 2026 году. Вот поэтому наша цель – создать для Енфельда привлекательный, самобытный районный центр.

С конца августа в торговом центре Jenfeld работает так называемая «Прозрачная мастерская», где находятся ваши предложения и советы. Этим уже воспользовались более 175 посетителей. С вашей помощью мы можем определить и разработать подходящие проекты и меры, чтобы цели стали реальностью.

Как видите: RISE живет за счёт участия граждан. Вот почему мы продолжаем проводить опросы в округе, их пока три, у нас есть профиль в Instagramе «Instagram» @jenfeld_zentrum, и мы хотели бы пригласить все заинтересованные стороны на наши «рабочие обсуждения», как только это будет разрешено, чтобы больше узнать и обсудить дальнейшее развитие Jenfeld центра и его окружения. В этом году будет разработана



«Концепция комплексного развития», которая фактически будет представлять программу работы на ближайшие несколько лет. Нам нужна ваша поддержка и ваше участие в этом.

В будущем примерно два раза в год вы будете находить нашу районную газету в своем почтовом ящике и узнавать, над чем мы работаем и где нам нужна ваша поддержка. Кроме того, RISE имеет около 15 000 евро в год на поддержку инициативных групп или объединений для небольших районных проектов.

Поддержите нас в нашей работе! Например в «прозрачной мастерской». Или отправьте нам электронное письмо по адресу: jenfeld-zentrum@steg-hamburg.de с вашими идеями для удобной жизни в Енфельде.

Приходите к нам в нашу «прозрачную мастерскую»!

Понедельник и пятница с 10 до 14, среда с 14 до 18 в торговом центре Jenfeld

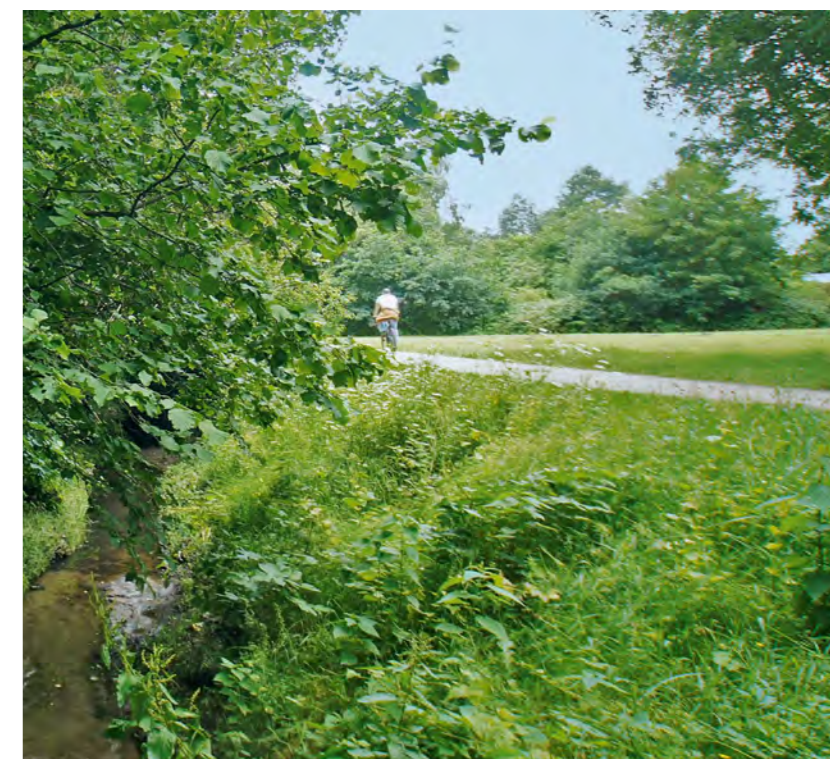
Примечание. В связи с ужесточением мер по ограничению пандемии, наша «прозрачная мастерская» к сожалению, временно закрыта. Вы можете узнать на нашей странице в интернете, когда мы снова откроемся. Мы рады Вашему предстоящему визиту!

Telefon (040) 43 13 93 845

Instagram #jenfeld_zentrum

Интернет www.jenfeld-zentrum.info

24 WAS IST RISE?





برنامه جدید RISE در «Jenfeld-Zentrum»

حتماً دارید می‌گویید که ما را نمی‌شناسید؟ Cyan، Magenta و Sonnengelb - شک ندارم که لوگوهای ما را قبلاً دیده‌اید! نماد خورشید تابان این فلد در لوگوی ما به برنامه توسعه یکپارچه منطقه که به اختصار RISE خوانده می‌شود، اشاره دارد.

هدف برنامه RISE بهبود کیفی زندگی در مناطق و بخش‌های مختلف هامبورگ است. اینجا، در «Jenfeld-Zentrum» یعنی آن قسمتی که روی نقشه می‌بینید، توجه اصلی به توسعه شهری در اطراف مرکز خرید معطوف است. از اهداف مهم دیگر برای این منطقه تجهیز آن به امکانات (از جمله مشاغل خرده فروشی، خدماتی و غذاخوری)، بهبود تحرک منطقه و طراحی و توسعه فضای سبز آن است. انتظار می‌رود برنامه RISE، به مدد پروژه‌ها و طرح‌های مؤثر، تا سال ۲۰۲۶ توسعه چشم‌گیری یابد و از جاذبه بیشتری برخوردار شود. بنابراین هدف ما ایجاد جذابیت و هویت‌سازی بخش مهم شهر یعنی این فلد است.

از اواخر آگوست یک «کارگاه شیشه‌ای» در EKZ این فلد ایجاد شده که می‌تواند محلی برای پیشنهادات و نظرات شما باشد. تاکنون بیش از ۱۲۵ بازدیدکننده از این کارگاه دیدار کرده‌اند. برای تحقق اهدافمان، می‌توانیم به کمک شما پروژه‌ها و برنامه‌های مناسبی را تدوین و برنامه‌ریزی کنیم.

پس همانطور که می‌بینید: RISE حاصل همکاری همه با هم است. از اینرو همیشه، در این بخش از شهر نظرسنجی می‌کنیم، تاکنون سه نظرسنجی انجام داده‌ایم، صفحه اینستاگرامی به آدرس @jenfeld_zentrum داریم، و مشتاقیم به محض برداشته شدن محدودیت‌ها از شما در «کارگاه گفتگو» دعوت به عمل آوریم تا در جمعی بزرگ درباره مرکز این فلد و نواحی اطراف آن به بحث و گفتگو بنشینیم. بنابراین در سال جاری «طرح توسعه یکپارچه» تدوین می‌شود که برنامه کاری سال‌های آتی را توصیف می‌کند. برای همین به وجودتان نیاز داریم.

دوفصلنامه ما از این پس دوبار در سال به چاپ خواهد رسید که برایتان ارسال می‌شود و از این راه از جزئیات فعالیت‌های ما و مواردی که به یاری شما نیاز است مطلع خواهید شد. به علاوه سالانه بودجه‌ای بیش از ۱۵ هزار یورو به طرح‌های ابتکاری، گروه‌ها و انجمن‌هایی که پروژه‌های کوچکی برای این منطقه شهر دارند، اختصاص می‌یابد.

ما را یاری کنید! مثلاً در کارگاه شیشه‌ای، یا ایده‌هایتان را برای هر چه بهتر شدن این فلد به آدرس jenfeld-zentrum@steg-hamburg.de برای ما ارسال کنید.

در کارگاه شیشه‌ای به دیدار ما بیاید!

دوشنبه و جمعه ساعت ۱۴-۱۰، چهارشنبه ساعت ۱۸-۱۴ در EKZ در این فلد

توجه: در حال حاضر به دلیل شرایط همه‌گیری کرونا، متأسفانه کارگاه شیشه‌ای تعطیل است. لطفاً برای اطلاع از بازگشایی مجدد کارگاه به وبسایت ما مراجعه کنید. از دیدارتان خوشحال می‌شویم!

تلفن: (040) 43 13 93 845

Instagram #jenfeld_zentrum

وبسایت: www.jenfeld-zentrum.info

Czym jest RISE?

WG KONCEPCJI TABEI VON PETERSDORFF-CAMPEN

Nowy obszar RISE „Jenfeld-Zentrum”

Nie mówcie mi Państwo, że nas jeszcze nie znacie? Kolory: cyan, magenta i słoneczny żółty – z pewnością widzieli już Państwo nasze logo! W Jenfeld jasne słońce oznacza Program Ramowy Zintegrowanego Rozwoju Dzielnicy Miejskich (Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung) – krótko mówiąc: RISE

Program RISE ma na celu poprawę jakości życia w dzielnicach i kwartałach Hamburga. Tutaj, na terenie „Jenfeld-Zentrum”, czyli na obszarze zaznaczonym na mapie, nacisk położony jest na rewolucyjną urbanistyczną wokół centrum handlowego, jako punktu centralnego. Ponadto, celami głównymi są: zabezpieczenie zaopatrzenia dzielnicy (handel, usługi, gastronomia), poprawa mobilności w dzielnicy oraz ukształtowanie i powiązanie ze sobą rozległych terenów zielonych. Dzięki skutecznym projektom i środkom, program RISE ma się przyczynić do zauważalnej poprawy jakości życia w dzielnicy i podniesienia jej atrakcyjności, przyczyniając się do roku 2026. Stąd naszym celem jest stworzenie atrakcyjnego, kształtującego tożsamość centrum dzielnicy Jenfeld.

Od końca sierpnia w Centrum Handlowym Jenfeld działa „Szkłany Warsztat”, podczas prac którego można wysłuchać Państwa inicjatyw i wskazówek. Do tej pory z możliwości tej skorzystało już ponad 175 odwiedzających. Aby cele te stały się rzeczywistością, możemy zatem z Państwa pomocą określić i opracować właściwe projekty i środki.

Jak Państwo widzą: program RISE rozwija się dzięki zaangażowaniu. Dlatego też wciąż przeprowadzamy w dzielnicy ankiety, jak do tej pory trzy, prowadzimy profil na Instagramie @jenfeld_zentrum i chcielibyśmy zaprosić wszystkich zainteresowanych, jak tylko znów będzie to dozwolone, na „rozmowy w naszym warsztacie”, aby o Centrum Jenfeld i jego otoczeniu podyskutować w większym kręgu. Dzieje się



tak dlatego, że w tym roku opracowujemy „Koncepcję zintegrowanego rozwoju”, która jest w istocie quasi-programem roboczym na najbliższe lata. Do tego potrzebujemy Państwa udziału.

W przyszłości, mniej więcej dwa razy do roku znajdą Państwo w swojej skrzynce pocztowej naszą gazetkę dzielnicową i dowiedzą się Państwo w ten sposób, nad czym pracujemy i w odniesieniu do czego potrzebujemy Państwa wsparcia. Ponadto obszar RISE dysponuje co roku sumą ok. 15 000 € na wsparcie inicjatyw, grup lub stowarzyszeń w ramach małych projektów dzielnicowych.

Wesprzyjcie nas Państwo w naszej pracy! Na przykład nasz Szkłany Warsztat. Lub prosimy wysłać wiadomość mailową na adres jenfeld-zentrum@steg-hamburg.de, w którym zawarte będą Państwa pomysły na Jenfeld, jako na dzielnicę wartą zamieszkania.

Prosimy odwiedzić nas w naszym Szklanym Warsztacie!

Pon.-pt, godz. 10:00-14:00, środy 14:00-18:00 w Centrum Handlowym Jenfeld

Wskazówka: Ze względu na obostrzenia mające na celu ograniczenie zasięgu pandemii, nasz Szklany Warsztat pozostaje niestety czasowo zamknięty. To, kiedy będziemy mogli go dla Państwa otworzyć, dowiedzą się Państwo drogą internetową. Będziemy oczekiwać Państwa wizyty!

Telefon (040) 43 13 93 845

Instagram #jenfeld_zentrum

Strona internetowa www.jenfeld-zentrum.info



Koordination im Stadtteil

VON HEIKE STEINKAMP

Das Stadtteilbüro Jenfeld, in nachbarschaftlicher Sichtweite des Jenfeld-Hauses gelegen, beherbergt unter seinem Dach verschiedene Beratungsangebote. Von der Schuldnerberatung, über die Pflegeberatung des Arbeiter-Samariter-Bund, der Schwangeren Beratung durch das Familienplanungszentrum, bis zur Suchtberatung durch Viva! Take care.

Den Schwerpunkt bildet allerdings die Sozialberatung, die durch Angelika Vollmer und Manfred Ludwig während der ganzen Woche angeboten wird. Sie erreichen uns von montags bis mittwochs zwischen 8 – 16 Uhr, donnerstags von 8 – 18 Uhr und freitags von 8 – 14 Uhr. Und was machen wir mit CORONA? Die Sozialberatung ist weiterhin im Einsatz, nur von zu Hause. Wir verabreden weiterhin Termine unter der Telefonnummer 040 654 70 91. Also, Hausschuhe anbehalten! Ratsuchende bekommen einen Anruf von Angelika Vollmer oder Manfred Ludwig als Video call. Der Austausch von Unterlagen ist organisiert. Bei der Entgegennahme und /oder Weiterleitung von Dokumenten und bei der Terminabsprache, wird das Team tatkräftig durch Bianca Langbeck unterstützt. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei!

Ein weiterer Schwerpunkt des Stadtteilbüros ist die Organisation der Stadtteilkonferenz und Koordination derer Gremien, wie die Arbeitsgruppe (AG) Wohnen und Verkehr, die AG Senioren, die AG Kinder und Jugend und seit dem letzten Jahr auch wieder: der runde Tisch Gesundheit. Alle Bewohnerinnen und Bewohner sind eingeladen, ihre Themen, das was sie bewegt oder was sie immer schon einmal besprechen wollten, in die Stadtteilkonferenz oder die Arbeitsgruppen einzubringen. Alle Veranstaltungen sind öffentlich.

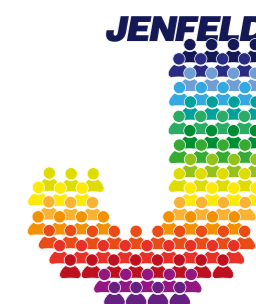


Koordinatorin der Vernetzungsstelle:

Heike Steinkamp,

E-Mail: steinkamp@quadriga-hamburg.de,

Telefon: 0179 4761879



Eine neue Aufgabe des Stadtteilbüros besteht im Aufbau einer „Lokalen Vernetzungsstelle für Prävention“:

- Aufbau und Weiterentwicklung von Strukturen der Gesundheitsförderung
- Ausbau von zielgruppenspezifischen Gesundheitsförderungsansätzen
- Stärkung von Multiplikatoren
- Ausbau von themenspezifischen Gesundheitsförderungsansätzen

Das bedeutet, dass die Akteure, die bereits im Stadtteil zum Thema Gesundheit und Prävention arbeiten, stärker miteinander vernetzt werden sollen, bestenfalls eine Kette organisiert wird, die alle Angebote für unterschiedliche Altersgruppen aufeinander aufbaut. Hier sind alle Bewohnerinnen und Bewohner eingeladen, uns ihre Wünsche und Ideen zum Thema Gesundheit, Bewegung, Ernährung u.s.w. mitzuteilen, damit sie wahr werden können!

Die Kulturinitiative Jenfeld trotz Corona

VON ANGELINA ARLINGHAUS



Angelina Arlinghaus

Die Kulturinitiative Jenfeld muss pandemiebedingt die Freizeit- und Hobbyangebote aussetzen. Deswegen wurden aber die Hände nicht in den Schoß gelegt. So konnte die neue Info-Broschüre fertig gestellt werden und das seit mehr als 13 Jahren existierende Veranstaltungsformat Jenfelder Geschichten trotzdem stattfinden – als Onlineversion. Denn trotz Corona sollte den kleinen und großen Künstlerinnen und Künstlern im Stadtteil eine Plattform geboten

werden, auf der sie sich einem Publikum zeigen können: Neun professionell gedrehte Videos aus dem Bereich Musik, Theater, Lyrik und Alltagskultur können auf dem Youtube-, Instagram- und Facebook Kanal der Kulturinitiative aufgerufen werden. Bei der Veranstaltungsreihe wird die Vielseitigkeit des Stadtteils und seiner Bewohner durch verschiedene kulturelle Beiträge von Jung und Alt präsentiert.

Mit dabei sind die Otto-Hahn-Schule, die Jenkitos, das Jenfelder Urgestein Helmut Voss, der Schriftsteller Nils Mohl, Die Kleinen Kosmonauten der Grundschule Oppelner Straße, der Puppenspieler Thomas Augustin, die Jenfelder Beat-Rabauken und der Gemeinschaftsgarten Moorpark.

Zu den neuen, in Planung befindlichen Angeboten der Kulturinitiative gehören:

- ein gemischter Chor (Dienstagabend)
- eine offene Töpferwerkstatt für Erwachsene (Donnerstagabend)
- ein Deutschkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen (Donnerstagvormittag)
- ein Kurs Digitalisierung für Senioren*Innen (Termin steht noch nicht fest)
- Internationales Kochen (jeden 4. Mittwochabend im Monat)
- ein Fotografie Kurs (ein Wochenende im Mai)
- eine kostenlose Kreativwerkstatt für Kinder von 6-10 Jahren (Dienstagnachmittag)

Der Start der Angebote hängt von den Corona-Regelungen ab. Interessenten können sich bei der Kulturinitiative Jenfeld für die Angebote vormerken lassen oder weitere Informationen einholen. Gleichfalls kann dort die neue Info-Broschüre bezogen werden.

Kontakt:

Kulturinitiative Jenfeld der Quadriga gGmbH
Kulturmanagement Angelina Arlinghaus
Kelloggstraße 38
22045 Hamburg
Tel.: 040 /6545004
E-Mail: kulturinitiative@quadriga-hamburg.de



Kultur
initiative
JENFELD



Mahlzeit

Es ist nicht immer leicht Hilfe anzunehmen – das kennt vermutlich jeder und doch stellt uns das Leben immer mal wieder vor herausfordernde Situationen, bei denen ein wenig Hilfe einen großen Effekt haben kann. Aus diesem Grund haben wir uns Ende letzten Jahres dazu entschlossen, ein neues Angebot ins Leben zu rufen. Seit dem 26.12. koordinieren unsere MitarbeiterInnen jeden Sonnabend eine Essensausgabe für wohnungslose oder bedürftige Menschen.

Von 12 bis 13.30 Uhr gibt es im Jenfeld-Haus eine kleine Mahlzeit an unserem Haupteingang, die einen wohlig gesättigt über die Mittagszeit bringt. Um Einweggeschirr einzusparen, gibt es vornehmlich Speisen, die auf die Hand ausgegeben werden können.

Zum Beispiel ein aufgeschnittenes Brötchen mit einer warmen Fischfrikadelle. Hungerige können am Haupteingang des Jenfeld-Hauses - unter Wahrung des Abstandsgebotes - eine Mahlzeit zum Mitnehmen bekommen.

Wer es sich leisten kann, lässt eine Spende da – wer es sich nicht leisten kann – ist eingeladen.

Еда по субботам

Не всегда легко принять помощь - наверное, все это знают, и тем не менее жизнь всегда представляет нам сложные ситуации, в которых небольшая помощь может иметь большой эффект. По этой причине в конце прошлого года мы решили запустить новый проект. С 26 декабря каждую субботу наши сотрудники координируют раздачу еды для бездомных и малообеспеченных людей.

С 12 часов дня до 13:30 у главного входа в Jenfeld-Haus вы можете получить небольшую порцию еды, которая насытит вас к обеду. В целях сокращения использования одноразовой посуды мы предлагаем в основном еду, которую можно взять просто в руки. Например, раз-резанная булочка с тёплыми рыбными котлетками. Нуждающиеся люди могут заказать еду на вынос у главного входа в Jenfeld-Haus, соблюдая дистанцию. Те, кто может себе это позволить, оставляют пожертвование - те, кто не может себе это позволить, могут получить еду бесплатно.



Posiłek

Nie zawsze łatwo jest przyjąć pomoc – każdy pewnie o tym wie, a jednak życie stawia nas od czasu do czasu przed trudnymi sytuacjami, w których niewielka pomoc może przynieść duże skutki. Z tego powodu pod koniec ubiegłego roku zdecydowaliśmy się na uruchomienie nowej oferty. Od 26 grudnia w każdą sobotę nasi (nasze) pracownicy (-e) koordynują wydawanie żywności dla osób bezdomnych i potrzebujących.

W godzinach od 12:00 do 13:30 przy naszym głównym wejściu w Jenfeld Haus dostępny jest niewielki posiłek, dzięki któremu można przyjemnie zaspokoić głód w porze obiadowej. Aby zaoszczędzić na naczyniach jednorazowych, podaje się zwłaszcza takie potrawy, które można wydawać do ręki. Na przykład może to być pokrojona bułka z ciepłym kotlecikiem rybnym. Osoby głodne mogą otrzymać posiłek na wynos przed głównym wejściem do Jenfeld-Haus – z zachowaniem zasady dystansu społecznego.

Ten kogo na to stać, zostawia tu jakiś datek – osoby, które nie mogą sobie na to pozwolić – i tak są zaproszone.



لوش جان

طلب کمک کردن همیشه کار ساده‌ای نیست، اما احتمالاً همه ما با موقعیت‌هایی در زندگی مواجه شده‌ایم که در آن‌ها حتی یک کمک مختصر هم تأثیر زیادی بر زندگی ما داشته است. از اینرو، در روزهای پایانی سال گذشته تصمیم گرفتیم ارائه خدمات تازه‌ای را ترتیب دهیم. از ۲۶ دسامبر ۲۰۲۰ همکاران ما برنامه توزیع غذا به افراد بی‌خانمان یا نیازمند را در روزهای شنبه تدارک می‌بینند. از ساعت ۱۲ الی ۱۳:۳۰ در خانه جن‌فلد (Jenfeld-Haus) ناهار مختصری که برای سیر شدن در ساعات نیم‌روزی کاملاً کفایت می‌کند، در بخش ورودی ساختمان توزیع می‌کنند. برای این که از مصرف ظروف یکبار مصرف خودداری کنیم، غذاهایی سرو می‌کنیم که نیازی به ظرف نداشته باشند، مثلاً یک ساندویچ کباب تابه‌ای گرم. کسانی که به غذا نیاز دارند، می‌توانند با مراجعه به قسمت ورودی خانه جن‌فلد - به شرط رعایت فاصله با دیگران - یک وعده غذا برای خود تهیه کنند. کسانی که استطاعت مالی دارند می‌توانند مبلغی برای مصارف خیریه پرداخت کنند - در غیر این صورت می‌توانند بدون پرداخت اعانه غذایی خود را دریافت کنند.

Gruß aus der Küche – Elenas Möhrenkuchen

Unsere Lieblingstage im Jenfeld-Haus sind Mittwoch und Freitag – warum fragen Sie sich? Ganz einfach. An diesen Tagen weht ein süßer, heimeliger Duft durchs Haus, denn unsere Köchin Elena Jung zaubert neben dem Mittagstisch jeweils frischen Kuchen für unsere Gäste.

Neben ihrem spektakulären Butterkuchen, sorgt vor allem ihr Möhrenkuchen für Sonne im Herzen und der geht so...

Elenas Möhrenkuchen

ZUTATEN

280g Mehl
200g Zucker
1 EL Zimt
2 TL Backpulver
1 TL Salz
4 Eier
375ml Öl
550g fein geriebene Möhren
1 TL Vanillearoma
250g gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse)

und für die Glasur benötigen Sie:

120g Frischkäse
50g weiche Butter
150g Puderzucker

Zunächst werden die Eier schaumig geschlagen, bevor nach und nach das Öl untergemischt wird. Fügen Sie der schaumigen Masse nun Mehl, Zucker, Zimt, Backpulver und Salz hinzu und verrühren Sie dies zu einem glatten Teig.

Im nächsten Schritt heben Sie vorsichtig die geraspelten Möhren, die gehackten Nüsse und das Vanillearoma unter den Teig. Geben Sie diesen nun in eine eingefettete Springform und schieben ihn in für 35 Minuten bei 170 Grad in den vorgeheizten Ofen.

Für die Glasur vermengen Sie den Frischkäse mit der Butter und dem Puderzucker – verstreichen Sie diese Masse auf dem ausgekühlten Möhrenkuchen und schon können Sie es sich schmecken lassen.

Viel Spaß beim Nachbacken.

Aus unserer Küche an Ihren Esstisch

(Geplant ab April 2021)

Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Auf die persönlichen Begegnungen und ein gemeinsames Mittagessen im Jenfeld-Haus werden wir weiterhin noch ein bisschen verzichten müssen, aber Sie müssen dafür nicht auf unseren Mittagstisch verzichten. Wie das gehen soll?

Ganz einfach. Kennen Sie die Hamburger Kaffeeklappen? Ursprünglich dienten diese der schnellen Versorgung der Hafendarbeiter mit Kaffee und Speisen, die Ihnen – Sie ahnen es schon – aus einer Klappe gereicht wurden. Seit Beginn der Pandemie bieten wir eine Art Jenfeld-Klappe an:

Zwischen 12:00 und 13:30 Uhr können Sie am Haupteingang des Jenfeld-Hauses nahezu kontaktlos Ihr Mittagessen für Zuhause abholen. Für ausreichend Sicherheitsabstand und die nötigen Hygienemaßnahmen ist gesorgt. Dies bietet sich übrigens wunderbar für einen kurzen Schnack an der Tür an.

Mittwochs und freitags schmeißt unsere Köchin zusätzlich noch den Backofen an und bietet feinsten hausgemachten Kuchen für den Kaffeeklatsch Zuhause an.

Jeden Freitag bekommen Sie bei uns noch eine extra Portion Wärme in Form von wöchentlich wechselnden Suppen und Eintöpfen. Diese bieten wir auf Spendenbasis an, was bedeutet, dass Sie nur so viel zahlen müssen, wie Sie können. So hat jeder die Chance auf eine wärmende Speise – auch wenn im Portemonnaie mal gähnende Leere herrscht.

Der Preis für unsere regulären Mittagstisch beträgt Euro 6,- für eine ganze Portion und Euro 3,- für Kinder. Größere Bestellungen bitte telefonisch oder via Mail an info@jenfeld-haus.de.



Unser Jenfeld – auf den zweiten Blick – Teil II

VON HELMUT VOSS, FORSETZUNG VON SEITE 15

Heute bin ich froh, meinem Geburtsort nie „Ade“ gesagt zu haben. Zu viele Erinnerungen bereichern heute mein schon langes Leben. Die ärztliche Versorgung ist in Jenfeld fast vorbildlich. Bei den Fachärzten im schönen Ärztehaus oberhalb der Alpha-Apotheke, in der Praxis Dr. Meyer, Rieß von Scheuernschloß und Bökel, Rodiglee/Ecke Schiffbeker Weg, fühlen sich die Patienten wohl. Von Frau Dr. Bärbel Greve an der Charlottenburger Straße bis Hohenhorst, überall wird ärztliche Versorgung angeboten. In mehreren Praxen wird Krankengymnastik durchgeführt. Auch Zahnmediziner wie Dr. Janke und Partner (im gleichen Haus wie Dr. Meyer) sind seit Jahren in Jenfeld tätig. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit, auch hier hat Jenfeld das Kleid des aufstrebenden Dorfes längst abgelegt.

Die Alpha-Apotheke, Apotheke im JEN und die „Jenfelder Apotheke“ (Ur-Apotheke des Dr. Haverland im Eckhaus der Praxis Dr. Meyer und Partner) alle sind kompetent mit den Angeboten der Pharmaindustrie „unterwegs“. Falls akut, werden Medikamente auch geliefert.

Hin und wieder gab und gibt es im JEN Veränderungen, Ladenbesitzer gehen, andere kommen. Am Beginn der neunziger Jahre gab es sogar an der Ecke Schiffbeker Weg/Rodigallee ein Reformhaus. Bis zu ihrer Pensionierung wurde es geführt von Frau Müller. Danach gab es für kurze Zeit ein Reformhaus im JEN. Die Betreiberin meinte, die Jenfelder Bürgen seien noch nicht bereit, in gesunde Kost zu investieren. Recht hatte sie! Heute ist das Bio-Angebot schon bei den Discountern groß. Viele rätselten vor wenigen Jahren, warum der Anbieter REWE die „Segel strich“ und ein zweiter Penny-Laden aufmachte.

Zum Glück gibt es im JEN aber neben anderen Treffpunkten und dem Imbiss am Eingang „Bei den Höfen“ auch zwei Cafés und eine italienische Eisdiele. Sehr angenehm ist für

die Kunden das Fischgeschäft mit seinen leckeren Angeboten und der inzwischen ziemlich verkleinerte Laden des Ehepaars Dluzak, deren Geschäft nunmehr von neuen Besitzern geführt wird. Beide gehören von Anfang an zum JEN. Die Eltern des Herrn Dluzak hatten bald nach dem Ende des Krieges ein ansehnliches Geschäft mit Zeitschriften, Büchern und Spielwaren an der Jenfelder Allee/Rodigallee.

Das Angebot im JEN wird neben anderen gut geführten Läden von einem langjährigen türkischstämmigen Obst- und Gemüsehändler ergänzt. Zwei weitere Läden dieser Art befinden sich außerhalb des EKZ.

Eine kleine Augenweide ist die vor ca. zwei Jahren renovierte HASPA mit Frau Edler-Beckerwerth, Herrn Brandt und dem kompetenten Team. Die Fahndung nach dem rechts hinter dem Eingang konspirativ versteckten Container für die Überweisungsträger ist inzwischen meistens von Erfolg gekrönt ...

Auch das wunderschön dekorierte Blumengeschäft von Frau Rojan muss erwähnt werden. Neben den an der Kreuzung Rodigallee/Jenfelder Allee befindlichen „Netto Markt“ gesellte sich vor wenigen Jahren ein „Cafe Junge“ mit einer Außenterrasse. Mit den für Arbeitnehmer ein wenig unglücklichen frühen Schlusszeiten am Nachmittag sorgt es oft bei Kaufwilligen für Verärgerung. Auch wenn die Erinnerung an frühere Zeiten mit den Gasthöfen und herrlichen Tanzvergnügen leider der Vergangenheit angehören, haben wir ja unsere mit viel Herz geführten Stätten der Erholung im „Jenfeld-Haus“, in den Örtlichkeiten der „Kulturinitiative/“Quadrige“, in der Arche und den beiden Kirchen. Viele Mut machende Einrichtungen, die besonders Kindern und Jugendlichen das Leben erleichtern und verschönern. Jenfeld kümmert sich in besonderem Maße, wie auch unsere tollen Schulen u. a. „Max-Schmeling-Schule“ und „Otto-Hahn-Schule“, darum,



Helmut Voss

Jugendliche zu intelligenten und starken Erdenbürgern zu machen. Preise und Auszeichnungen sind das Ergebnis.

Es fällt mir immer wieder etwas Neues ein: Der nicht mehr vorhandene Baumarkt „Heim und Bau“ der Familie Weichert in der Barsbütteler Straße, das Lokal „Zum Österreicher“. Ein gutes Speiselokal mit einem Chef, der Trecker mag und vor rd. zweieinhalb Jahrzehnten mit einem „Steyr“ (österreichischer Trecker) und angehängtem Wohnwagen Richtung Wien gefahren war. Immer im Schlepp die Presse. Geschwindigkeit zwischen 25 und 30 km/h. Es entstand in den Wochen seines Lebenstraums ein dickes Buch mit Text und vielen Aufnahmen. Auf Nachfrage jederzeit bei ihm als Gast einzusehen. Auch das Fernsehen war zeitweise mit von der Partie. Sportbegeisterte können neben seinem Lokal Squash und auf der anderen Straßenseite Tennis bei Witthöft spielen. In dem Straßenabschnitt war über Jahrzehnte eine Disco aktiv. Witthöft ist seit ewigen Zeiten Ausbildungsstätte für Tennisbegeisterte und sorgt mit guter Restauration für das leibliche Wohl der Gäste. In der Straße Am Hohen Feld, am bekannten Eiscafé Schierhorn kommt man nach rd. 100 m zum Tycho-Brahe-Weg. Dort lebte in den vierziger Jahren die Opernsängerin Lotte Uhlemann. Sie war von unserem beliebten Musiklehrer Otto Wolf der Schule Denksteinweg als Sängerin entdeckt und gefördert worden.

An der nächsten Kreuzung Holstenhofweg, Ecke Helmut-Schmidt-Universität und frühere Douaumont-Kaserne kommt man linker Hand nach ca. 500 m genau gegenüber dem Gymnasium Marienthal zum „Riedel-Vogt-Weg“. Dort betrieb nach dem Kriege der Silbermedaillengewinner im Halbschwergewicht im Boxen bei der Olympiade 1936 einen überschaubaren Bauernhof. Riedel (Richard) Vogt lebte dort mit Frau und Tochter. Als 13jähriger Junge hatte ich mich in seine einige Jahre ältere Tochter verliebt. Niemand wusste davon. Ihr Vater hatte mir kurz zuvor zwei Paar Trainingshandschuhe geschenkt. Sie sind noch heute Bestandteil meiner Sammler-Leidenschaft.

Der große Max Schmeling, ehemaliger Weltmeister im Schwergewicht, hatte seinen letzten Kampf nach der Kriegsgefangenschaft in der Ernst-Merck-Halle gegen Riedel Vogt verloren und kämpfte nie wieder. Schmeling hatte im Krieg seinen Dienst als Fallschirmspringer verrichten müssen, weil er schließlich der Vermarktung durch die unsäglichen Nazis nicht mehr nachkommen wollte. Er kämpfte bei seinem letzten Kampf auch mit den Folgen einer Kriegsverletzung am rechten Oberschenkel.

Riedel war nicht stolz darauf und erzählte uns oft, wie leid es ihm für den „großen Maxe“ getan hatte. Aber alle brauchten Geld... Riedel Vogt erkrankte später an Parkinson und starb in den achtziger Jahren in einem Seniorenheim nahe der Kielmannseggstraße (Marienthal).

Jetzt aber möchte ich noch einmal auf unser aller wichtigstes Problem kommen: Die Pandemie, eine Zeit, die ihresgleichen sucht. Ohne Vorwarnung zu Beginn des vergangenen Jahres. Angeblich im chinesischen Wuhan entstanden. Man verfolgte den Ursprung des Covid 19-Virus und vermutete ihn in der für uns kaum vorstellbaren Ess-Weise in den dortigen Bistros und Lokalen. Im Fernsehen wurden abartige Szenen

gezeigt, in denen junge Leute Beifall heischend lebende Tiere verspeisten. Auch von Fledermäusen als Überträger sprach man ... Wie und wo dieses gefährliche Virus sich auch ausbreitete, es ist inzwischen weltweit zu einer schlimmen Bedrohung geworden. Riesige Länder wie die USA, Russland und England kommen derzeit mit den Erkrankungszahlen an ihre Grenzen. Jetzt sind mutierende andere Varianten bekannt geworden, und man versucht erneut, durch straffe „Lockdowns“ auch derer Herr zu werden.

Die gute Nachricht der letzten drei Wochen: Der Impfstoff mehrerer Anbieter, in Rekordzeit zusammengestellt, verspricht Hilfe und Hoffnung. Die Schwierigkeiten in der Logistik gehören hoffentlich bald der Vergangenheit an. Alle mit der Bekämpfung befassten Politiker gehen gesundheitlich bis an ihre Grenzen – die Kanzlerin und der Gesundheitsminister in besonderem Maße – ! Auch wir können mithelfen, den Anweisungen der es gut meinenden Politiker nachzukommen. Es ist so einfach: Wir haben doch im Laufe der Zeit viel „gemeistert“. Abstand von 2 m einhalten, einen guten Mund-Nasen-Schutz (wie gefordert) und unnötige Kontakte strikt vermeiden. Wenn wir die Pandemie besiegen, können wir die meisten Dinge nachholen!“ Leugnern bieten wir die Stirn. Sie sollten einen anderen „Film einlegen“. In diesen anderen Zeiten bieten soziale Einrichtungen in Jenfeld ihre Dienste an. So zaubert die tolle Köchin des Jenfeld-Hauses (Bürgerhauses) ab April wieder leckere Speisen zum Abholen, und die Verantwortlichen, Herr Olaf Schweppe-Rohter und Frau Catharina Behrens, halten das Haus mit ihrem kompetenten Team „am Laufen“. Für die Zeit nach der Pandemie liegen für den Mann der Musik (Dirigent des Jenfeld-Orchesters und Mitglied eines Oboen-Trios) sicher schon ausgefeilte Pläne in der Schublade. Die Kulturinitiative Jenfeld der Quadrige ist mit Angelina Arlinghaus, Thomas Augustin und Andrea Gritzke pausenlos dabei, den Jenfelder Bürgern Abwechslung in dieser schweren Zeit zu bieten. So hatte man beispielsweise im Dezember Videos bei YouTube, Instagram und Facebook ins Netz gestellt. Unter dem Titel „Kultur in Zeiten von Corona: Jenfelder Geschichten 2020“

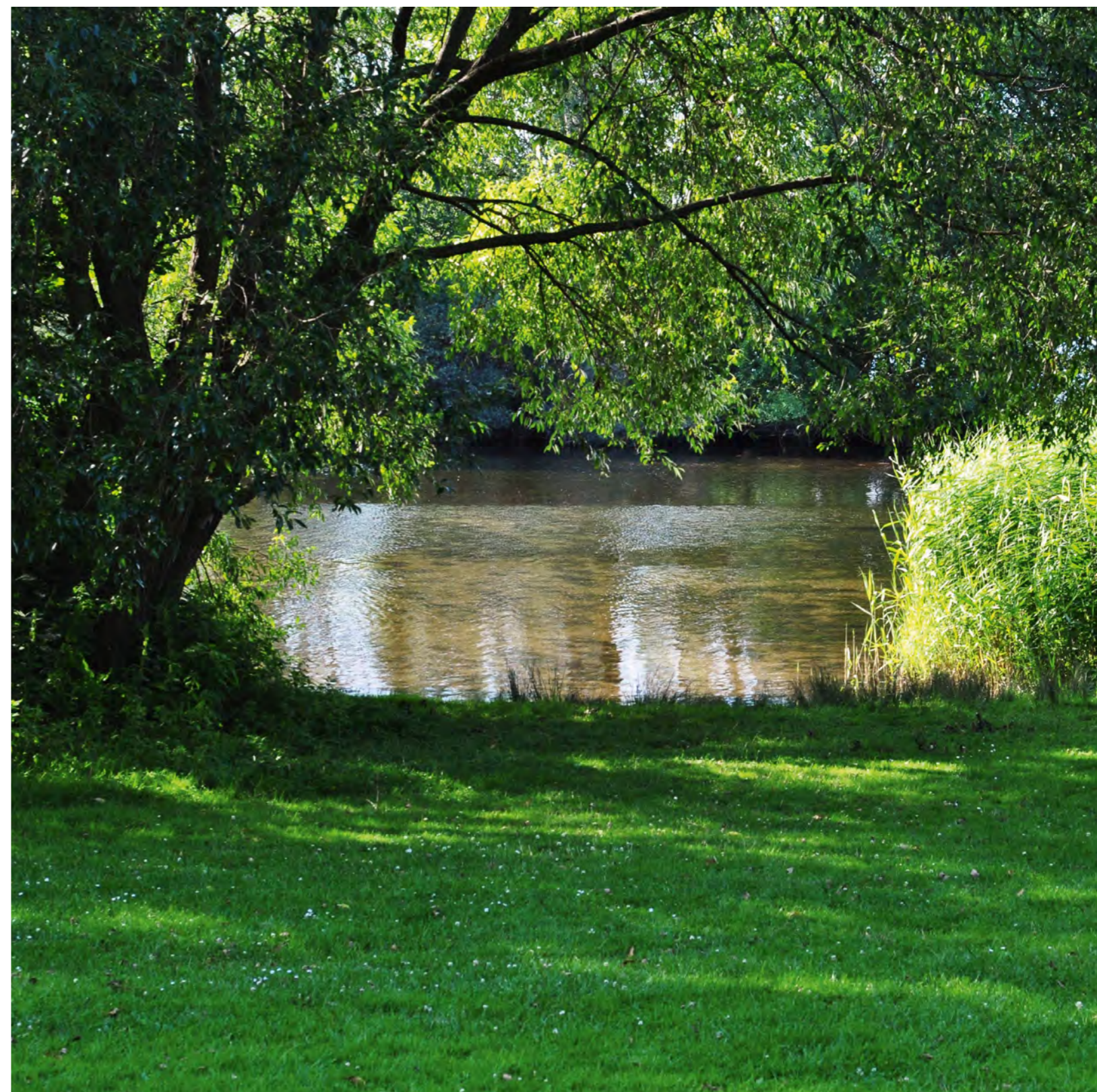
können interessierte Bürger dort verschiedene Beiträge anschauen. Der Erfolg gab ihnen Recht!

Vier Schulen, über ein Dutzend Arztpraxen, Therapiezentren und mehrere Apotheken – Jenfeld hat den Ruf eines kleinen unbedeutenden Stadtteils abgelegt. Mit guten Busverbindungen geht es schnell in alle Richtungen. Der Ausbau einer erweiterten Bahnstrecke steht im Raum. Im Stadtteilbüro „Bei den Höfen“ ist man jederzeit bereit, zuzuhören oder zu helfen. Wenn ich an die Zeit denke, wie wir als Kinder dem Schmied Husen beim Beschlagen der Pferde, dem früheren Bauern Tangermann (Vorbisitzer des Jenfeld-Hauses) beim Melken der Rinder zugesehen haben, oder beim Bauern Eggers (jetzt seit nicht langer Zeit die hübsche Kita gegenüber dem Bürgerhaus) die würzige Stallluft genießen durften, ist doch „viel Wasser durch unseren Schleemer Bach gelaufen“.

Bei unseren immer wiederkehrenden Treffs der Stadtteilkonferenz im Jenfeld-Haus kommen häufig auch heikle Themen auf den Tisch: u. a. Drogenhandel, Wohnungseinbrüche, Fahrraddiebstähle, Parkplatznot durch neue Großprojekte ohne Lösung der Stellplatzfragen. Das sind Gründe, weshalb wir in Jenfeld nicht „die Hände in den Schoß legen“ dürfen. Hoffen wir zum Schluss meines kleinen Streifzuges durch Jenfeld, dass wir bald in einem unserer schönen Cafés oder Treffpunkte bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen können.

Bleiben Sie alle bis dahin gesund und zuversichtlich!

Helmut Voss



Kolumne aus St. Pauli

VON CATHARINA BEHRENS

6:15 Uhr – der Wecker klingelt. Kurze Orientierung, 1,5 Stunden des Wachwerdens und raus aus dem Haus. Parallel zur Reeperbahn und entlang des Heiligengeistfeld geht es zur Bushaltestelle meines Vertrauens. Nur wenige Minuten später startet dann auch schon die große Stadtrundfahrt – St. Pauli, Neustadt, Altstadt, St. Georg, Borgfelde, Hamm Nord, Marienthal, Jenfeld. Schnell über die Straße und rein ins Jenfeld-Haus, kleiner Klönschnack mit den KollegInnen, Kaffee geschnappt und ab an den Schreibtisch.

Seit Januar 2021 befinde ich mich coronabedingt nun die meiste Zeit im Homeoffice und mein täglicher Ablauf hat sich dadurch verändert. Der Wecker klingelt eine Stunde später und der Arbeitsweg hat sich auf 26 Schritte vom Bett an den Arbeitsplatz verkürzt. Keine Sorge – es erfolgt natürlich ein kleiner Umweg über die Dusche und auch der frische Kaffee hat weiterhin seinen Platz in der neuen Morgenroutine. Meine Arbeit lässt sich ohne große Einschränkungen vom heimischen Arbeitsplatz ausführen, doch die KollegInnen fehlen ungemein. Der Austausch, das Miteinander, der Spaß, das gemeinsame Mittagessen – doch es nützt nichts, wir müssen unseren Teil zur Bekämpfung der Pandemie beitragen und dies bedeutet: Wege kürzen, Kontakte reduzieren. Als ich noch vor einigen Monaten mit Bahn und Bus zur Arbeit fuhr, zeigte mir die Corona-Warn-App zu Höchstzeiten schon mal acht parallele Corona-Begegnungen mit niedrigem Risiko an. Niedrig, aber dennoch mit Risiko. Seit vielen Wochen hat diese App nun nichts mehr gemeldet – ein kleiner Erfolg also, der verdeutlicht, wie wichtig es ist, Kontakte jeglicher Art zu reduzieren.

Nun sitze ich hier also auf St. Pauli – statt auf die markante Straßenkreuzung vor dem Jenfeld-Haus, schaue ich beim Blick aus dem Fenster auf die Schmuckstraße. Normalerweise tobt hier auf der Ecke das wilde Leben – geprägt durch Rotlicht, Nachtleben und dem puren Wahnsinn, gibt



es hier kaum etwas, was ich noch nicht erlebt habe. Es ist bücherfüllend. Doch in Zeiten einer Pandemie ist hier Ruhe eingekehrt – kaum eine Sirene ist noch zu hören, keine riesigen Touristengruppen, die unter meinen Fenstern über die Kalauer von Olivia Jones und Konsorten lachen, keine britischen Junggesellenabschiede, die gegen 18 Uhr schon den dritten Rausch des Tages zelebrieren. Kaum vorstellbar, dass einem so etwas mal fehlen würde, aber irgendwie tut es das ein wenig. Doch es hat seine Vorteile – die Anwohner erobern nun auch am Wochenende die Straßen, gehen spazieren, holen sich bei den kleinen Cafés Kaffee und Kuchen, halten ihren Klönschnack mit Abstand auf der Straße oder direkt von Fenster zu Fenster. Man hilft und kümmert sich – eigentlich etwas, was die Anwohner St. Paulis schon seit Jahrzehnten auszeichnet, doch nun geschieht dies in einer deutlich unaufregteren Kulisse.

Neulich traf ich in genau dieser Kulisse meine 86-jährige Nachbarin Julia, die mich mit übereinander geschlagenen Beinen, auf dem Rollator sitzend, mit folgender Prognose überzeugte: „Weißt du mein Kind, ich lebe seit über 60 Jahren hier – St. Pauli und seine Bewohner sind zäh. Das bisschen Drinnen-bleiben packen wir schon. Das schöne Leben kommt bald zurück und dann tanzen wir wieder auf den Tischen.“ Ein starkes Argument, um die Zuversicht nicht zu verlieren.

Und so sitze ich nun also im Homeoffice auf St. Pauli und lege den Fokus auf die Vorfreude.

Die Vorfreude auf die täglichen Stadtrundfahrten nach Jenfeld, auf ein volles Haus beim Mittagstisch und tolle Begegnungen bei unseren Veranstaltungen, auf arbeitsreiche Tage und viele schöne Momente mit den lieben KollegInnen. Wenn Julia und ich dann nach Feierabend noch auf den Tisch ihrer Lieblingskneipe in unserer Straße klettern, dann weiß ich, dass sich Geduld und Vernunft mehr als ausgezahlt haben.

Kolonka новостей из Санкт-Паули

ОТ КАТАРИНЫ БЕРЕНС

6:15 - срабатывает будильник. Краткое ориентирование, 1,5 часа, для того, чтобы окончательно проснуться и выйти из дома. Параллельно Репербану и вдоль Хайлигенгейстфельда я иду до автобусной остановки, там останавливается мой автобус, который везёт меня без пересадок до Енфельда. Через несколько минут начинается экскурсия по большому городу - Санкт-Паули, Нойштадт, Альтштадт, Санкт-Георг, Боргфельде, Хамм Норд, Мариенталь, Ен-фельд. Быстро перешла улицу и захожу в Jenfeld-Haus, немного поболтала с коллегами, взя-ла кофе и отправился к своему рабочему столу.

С января 2021 года я большую часть времени работаю дома из-за короны, и в результате мой распорядок дня изменился. Будильник звонит на один час позднее, и путь от кровати до работы сократился до 26 шагов. Не волнуйтесь - есть, конечно, небольшой обходной путь через душ, и свежий кофе по-прежнему занимает свое место в новой утренней рутине. Моя работа может выполняться дома без особых ограничений, но очень не хватает коллег. Обмен мнениями, общение, веселье, общий обед - но это бесполезно, мы должны внести свой вклад в борьбу с пандемией, а это означает: сокращение расстояний, сокращение контактов. Когда несколько месяцев назад я ехала на работу поездом и автобусом, приложение Corona warning показало мне восемь параллельных встреч с короной с низким риском в максимальное время. Низко, но все же рискованно. Это приложение не сообщало ни о чем в течение многих недель - небольшой успех, который показывает, насколько важно сокращать разного рода контакты.

Так что теперь я сижу здесь, в Санкт-Паули - вместо того, чтобы смотреть на яркий перекресток перед Jendeld-Haus-ом, я смотрю в окно, то я смотрю на Шмукштрассе (Schmuckstraße). Обычно здесь, на углу, бушует дикая жизнь - красный свет, ночная жизнь и сплошное безумие, здесь почти нет ничего, чего я еще не испытала. Об этом можно напи-сать книгу. Но во время пандемии здесь поселилась тишина, почти не слышно сирен, нет огромных групп туристов, смеющихся под моими окнами над шутками Оливии Джонс (Olivia Jones) и тому подобным, никаких британских мальчишников и девичников, которые уже к 6 часам вечера третий кайф ловят. Трудно представить, чтобы чего-то подобного не хватало, но почему-то всё-таки не хватает. Но у этого есть свои преимущества - жители теперь также покоряют улицы по выходным, ходят гулять, покупают кофе с пирожными в маленьких кафе, общаются между собой на расстоянии на улице или прямо из окна в окно. Помогают и заботятся - на самом деле то, что характеризовало



жителей Санкт-Паули на протяжении десятилетий, но теперь это происходит в гораздо менее волнующей обстановке.

На днях я встретил свою 86-летнюю соседку Юлию именно в этой обстановке, которая, скре-стив ноги и сидя на роллаторе, убедила меня в следующем прогнозе: «Знаете, дитя мое, я здесь прожила более 60 лет - Санкт-Паули и его жители крепкие и выносливые. Оставляясь дома, мы справимся с этим. Хорошая жизнь скоро вернется, и тогда мы снова будем танце-вать на столах». Сильный аргумент, чтобы не терять уверенность.

Итак, сейчас я сижу на «удалёнке» в Санкт-Паули и сосредотачиваюсь на ожидании.

Ожидание ежедневных поездов по городу до Енфельда, заполненное посетителями наше кафе в обеденное время и отличных встреч на наших мероприятиях, напряженных рабочих дней и множества приятных общений с моими дорогими коллегами. Когда мы с Юлией нако-нец сядем после работы за стол ее любимого бара на нашей улице, тогда я буду знать, что терпение и здравый смысл с лихвой окупилась.

ستونی از سنت دالی- نوشته کاتارینا پرنز

ساعت ۶:۱۵ زنگ ساعت به صدا درمی‌آید، اول کمی به خود آمدن، بعد هم یک و نیم ساعت وقت برای بیدار شدن و ترک خانه. ایستگاه اتوبوس مورد اعتماد من به موازات رپربان (Reeperbahn) و در امتداد هایلینگن گاستفلد (Heiligengeistfeld) است. بعد از چند دقیقه مسیر بلند گذر - از سنت پالی (St. Pauli)، نئی ایشنات (Neustadt)، آلت ایشنات (Altstadt)، سنت جورج (St. Georg)، بورگفیلده (Borgfelde)، هام نورد (Hamm Nord)، مارینتال (Marienthal)، تا ین‌فولد (Jenfeld)- آغاز می‌شود. به سرعت از خیابان رد شده و وارد خانه ین‌فولد می‌شوم، یک گپ کوتاه با همکارها، یک قهوه می‌بریم و زود می‌نشینم پشت میز.

از ژانویه ۲۰۲۱ به خاطر شرایط جدید کرونا، بیشتر اوقات دورکاری می‌کنم و به همین خاطر نحوه کار روزمره‌ام تغییر کرده. حالا صبح‌ها ساعت یک ساعت دیرتر زنگ می‌زند و مسیرم تا محل کار فقط ۲۶ قدم از تختخواب تا میز کار است، ولی نگران نباشید -چون باید یک کم راهم را دور کنم و اصولاً یک دوش بگیریم و یک قهوه هم برای خودم درست کنم. اصولاً با دورکاری مشکلی ندارم ولی جای همکارانم خیلی خالی است. حرف زدن، با هم بودن، شوخی، ناهار دسته‌جمعی -ولی این حرف‌ها فایده‌ای ندارد چون ما هم باید دینمان را برای مبارزه با همه‌گیری ادا کنیم و این یعنی: کم کردن رفت و آمدها، محدود کردن ارتباطات. تا چند ماه پیش وقتی هنوز با قطار و اتوبوس سر کار می‌رفتم، اپلیکیشن Corona-Warn-App بیشتر اوقات این طور می‌گفت که تا هشت نفر در اطرافم به احتمال ضعیف آلوده هستند. بله احتمال ضعیف، ولی نه صفر. از چند هفته پیش اپلیکیشنم دیگر پیام هشدار نمی‌دهد، این یعنی یک موفقیت کوچک که نشان می‌دهد کم کردن ارتباطات تا چه حد می‌تواند مؤثر باشد.

حالا دیگر -به جای تماشای آن چهارراه مهم و شلوغ روبروی خانه ین‌فولد- می‌نشینم از خیابان سنت پالی از پنجره به خیابان ایشموک (Schmuckstraße) نگاه می‌کنم. اینجا معمولاً زندگی وحشی بیداد می‌کند -چراغ‌های قرمز، زندگی شبانه و دیوانگی محض، خلاصه کمتر چیزی پیدا می‌شود که آدم تا به حال تو اینجا ندیده باشد. برای خودش یک کتاب است. اما اینجا از زمان کرونا همه چیز خیلی سوت و کور شده - دیگر از صدای آژیر، گروه‌های توریستی بزرگ که زیر پنجره من به جوک‌های آلبویا جونز و امثالهم می‌خندیدند، جشن انگلیسی پایان مجردی پسرها که حدود ساعت ۶ بعد از ظهر سومین مستی‌شان را تجربه می‌کردند، دیگر خبری نیست. به سختی می‌شود گفت که جای این‌ها هم خالی است، اما با این حال یک کم حیف است که دیگر ارزشان خبری نیست. خب، البته مزایای خودش را هم دارد. حالا ساکین اینجا حتی آخرهفته‌ها هم خیابان‌های محل را در اختیار دارند، پیاده‌روی می‌روند، از کافه‌های کوچک یک قهوه و یک شیرینی می‌خرند، با حفظ فاصله تو خیابان، یا از پنجره‌هایشان با هم جاق سلامتی می‌کنند. حالا همه به هم کمک می‌کنند و هوای هم را دارند، یعنی همان مشخصه بارز ساکنان سنت پالی، اما حالا بدون هیچ عجله‌ای.

اخیراً درست در همین شرایط همسایه ۸۶ ساله‌ام، جولیا، را روی صندلی چرخدارش در حالی که پاهایش را صریدری روی هم انداخته بود، دیدم که سعی داشت من را اینطور متقاعد کند که: «میدونی دخترم، من ۶۰ ساله که اینجا تو سنت پالی زندگی می‌کنم، این محله و آدمهای خیلی جون‌سختند. ما از پس به مدت تو خونه موندن برمی‌آیم. به زودی روزهای خوب دوباره برمی‌گردند، آنوقت دوباره با هم روی میزها می‌رقصیم». این هم یک استدلال قوی برای این که اعتماد به نفسمان را از دست ندهیم.

حالا با این توصیف، نوبت دفتر کارم در خانه واقع در خیابان سنت پالی می‌نشینم و حواسم را منوجه آرزوهای آینده می‌کنم. آرزوی طی کردن مسیر قطار با اتوبوس تا خانه ین‌فولد، میزهای ناهار دسته جمعی و برنامه‌های محترمانه، روزهای پرکار و لحظه‌های بی‌نظیر در کنار همکاران. هر وقت من و جولیا دوباره شب‌ها بعد از کار به میخانه نوبی خیابانمان بخیزیم، آنوقت است که می‌دانم صبور و عاقل بودن ارزشش را داشت.

Kolumna z St. Pauli

NAPISAŁA CATHARINA BEHRENS

6:15 – dzwoni budzik. Krótka chwila na przywrócenie orientacji, 1,5 godziny na wybudzenie się i wyjście z domu. Droga na mój zaufany przystanek autobusowy, prowadzi równoległe do Reeperbahn i wzdłuż Heiligengeistfeld. Zaledwie kilka minut później rozpoczyna się rundka autobusem przez wielkie miasto – St. Pauli, Neustadt, Altstadt, St. Georg, Borgfelde, Hamm Nord, Marienthal, Jenfeld. Następnie szybko przez ulicę i prosto do Jenfeld-Haus, mała pogawędka z koleżankami i kolegami, pochwylenie kawy w rękę i zasiadam przy biurku.

Niestety od stycznia 2021 roku, z powodu koronawirusa przez większość czasu przebywam w domowym biurze, a moje codzienne zajęcia uległy w przez to gruntownemu przeobrażeniu. Budzik dzwoni godzinę później, a droga z łóżka do pracy skróciła się do 26 kroków. Bez obaw – w programie moich nowych zajęć porannych uwzględniony jest oczywiście mały objazd w stronę prysznicza, a świeża kawa ma też nadal swoje stałe miejsce. Jakkolwiek moją pracę mogę bez większych ograniczeń wykonywać z mojego biura domowego, ale brakuje mi moich koleżanek i kolegów. Wymiany myśli, bycia razem, żartów, wspólnych obiadów – ale cóż, trzeba się bez tego obejść, musimy wziąć na barki nasza część walki z pandemią, a to oznacza: Skracanie dróg, redukcja kontaktów. Zaledwie kilka miesięcy temu, kiedy dojeżdżałam do pracy pociągami i autobusem, aplikacja ostrzegająca o kontakcie z osobą zarażoną koronawirusem wskazywała mi w godzinach szczytu niekiedy do

ośmiu równoległych kontaktów o niskim ryzyku zarażenia z osobami zarażonymi koronawirusem. Niskim, tym niemniej wciąż z ryzyku. Od wielu tygodni aplikacja ta już mi nic nie zgłaszała – a zatem, to mały sukces, który wskazuje, jak ważna jest redukcja wszelkiego rodzaju kontaktów.

A więc siedzę teraz w St. Pauli – i zamiast obserwować charakterystyczne skrzyżowanie ulic przed Jenfeld-Haus, wyglądam przez okno na Schmuckstraße. Zwykle na rogu szaleje dzikie życie – naznaczone czerwonymi światłami, nocnym życiem i czystym szaleństwem, nie ma tu prawie niczego, czego bym nie doświadczyła. To temat na książkę. Ale w czasach pandemii zapanowała tu cisza – nie słychać syren, nie ma ogromnych grup turystów śmiejących się pod moimi oknami z płaskich dowcipów drag queen Olivii Jones et consortes, nie ma brytyjskich wieczorów kawalerskich, uczestnicy których o godz.18:00 celebrowali już swoje trzecie zamroczenie w tym dniu. Trudno sobie wyobrazić, żeby kiedykolwiek mogło czegoś takiego brakować, ale jednak jakoś trochę tak to jest. Ma to jednak i swoje zalety – mieszkańcy opanowują teraz ulice także w weekendy, idą na spacer, cieszą się kawą i ciastkami w małych kawiarenkach, prowadzą swoje pogawędki w pewnej odległości od siebie na ulicy lub wymieniając uwagi bezpośrednio od okna do okna. Ludzie pomagają sobie i troszczą się nawzajem o siebie – tzn. jest to właściwie to coś, co od dziesięcioleci wyróżnia mieszkańców St. Pauli, ale teraz dzieje się to w znacznie spokojniejszym otoczeniu.



Pewnego dnia, w takim właśnie otoczeniu, spotkałam moją 86-letnią sąsiadkę, p. Julię, która, siedząc w swoim chodziku ze skrzyżowanymi nogami, przekonywała mnie następującą prognozą: „Wiesz moje dziecko, ja tu mieszkam od ponad 60 lat – St. Pauli i jego mieszkańcy są twardzi. Z tą odrobiną przebywania w domu też sobie poradzimy. Miłe życie wkrótce powróci i wtedy znów będziemy tańczyć na stołach.” Mocny argument za tym, by nie tracić pewności siebie.

A zatem siedzę teraz w moim biurze domowym w St. Pauli i skupiam uwagę na radości oczekiwania.

Na radości oczekiwania na codzienne dojazdy do Jenfeld, na „pełną chatę” w porze lunchu i na cudowne spotkania podczas naszych imprez, na pracowite dni i wiele pięknych chwil spędzanych wspólnie z moimi drogimi koleżankami i kolegami. Kiedy po pracy gramolimy się z p. Julią do stolika w jej ulubionej knajpcie na naszej ulicy, wiem wówczas, że cierpliwość i zdrowy rozsądek więcej niż się opłaciły.

Zehn Fragen an Karl-Heinz Dluzak

Sie kennen sich sehr gut mit Modelleisenbahnen aus. Haben Sie selbst gleichfalls eine im Keller? Und waren Sie schon mal im Miniatur Wunderland?

Der größte Fehler eines Modelleisenbahn-Händlers ist, selbst eine Modelleisenbahn im Keller zu haben, dann geht vieles in den Keller, aber nicht in die Kasse.

Ich habe aber einige schöne Eisenbahn Modelle in einer Vitrine, zu denen es jeweils eine Geschichte gibt. Außerdem denke ich jetzt, da ich in den Ruhestand gehe über eine eigene Anlage nach, nur die Spurgröße ist noch nicht entschieden.

Mindestens einmal im Jahr ist für mich der Besuch der wunderschönen Modelleisenbahn im Miniatur Wunderland Pflicht.

Was hilft Ihnen beim Umgang mit der Pandemie?

Achtsamkeit, Optimismus, angemessenes Verhalten und die Fürsorge meiner Frau und meines Personals.

Welches Buch haben Sie schon mehr als einmal gelesen?

Das Buch von Michael Ende, Trödelmarkt der Träume, Balladen, außerdem täglich den Märklin Katalog.

Der Ruhestand naht – was wird Ihnen am meisten fehlen und worauf freuen Sie sich am meisten?

Am meisten werden mir meine vielen freundlichen und treuen Kunden fehlen und meine zuverlässigen Mitarbeiterinnen. Ich freue mich auf noch viele gesunde und glückliche Jahre mit meiner Frau, meinen Kindern und meinem Enkelkind und den Kopf frei zu haben und nicht ständig daran zu denken, was ein Geschäfts-Betrieb kostet.

Welcher Ort in Jenfeld ist Ihr absoluter Lieblingsort?

Ich habe an sieben verschiedenen Orten in Jenfeld gewohnt, natürlich war mein Haus, das ich selbst geplant und gebaut habe, mein Lieblingsort, aber nachdem ich jetzt schon wieder sieben Jahre im schönen Alt-Rahlstedt wohne, sind diese Orte alle Geschichte. Zwei Orte sind geblieben die Friedenskirche und der Kirchengarten in der Görlitzer Straße und das Jenfeld-Haus. Hier treffe ich Freunde und Bekannte, die noch eine Verbindung zum Ort Jenfeld haben und mich daran erinnern wie schön es einmal in Jenfeld war, und die nicht nur „Durchreisende“ sind.

Woran denken Sie, wenn Sie an das Jenfeld-Haus denken?

Teilweise ist das schon mit der vorherigen Antwort beschrieben. Ich bewundere und bedanke mich bei Herrn Schweppe-Rother, dass er es immer wieder schafft, qualitativ hervorragende Kunst und Kultur in das Jenfeld-Haus zu bringen und das für kleines Geld für die Besucher.

Gibt es eine besonders witzige oder skurrile Anekdote aus Ihrem Leben als Geschäftsinhaber, die Sie immer gerne erzählen?

Seit dem 28.11.1975 bin ich im Jen, ich könnte ein Buch schreiben aber ich möchte Niemanden bloßstellen.

Was wünschen Sie sich für Jenfelds Zukunft?

Ich wünsche Jenfeld eine ausgewogene Bevölkerung und das man nicht nur Problemfälle nach Jenfeld abschiebt, sodass man in der Presse lesen muss, wie schlecht Jenfeld ist. Wenn man sich Jenfeld, diesen großen Ort einmal genau ansieht, wir man wunderschöne Stellen entdecken. Jenfeld hat noch viel Potenzial.



Was ist hier abgebildet?

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen 500.000 Euro, um es für Jenfeld zu investieren – wofür geben Sie es aus?

Den Betrag (dem RISE-Projekt*) zuschlagen (das Einkaufszentrum) abreißen und neu bauen. Wenn das EKZ am Berliner Platz in zwei Jahren neu eröffnet wird, verlieren wir im JEN noch mehr Kunden, wenn hier nicht investiert und das Center aktualisiert wird.

Welches Warenangebot gab es 1975 für Jenfeld! Das Center wurde als Nahversorger für 25 000 Einwohner gebaut. Es gab von Anfang an Fehler mit der richtigen Vermietung, aber wir waren trotzdem der Nahversorger für Jenfeld. Es gab drei Lebensmittel Märkte, einen Bäcker einen Schlachter und einen Gemüsehändler und viele andere Geschäfte. Es gab aber noch kein Aldi, kein Lidl, kein Netto, kein Kik, kein Barsbütteler EKZ – die alle Kunden vom JEN abziehen.

Das JEN in der Mitte, wofür soll es bei der Angebotsvielfalt außerhalb des Centers stehen.

Es gibt noch viel zu sagen, ich bin aber nur noch eine Woche im Dienst. ...

*Anmerkung von der Redaktion: Der Senat hat 2019 beschlossen, das Jenfelder Zentrum bis Ende des Jahres 2026 durch das Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE) zu fördern. Unser Bezirksamtsleiter Herr Thomas Ritzenhoff sagte damals in einer Presseinformation vom 29.4.2020, dass "(...) wir das Jenfelder Zentrum stärken und zu einem zentralen Versorgungsbereich und Ortsteilzentrum entwickeln (wollen). Unser Ziel ist es, einen attraktiven Stadtteilmittelpunkt als identitätsstiftenden Ort zu schaffen. (...) Lesen Sie hierzu gleichfalls den Beitrag von Tabea von Petersdorff-Campen



Unsere CAFÉ | BISTRO-Angebote – sobald die Pandemie überwunden ist. Melden Sie sich gerne bei uns oder schauen Sie unter www.jenfeld-haus.de nach, wie es um den Neustart steht.



 Jeden Donnerstag | 15 Uhr | € 4,50,-
Klön-Café

Treffen zum gemütlichen Klöncafé. Alle, die Kaffee und Kuchen, Geselligkeit, Spiele und Gespräche mögen, sind dazu herzlich eingeladen. Es geht zwanglos und freundschaftlich zu. Der Kostenbeitrag beinhaltet ein Stück Torte oder Kuchen (entsprechend dem Tagesangebot) mit Sahne, sowie bis zu zwei Bechern Kaffee.

 Jeden Mittwoch | 9 – 10.30 Uhr | € 5,-
Seniorenfrühstück

Beginnen Sie den Tag mit Gesprächen, einer Unterhaltung – tauschen Sie sich aus mit Ihren Bekannten oder knüpfen Sie neue Kontakte.

Der Preis beinhaltet gemischten Aufschnitt, bis zu zwei Brötchen oder Schwarzbrot, Marmelade und Butter, um eine Auswahl zum Belegen des Brotes zu haben.

Abwechslend gibt es außerdem Rührei (gerade Wochen) oder gekochte Eier (ungerade Wochen), und natürlich zwei Becher Kaffee oder Tee, sowie ein Glas Orangensaft. Um Anmeldung wird gebeten.

Stadtteilkonferenzen in 2021 – während des Lockdowns werden die Konferenzen online angeboten. Benötigen Sie den Link – melden Sie sich bei uns!



 12. April
14. Juni
13. September
15. November

DISKUSSION
Stadtteilkonferenz 2021

Die Stadtteilkonferenz Jenfeld verfolgt das Ziel, die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger in Jenfeld zu verbessern. Dabei ist die Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger grundlegendes Arbeitsprinzip.



Unsere Kursangebote – sobald die Pandemie überwunden ist. Melden Sie sich gerne bei uns oder schauen Sie unter www.jenfeld-haus.de nach, wie es um den Neustart steht.



Die Sopranistin Griseldis Klein

 MUSIK
**Singen – Natürlich – Gut!
Stimmbildung im Jenfeld-Haus**

Termine | Donnerstag
Anmeldung: klein.griseldis@googlemail.com
oder im Jenfeld-Haus (Einzelunterricht auf Anfrage)

Gesangspädagogin Griseldis Klein bietet Stimmbildung im Einzelunterricht oder kleinen Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Entdecken Sie Ihre Stimme, finden Sie den eigenen Klang, fühlen Sie Ihren Körper beim Singen. Die Sopranistin studierte klassischen Gesang in Schwerin, Rostock und Hamburg. Sie lebt und arbeitet in Hamburg und ist als Lied- und Oratoriensängerin zu hören. Bei uns im Jenfeld-Haus war sie mit unserem Orchester, in den Aufführungen „Hänsel und Gretel“ und „Carmen“ zu hören. Als Gesangspädagogin unterrichtet sie seit 26 Jahren am Musikischen Forum in Oststeinbek. In vielen Kursen und Seminaren hat sie sich intensiv mit funktionaler Stimmbildung, Körper- und Atemtraining beschäftigt, die Voraussetzung für gesundes, klangvolles Singen. Wesentlicher Bestandteil ihrer Arbeit ist eine an die Körperfunktion angepasste Stimmbildung, die schnell spürbare Erfolge zeigt. „Singen ist meine Leidenschaft, und die teile ich gerne mit Menschen, die daran Freude finden. Im Singen verbinden wir auf besondere Art Körper, Geist und Emotionen. Das möchte ich allen Interessierten gern vermitteln.“ Griseldis Klein



 MUSIK
Das klingende Mobil

10. bis 14. Januar 2022 | vormittags | Saal

Die Elbphilharmonie macht Musik auch fernab des Konzertsaals erlebbar und schickt dafür das Klingende Mobil durch Hamburg. Mit jeder Menge Musikinstrumenten an Bord macht es auch im Jenfeld-Haus halt. Alle hier ansässigen Kindertagesstätten und Vorschulen sind eingeladen, vorbeizukommen und mitzumachen. In einem einstündigen Programm lernen Kinder von 4-6 Jahren die verschiedenen Instrumente des Klingenden Mobils kennen und probieren sie selbst aus. Dafür gibt es extra angefertigte Kinderinstrumente. Egal ob Kinder erstmals mit der spannenden Welt der Musikinstrumente in Berührung kommen oder schon Erfahrungen damit gesammelt haben – dieses Mitmachangebot ist in jedem Fall ein besonderes Erlebnis. Das Klingende Mobil bildet so die rollende Außenstelle des ehemaligen Klingenden Museums, das nun als Instrumentenwelt in der Elbphilharmonie zu Hause ist.

Nähere Informationen unter www.elbphilharmonie.de/de/schule-und-kita



Jens Schröder mit einigen seiner SchülerInnen beim Herbstfest 2019, Foto: Dörte Ebermann

 MUSIK
Gitarren-Unterricht

**Montag und Mittwoch jeweils um:
15.30 Uhr | 16.30 Uhr | 17.30 Uhr | 18.30 Uhr**
Leitung: Jens Schröder
Teilnahmegebühr | 40 Euro im Monat

Professioneller Gitarren-Unterricht in Klein-Gruppen (maximal 4 Personen) für Anfänger & Fortgeschrittene ab acht Jahren. Der praxisorientierte Unterricht findet einmal die Woche statt. Beide Seiten gestalten den Unterricht mit: die SchülerInnen dürfen Songs mitbringen, der Lehrer macht Angebote. Es gibt keine Kündigungsfristen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.schroeder-guitar.de



Der Jamliner



MUSIK Musikalische Buslinie

Mittwoch | 10 – 18 Uhr | Parkplatz

Auf dem Parkplatz vom Jenfeld-Haus steht ein Jamliner® – Hamburgs musikalische Buslinie! Der Jamliner® ist ein ehemaliger Linienbus, der mit Sponsorenhilfe in einen mobilen Bandproberaum mit Tonstudio umgebaut wurde.

Immer mittwochs von 10 bis 18 Uhr – jedoch nicht in den Ferien – steht die Tür des Jamliners für Jugendliche ab 12 Jahre offen. Dank fortlaufender Unterstützung durch die Förderer, ist dieses Angebot der „rollenden Musikschule“ kostenlos. Jede Band kommt für ein halbes Jahr ein Mal pro Woche in den Bus und arbeitet an eigenen Song-Ideen, um dann am Ende einer intensiven Arbeitsphase die eigene CD mit selbst geschriebenem, selbst gespieltem Song und selbst gestaltetem Cover in den Händen zu halten.

Der Jamliner® ist ein Projekt der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg, des Fördervereins der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg e.V. und Nestwerk e.V. Interessierte können ohne Anmeldung vorbeikommen und anknöpfen. Der Bus ist mit feinsten Tontechnik ausgestattet – eben wie ein Studio. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich, wohl aber Interesse an Musik und Kreativität. Getextet wird in deutscher Sprache. Details finden Sie unter www.jamliner.net

MUSIK Chor Kalinka

Leitung: Marina Nekhamkina, Dipl. Musikpädagogin
Informationen direkt im Jenfeld-Haus

Martin Luther sagte: „Singen ist eine edle Kunst und Übung.“ Immer montags, proben über ein Dutzend, vom singen Begeisterte, die fast alle einen russischen Hintergrund haben. Und wenn die singen, geht einem das Herz auf. Der Chor Kalinka hat bereits bei vielen Projekten des Jenfeld-Haus Orchesters mitgewirkt. Das schafft nebenbei einen Austausch, fördert die Integration – das Miteinander. Singen Sie mit!

MUSIK Klavierunterricht

Leitung: Marina Nekhamkina, Dipl. Musikpädagogin

In dem Musikstudio von M. Nekhamkina, können Kinder, Jugendliche und Erwachsene das Klavierspiel erlernen und ihre gesanglichen Fähigkeiten entfalten. M. Nekhamkina bietet professionellen Klavier-, Gesangs- und Musiktheorieunterricht. Die Stunden werden auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Schülers abgestimmt.

Informationen direkt im Jenfeld-Haus.



Jenfeld macht Musik - Ein Orchester im Stadtteil.
Das Orchester vor einer Aufführung.

MUSIK Jenfeld macht Musik - Ein Orchester im Stadtteil

Dienstag | 18.30 Uhr | € 4,- / Probe
Leitung: Olaf Schweppe-Rother

Es sind schon 20 – trotzdem werden weiterhin Geigen, Bratschen, Cello, Kontrabässe, sowie Holz- und Blechbläser gesucht!

Angesprochen sind Schüler, Studenten und Erwachsene, mit ersten Erfahrungen im Zusammenspiel. Das Alter ist nicht wichtig.

Sie haben eine Frage zum Orchester im Jenfeld-Haus?
Dann schreiben Sie bitte an orchester@jenfeld-haus.de



BEWEGUNG „MACH MIT – BLEIB FIT!“

Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr | € 1,50 je Termin

Eine Bewegungsinitiative im Jenfeld-Haus in Kooperation mit dem Wandsbeker TSV Concordia e.V.

Ältere Menschen möchten sich gerne fit halten, können aber keine langen Wege auf sich nehmen. Was tun? Die Aktion „MACH MIT – BLEIB FIT!“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Hamburger Sportbundes mit dem Hamburger Abendblatt. 64 Gruppen sind bisher entstanden für Ältere, die sich in ihrem Wohnumfeld aktiv halten möchten. Die damalige Senatorin der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (heutige Sozialbehörde), Frau Cornelia Prüfer-Storcks, wurde in der Broschüre zu dem Angebot „MACH MIT – BLEIB FIT!“ des Hamburger Sportbundes wie folgt zitiert: „Um möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben zu können, spielen die Gesundheit und deshalb auch körperliche Aktivitäten eine Schlüsselrolle. Bewegung kann wie eine gute Medizin auf Körper, Geist und Seele wirken. Denn regelmäßige Bewegung hat viele positive Wirkungen: Der Schutz vor Krankheiten, das Training des Gleichgewichtes zur Vermeidung von Stürzen, positive Effekte auf die Psyche und die geistige Beweglichkeit sowie insgesamt mehr

Lebensqualität. Dies alles wird durch die Bewegungsangebote für Ältere des Projekts „MACH MIT – BLEIB FIT!“ gefördert. Die gemeinsamen Aktivitäten erhalten und verbessern dabei aber nicht nur die Gesundheit und Mobilität, sie machen auch Spaß und fördern das soziale Miteinander.“
Machen Sie mit, melden Sie sich unverbindlich im Jenfeld-Haus an. Der Kostenbeitrag liegt bei Euro 1,50 je Termin. Eine Mitgliedschaft im Sportverein wird nicht vorausgesetzt. Der Kurs wird von zertifizierten Fachkräften vom benachbarten Wandsbeker TSV Concordia e.V. angeleitet. Melden Sie sich gerne im Jenfeld-Haus an!



BEWEGUNG five, six, seven, eight – Line Dancers

Mittwoch | 19 – 21 Uhr | ab € 3,- / Abend
Leitung: Piero Minör

Das wichtigste zuerst: Es wird kein Partner benötigt, man tanzt wie der Name bereits vermuten lässt, in Linien nebeneinander, Spaß und Freude an der Bewegung für jung und „älter“ stehen bei uns im Vordergrund! Getanzt wird zu abwechslungsreicher Musik, von Pop bis New Country ist alles dabei.

Training ist jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr im Saal, bei Interesse einfach vorbei kommen oder den Tanzleiter kontaktieren: Piero, Telefon 01719728045



BEWEGUNG Qigong

Leitung: Birgit Jaeger
Termine auf Anfrage

Qigong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. In diesem Kurs lernen Sie Übungen aus dem Zhiheng Qigong kennen, welches vom chinesischen Staat als die wirkungsvollste medizinische Qigong Form anerkannt wird.

Durch einfache chinesische Gesundheitsübungen die Selbstheilungskräfte aktivieren, Energieblockaden lösen und innere Ausgeglichenheit, Vitalität und Gesundheit erlangen – dies alles können Sie in diesem Kurs erlernen. Die Übungen können sitzend, stehend oder liegend – sowohl vorbeugend, als auch begleitend zu anderen Therapien eingesetzt werden und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich – dafür aber warme Socken oder Gymnastikschuhe.





Axel Oschlies mit seinen SchülerInnen auf dem Herbstfest 2019, Foto: Dörte Ebermann



Kursleiterin: Isgard Petzhold



BEWEGUNG

Körpertraining für Damen

Donnerstag | 10.30 – 11.30 Uhr | € 4,- / Termin
Leitung: Bärbel Maaßen

In der Gymnastikstunde wird der ganze Körper trainiert. Übungen zur Stärkung des Gleichgewichts und gezielte Entspannungsübungen gehören zum wöchentlichen Programm. Ein Gedächtnistraining erweitert das Angebot.

Informationen im Jenfeld-Haus oder senden Sie eine Nachricht an info@jenfeld-haus.de



BEWEGUNG

Leung Jan Wing Chun

Kurszeiten Kinder | Dienstag | 18.30 – 19.30 Uhr
Kurszeiten Erwachsene | Dienstag | 19.30 – 20.30 Uhr
Leitung: Axel Oschlies

Viele Menschen, gleich welchen Geschlechts und Alters, wünschen sich die Möglichkeit, sich in einer bedrohlichen oder gar handgreiflichen Situation verteidigen zu können. Fakt ist, dass der Angreifer sich meist ein scheinbar schwächeres Opfer aussucht, was im Umkehrschluss bedeutet, dass der Angreifer oft körperlich überlegen scheint. Das macht es notwendig, sich einer

Selbstverteidigungsmethode zuzuwenden, welche diese Bedingungen berücksichtigt und dem Verteidiger die echte Chance einräumt, eine solche Situation schadlos zu bewältigen.

Leung Jan Wing Chun bietet dem Trainierenden den Vorteil, eine theoretisch 100% sichere Selbstverteidigungskunst erlernen zu können, und das mit körperlich durchschnittlichen Voraussetzungen.

Die von einer Nonne aus China entwickelte Methode bietet den Vorteil, dass sich nach einer gewissen Zeit des Trainings die Techniken auf alle Arten von Angriffen anwenden lassen. So führt Leung Jan Wing Chun zu einer dauerhaft entspannten und überlegenen Einstellung. Es kann von Frauen und Männern gleichermaßen bis ins hohe Alter praktiziert werden und bietet durch seine runden Bewegungen einen positiven Aspekt für Körper und Geist.

Für Kinder ab 5 Jahren bieten wir eine Kinderselbstverteidigung an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Dai-Sifu Axel Oschlies unter Tel. 0163/270 69 35 oder im Jenfeld-Haus.



BEWEGUNG

Shiatsu

Dienstag | Termine nach Vereinbarung
Leitung: Christine Marzinzik | € 50,- / Termin

Wegen der großen Nachfrage nach Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit, bietet Christine Marzinzik Shiatsu im Jenfeld-Haus an. Shiatsu ist eine ausgleichende und unterstützende Behandlungsmethode bei verschiedensten gesundheitlichen Problemen. Es ist eine Technik, die mit fließenden Berührungen und mit sanftem Druck mittels Daumen, Handballen und Ellenbogen auf den Körper einwirkt. Die Therapie findet in leichter und bequemer Kleidung auf einer weichen Matte liegend statt. Die Sitzungen dauern mit einem kurzen Gespräch ca. 60 Minuten.



Christine Marzinzik

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Marzinzik unter Tel. 0170/208 42 65 oder im Jenfeld-Haus. Entspannen Sie sich!



BEWEGUNG

Kundalini-Yoga

Mittwoch | 9 – 10.15 Uhr | € 8,- / Termin
Leitung: Isgard Petzhold

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yogas für Jung und Alt. In der heutigen oftmals stresserfüllten Zeit ist Yoga besonders aktuell, weil wir häufig den Kontakt zu unserem Körper und unseren Gefühlen und den Dingen, die wichtig sind in unserem Leben, verlieren. Isgard Petzhold bietet Yogaunterricht in Gruppen und für Einzelpersonen an.

Melden Sie sich unter Tel. 0172/900 35 25 an, denn Yoga fördert die Selbstwahrnehmung!



Kirsten Elandt mit ihren KursteilnehmerInnen



BEWEGUNG

Leitung: Kirsten Elandt

Eine Voranmeldung ist erforderlich.
 Via Mail bitte an babyBOOOMbastic@gmx.de

Workout

Montag | 18.45 - 19.45 Uhr
 Du möchtest Deinen Körper straffen und neue Leute kennenlernen? Wir trainieren jede Woche ein knackiges Workout, damit Du schnell Deine Ziele erreichst.

Faszientraining

Montag | 19.45 - 20.45 Uhr

Stretching - Get that Split

Montag | 20.30 - 21.30 Uhr
 Du möchtest endlich flexibler werden und der Spagat ist Dein Ziel? Dieser Kurs bringt Dich von Woche zu Woche Deinem Ziel näher!

Pole Dance Choreografie

Freitag | 16.30 - 17.30 Uhr
 Lerne verschiedene Spins, Tricks und Moves an der Pole Dance Stange verpackt in wundervolle Choreografien! Voranmeldung erforderlich!

Pole Dance Tricks

Freitag | 17.45 - 18.30 Uhr
 Du möchtest endlich flexibler werden und der Spagat ist Dein Ziel? Dieser Kurs bringt Dich von Woche zu Woche Deinem Ziel näher!

Pole Dance für Anfänger

Freitag | 19.00 - 19.45 Uhr
 Dieser Kurs ist für alle Mamas, die gerne Pole Dance ausprobieren möchten! Während die Mamas an der Stange trainieren, spielen die Babys auf der Matte. Geeignet für alle Mamas und Papas mit und ohne Baby. Voranmeldung erforderlich!
 Per E-Mail an babyBOOOMbastic@gmx.de



BEWEGUNG

„Ich wäre gern beweglicher“

FELDENKRAIS® für Kinder und Erwachsene.
Donnerstag 18 – 19 Uhr

Die Methode hilft, Bewegung zu entdecken und wahrzunehmen. Es geht nicht um die richtige oder falsche Bewegung oder Haltung, vielmehr entwickelt jede/r selbst, was für sie/ihn passend ist.

In einer Kurseinheit wird die Aufmerksamkeit auf das gelenkt, was man spürt, während man sich bewegt. Man lernt, seinen Körper besser zu verstehen und bewusster einzusetzen.

Und – FELDENKRAIS® vermittelt Freude an der Bewegung. Einladung (Ein Termin zum Kennenlernen ist kostenfrei) zum Feldenkrais-Kurs, donnerstags 18-19 Uhr im Jenfeld-Haus.

Feldenkraislehrerin
 Kornelia Timke



Bitte kleidet Euch warm und bequem und bringt eine Decke und/oder eine Matte mit.

Informationen und Anmeldung im Jenfeld-Haus oder bei Kornelia Timke, Telefon 040-656 4991 oder kornelia.timke@alice-dsl.net



... drei von 12 mit Renate Plünnecke, Roselore Kalinowski und Inge Ziege, Foto: Dörte Ebermann



Beim Herbstfest 2019 stellte sich der Sagittaria-Verein vor.



Elena Pottschie



KREATIV

Handarbeiten

Montag | 14 – 16 Uhr

Wussten Sie schon, dass es im Jenfeld-Haus eine Gruppe gibt, die sich mit Handarbeiten beschäftigt?

Jeden Montag treffen sich bastelfreudige Damen in gemütlicher Runde von 14 bis 16 Uhr. Sie fertigen Häkel- und Strickereien an oder basteln jahresbezogene Dekorationen. Aus Materialspenden werden gleichfalls wärmende Pullover und Mützen für Hilfebedürftige angefertigt! Über neue Gesichter freut sich die Gruppe. Also kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Häkel-, Strick- oder Bastelsachen mit und werden Sie noch produktiver in dieser illustren Runde.

Da die Gruppe gelegentlich Ausflüge unternimmt, ist es ratsam, sich vor einem Besuch danach zu erkundigen, damit man nicht für umsonst kommt.

Haben Sie Lust diese Gruppe zu unterstützen? Dann kommen Sie uns besuchen und bringen uns ein wenig Wolle vorbei.



Sagittaria e.V.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | ab 20 Uhr

Der Verein für Aquarien- und Terrarienkunde Hamburg e.V. gegründet 1914, bietet Erfahrungsaustausch auf Vereinsabenden, Vorträge, Ausfahrten und Tümpeltouren. Die Vierteljährliche Verbandszeitschrift *VDA-aktuell* wird kostenfrei angeboten und es gibt eine kostenlose Aquarien-Haftpflichtversicherung. Es besteht die Möglichkeit zum Erwerb der Sachkundenachweise. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat ab 20 Uhr trifft sich der Kreis im Jenfeld-Haus. Gäste sind willkommen! Der Verein beschreibt sich selbst als jung, dynamisch und kreativ!

www.sagittaria.de



BILDUNG

Englischunterricht

Dienstag | 16 – 20 Uhr

Sonnabend | 11 – 12 Uhr

Elena Pottschie bietet Englischunterricht in kleinen Gruppen an. Das Angebot richtet sich in erster Linie an SchülerInnen im Alter von 6 bis 10 Jahren und berücksichtigt Nachhilfe und Hausaufgabenhilfe. Ebenso bietet sie Kurse für Erwachsene an, die ihre Kenntnisse für einen bevorstehenden England-Besuch auffrischen möchten. Frau Pottschie hat in Perm (das liegt nordöstlich von Moskau), Englisch studiert. Sie weiß um die Herausforderungen für Menschen, die einen Migrationshintergrund haben und Englisch lernen möchten. Der Kurs ist aber gleichwohl für alle Interessierten gedacht. Frau Pottschie kann das Interesse an der Weltverkehrssprache Englisch bei Ihren Kinder wecken und stellt sich auf die Bedürfnisse der Kinder ein.

Nehmen Sie gerne mit Frau Pottschie über eine E-Mail (elena.pottschie@web.de) Kontakt auf und vereinbaren einen Termin für eine Probestunde.

Learning by doing!



BILDUNG

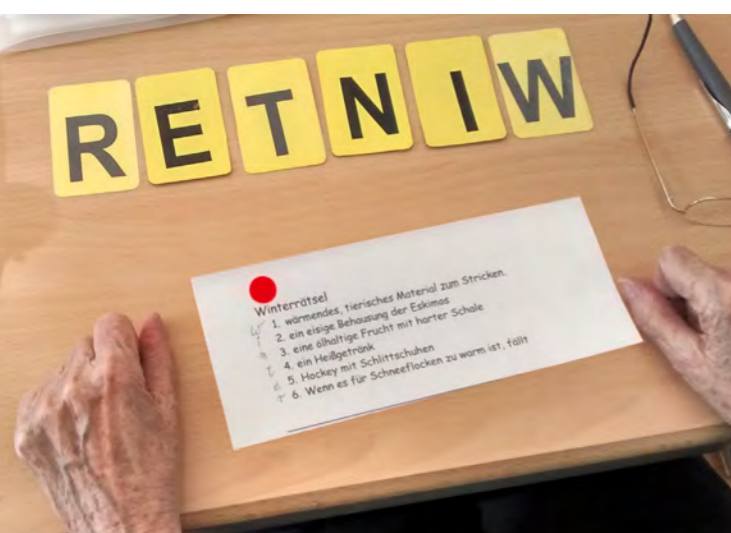
Integrationskurse

Montag – Freitag

Die Vorbereitungskurse für den Deutschtest für Zuwanderer (B1) können im Jenfeld-Haus besucht werden. Der Test gilt als Nachweis von Sprachkenntnissen für die Einbürgerung. Die Integrationskurse werden vom Caritasverband für Hamburg e.V. angeboten.

Des Weiteren werden Alphabetisierungskurse angeboten.

Weitere Informationen direkt bei dem Veranstalter: Caritasverband für Hamburg e.V., Wandsbeker Zollstraße 17, 22041 Hamburg, Tel. 040/696 66 78 91 oder Tel.: 040/696 667 89-0



GRUPPEN

Gedächtnstraining

Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag auf russisch | 13.30 – 14.30 Uhr

Das Jenfeld-Haus bietet Gedächtnstraining an. Ein regelmäßiges Training verbessert nicht nur die Hirnfunktionen von Menschen, sondern sorgt gleichfalls für einen erfreulichen Alltag: Mehr Erfolgserlebnisse, Sicherheit und ein stärkeres Selbstvertrauen zu erfahren, kann geübt werden. Solch ein Training führt ebenso in Gruppen zu einem größeren Wohlbefinden, weil die Bereitschaft Kontakte zu knüpfen und am gesellschaftlichen Leben intensiver teilzunehmen, gestärkt wird. Dadurch wird auch das Immunsystem verbessert. Anmeldung im Jenfeld-Haus.



GRUPPEN

Pfiffikus Tinnitus-SHG Hamburg Jenfeld

jeden 2. Mittwoch | 18 – 20 Uhr

Quälender Tinnitus (Ohrgeräusche) haben in den letzten Jahren sehr zugenommen. 2006 wurde in Jenfeld eine Tinnitus – Selbsthilfegruppe (SHG) gegründet. Im Vordergrund stehen fachlicher Erfahrungsaustausch und die Bereitschaft, die Sorgen und Nöte der anderen Betroffenen anzuhören, zu verstehen und Alternativen zu diskutieren.

Termine und Details finden Sie auf www.tinnitus-hamburg-jenfeld.de, in den ausgelegten Flyern im Jenfeld-Haus. Zusätzlich finden Themenabende mit Fachvorträgen statt. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an den Ansprechpartner: Klaus Bake Tel. 040/710 34 72



GRUPPEN

Angehörigengruppen der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

jeden 3. Dienstag im Monat | 15.30 – 17.30 Uhr

Die Betreuung und Pflege von demenzkranken Familienmitgliedern ist eine Herausforderung. Pflegenden Angehörigen kommt nicht nur die Aufgabe der täglichen Begleitung, Anleitung und Versorgung des Demenzkranken zu. Realitäts- und Verhaltensveränderungen erfordern zugleich die Annahme und Entwicklung veränderter Rollen und Beziehungen. Darum treffen sich Angehörige in Selbsthilfegruppen, um sich gegenseitig durch Informations- und Erfahrungsaustausch zu unterstützen und zu entlasten.

Termine und Details finden Sie unter www.alzheimer-hamburg.de oder im Jenfeld-Haus.



GRUPPEN

Skat-, Rommé und andere Spielegruppen

Donnerstag | ab 15 Uhr

Im Café finden sich Menschen aus verschiedenen Altersgruppen ein, die Lust am Spielen haben. In geselliger Runde wird gespielt, gelacht und geklönt. Jeder, der Lust am Spielen hat, ist dazu eingeladen. Wer möchte, kann auch sein persönliches Lieblingsspiel mitbringen.



GRUPPEN

DARC

Jeden dritten Dienstag | 19 Uhr

Die Mitglieder des DARC beschreiben ihr Aufgabenfeld: Erde-Mond-Erde-Verbindungen und private Funkkontakte mit der ISS oder der Neumayer-Station III in der Antarktis sind nur einige der Facetten des Hobbys Amateurfunk. Wir beschäftigen uns außerdem mit Funk über amateurfunkeigene Satelliten, Software Defined Radio, Erforschung von Ausbreitungsbedingungen, Begleitung der Chinesischen Mondmission, einem eigenen weltweiten Internet und vielem mehr. Unsere Kommunikation funktioniert auch ohne Provider und dient der Völkerverständigung. Für Interessenten ist der Einstieg in die Welt des Amateurfunks häufig der Beginn einer erfolgreichen beruflichen Karriere im technisch/naturwissenschaftlichen Bereich. Wir Funkamateure im Ortsverband Hamburg-Ost (E14) des Deutschen Amateur-Radio-Clubs (DARC e.V.), treffen uns jeden dritten Dienstag im Monat um 19 Uhr im Spiegelraum des Jenfeld-Hauses.



Polizeisprechstunde

Jeden 1. Donnerstag | 15 – 17 Uhr

Die Mitarbeiter_innen vom Polizeikommissariat 38 (Michael Goltz und Hauke Dürr), helfen weiter und sind jeden ersten Donnerstag im Monat im Jenfeld-Haus zu sprechen. Hier können die Bürgerinnen und Bürger Fragen und Sorgen vorbringen.

Der persönliche Kontakt zu den Menschen ist der Polizei wichtig.



Bürgersprechstunden der politischen Parteien

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Kritik rund um die Hamburger Politik haben – kommen Sie vorbei. Wandsbeker Bezirksabgeordnete stehen zur Verfügung und freuen sich auf interessante Gespräche.

Für die SPD-Jenfeld steht Ihnen Barbara Duden jeden zweiten Dienstag im Monat für Fragen und Anregungen von 16 bis 17 Uhr gerne zur Verfügung. Weitere Termine finden Sie unter www.jenfeld-haus.de

Änderungen vorbehalten! Das Jenfeld-Haus bietet weitere Angebote. Dieses Programmheft zeigt einen Ausschnitt. Fragen Sie uns, wenn Sie etwas suchen oder selbst anbieten möchten!

Wichtige Telefonnummern

Notrufe

Polizei	110
Feuerwehr, Rettungsdienst (auch ärztliche Notfälle)	112
Notruffax für Gehörlose	110
Notruf Gehörlosentelefon Feuerwehr Hamburg	040/ 19 29 6
Notfallservice und Krankenbeförderung	040/ 19 22 2
Asklepios Klinik Wandsbek	040/ 18 18 830
Ärztlicher Notfalldienst Hamburg	040/ 22 80 22
Ärztlicher Notfalldienst (kostenpflichtig)	040/ 52 51 027
Zahnärztlicher Notdienst	01805/ 05 05 18
Tierärztlicher Notdienst	040/ 43 43 79
Giftinformationszentrale	0551/ 19 24 0
Apotheken Notdienst (Auskunft)	040/ 22 80 22
TelefonSeelsorge	0800/ 111 0 111
Notruf für Kriminalitätsoffer	01803/ 34 34 34
Hotline für Opfer häuslicher Gewalt/ Stalking	040/ 226 226 27

Weitere Telefonnummern

Telefonvermittlung Polizei Hamburg	040/ 42 86 50
Telefonvermittlung Behörden (HamburgService)	040/ 428 28 0
Einheitliche Behördennummer	115
Landesdienste Soz. Hilfen u. Leistungen	040/ 428 63 50 29
Integrationsamt (für Schwerbehinderte)	040/ 428 63 39 53
Servicestelle Zuwanderer	040/ 4 28 63 3147
Öffentliche Rechtsauskunft (ÖRA)	040/ 4 28 43 30 71
Weißer Ring (Kriminalitätsofferhilfe)	040/ 251 76 80
Suchtberatung Jenfeld	040/ 65 40 96 28 u. 040/ 29 82 11 08
Entstörungsdienst Wasser	040/ 78 19 51
EC-Kartenverlust	040/ 116 116
Fundbüro	040/ 428 11 35 01
Verbraucherzentrale	040/ 248 32 0
HVV Auskunft	040/ 19 449
Deutsche Bahn AG	01805/ 99 66 33



Sie haben eine Frage zum Coronavirus und wissen nicht, wo Sie Informationen finden? Wir haben Ihnen eine kleine Übersicht mit Telefonnummern und Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern zusammengestellt.

Corona-Test-Hotline

Informationen erhalten Hamburgerinnen und Hamburger auch telefonisch. Zusätzlich zu der bekannten Telefonnummer des Arztrufes 116 117 wurde eine weitere Hotline unter der Telefonnummer 040 428 284 000 eingerichtet. Nur in begründeten Fällen mit entsprechenden Symptomen und Verbindung zu Risikogebieten oder Kontakt zu Infizierten sollte man den Arztruf 116 117 kontaktieren.

Hamburg hilft Senioren

Die Stadt Hamburg hat ein Corona-Hilfe-Telefon „Hamburg hilft Senioren“ eingerichtet. Über diese Hotline wird Senioren Information, Beratung und Hilfestellung angeboten, die Hotline ist täglich von 7 bis 19 Uhr geschaltet:

Telefon: 040 42828-8000

E-Mail: hamburghilftsenioren@service.hamburg.de

Krisenhotline der hamburger arbeit

Sie sind selbständig, aktuell in Kurzarbeit oder arbeiten in Zeiten von Corona aus dem Home-Office? Sie haben Angst, vielleicht Ihren Job zu verlieren oder nicht mehr genügend Aufträge zu haben?

Ein Team aus erfahrenen Pädagogen, Psychologen und Fachberatern des öffentlichen Unternehmens hilft kostenfrei - zum Beispiel zu Problemen mit der Wohnung, finanziellen Schwierigkeiten und Schulden. Beraten wird dazu, wie und

wo Anträge gestellt werden müssen, um Leistungen zu erhalten. Die Beratung ist kostenfrei und montags bis freitags von 9-17 Uhr erreichbar: (040) 428 68 4422
Mehr Informationen gibt es auf der Website www.hamburger-arbeit.de.

Sorgentelefon der Hamburger Schulbehörde

Die Schulbehörde hat ein Corona-Sorgentelefon für die Eltern eingerichtet. Die Hotline ist von montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr kostenlos und auf Wunsch zudem anonym unter folgenden Nummern erreichbar: 040 / 428 12 - 82 09 oder 040 / 428 12 - 82 19 oder 040 / 428 12 - 80 50

Coronahotline für Geflüchtete und MigrantInnen

Das Beratungsangebot der Arbeiterwohlfahrt (AWO) ist in Arabisch, Dari/Farsi, Türkisch und Englisch möglich.

Beratung in Arabisch unter der Telefonnummer 040 / 284072 210 - immer montags, dienstags und donnerstags von 09:00 – 17:00 Uhr.

Beratung in Dari/Farsi unter der Telefonnummer 040 / 284072 208 – immer dienstags und donnerstags von 09:00 – 17:00 Uhr.

Beratung in Türkisch unter der Telefonnummer 040 / 284072 190 – immer mittwochs von 09:00 – 17:00 Uhr sowie freitags von 12:00 – 14:00 Uhr.

Beratung in Englisch unter der Telefonnummer 040 / 284072 130 – immer montags und donnerstags von 09:00 – 17:00 Uhr.



Vermietung

Sie planen Ihre Hochzeit, eine Geburtstagsfeier, eine kulturelle Veranstaltung oder suchen einen Raum für Ihr Kursangebot? Dann melden Sie sich bei uns.

Das Jenfeld-Haus vermietet Räume für die verschiedensten Anlässe und in unterschiedlichsten Größen. Vom kleinen Literaturraum bis zum großen Saal, von 35 bis 350qm.

Sie benötigen eine besondere Ausstattung? Sprechen Sie uns an!

Für Tagungen und Seminare bieten wir Ihnen nach Absprache Speisen und Getränke an. Das Haus ist barrierefrei.

Anfragen für die Vermietung von Räumlichkeiten des Jenfeldhauses können mittwochs von 11 bis 14 Uhr beantwortet werden und nach Vereinbarung:

Tel.: 040/65 44 06 - 11 / vermietung@jenfeld-haus.de

Bitte beachten Sie: Für einen 18. Geburtstag steht das Jenfeld-Haus nicht zur Verfügung!

CAFÉ | BISTRO

Das Café hat regelmäßig Montag bis Freitag von 10.30 bis 19 Uhr geöffnet, soweit Kurs- und Gruppenangebote stattfinden. An Veranstaltungstagen ist das CAFÉ | BISTRO jeweils eine Stunde vor Programmbeginn geöffnet.

Bürozeiten

Bürozeiten unter Corona-Bedingungen – die Angaben sind derzeit ohne Gewähr

Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr und nach Vereinbarung. Das Jenfeld-Haus geht 2021 voraussichtlich vom 1. Juli bis zum 1. August 2021 in die Sommerpause. Am 22. Dezember 2021 kocht unsere Küchen-Chefin das letzte Mal vor der Weihnacht. Dann schließen wir das Haus – haben also kein Publikumsverkehr.

Am Montag, 2. Januar 2022 geht es weiter! Das Mittagstisch-Angebot für Bedürftige – immer sonnabends – soll durchgehend angeboten werden.

Ansprechpartner

Olaf Schweppe-Rother | Geschäftsführung
Catharina Behrens | Assistenz der Geschäftsführung
Vermietung
Elena Jung | Leitung der Küche und des Bistros
Galina Werschowski | Anmeldung Kurse
Angebote für Senioren
Giuseppe Quaranta | Hausmeister
Reinhold Dil | Betriebs Helfer

Impressum

Jenfeld-Haus | Träger: Selbsthilfe e.V. Jenfeld
Charlottenburger Straße 1 | 22045 Hamburg
Tel. 040/65 44 06 - 0 | info@jenfeld-haus.de
www.jenfeld-haus.de

Redaktion | Olaf Schweppe-Rother und Catharina Behrens
Gestaltung | Sabine Schnell | www.reflexblue.de

Titelfoto | Nils Mohl
Druckauflage | 1.500

Wir danken Galina Werschowski für die Übersetzung einiger Texte ins Russische und dem Übersetzungsbüro Schnellübersetzer GmbH aus Köln für die Übersetzungen in Polnische und ins Farsi.



ANFAHRT / BUSVERBINDUNGEN

U-Bahn Wandsbek-Markt: Bus 10 | 263
ZOB Hauptbahnhof: Bus X35
Billstedt: Bus 27
Haltestelle: Jenfelder Straße



Rolf-Jürgen Bumann ist Erster Vorsitzender des Vorstandes von Selbsthilfe e.V. – dem Trägerverein des Jenfeld-Hauses und Mitglied der Bezirksfraktion Wandsbek.



Das Jenfeld-Haus wird durch das Bezirksamt Wandsbek gefördert.



Plagiatsfall

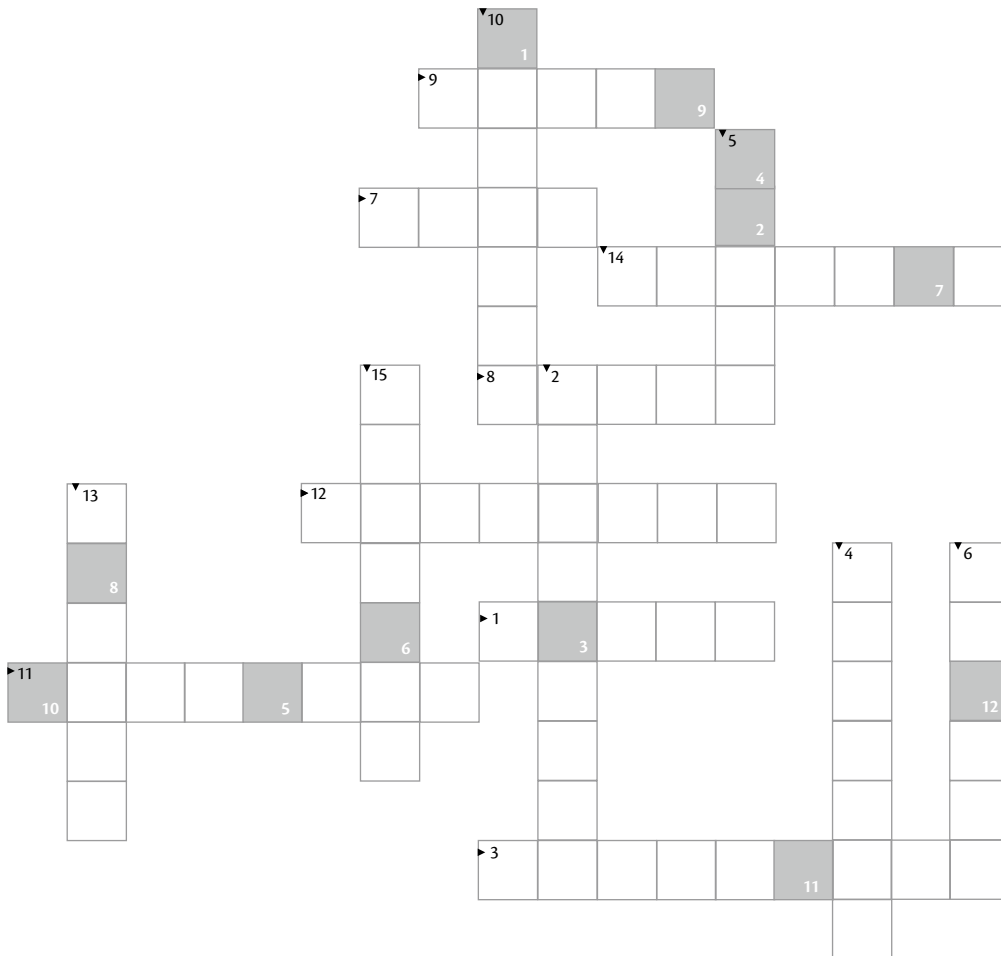
Foto: Nils Mohl



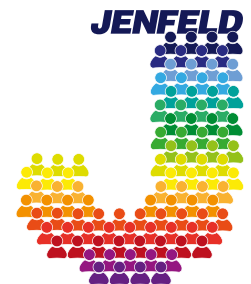
Poollandschaft

Foto: Nils Mohl

Das Jenfeld-Kreuzworträtsel



1. Heilpflanze
2. Kanton der Schweiz
3. Singvogel
4. Frauenname
5. Turnübung
6. Flaches Meergewässer
7. Reise, Ausflug
8. Bewohner von Laos
9. Blumenladen im JEN
10. Zentrale Seniorenresidenz in Jenfeld
11. Hamburger Bezirk
12. Jenfelder Grünanlage
13. Hauptstadt Albanien
14. Titelfigur bei Goethe
15. Deutscher Virologe



GEWINN: 2 Freikarten für eine Veranstaltung im Jenfeld-Haus + 2 Freigetränke – sobald die Pandemie überwunden ist.