

BAHRENUMFELD

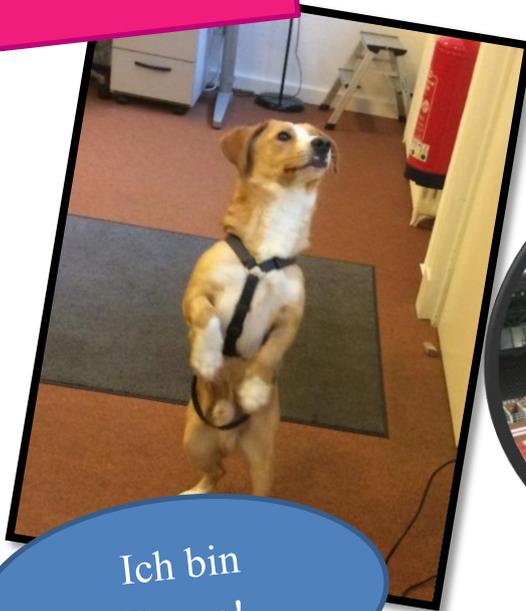
Winterausgabe 2018; Von Klient*Innen für Klient*Innen



Leckere Rezepte



Schneeflocken
basteln



Ich bin
Bruno!



Stadion-
führung



Tipps für den
Winter

„Treffpunkt aktuell“

Wochenende im Treffpunkt

Januar

Titel	Kurzbeschreibung	Datum & Uhrzeit	Treffpunkt	Kosten, Barrierefrei
Stadttreiben Café	Es findet ein gemütlicher Spieletreff mit Klönen, Kaffee und Kuchen statt.	06.01. 14-18 Uhr	Griegstraße 110a	2€ für Kaffee und Kuchen 
Wellness im Holthusenbad	Wir lassen es uns gemeinsam im Warmen gut gehen.	13.01. 14-18 Uhr	Info folgt	Info folgt
DVD-Nachmittag	Wir wollen bei Knabberkram gemeinsam einen Film anschauen.	21.01. 14-18 Uhr	Griegstraße 110a	 
Kochen & Klönen	Wir planen gemeinsam was wir essen wollen, gehen einkaufen und kochen zusammen.	27.01. 15:30-19:30 Uhr	Griegstraße 110a	 

Wochenende im Treffpunkt

Februar

Titel	Kurzbeschreibung	Datum & Uhrzeit	Treffpunkt	Kosten, Barrierefrei
Stadttreiben Café	Es findet ein gemütlicher Spielertreff mit Klönen, Kaffee und Kuchen statt.	03.02. 14-18 Uhr	Griegstraße 110a	2€ für Kaffee und Kuchen 
Spiele- Frühstück	Es gibt leckeres Frühstück und Gesellschaftsspiele!	10.02. 10-14 Uhr	Griegstraße 110a	2 € 
Frühstück und meditatives Mandala malen	Entspannt zusammen frühstücken und malen.	17.02. 10-14 Uhr	Griegstraße 110a	 
Kochen & Klönen	Wir planen gemeinsam was wir essen wollen, gehen einkaufen und kochen zusammen.	24.02. 15:30-19:30 Uhr	Griegstraße 110a	 

Wochenende im Treffpunkt

März

Titel	Kurzbeschreibung	Datum & Uhrzeit	Treffpunkt	Kosten, Barrierefrei
Stadttreiben Café	Es findet ein gemütlicher Spieletreff mit Klönen, Kaffee und Kuchen statt.	03.03. 14-18 Uhr	Griegstraße 110a	2€ für Kaffee und Kuchen 
Sonntags-Brunch	Bei einem gemütlichen Brunch lassen wir die Woche ausklingen.	11.03. 11-15 Uhr	Griegstraße 110a	2€ 
Osterbasteln	Wir lassen unser Kreativität freien Lauf!	17.03. 14-18 Uhr	Griegstraße 110a	 
Karaoke- und Musik-Nachmittag	Es wird fleißig gesungen und musiziert!	24.03. 16-20 Uhr	Griegstraße 110a	 
Kochen & Klönen	Wir planen gemeinsam was wir essen wollen, gehen einkaufen und kochen zusammen.	31.03. 15:30-19:30 Uhr	Griegstraße 110a	 

Änderungen im Plan sind möglich!

Bitte immer aktuellen Treffpunktplan beachten!



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

Die Woche im Treffpunkt Bahrenfeld



geöffnet von-bis	Montag 12:00-20:00	Dienstag 15:00-18:00	Mittwoch 13:30-18:00	Donnerstag 13:30-19:00	Freitag 10:30-18:00	Samstag/ Sonntag
10:00						wechselndes Angebot
11:00					ASP-Frühstück 10:30-12:30	
12:00					Beratung 12:30-14:00	
13:00	Offen 12:00-15:00		Offen 13:30-15:00	Sprachbrücke 13:30-14:30	Offen 14:00-16:00	
14:00		Beratung 15:00-18:00		Kreativ-Gruppe 15:00-17:00	Im Wechsel: Wellness ODER Handarbeit 16:00-18:00	
15:00		Soziales Kom- petenztraining 16:00-18:00	Kochen und Backen 15:00-18:00	Zeitungsgruppe 17:00-19:00		
16:00	Nachbarschafts- Café 15:00-18:01			Kochgruppe 16:00-19:00		
17:00						
18:00						
19:00	1. Montag: Chor 2. + 4. Montag : Dart 18:00-20:00					
20:00						

Anmeldung über **Leben mit Behinderung Hamburg**: 040 / 484 017 844 | E-Mail: sdw@lmbhh.de

Anmeldung über **Pestalozzi-Stiftung Hamburg**: Telefon: 040 / 484 017 823 | E-Mail: info.asp.bahrenfeld@pestalozzi-hamburg.de

Für nähere Informationen fragen Sie uns gern.

„Wer isst, ist“

Nutella-Brownies

Zutaten für 12 Stück

240 g Butter
450 g Zucker
120 g Nutella
4 Eier
140 g Backkakao
1 EL Vanillearoma
150 g Mehl
280 g Schokolade
Etwas Öl/ Butter zum Einfetten



Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine eckige Auflaufform einfetten. Die Butter in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen. Den Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren in der Butter auflösen. Es darf nicht kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Nutella einrühren, bis sich alles verbunden hat.
2. Die Mischung aus Butter, Zucker und Nutella in eine große Rührschüssel geben. Kakao, Eier, Salz, Backpulver und Vanillearoma unterrühren. Schokolade grob hacken und mit dem Mehl unter den Teig heben, bis sich gerade so alles verbunden hat.
3. Den Teig in die vorbereitete Form streichen und 30-35 Minuten backen, bis er an den Rändern fest und innen noch weich wirkt. Etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Tipp

Es kann auch andere Nuss-Nougat-Creme genommen werden. Das ist oft günstiger!

Dazu schmeckt Vanille-Eis!



Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

Zutaten für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 1 TL Salz
- 1 L Wasser
- 5 Kartoffeln
- Salz zum Würzen nach Bedarf
- Pfeffer zum Würzen nach Bedarf
- Muskat zum Würzen nach Bedarf
- 1 Knoblauchzehe (halbiert)
- 2 TL Öl
- 50 g Kochschinken
- 200 ml Crème fine
- 100 g geriebener Käse



Zubereitung

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und im kochenden Salzwasser 4 Minuten kochen. Währenddessen den Kochschinken in Würfel schneiden. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feinste Scheibchen hobeln. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Eine Auflaufform mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben, dann mit 2 Teelöffeln Öl auspinseln. Rundum und dachziegel-artig die Kartoffelscheiben hineinlegen, mit Pfeffer und Salz würzen und den abgetropften Blumenkohl darüber verteilen.
4. Die Kochschinkenwürfel aufstreuen; etwas Muskatnuss drüber reiben und die restlichen Kartoffelscheiben auflegen; wieder pfeffern und salzen. Gleichmäßig mit der Crème fine begießen.
5. Etwa die Hälfte vom geriebenen Käse drüberstreuen und den Auflauf für insgesamt 55 Minuten im Ofen backen lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit noch den restlichen Käse drüberstreuen und fertigbacken.



„Mittendrin statt nur dabei“

Veranstaltungen in Hamburg

Januar

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Gottesdienst zu Neujahr	Ab 11 Uhr findet der Gottesdienst zum neuen Jahr statt.	01.01.2018	Matthäus- kirche	
Der "Lange Jammer" in Barmbek "Was Häuser erzählen können"	Bei dem "Langen Jammer" handelt es sich um den ältesten noch erhaltenen dörflichen Mietshaustyp in Barmbek. Die Geschichte der Häuser kann in der Ausstellung bestaunt werden. Diese Reihenhauszeile steht unter Denkmalschutz, soll aber abgerissen werden.	bis 12.01.2018	Bücherhalle Barmbek Poppenhusen straße 12 22305 Hamburg	
Afrika Kunst trifft Deutsche Kunst	Es werden deutsch und afrikanische Steinskulpturen ausgestellt und verkauft.	bis 12.01.2018	Egenbüttelwe g 4 22880 Wedel	
Eisbahn Stellingen	An den Wochenenden werden zwei Laufzeiten angeboten: 10-12 Uhr, 15:30-17:30 Uhr. Dazwischen können oft Eishockey-Spiele angeschaut werden.	ab 30.09.	Hagenbeck- straße 124 22527 Hamburg	Erw. 4,20€ ermäßigt 3,50€ Schlittschuhe 4,50€

Februar

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
"Das Kapital" von Karl Marx	Eine interessante Ausstellung im Museum für Arbeit zum Thema "Das Kapital" von Karl Marx. Anlässlich des Jubiläums widmet das Museum ihm eine Ausstellung zu seiner Geschichte, der Wirkung und Aktualität.	bis 04.03.2018	Museum der Arbeit Wiesendamm 3 22305 Hamburg	Erw. 8,50€ ermäßigt 5€
Ausstellung "Tiere"	Das Museum möchte informieren und für die Chancen einer respektvollen Koexistenz sensibilisieren.	bis 04.03.2018	Museum für Kunst und Gewerbe Steintorplatz 1 20099	Erw. 12€ ermäßigt 8€
Harold un Maude	Zwischen dem 19-jährige Harold, der das Leben ablehnt und die fast 80-jährigen Maude, die sich nicht wie andere 80-jährige verhält, entsteht eine tiefe Freundschaft.	11.02.-04.03.	Ohnsorg-Theater Heidi-Kabel-Platz 1 20099 Hamburg	Erw. 22€
Eis Arena Hamburg Planten un Blomen	Fr+Sa Clubnight ab 19 Uhr Do Eislauftrainig 16-17 Uhr 1.+3. Do Ladies Night ab 19 Uhr	10.11. bis Anfang März	Holstenwall 30 20355 Hamburg	Erw. 5,50€ ermäßigt 3,90€ (nur Mo-Fr) Schlittschuhe 5€

März

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Zeise Latenight: Singer Slam	Immer am 1. Freitag im Monat um 22:30 Uhr treten gestandene Musiker beim Kampf der Künste gegeneinander an.	bis 04.05.	Zeise Kino	Erw. 7€ ermäßigt 6€
Bücher- tauschbörse	Dienstags bis freitags können zwischen 10:30 Uhr und 12:30 Uhr Bücher getauscht werden.	bis 28.12.	Centro Sociale Sternstr. 2 20357 Hamburg	nicht bekannt
Dialog im Stillen	Es findet ein Rollentausch statt. Die Besucher begeben sich in eine stille Welt. Mit schalldichten Kopfhörern ausgestattet, werden sie von gehörlosen Mitarbeitern durch den Parcours geführt.	immer	Alter Wandrahm 4 20457 Hamburg	Erw. ca. 17 € ermäßigt ca. 13€



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

„Übrigens...“

Stadionführung im Millerntor-Stadion

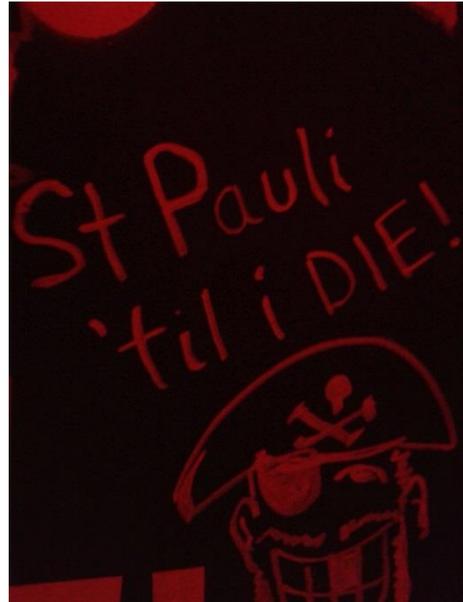
Im Oktober haben wir eine Führung durch das St. Pauli Stadion gemacht.

Der Stadionguide „Sigi“ war total nett, er erzählte uns die ein oder anderen Anekdoten aus der Vergangenheit des F.C. St. Paulis. Er stellte uns viele Fragen, bei richtiger Antwort gab es kleine Geschenke. Außerdem zeigte er uns noch den Kindergarten der Pestalozzi-Stiftung, unter anderem den sonnigen Spielplatz auf dem Dach des Stadions.

Wir waren fast 20 Leute und es war einfach unbeschreiblich schön. Zuerst sind wir in das Stadionmuseum gegangen. Dort gab es eine Inklusionsausstellung und wir haben dort erstmal fleißig gekickert.

Danach waren wir in den Umkleidekabinen der St. Pauli-Spieler und durften durch den Totenkopftunnel auf den heiligen Rasen laufen. Außerdem waren wir in den VIP-Lounges, wo sonst nur die Reichen hindürfen. Auch im Pressezentrum waren wir und haben ein Gruppenfoto gemacht.

Anschließend haben wir uns noch ein Ligaspiel der ersten St. Pauli-Damenmannschaft gegen Bramfeld bei strahlendem Sonnenschein angesehen. Es gab Kuchen, Knackwurst und auch die Stimmung war total knackig.



Tierisches

Der Pinguin Dindim

Im Frühjahr 2011 sah ein älterer Mann aus Brasilien einen Pinguin am Strand liegen. Dieser war mit Öl verklebt, hatte ein gebrochenes Bein, war am Rücken verletzt und wäre eigentlich dem Tode geweiht gewesen. Doch der Mann nahm den Pinguin mit und pflegte ihn gesund. Nach ein paar Monaten setzte der Mann den Pinguin auf offenem Meer wieder aus. Als der Mann mit seinem Boot zurück an den Strand kam, wartete der Pinguin dort schon auf ihn. Ein paar Monate blieb der Pinguin, den der Mann Dindim nannte, bevor er zurück in seine argentinische Heimat schwamm.

In den darauffolgenden Jahren kam Dindim jedes Jahr im Juni/ Juli zu dem Mann nach Brasilien. Der Pinguin muss mehrere Wochen geschwommen sein und ca. 8000 Kilometer zurückgelegt haben, um seinen Retter zu besuchen.

Benni, der Lebensretter

Im Herbst 2017 rettet eine Katze einem 26-jährigen das Leben. Der junge Mann duscht bei seiner Schwester während ihre Katze Benni mit im Bad ist. Plötzlich hört die Schwester Benni laut miauen und geht zum Bad. Von drinnen kann sie ihren Bruder röcheln hören, doch die Tür ist verschlossen. Im letzten Moment kann der junge Mann, der eine Kohlenstoffmonoxid-Vergiftung erlitten hat, vom Rettungsteam gerettet werden. Da Benni die Schwester warnen konnte, sind Katze und Mensch wohlauf.



Hallo, ich bin Bruno!

Ich bin ein kleiner Mischlings-Hund und war ein Straßenhund in Rumänien. Da war das Leben nicht immer leicht. Ich musste schauen, wo ich etwas zu essen herbekomme und viel Liebe gab es leider auch nicht.

Eines Tages wurde ich von Menschen eingefangen und wurde eingesperrt, um eingeschläfert zu werden.

Doch ich hatte Glück! Es wurde ein Platz in einer Hundeaufnahmestation für mich frei. Dort arbeiten liebe Menschen, die sich um ehemalige Straßenhunde, wie mich, kümmern und gut versorgen.

Von dort aus wurden wir zu lieben Menschen in aller Welt gebracht.

Ich wurde mit anderen Hunden und einer kleinen Baby-Katze in einem Transporter nach Hamburg gebracht. Die Reise hat ganze 35 Stunden gedauert. Als sich die Türen des Transporters öffneten, gab es ein freudiges Willkommen! Draußen standen viele Menschen, um uns abzuholen und uns in ihrem zu Hause aufzunehmen.

Auch ich wurde zu meinem neuen Menschen gebracht und durfte ihn kennenlernen. Zuerst war ich etwas schüchtern, doch dann gab ich ihm einen dicken Schmatzer und war überglücklich. Nun leben mein Mensch und ich seit einiger Zeit zusammen und mein neues Leben gefällt mir sehr gut. Wir sind beide sehr glücklich!

Hoffentlich werden meine rumänischen Hundefreunde auch gerettet!

Jetzt bin ich ein Hamburger!



Nachruf

Unser Klient, Herr Gerhard Rehkopf ist mit vierundsechzig Jahren am 7.11.2017 im Hospiz Blankenese verstorben. Wir durften ihn bis zu seinem Lebensende begleiten. Wir werden ihn als einen ganz besonderen Menschen in Erinnerung behalten.

Herr Rehkopf beeindruckte uns durch sein großes geschichtliches Wissen, ebenso wie mit philosophischen Weisheiten und seiner Kunst. Über die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse der letzten Jahrhunderte wusste er ebenso gut Bescheid, wie über die geschichtliche Entwicklung seines Stadtteils Altona/Ottensen in den letzten fünfzig Jahren. Als Kind hat er zum Beispiel mit seinen Freunden am Fischmarkt auf der Fischrutsche gespielt, auf der gekühlter Fisch zwischen Kutter und Fabrik transportiert wurde. Seine beruflichen Reisen beim Innenausbau von Kreuzfahrtschiffen brachten ihn in viele Städte Europas, insbesondere im Hafen von Barcelona verbrachte er viele Monate auf Montage.

Herr Rehkopf hat sich in seinem letzten Lebensjahrzehnt intensiv der Malerei gewidmet. Er liebte Acrylfarben, mit denen er auf großformatige Leinwände Bilder von Landschaften malte. Ein wunderschönes Bild hat er dem Treffpunkt Bahrenfeld kurz vor seinem Tod geschenkt. Dieses beeindruckende Bild von einem Wasserfall, der zwischen zwei dunklen Felsen in den See strömt, wird uns immer an ihn erinnern.

Herr Rehkopf erzählte uns kurz vor seinem Tod, dass er bis zu seiner Erkrankung ein schönes Leben gehabt habe. Wir haben darüber nachgedacht, wie gut es sich anfühlt, diesen Satz am Ende unseres Lebens sagen zu können.

Birgit Seeberg und Melissa Würz



Glitzer-Schneeflocken selber machen

Aus Heißkleber werden wunderschöne Glitzer-Schneeflocken



Materialien:

- Heißklebepistole und viele Klebesticks
- Auflaufform oder Teller aus Glas
- Bastel- oder Sprühkleber
- Glitzer in verschiedenen Farben
- Bindfaden und Schere
- Bei Bedarf Vorlagen für Schneeflocken



Schritt 1

Die Heißklebepistole wird vorbereitet und angemacht. Nun wird die Auflaufform/der Teller aus Glas hingestellt. Mit dem Heißkleber werden langsam die Schneeflocken auf das Glas gemalt. (Man kann sich aus dem Internet Vorlagen von Schneeflocken ausdrucken und diese unterlegen oder von unten in die Form kleben.

Schritt 2

Es dauert keine 2 Minuten, da ist der Kleber kalt und fest geworden. Die Schneeflocken können dann einfach von der Glasoberfläche abgezogen werden. Ganz vorsichtig, damit sie an den etwas dünneren Stellen nicht kaputt gehen! Am besten werden sie zu erst an allen Ecken gelöst und dann zur Mitte hin abgezogen.

Schritt 3

Jetzt kommt Glitzer ins Spiel. Die Schneeflocken werden auf eine entsprechende Unterlage gelegt und die Oberflächen großflächig mit Sprühkleber besprüht. Anschließend wird das Glitzerpulver auf die Oberfläche der Schneeflocken gestreut.

Schritt 4

Wenn das Glitzerpulver festgeklebt ist, können aus einem weißen Bindfaden kleine Fäden zurechtgeschnitten werden. Daran können die Schneeflocken aufgehängt werden. Die Schneeflocken werden dafür einfach umgedreht und der Bindfaden wird etwas oberhalb der Mitte mit einem Klecks Heißkleber festgeklebt. Die Schneeflocken können nun aufgehängt werden. Sie bieten sich wirklich toll als Baumschmuck an.



Suche-Biete-Anzeigen

Ich biete:

Einen Drehstuhl in weiß.

Leichte Gebrauchsspuren.

Von Ikea: Skruvsta

Für Selbstabholer in Altona

ZU VERSCHENKEN!

G.F.

Ich biete:

Diverse DVDs!

Preis ist unterschiedlich und
verhandelbar.

M.G.

Ich suche:

Ein Herrenfahrrad!

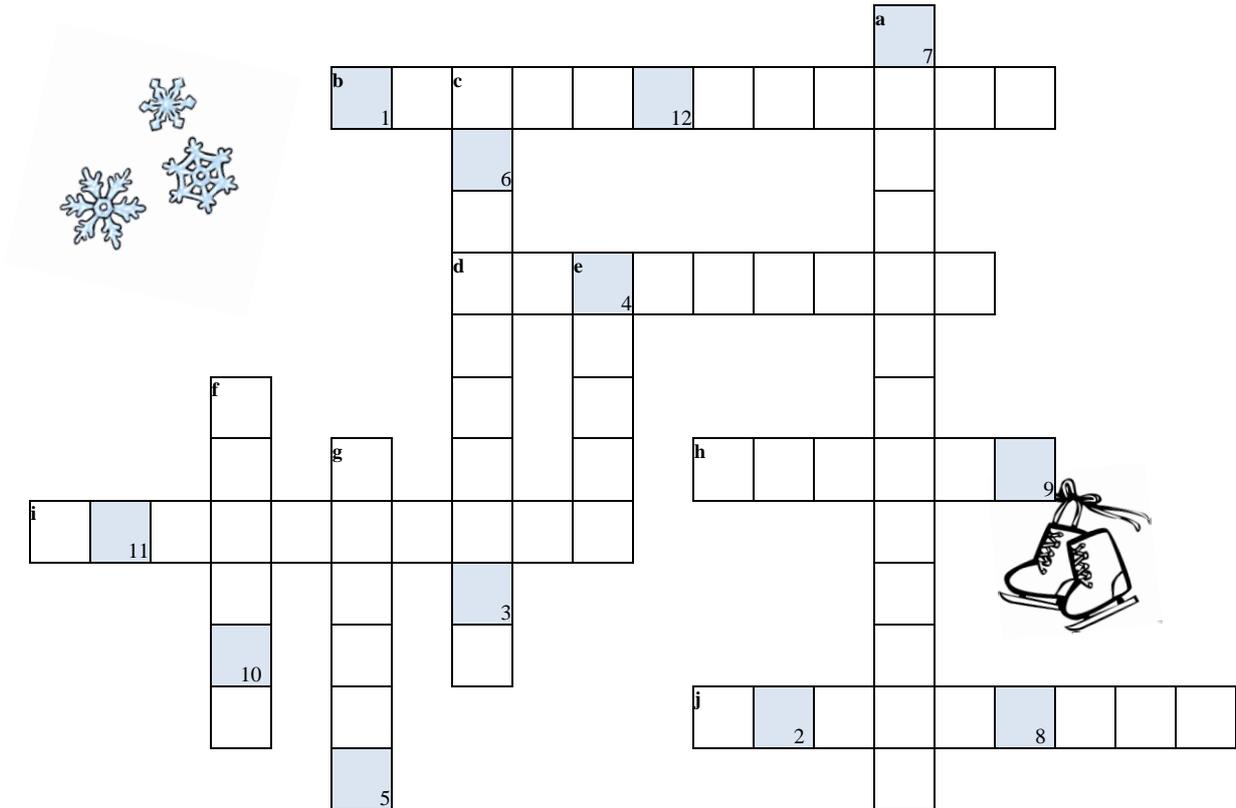
Zum Tausch kann ich ein Damenrad anbieten!

C.T.

Bei Interesse an einem der Angebote, soll der Kontakt bitte über einen Mitarbeiter hergestellt werden.

„Wir freuen uns auf weitere Anzeigen für die Frühjahrsausgabe! Diese sollten bis Anfang März eingereicht werden.“

„Zu guter Letzt“



Waagrecht

- b.** Was füllt man mit heißem Wasser und nimmt es mit ins Bett?
- d.** Wo wohnen Pinguine und wo ist es am kältesten?
- h.** Heißes Wintergetränk mit oder ohne Alkohol
- i.** Was zieht man sich im Winter an die Hände?
- j.** Wintersportart mit Puck?

Senkrecht

- a.** Womit kann man über das Eis tanzen?
- c.** Husten, Schnupfen, Heiserkeit – was ist meine Krankheit?
- e.** Ein Nadelbaum
- f.** Mit dem Schlitten bergab fahren
- g.** Was fällt bei Kälte vom Himmel?

Hinweise: ä = ae ö = oe ü = ue ß = ss

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Das Lösungswort verraten wir in der nächsten Ausgabe!

Die Lösung des letzten Kreuzworträtsels ist: „Fledermaus“.

Gut zu wissen!

Die Haut richtig pflegen. Unsere Talgdrüsen produzieren einen natürlichen Fettfilm auf unserer Haut. Allerdings hören die Talgdrüsen bei unter 8 Grad Celsius auf, diesen Fettfilm zu bilden. Der natürliche „Fettschutz“ der Haut ist nicht mehr da und die Haut ist nicht mehr so gut gegen eindringende Schadstoffe, Viren und Bakterien geschützt.

Deshalb pflegen wir unsere Haut am besten mit einer fettigen Creme. Und zwar überall da, wo kalte Luft rankommt. Das Gesicht, die Lippen und auch die Ohren. Morgens und abends und auch zwischendurch. Hautpeelings im Gesicht sollten wir bei kaltem Wetter nicht machen. Das strapaziert die Haut.

Auch die Hände sollten mit einer fettigen Handcreme öfter eingecremt werden. Am besten nach jedem Händewaschen und immer, bevor man Handschuhe anzieht.

Viel trinken. Wir sollten viel Wasser, Tee und Schorle trinken und möglichst wenig Alkohol. Darüber freut sich die Haut.

Täglich an die frische Luft. Egal bei welchem Wetter, es tut uns gut, wenn wir jeden Tag einen Spaziergang machen. Bewegung an der frischen Luft beugt Winterdepression vor.

Richtig kleiden. Am besten ziehen wir uns nach dem „Zwiebelprinzip“ an. Mehrere Schichten übereinander sind ein besserer Wärmespeicher.

Ausreichend schlafen. Der Winter ist die Jahreszeit, in der wir mehr Schlaf brauchen. Wir sollten versuchen, unserem Schlafbedürfnis nachzugeben und akzeptieren, dass wir mehr Ruhe brauchen.



Impressum

Diese Zeitung wird von Klient*Innen für Klient*Innen gestaltet. Unsere Zeitungsgruppe trifft sich jeden Donnerstag von 17-19 Uhr in der Friedensallee 263.

Über weitere Teilnehmer würden wir uns sehr freuen! Wer leider nicht dabei sein kann, kann gerne Beiträge oder Ideen einreichen. (treffpunkt_zeitung@web.de)

Treffpunkt Bahrenfeld

Griegstraße 110a

22763 Hamburg

Tel.: 040/ 484 017 823; 040/ 484 017 844

PESTALOZZI-STIFTUNG HAMBURG



LEBEN MIT BEHINDERUNG