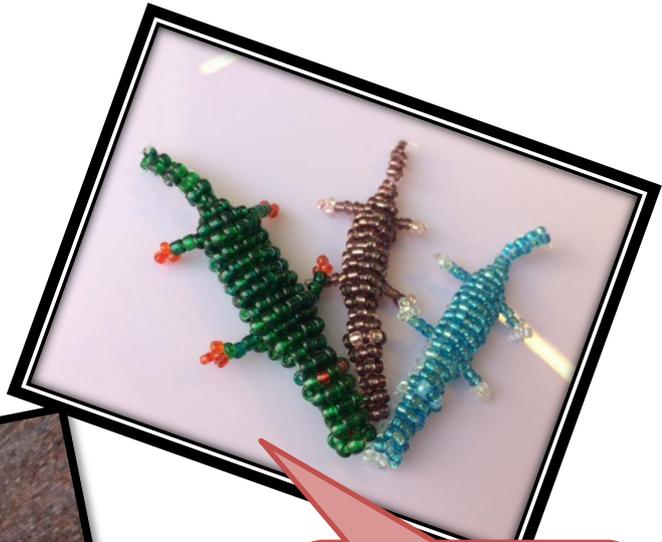


# BAHRENUMFELD

Herbstausgabe 2018; Von Klient\*Innen für Klient\*Innen



Bastelanleitung  
Perlenkrokodil



Wissenswertes über  
die Speicherstadt



Lebkuchen Rezept

# „Treffpunkt aktuell“

## Wochenende im Treffpunkt

Oktober

Was	Wann	Treffpunkt	Kosten, Barrierefreiheit
Stadttreiben Café	06.10. 14-18 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	 
„Frühstücksfernsehen“- Frühstück und Film gucken	13.10. 10-14 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	2€ 
Kinobesuch	21.10. 16-20 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	Ca. 9€
Fußballtalk	28.10. 16-20 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	 



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

Änderungen im Plan sind möglich! Bitte immer aktuellen Treffpunktplan beachten!

# „Treffpunkt aktuell“

## Wochenende im Treffpunkt

### November

Was	Wann	Treffpunkt	Kosten, Barrierefreiheit
Stadttreiben Café	03.11. 14-18 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	 
Eislaufen Planten un Blomen	10.11. 12-16 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	5,50 €
Dom Besuch	17.11. 14-18 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	Geld für Fahrgeschäfte und Leckereien
Fußballtalk	25.11. 16-20 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	 



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

Änderungen im Plan sind möglich! Bitte immer aktuellen Treffpunktplan beachten!

# „Treffpunkt aktuell“

## Wochenende im Treffpunkt

### Dezember

Was	Wann	Treffpunkt	Kosten, Barrierefreiheit
Stadttreiben Café	01.12. 14-18 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	 
Weihnachtskekse backen	08.12. 10-14 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	1€ 
Weihnachtsfrühstück	15.12. 10-14 Uhr	Treffpunkt Griegstraße 110a	2€ 
Weihnachtliches Angebot  Bitte Treffpunktplan beachten!	22. oder 23.12.	Treffpunkt Griegstraße 110a	Kosten: Bitte Treffpunktplan beachten!  



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

Änderungen im Plan sind möglich! Bitte immer aktuellen Treffpunktplan beachten!

## Treffpunkt Bahrenfeld

geöffnet von-bis	Montag 12:00-20:00	Dienstag 16:00-18:00	Mittwoch 15:00-18:00	Donnerstag 15:00-19:00	Freitag 10:00-18:00	Samstag/ Sonntag
10:00						wechelndes Angebot
11:00					ASP-Frühstück 10:00-12:00	
12:00					Beratung 12:30-14:00	
13:00	Beratung 12:00-14:00					
14:00						
15:00				Beratung 15:00-17:00		
16:00	Nachbarschafts- Café 15:00-18:00		Kochgruppe 15:00-18:00	Kreativgruppe 14:00- 16:00	Im Wechsel: Wellness ODER Handarbeit 16:00-18:00	
17:00	Beratung 15:00-18:00	Soziales Kom- petenztraining 16:00-18:00		Zeitungsgruppe 16:00-18:00		
18:00				Kochgruppe 16:00-19:00		
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](mailto:sdw@lmbhh.de)

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

Für nähere Informationen fragen Sie uns gern.

# „Wer isst, ist“

## Karibischer-Süßkartoffel-Kokos-Eintopf

### Zutaten für 6 Personen

- 3 Knoblauchzehen
- 3 Süßkartoffeln
- 5 Tomaten
- 2 rote Spitzpaprika
- 400ml Kokosmilch
- etwas Gemüsebrühe
- etwas Öl



### Zubereitung:

1. Gemüse waschen, ggfs. schälen, in Würfel schneiden.
2. 400-500ml Wasser im Wasserkocher aufkochen.
3. Kokosmilch mit heißem Wasser und Gemüsebrühe vermengen.
4. In einem großen Topf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
5. Knoblauch und Süßkartoffelwürfel anschwitzen.
6. Tomatenstücke dazugeben und 3 Minuten garen.
7. Paprikawürfel, Kokosmilchmischung und Gewürze zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
8. Wenn die Soße etwas eingedickt ist, mit Salz abschmecken.

### Tipp:

Für einen Eintopf kann eigentlich jedes Gemüse verwendet werden und eignet sich somit super für die Resteverwertung!

# „Wer isst, ist“

## Lebkuchen mit Oblaten

### Zutaten

500g Mehl  
400g Zucker  
3 Eier  
1EL Butter  
1Pck. Orangeat  
1Pck. Zitronat  
1Pck. Lebkuchengewürz  
200ml Milch  
125g Nüsse, gemahlen  
1,5Pck. Backpulver  
2EL Honig  
1Pck. Oblaten  
200g Kuvertüre



### Zubereitung

1. Alle Zutaten (bis auf die Oblaten und die Kuvertüre) mit dem Rührgerät zusammenrühren.
2. Milch zugießen, bis die Masse gut streichfähig ist, aber nicht zu sehr auseinanderläuft.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Oblaten darauflegen.
4. Den Teig, eventuell mit Hilfe von Teelöffeln, gleichmäßig auf den Oblaten verteilen.
5. Bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.
6. Nach dem Erkalten können die Lebkuchen mit Kuvertüre überzogen und nach Belieben dekoriert werden.

### Tipp:

Nach dem Erkalten können die Lebkuchen auch mit Zuckerglasur überzogen oder einfach so gelassen werden.

# „Mittendrin statt nur dabei“

## Veranstaltungen in Hamburg

Oktober

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Hamburg Filmfest 2018	Ist ein Festival für Kino-Fans. Die Filme werden teilweise von den Machern persönlich vorgestellt. Es ist als Plattform für kulturellen Austausch gedacht.	27.09.2018-06.10.2018 beginnt ca. 18:00- 20:00h	findet an verschiedenen Orten in Hamburg statt: Abaton, Cinemaxx Dammtor, Metropolis, Passage und Studio Kino	 
Grenzen sind relativ Festival	Es treten verschiedene Bands auf.	20.10.2018 19:00 Uhr	Fabrik Barnerstr. 36, 22765 Hamburg	
Kulturlotse	Es gibt nach Vereinbarung auch extra Führungen	Di- So 1.04.-31.10.2018 Öffnungszeiten von 10:00-18:00h Öffentliche Führungen von Fr., Sa. 15:30 So. 13:30, 15:30h	Informationszentrum Energieberg Fiskalische Str. 2 Hamburg Wilhelmsburg	 
Windmühle „Johanna“	Besichtigung der 1582 erbauten Windmühle. Bei Windstärke 5-7 erreichen die 11 Meter langen Flügel eine Umdrehungsgeschwindigkeit bis zu 80 Umdrehungen pro Minute.	07.10. 14-18 Uhr	Schönfelder Straße 99a 21109 Hamburg (Wilhelmsburg)	



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

# „Mittendrin statt nur dabei“

## Veranstaltungen in Hamburg

November

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Große Blues & Boogie Night	Dieses Benefiz-Konzert spendet die Einnahmen an die SOS Kinderdörfer.	09.11.	Friedrich Ebert Halle Alter Postweg 30 21075 Hamburg	11,30-30,30€
Tunnelblick-Tour	Bei dieser Tour erfährt man vieles über die U-Bahnhöfe und „taucht“ in die Kanalisation ein.	23.08.-04.11. 15-17:30 Uhr	Treffpunkt: Hauptkirche St. Petri Mönckebergstraße 20095 Hamburg	Erwachsene 15€ Kinder 9€  Nicht barrierefrei
Kunstaussstellung	Hier können Kunstwerke des deutschen Künstlers Eduard Hopf bestaunt werden. Er war Maler der klassischen Moderne.	21.10.-25.11. Fr. & Sa. 16-18 Uhr So. 12:30-14 Uhr	St. Marien Ohlsdorf-Fuhlsbüttel Maienweg 270 22335 Hamburg	Kosten? 
Windmühle „Johanna“	Besichtigung der 1582 erbauten Windmühle. Bei Windstärke 5-7 erreichen die 11 Meter langen Flügel eine Umdrehungsgeschwindigkeit bis zu 80 Umdrehungen pro Minute.	04.11. 14-18 Uhr	Schönfelder Straße 99a 21109 Hamburg (Wilhelmsburg)	



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

# „Mittendrin statt nur dabei“

## Veranstaltungen in Hamburg

Dezember

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Abendliche Lichterfahrt	Eine Fahrt mit einer Barkasse durch den abendlich beleuchteten Hafen. Bei passendem Wasserstand fährt diese auch durch die Speicherstadt.	01.12. 18 Uhr	Hafenradfahrt-Pavillon	Kinder 10€ Erw. 20€
Plaza-Rundgang der Elbphilharmonie	Von der Plaza aus hat man einen schönen Blick über Hamburg und bekommt einen kleinen Eindruck des Gebäudes. Der Guide versorgt mit interessanten Fakten.	01.12. 18 Uhr	Treffpunkt: S Kehrwiederspitze 12 20457 Hamburg	Kinder 13€ Erw. 17€
Windmühle „Johanna“	Besichtigung der 1582 erbauten Windmühle. Bei Windstärke 5-7 erreichen die 11 Meter langen Flügel eine Umdrehungsgeschwindigkeit bis zu 80 Umdrehungen pro Minute.	02.12. 14-18 Uhr	Schönfelder Straße 99a 21109 Hamburg (Wilhelmsburg)	
Hamburger Winterdom	Feuerwerk freitags um 22:30 Uhr.	09.11.- 09.12.  Ab 15 Uhr		
Hamburger Weihnachtsmärkte	Nun kann man endlich wieder Glühwein und andere Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt genießen.	Ab Mitte/ Ende November	Verschiedene Orte	 



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

# „Übrigens“

## Pflanzen im Herbst und Winter

### Schon gewusst?

Der Herbst ist die beste Pflanzzeit, da die Wurzeln im Frühling dann bereits fest im Boden verankert sind und die ersten Austriebe dann leicht versorgt werden können.

### So können Pflanzen winterfest gemacht werden:

Oft reicht es, wenn man ein wenig Reisig, Tanne oder Rindenmulch auf die Erde legt und somit die Pflanzen warmhält und vor Frost schützt.

Es gibt auch „winterharte Pflanzen“, diese überstehen den Winter auch ohne Schutzmaßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel Pfingstrosen, Heidekraut, Rittersporne, Hortensien und Flammenblumen. Diese sterben lediglich oberirdisch ab und wachsen wieder nach.

Kübelpflanzen brauchen in der Regel auch Schutz vor Frost. Die Kälte können diese oft ganz gut ab.

Diese Kübelpflanzen können den Winter überstehen:

Winterheide, Kirschlorbeer, Bambus, Rhododendron, Buchs, Hortensien, Hibiskus, Thymian, Salbei.



# „Übrigens“

## Speicherstadt

### Wissenswertes über die Hamburger Speicherstadt



Die Hamburger Speicherstadt ist der größte zusammenhängende Lagerhauskomplex der Welt. Sie wurde von 1885-1927 erbaut.

Zwischen den Häusern fließen die Fleete, so werden die kleinen künstlichen Kanäle genannt, die von der Elbe in die Speicherstadt abgehen.

Es gibt, den Brooksfleet, den St. Annenfleet, den Holländischbrookfleet, und den Kleinen Fleet.

Die Speicherstadt, wurde von Anfang an mit Strom versorgt. Der im nahen Kesselhaus mit Dampfmaschinen erzeugt wurde.

In der Speicherstadt wurden unter anderem, Kaffee, teure Orientteppiche usw. gelagert. Die Waren, wurden über Lastenaufzüge in die Speicher gebracht, die an den Häusern angebracht sind. In einem kleinen Dachvorsprung, sind die Seilwinden untergebracht. Sie wurden mit Wasserdruck angetrieben

**„Übrigens“**

**Wir laden ein zur Weihnachtsfeier!**

**Wann?**

**11.12.2018 von 16-19 Uhr**

**Wo?**

**Im Treffpunkt Bahrenfeld**

**Bei schöner Musik**

**und gemütlicher Stimmung wollen wir gemeinsam**

**Weihnachten feiern.**

**Es wird heißen Punsch und leckere Waffeln geben.**

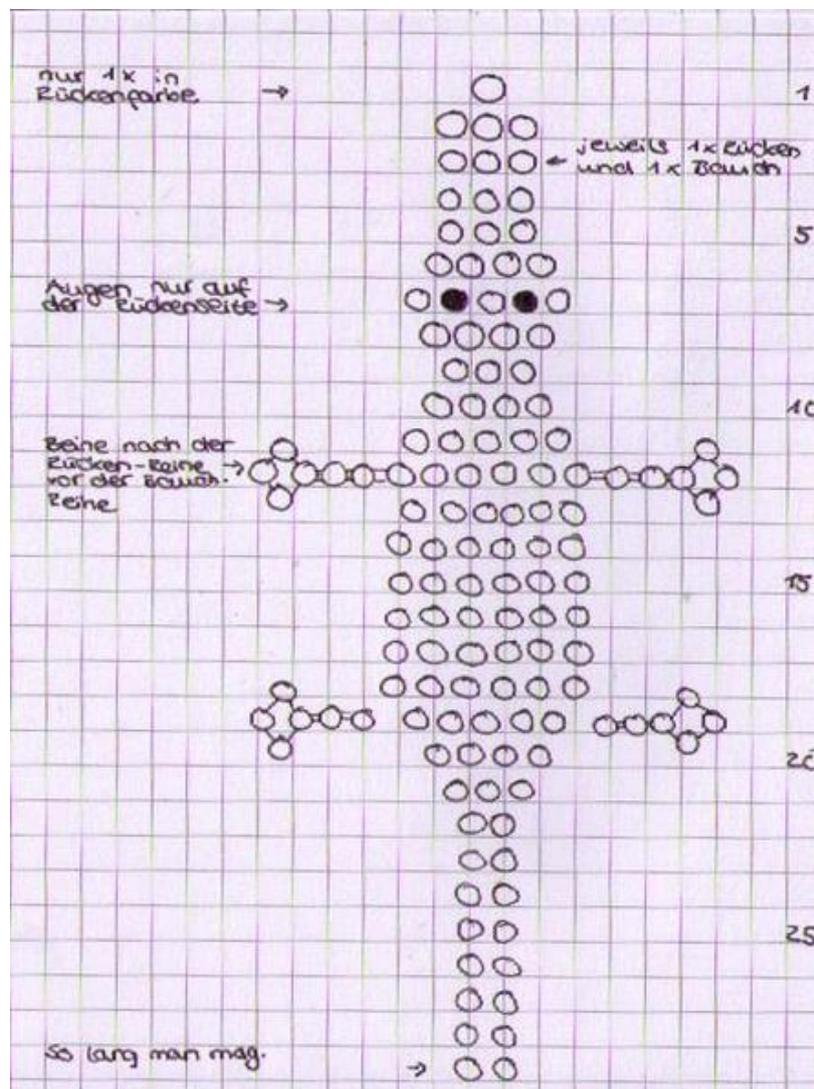


# „Übrigens“

## Bastelanleitung: Perlen-Krokodil

### Materialien und Hilfsmittel:

- Perlen in drei verschiedenen Farben (für Bauch, Rücken und Augen)  
→ Die Perlen sollten alle den gleichen Durchmesser haben.
- Nylonschnur (etwa 1 m)
- Skizze der Perlenreihendes Krokodils



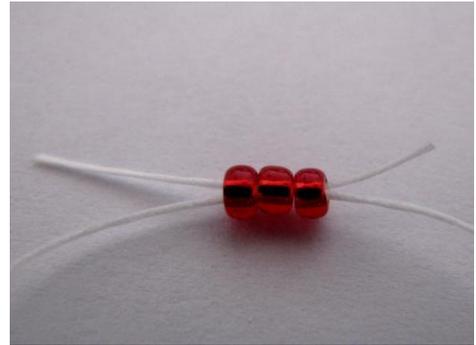
### Schritt 1

Die erste Perle hat die Farbe des Rückens. Man fädelt die Perle auf den Faden auf. Hierbei werden beide Fadenenden in entgegengesetzter Richtung durch die Perle gesteckt. Dann den Faden straff ziehen und die Perle in die Mitte der Schnur schieben.



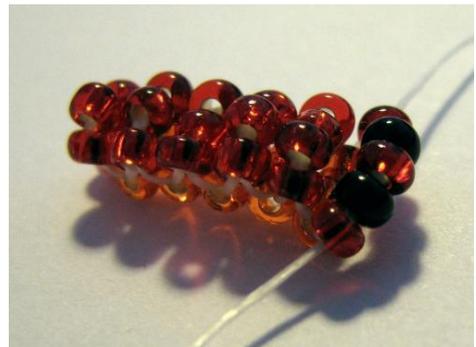
### Schritt 2

Nun folgt die erste Perlenreihe. Drei Perlen in der Rückenfarbe auffädeln, auch hier wieder beide Fadenenden in entgegengesetzte Richtungen durch die Perlen stecken. Den Faden straff ziehen. Danach die Reihe in der Farbe des Bauchs auffädeln. Jede Reihe in der Vorlage wird zweimal auffädeln, erst in der Rückenfarbe, dann in der Bauchfarbe. Wenn man den Faden straff zieht und die Reihen ein wenig richtet, sollten die Perlen der einen Farbe auf der Oberseite (Rücken), die der anderen Farbe auf der Unterseite (Bauch) sein.



### Schritt 3

Die Augen des Krokodils werden natürlich nur auf der Oberseite aufgefüdeln, auf der Bauchseite macht ihr eine ganz normale 5-Perlen-Reihe.



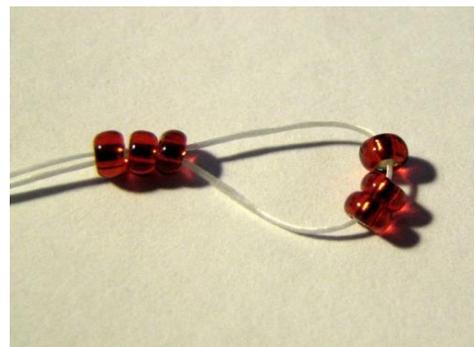
### Schritt 4

In der 12. und 19. Reihe werden die Beine des Krokodils angebracht. Hierzu wird zunächst ganz normal die Rückenreihe aufgefüdeln. Bevor nun jedoch noch die Bauchreihe hinzukommt, werden die Beine gemacht. Dazu werden sechs Perlen auf ein Fadenende aufgefüdeln.

Man fädelt nun durch die ersten drei Perlen wieder zurück, so dass eine Art Schlaufe entsteht.

Festziehen und fertig ist das Bein. Dann das Gleiche nochmal für den anderen Faden. Anschließend wird die Bauchreihe wie gewohnt gefädelt.

Auf diese Weise das gesamte Krokodil machen. Am Ende die Fäden am Schwanzende verknoten und mit einer Nadel zwischen die Perlen fädeln.



**Hier ein paar Beispiele von fertiggestellten Krokodilen:**



**Viel Spaß beim Nachmachen!!!**

# „Übrigens“

## Suche-Biete-Anzeigen

Ich suche:

Ich suche Hilfe für Renovierungsarbeiten in meiner Wohnung.

Ich würde mich sehr über helfende Hände freuen!

A.W.

Ich biete:

2 Schreibtischstühle in schwarz

→ Mit Rücken- und Armlehnen

→ Aus Kunstleder

Preis:

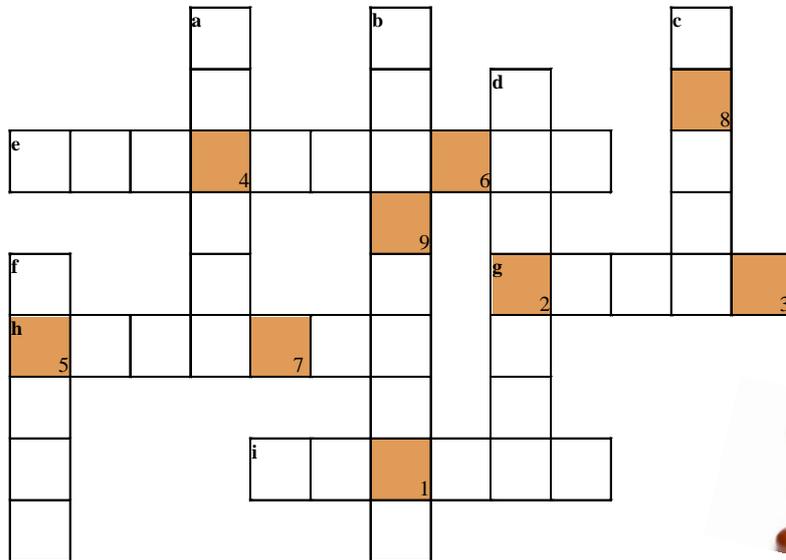
30€ je Stuhl

M-C.

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

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

# „Zu guter Letzt“



## Waagerecht

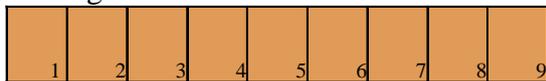
- e. Kinder laufen mit Laternen
- g. Mal nieselt, mal strömt er
- h. Futter für Waldtiere
- i. Viele Menschen reagieren darauf allergisch

## Senkrecht

- a. Feuchter, breiiger Schmutz
- b. ... + Streichhölzer = kleine Figuren
- c. Einige sind genießbar, einige sind giftig
- d. Aus welchem Gemüse entsteht Cinderellas Kutsche?
- f. In einer Nacht und ... Aktion

Hinweise: ä = ae    ö = oe    ü = ue    ß = ss

## Lösungswort:



Das Lösungswort verraten wir in der nächsten Ausgabe!

Die Lösung des letzten Kreuzworträtsels ist: „Wuerstchen“.

# „Zu guter Letzt“

## Gut zu wissen!

**Der Reformationstag** wurde in Hamburg – und in vielen anderen Bundesländern – am 31.10.2017 erstmals gefeiert. Dieses Jahr wurde der Reformationstag in den nicht katholischen Bundesländern als gesetzlicher, jährlicher Feiertag beschlossen.

An diesem Tag wird die Reformation der Kirche durch Martin Luther gefeiert.



## Impressum

Diese Zeitung wird von Klient\*Innen für Klient\*Innen gestaltet. Unsere Zeitungsgruppe trifft sich jeden Donnerstag von 16-18 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

