

BAHRENumFELD

Sommerausgabe 2018; Von Klient*Innen für Klient*Innen



**Streaming Dienste
im Vergleich**

**2 leckere
Rezepte für den
heißen Sommer**

**Wo bekomme ich Dinge
günstig oder umsonst?**



**Tipps für den
Sommer**



„Treffpunkt aktuell“

Wochenende im Treffpunkt

Juli

Was	Wann	Treffpunkt	Kosten, Barrierefreiheit
Stadttreiben Café	07.07. 14-18 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 
Grillen → Jeder bringt mit was er grillen möchte	14.07. 14-18 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 
Ausflug nach Travemünde	21.07. 09:30-18:30 Uhr	Reisecentrum Hamburg Hauptbahnhof	 Verpflegung Anteil Bahnticket
Fußballtalk am Sonntag	29.07. 16-20 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 



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

Rollstuhlgerecht

Kein Eintritt

Wochenende im Treffpunkt

August

Was	Wann	Treffpunkt	Kosten, Barrierefreiheit
Stadttreiben Café	04.08. 14-18 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 
Ausflug nach Sylt	11.08. Ab 08 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 Verpflegung Anteil Bahnticket
Botanischer Garten	18.08. 10-14 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 
Besuch bei der Rolli- Basketball-WM	25.08. Ab 16:30 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 

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



Rollstuhlgerecht



Kein

Wochenende im Treffpunkt

September

Was	Wann	Treffpunkt	Kosten, Barrierefreiheit
Stadttreiben Café	01.09. 14-18 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	 
Segeln	01.09. 12-16 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	5€
Segeln	08.09. 12-16 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	5€
Schwimmen im Tonteich	15.09. 10-14 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	
Minigolf	22.09. 12-16 Uhr	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	3,50€
Fußballturnier	29.09.	Treffpunkt Bahrenfeld Griegstraße 110a	?

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 10:30-18:00	Samstag/ Sonntag
10:00						wechselndes Angebot
11:00					ASP-Frühstück 10:30-12:30	
12:00						
13:00	Beratung 12:00-15:00				Beratung 12:30-14:00	
14:00						
15:00				Beratung 15:00-17:00		
16:00	Nachbarschafts- Café 15:00-18:00		Kochgruppe 15:00-18:00	Kreativgruppe 15:00- 17:00		
17:00		Soziales Kom- petenztraining 16:00-18:00			Im Wechsel: Wellness ODER Handarbeit 16:00-18:00	
18:00	Beratung 15:00-18:00			Zeitungsguppe 17:00-19:00		
19:00	1. Montag: Chor 2. & 4. Montag: Dart 18:00-20:00					
20:00				Kochgruppe 16:00-19:00		

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“

Couscous-Salat mit Basilikum-Pesto

Zutaten für 4 Personen

40g Pinienkerne
2 frische Knoblauchzehen
3 Basilikumpflanzen
1/2 TL grobes Meersalz
250ml Olivenöl
50g Parmesan
250g Couscous
1 Paprika
1 Gurke
2-3 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Feta



Zubereitung

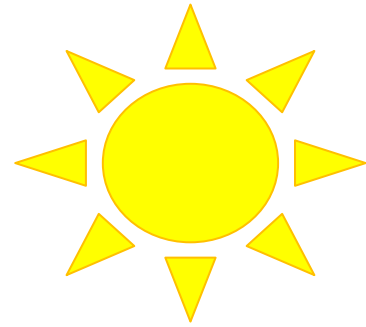
1. Den Couscous nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen das Gemüse und den Feta in kleine Würfel schneiden.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Knoblauch pellen und grob hacken. 75 g Basilikumblätter abzupfen.
4. Basilikumblätter, Salz und Knoblauch in einen Blitzhacker geben. Im Blitzhacker fein zerkleinern. 150 ml Olivenöl nach und nach zugießen und die Masse gut durchmischen. Abgekühlte Pinienkerne zugeben und fein zerkleinern.
5. Parmesan fein reiben und unterrühren, nicht mehr mixen. Zum Aufbewahren das Pesto in 1-2 saubere Gläser füllen, die Oberfläche mit Olivenöl bedecken und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. So hält es sich 3-4 Tage.
6. Den Couscous, Gemüse, Feta und Pesto miteinander vermischen.

Smoothies und alkoholfreie Cocktails

Mai Tai Virgin

Zutaten:

2cl Rumaroma
2cl Triple Sec Sirup
2cl Limetten Sirup
4cl Orangensaft
4cl Ananassaft
Crushed Eis



Zubereitung:

Die Zutaten alle in einen Shaker geben und gut durchschütteln. Danach in ein mit Crushed Eis befülltes Cocktailglas füllen, mit einer Orangenscheibe dekorieren und servieren

Papaya-Bananen-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

½ Papaya
1 Banane
½ Zitrone
350ml Orangensaft (frisch gepresst oder Direktsaft)
1Msp Ingwer, gerieben

Zubereitung:

1. Papaya und Banane schälen und klein schneiden.
2. Die Zitrone auspressen.
3. Banane, Papaya, O-Saft und die Hälfte des Zitronensaftes in einen Mixer geben und fein sämig mixen.
4. In ein Glas füllen, den Rest Zitronensaft und geriebenen Ingwer dazu geben. Mit Obst den Glasrand nach Wunsch garnieren.

Tipp: Anstatt Papaya geht auch Mango oder Melone!

Sundance

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Mango
- 2 Kiwis
- 1 Honigmelone
- n.B. Limettensaft

Zubereitung:

1. Früchte in Stücke schneiden.
2. Stücke in einen Mixer geben und gut durchmischen.
3. Danach Limettensaft nach Belieben hinzufügen

Sommerröte

Zutaten für 1Person:

- 10ml Granatapfelsirup
- 100ml Roter Traubensaft
- 10ml Schwarze Johannisbeer-Rispe zum Garnieren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Shaker kräftig durchmischen.
2. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben. Die Johannisbeer-Rispe als Deko an den Glasrand setzen.

Tipp: Für einen Smoothie kann man viele verschiedene Zutaten verwenden! Man kann nach Lust und Laune (fast) alles in den Mixer werfen und sich vom Ergebnis überraschen lassen! Einfach Gemüse, Obst etc. zusammen mit Saft oder Joghurt mischen!



„Mittendrin statt nur dabei“

Veranstaltungen in Hamburg

Juli

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
„Wortflut“ Poetry Slam	Ein Dichterwettbewerb im Freien.	01.07. & 05.08. 17-18:30 Uhr	Am Störtebeker Ufer auf den Treppenstufen und der Promenade	 
Methfesselfest	Ein Fest der Initiativen, Gruppen und Organisationen ohne Kommerz und Events. Es gibt Infos aus dem Stadtteil und der Welt, Live-Musik, Lesungen, Filme etc.	29.06.-01.07.	Else-Rauch-Platz 20255 Hamburg	 
Duckstein Festival	Das Duckstein Festival findet draußen mit Musik, Essen, Straßentheater etc. statt.	20.-29.07.	Osakaallee 20457 Hamburg	 
Ironman- Triathlon	Beim Ironman- Triathlon muss man in drei Disziplinen antreten. Laufen, Schwimmen und Radfahren. Rund um die Alster.	29.07. 09 Uhr	An der Alster	 



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

Veranstaltungen in Hamburg

August

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Der Hamburger Jedermann	Das Theaterstück findet vom 20.07. bis 19.08. statt und wird im Freien angeboten. Näheres unter: www.hamburger-jedermann.de	02.08. 20 Uhr	Theater in der Speicherstadt Auf dem Sande 1 20457 Hamburg	Ab 19,80€
Rollstuhl-Basketball WM	Die Spieler der Rollstuhl-Basketball-Mannschaften tragen ihre Weltmeisterschaft aus. 16 Herren- und 12 Damentteams nehmen teil.	16.-26.08.	Kurt-Emmerich-Platz 21109 Hamburg	Tickets unter www.tickets-rollstuhlbasketball-wm.reservix.de/events 
Kunstwerk Werkkunst	Zum 24. Mal treffen sich über 100 Vertreter der Bildenden und Angewandten Kunst im und um das Schloss Reinbek. Es kann geguckt und gekauft werden.	25.+26.08.	Schloss Reinbek Schlossstr. 5 21465 Reinbek	 evtl. nicht überall 
Panik City	Die Udo Lindenberg Experience auf Hamburgs Reeperbahn. www.panikcity.de	17.05.-25.11.	Am Spielbudenplatz 21-22 20359 Hamburg	Ab 20,50€



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

Veranstaltungen in Hamburg

September

Titel	Kurzbeschreibung	Datum	Ort	Kosten, Barrierefrei
Alstervergnügen	Hamburger Traditionsveran- staltung mit abwechslungs- reichem Programm an Land und zu Wasser.	30.08.- 02.09.	Am Jungerfernstieg	 
Holi Festival of Colours		08.09. 12 Uhr	Horner Rennbahn Rennbahnstr. 96 22111 Hamburg	25-40€
Veganes Straßenfest	Die vegane Lebensweise soll den Besuchern über Infostände und Gastronomie näher gebracht werden.	15.09. 11-19 Uhr	Spielbudenplatz 21-22 20359 Hamburg	 
Elbfest	Hafenfest für Traditionsschiffe	22.-23.09.	Sandtorhafen, Hafenmuseum, Elbe, Museumshafen Oevelgönne	 



Rollstuhlgerecht



Kein Eintritt

„Übrigens“

Der Heinrich-Hertz-Turm (Fernsehturm)

Der Fernsehturm Hamburg wurde 1966-1968 erbaut. Er ist 279 m hoch.

Er wurde erbaut, weil die ersten Fernsehsendeanlagen, die sich auf dem Bunker am Heiligengeistfeld befanden, nicht mehr ausreichten, weil z.B. die umliegenden Gebäude, immer höher wurden.

Nach 17 Jahren Leerstand (im Ausichts- und Gastronomiebereich) wurde im Mai 2018 beschlossen, den Turm für bis zu 17.Milionen Euro zu sanieren. 2023 soll der Turm wieder der Öffentlichkeit zugänglich sein.

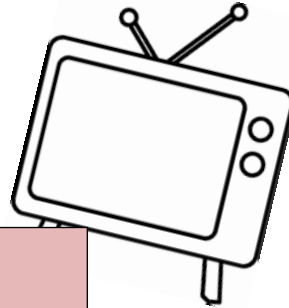
Der Fernsehturm wurde nach dem in Hamburg geborenen Physiker Heinrich-Hertz benannt.

Der unteranderen mit an der Entwicklung der Funktechnologie beteiligt war.



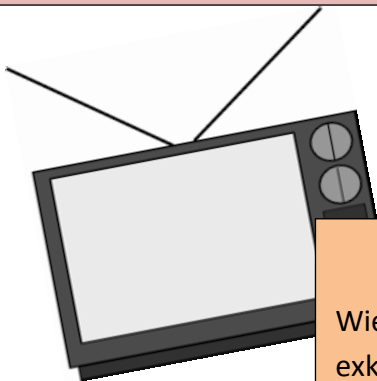
Streaming Dienste

Fernsehen über das Internet und Streaming Dienste, wie Netflix und Co., werden immer beliebter. Deswegen möchten wir euch eine kurze Übersicht über die bekanntesten Anbieter und ihre Preise geben.



Netflix bietet eine große Auswahl an bekannten Serien und Filmen und besticht durch eine einfache Bedienung. Die Ausbeute an aktuellen Filmen hält sich jedoch in Grenzen. Die größte Stärke von Netflix ist vielmehr das große Angebot guter Serien und erstklassiger Eigenproduktionen.

Der Abopreis liegt zwischen 8€ und 14€ im Monat, je nach dem ob HD und/oder der Empfang auf mehreren Geräten gleichzeitig gewünscht ist. Es gibt einen gratis Test-Monat, damit man das Angebot ausprobieren kann.

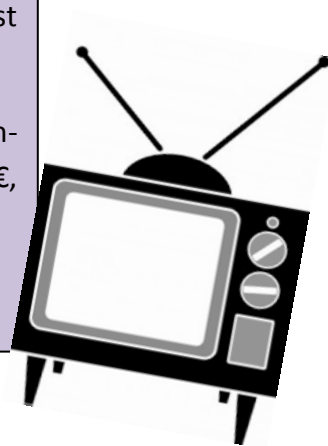


Wie auch Netflix, verfügt Amazon Prime Video über viele exklusive Eigenproduktionen. Zudem gibt es dort eine größere Auswahl aktueller Kinofilme. Jedoch müssen vereinzelt Inhalte extra bezahlt werden. Mit der Prime-Mitgliedschaft gibt es auch den Gratisversand für Amazon und Musik-Streaming.

Die Preise liegen zwischen 69€ im Jahresabo oder 7,95€ pro Monat. Im Gegensatz zu Netflix gibt es in jeder Bezahlvariante HD-Empfang. Auch hier gibt es einen gratis Test-Monat.

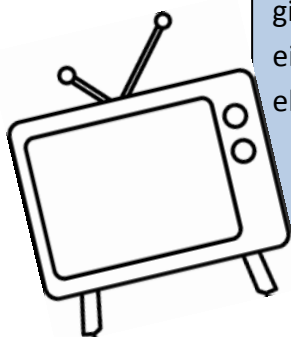
Sky-Ticket setzt bei seinem Angebot verstärkt auf exklusive Titel und bietet zum Teil deutlich früher Zugriff auf aktuelle Serien als andere. Jedoch lässt der Bedienkomfort etwas zu wünschen übrig.

Sky unterscheidet bei seinen Abos zwischen Serien- und Kinofilm-Abo. Das Abo für Serien kostet 9,99€, das Abo für Filme 14,99€ im Monat.



Maxdome hat keine Eigenproduktionen, bietet aber neben den amerikanischen Filmen und Serien auch viele deutsche Shows sowie Serien von Pro7 und Sat1. Allerdings sind viele aktuelle Inhalte nur gegen Aufpreis verfügbar. Dafür ist es bei Maxdome möglich, aktuelle Serien eine Woche vor deutscher TV-Ausstrahlung zu sehen.

Im Abo betragen die Kosten 7,99€ im Monat. Jedoch gibt es auch den Einzelabruf ohne Abo bei dem Filme einzeln bezahlt werden. Ein gratis Testmonat wird ebenfalls angeboten.



Ein Tag im Vergnügungspark

- Hansa Park –

Im April sind wir als Grüppchen von der Pestalozzi-Stiftung Hamburg von verschiedenen Standorten mit dem Bus in den Hansa Park nach Sierksdorf gefahren.

Die Stiftung bietet dies 2x im Jahr an. Im Frühjahr sowie im Herbst.



Nun zu meiner Person!

Hey,

ich bin eine Klientin aus der Pestalozzi-Stiftung und auch Mitglied der Zeitungsgruppe, die am Donnerstag von 17-19 Uhr stattfindet. Ich erzähle Euch ein bisschen vom Tag im Hansa Park. ☺

Ausgestattet mit Regenjacke, Trinken und Proviant starten wir mit unserem Grüppchen in den Aussichtsturm und überblicken den Hansa Park und Umgebung sowie das Meer, die Ostsee.

Natürlich sind Alleingänge nach Absprache und Erreichbarkeit erlaubt.

Leider mussten wir feststellen, dass dieses Mal die Seehund-Show abgewandelt worden ist in ein Kinder-Musical ohne Seehunde mit den Maskottchen des Hansa Parks.

In die Wildwasserbahn trauten wir uns dieses Mal nicht. :P Dafür aber wieder in die gruselige und dunkle Achterbahn. Der Fluch des Novgorod*Kreischalarm*

Und in andere tolle Achterbahnen und Souvenirläden und begutachteten unsere „Geschrei-Achterbahn-Bilder“. Sehr sehr amüsant anzusehen.

Neu für mich war der Kletterpark und der kleine Hochseilgarten. Mit Freude habe ich den Kletterpark und die dazugehörigen Stationen und Kletterbrücken über dem Wasser erkundet.

Den Hochseilgarten werde ich nächstes Mal in Angriff nehmen. ☺

Mittags gibt es ein Püschchen im Western Viertel. Stärkung an Speisen wie leckere Country Potatoes, Burger, Nachos und Co. haben sehr gemundet. Es wurde viel gelacht, gekreischt und sich ausgetobt sowie lecker gemampft! Ich hoffe im Herbst auf neue Eindrücke und auf neue Attraktionen! Ist dann mein drittes Mal.



Bist Du nächstes Mal auch dabei? ;)

Dann melde dich gerne im Herbst bei den Mitarbeitern der Pestalozzi-Stiftung an!

Wo bekomme ich Dinge günstig oder umsonst rund um den Treffpunkt Bahrenfeld?



Tafeln

- ❖ Lebensmittelausgabe Ev.-Luth. Pauluskirchengemeinde Altona
Langenfelderstraße 82
22796 HH
- ❖ Luthergemeinde HH-Bahrenfeld
Lutherhöhe 22
22761 HH
- ❖ Hamburger Tafel; Koala
Hohenesch 68
22765 HH



Fahrrad-Werkstätten

- ❖ Radladen
Friedensallee 83
22763 HH
- ❖ Der Fahrraddoktor
Schützenstraße 11
22761 HH
- ❖ Rad und Tat
Am Felde 2
22765 HH

Umsonstläden

- ❖ Umsonstladen Hamburg Altona
Stresemannstraße 150,
22769 HH
- ❖ Kleinmöbellager
Arbeitskreis Lokale
Ökonomie e.V.
Stresemannstraße 136,
22769 HH
- ❖ WarenGut Sozialkaufhaus
Borselstraße 3, 22765 HH



Second-Hand-Geschäfte

- ❖ Kilo-Shop Altona
Neue Große Bergstraße 4-6
22767 HH
- ❖ Stilbruch Altona
Ruhrstraße 51
22761 HH
- ❖ Fundgrube
Große Brunnenstraße 113
22765 HH

Suche-Biete-Anzeigen

Suche:

Ich suche einen Teekessel oder Wasserkocher aus Glas oder Metall.

M.P.

Biete:

Ich biete ein Bett und einen Lattenrost an.
1,60m*2,00m
In dunklem Tropenholz.
170€ Festpreis.

S.K.

Suche:

Ich suche Militärausrüstung zum Basteln.
Z.B. Taschen, Gurte, Orden,
Dachbodenfunde.

S.W.

Biete:

Puzzle zu verschenken! 1000 Teile.



M.P.

Biete:

Ich verkaufe meinen Box-Sack
für 20€.

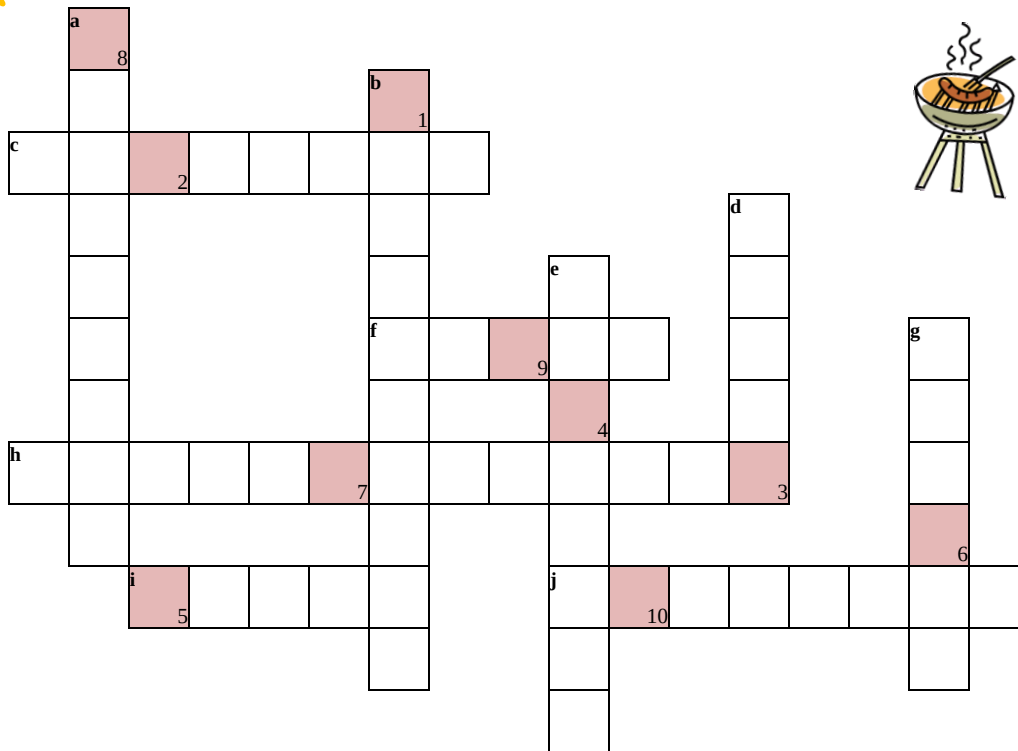
S.W.

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

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



„Zu guter Letzt“



Waagerecht

- c. Anderes Wort für Silberpapier
- f. Zum Grillen geeignete Rindfleischscheibe
- h. Tierisches Produkt am Stab
- i. Gesunde Grillbeilage
- j. Hilfsmittel zum Entflammen des Grills

Senkrecht

- a. Fester Brennstoff
- b. Behütet vor stärkeren Luftbewegungen
- d. Womit dreht man das Fleisch?
- e. Ölgewürzmischung
- g. Grillbereich hinter dem Haus

Hinweise: ä = ae ö = oe ü = ue ß = ss

Lösungswort:

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

Das Lösungswort verraten wir in der nächsten Ausgabe!

Die Lösung des letzten Kreuzworträtsels ist: „Aprilscherz“.

Gut zu wissen!

Wie kann ich mich vor Hitze im Sommer schützen?

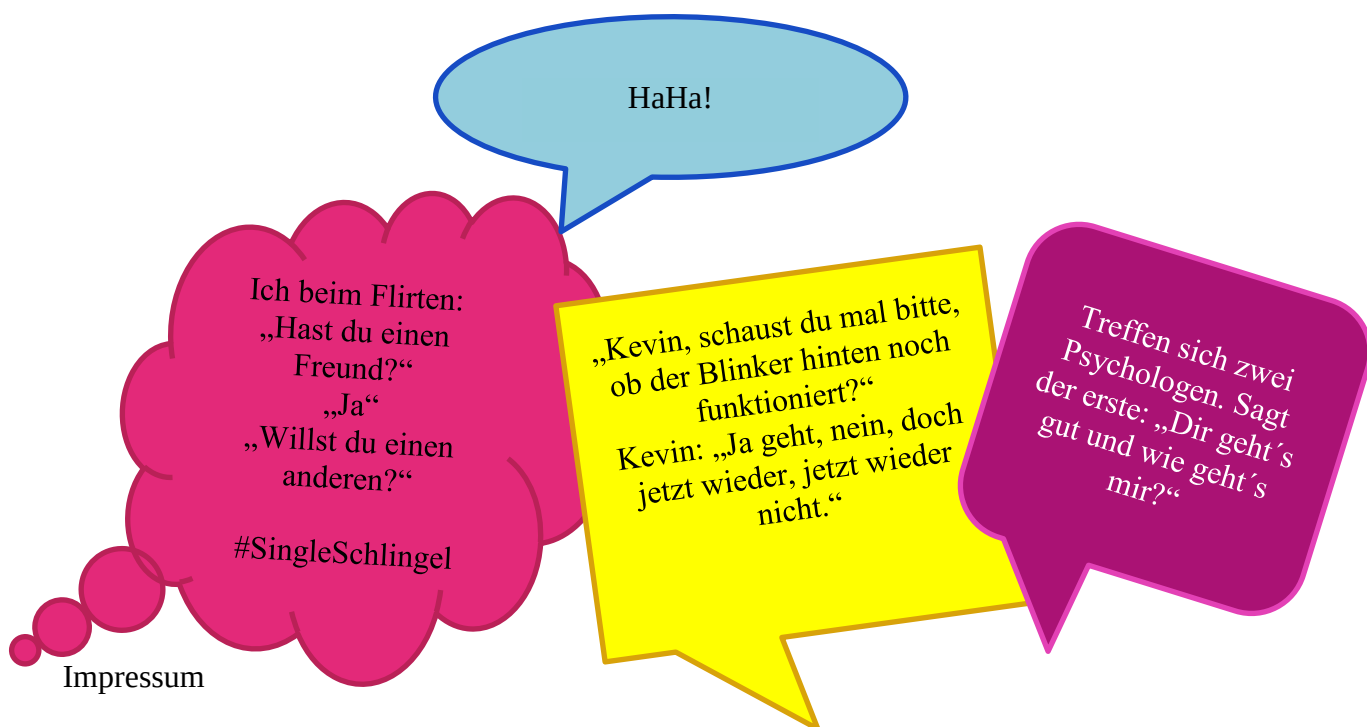
Um die Wärme draußen zu halten, sollte man nur morgens und abends einmal lüften. Das Abschalten von überflüssigen Elektrogeräten ist im Sommer auch ratsam. Wer draußen eine Kopfbedeckung trägt oder sich an kühleren und schattigeren Orten aufhält, schützt sich so vor der Sonneneinstrahlung. Beim Duschen sollte man nicht kaltes, sondern lieber lauwarmes Wasser nutzen, da der Körper nach dem Duschen sonst erstrecht schwitzt.

Ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf den Schläfen oder Kniekehlen verrieben sorgen für ein kühlendes Gefühl.

Wie kann ich mich vor Mücken schützen?

Damit die Mücken gar nicht erst ins Haus gelangen, kann man an Fenstern und Türen Fliegengitter montieren. Auch Mückenstecker, die man in die Steckdose stecken kann, können Mücken fernhalten. Diese funktionieren entweder über Insektizide, die im Raum verteilt werden, was allerdings nicht unbedenklich für die eigene Gesundheit sein kann. Weniger aggressiv sind die Ultraschallgeräte, welche aber oft auch weniger effektiv sind.

Draußen ist es ratsam sich mit Insektenspray einzureiben, um sich die Mücken vom Leib zu halten, da die Tiere den Körpergeruch nun nicht mehr riechen können. Auch lange Kleidung schützt.



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