Nr. 102 | Dezember 2026

Dorfzeitung BOBERG

Dorfanger Boberg e.V.



Advent & Weihnachten

Tipps zum Advent und zu Weihnachten
und eine Geschichte zur Weihnachtszeit Seiten 7 – 15

Stadtteilschule Lohbrügge

Ein einmaliges Event mit Gänsehaut pur

Seite 16

Informationen, Termine, Veranstaltungen und vieles mehr.

EDEKA

Hebig

Heidhorst 4 · 21031 HH-Boberg



Wir wünschen eine schöne
Weihnachtzeit

Bei uns: *Adventskalender* oder
Naschereien für Groß und Klein
– damit das Warten auf den Weihnachtsmann leichter fällt.

Tel. 040 / 4109 2880 · Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7:00–21:00 Uhr
Montag–Freitag Lieferservice – Sprechen Sie uns an!

Wir ♥ Lebensmittel.

Unser Lieblingstag ist heute!

Wir ♥ Lebensmittel.

Moin, liebe Nachbarn!

Auf zum Jahresendspurt! Wo sind bloß die letzten Monate geblieben? Haben wir nicht eben noch das 25-jährige Jubiläum vom Dorfanger Boberg gefeiert? Für mich ein Ereignis, das unvergessen bleibt. Ein weiteres Ereignis, was für vielen Schülerinnen und Schülern unvergessen bleibt, fand in der Stadtteilschule Lohbrügge statt. Der Bericht dazu ab der Seite 16.

Und ansonsten? – Klar, es weihnachtet sehr! Natürlich haben wir in dieser Ausgabe wieder unsere Seiten zu „Advent & Weihnachten" mit den wichtigsten Terminen und Geschichten rund um die besinnliche Zeit.

Und die wünsche ich euch auch: eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit im Kreise eurer Liebsten. Kommt gut und vor allem gesund ins neue Jahr.

Nun viel Spaß beim Lesen und bis zur Märzausgabe.



Euer
Andreas Müller
AM ART & MORE

In eigener Sache...
Liebe Leserinnen und Leser unserer Dorfzeitung ... 5

Advent & Weihnachten
Endlich wieder Weihnachtszeit im Akropolis Restaurant ... 7
Boberger Adventsmarkt ... 8
Lebendiger Adventskalender ... 9
Wir bringen euch zum Strahlen ... 10
Saisonsabschluss mit Weihnachtsmarkt ... 11
Eine Geschichte zur Weihnachtszeit ... 12 – 13
Weihnachtsmärchen „Frau Holle" ... 15

Titelthema
Ein einmaliges Event mit Gänsehaut pur ... 16 – 19

Bei uns vor der Tür
Von Patentag bis Silvester volles Programm bei Budni! ... 21
Operation Carportdach: Ein Selbstversuch ... 22 – 23
Glasfaser: Nun ist die Leitung auch bei uns im Haus ... 24
Laterne Laterne Sonne Mond und Sterne ... 26
Feuerwehr bringt die Straßen wieder zum Leuchten ... 27
Spannende Erlebnisse bei der Mini-Feuerwehr Boberg ... 28
Geschickte Finger an der Laptop- oder Klaviertastatur? ... 30 – 31
Haspa LoLa: Veranstaltung Gold & Edelmetalle - Werte sichern ... 31
Erfolg bei der Jugger-Weltmeisterschaft in Dresden ... 32
Klabautermann gesucht ... 33
STEB blickt auf erfolgreiche Projekte & eine engagierte Zukunft ... 34
Abschied von der Havighorster Mühle ... 35
Rückblick: Ökumenischer Open Air Gottesdienst zum Erntedank ... 36
Rückblick: Wenn eine Depression das Leben verändert ... 37
Politischer Stammtisch Boberg 3.9.2026 ... 39 – 40
Ergänzung „Politischer Stammtisch Boberg 3.9.2026" ... 41
Informationen vom Wasserverband Boberg-Heidhorst ... 43
fit & gesund mit Tjark Verlaat ... 44 – 45
Kurz erzählt – kleine Glossen von Ingrid Straumer ... 47
Berichte aus dem Boberger Dünenhaus ... 49 – 51
Alltagstipps zur Medienbildung ... 52 – 53
Einfach besser leben ... 54 – 57
Alltagstipps für dein seelisches Wohlbefinden ... 59 – 61
Interessantes aus dem BG Klinikum Hamburg ... 62 – 63
Hej Hej allesamt! ... 64
Augenblick mal! ... 66 – 67
Aus unseren Kirchengemeinden ... 68 – 76
Manege frei an der Grundschule Heidhorst ... 79 – 80
Gemeinsam Großes möglich machen ... 80
Unser Schulverein braucht Unterstützung! ... 80 – 81
Von bunten Blättern und frischem Apfelsaft ... 82 – 83
Neues aus dem Kinder – und Jugendtreff CLIPPO Boberg ... 85 – 88

Veranstaltungen
Veranstaltungen Dorfanger Boberg e.V. ... 90
Veranstaltungstipps ... 91 – 93

Aus dem Bürgerverein
Informationen über den Bürgerverein ... 94
Eintrittserklärung & Impressum ... 95

Aktuelle Informationen auch immer auf
w w w . d o r f a n g e r - b o b e r g - e v . d e



SIGNAL IDUNA
füreinander da

Guter Versicherungs-Tipp:
Feiern Sie schön!

SIGNAL IDUNA wünscht Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

Agentur Stefan Bohne
Schloßplatz 3
24768 Rendsburg
Telefon 04331 305152
stefan.bohne@signal-iduna.net

Termine in Hamburg auch unter: 0173 9997411

Liebe Leserinnen und Leser unserer Dorfzeitung Boberg,

die letzte Dorfzeitung des Jahres 2026 ist da, und wir können wieder auf ein Jahr zurückblicken. Besonders in Erinnerung bleibt bei mir das Wetter, das Anfang des Jahres mit einem länger nicht dagewesenen Winter begonnen hat. Im Sommer hatten wir dann tagelang hohe Temperaturen von über 35 Grad. Darauf sollten wir uns für die Zukunft gut vorbereiten und daran denken, dass wir Schnee und Eis beiseite räumen und unsere Aktivitäten der Sommerhitze anpassen.

Ein größeres Starkregenereignis hat es in 2026 nicht gegeben, aber auch darauf gilt es, vorbereitet zu sein. Hilfreich dafür war unsere Veranstaltung am 3.9. in der Schule Heidhorst mit dem Experten Herrn Rosinski vom Bezirksamt. Hier im Dorfanger haben wir einen gut aufgestellten Wasserverband, der sich vorbildlich für unser Gebiet engagiert und ein wichtiger Bestandteil unserer Gemeinschaft ist.

Über die Kontakte von Andreas Müller und die Dorfzeitung konnten wir weitere Veranstaltungen in der Schulaula organisieren, die für viele von uns sehr informativ und interessant waren. Schauen wir mal, ob sich im nächsten Jahr ähnliches wiederholen lässt. Auf jeden Fall soll unserer Politischer Stammtisch auch im nächsten Jahr regelmäßig stattfinden.

Mein Eindruck ist, dass bürgerschaftliches Engagement in Boberg ein großes Potenzial hat. Neben Bürgerverein, Dorfzeitung, Wasserverband gilt dies auch besonders für die Freiwillige Feuerwehr Boberg, die stabil aufgestellt ist und besonders im Nachwuchsbereich viel Freude macht.

Sehr gefreut habe ich mich darüber, dass es im Clippo Boberg wieder einen Jugendvorstand gibt. Besonders das Engagement unserer Kinder und Jugendlichen empfinde ich als sehr wertvoll.

Auch wenn es manchmal gar nicht so einfach ist, das ehrenamtliche Engagement auch umzusetzen. Auftretende Hürden sollten als Aufgabe verstanden werden und nicht als Problem. **Dran bleiben, Geduld mitbringen und nicht aufgeben.**

In dem Sinne gehen wir zuversichtlich in ein neues Jahr und hoffen, möglichst gesund und munter zu bleiben oder zu werden.



Wolfgang Kamenske
Vorstand Dorfanger Boberg e.V.



Besinnliches Adventskonzert

Die Seemannsweihnacht mit

den Hamburger Klabautermännern

unter der musikalischen Leitung von Herbert Kauschka

als Gast Marcus Kauschka an der Violine



DIE HAMBURGER KLABAUTERMÄNNER



Weihnachten im Hafen

am Samstag, **05. Dezember 2026** um **16.00 Uhr**, in der St. Johannes Kirche in Glinde, Willinghusener Weg 69.

Einlass ab 15.00 Uhr, Eintritt 18.00€ - freie Platzwahl –

Karten erhalten Sie:

- telefonisch unter 0172- 433 37 94
- über unsere Internetseite: www.diehamburgerklabautermaenner.de Rubrik: Kartenverkauf
- an der Abendkasse

Die Kirche ist beheizt

Endlich wieder Weihnachtszeit im Akropolis Restaurant

Wie sehr Theo und sein Team vom Akropolis in den letzten Jahren vermisst wurden, zeigt sich seit der Wiedereröffnung deutlich: egal welcher Wochentag, das Restaurant ist gut besucht. Auch jetzt steht schon fest, dass in der Advents- und Weihnachtszeit eine Tischreservierung zwingend erforderlich sein wird.

Noch sind für Weihnachtsfeiern im November und Dezember – egal ob privat oder Firma – Termine frei, auch in der Lounge. Hier können bis zu 35 Personen gemütlich feiern. Ebenfalls ist es möglich, sich Tische im Restaurant für eine Feier zu reservieren. Bestellt werden kann à la carte. Sehr gern genommen werden aber auch die großen Grillplatten für mehrere Personen, da man sich gerade in einer größeren Runde davon nach Belieben bedienen kann. Zwei verschiedene Versionen stehen auf der Speisekarte.

Heiligabend wird das Restaurant geschlossen haben, aber am **ersten und zweiten Weihnachtstag ist von 12:00 bis 23:00 Uhr geöffnet.** In diesen Tagen wird es eine Sonderkarte mit 6–8 Gerichten geben. Auch ein spezielles Menü für zwei Personen will sich Theo überlegen. Zu diesem gibt es dann eine Flasche Wein. Entweder **Vulevu Bianca** *(Halbtrockener Weißwein aus Griechenland aus Roditis und Muscat. Fruchtig, aromatisch und angenehm frisch)*, **Vulevu Pinka** *(Halbsüßer Roséwein aus Griechenland aus 100 % Grenache Rouge. Fruchtig, aromatisch und erfrischend)* oder **Vulevu Rosa** *(Halbtrockener Rotwein aus Griechenland aus Merlot und Syrah. Fruchtig, weich und unkompliziert).* Alle drei Sorten sind ideal für gesellige Momente und leichte mediterrane Speisen. Den Wein kann man bereits jetzt im Restaurant bekommen.



Auch an Silvester wird das Akropolis bis 22:00 Uhr öffnen und eine Sonderkarte haben. **Neujahr** bleibt das Restaurant hingegen **geschlossen** und das aus gutem Grund: **am 2. Januar heißt es bereits wieder „griechisch essen und Sirtaki tanzen“**, das neue Jahr wird also gleich wieder mit Livemusik begrüßt!



Ob Weihnachten Silvester oder Livemusik: unbedingt an eine Tischreservierung unter 040 /182 35 999 denken!

Andreas Müller

BOBERGER Adventsmarkt

Am 22. November von 12 – 16 Uhr

Am Sonntag, den 22. November heißt es im AWO-Haus Dorfanger Boberg (Heidhorst am Kreisverkehr) auch in diesem Jahr: "Willkommen auf dem Boberger Adventsmarkt"!

Stöbern Sie über den gemütlichen Adventsmarkt, es wird wieder alles geben, was mit dem Advent und Weihnachten zu tun hat:

Weihnachtliche Dekorationen, Nähereien & Bastelarbeiten, Kunsthandwerk & Floristik sowie vieles mehr.

Aufgebaut wird im großen Foyer der Wohnanlage und der dazugehörigen Terrasse beim Kreisverkehr der Straße Heidhorst. Viele der Aussteller kommen schon seit mehreren Jahren, da sie die gemütliche Athmosphäre schätzen. Sie waren noch nie da? Dann wird es aber Zeit. 😉

Selbstverständlich ist auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Lassen Sie sich Kaffee und Kuchen von den Senioren im Obergeschoss servieren, Grillwurst, Glühwein und andere Getränke werden von den "Heimwerkern" des Dorfanger Boberg auf der Terrasse gereicht.

Stöbern, Staunen und Genießen.

AWO-HAUS
DORFANGER BOBERG
Heidhorst am Kreisverkehr

Der Boberger Adventsmarkt, mit freundlicher Unterstützung von

willy.tel TV · INTERNET · TELEFON · MOBILFUNK

AWO

Dorfanger Boberg e.V.



Lebendiger Adventskalender

Alle Termine für den Advent 2026

Auch dieses Jahr findet wieder der Lebendige Adventskalender in Boberg statt!

Vom 1. bis zum 18. Dezember trifft man sich unter der Woche zu einer täglichen kleinen Auszeit im vorweihnachtlichen Trubel. Die Treffen finden ganz ungezwungen draußen vor der Haustür oder unter dem Carport statt. Der Gastgeber liest eine Geschichte vor, wir singen Advents- und Weihnachtslieder. Dies ist eine nette Gelegenheit, bei einem warmen Tee einmal mit Nachbarn ins Gespräch zu kommen, die man sonst nur flüchtig kennt. **Beginn ist jeweils um 18 Uhr und das Ganze dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Jeder ist herzlich eingeladen!**

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und viele nette Begegnungen!

Silke und Frank Ralf

Di.	**1.12.**	Pommeranz	Ober Boberg 40
Mi.	**2.12.**	Boberger Dünenhaus	Boberger Furt 50
Do.	**3.12.**	Nowoczyn	Bockhorster Höhe 89
Fr.	**4.12.**	Meyer-Bosse	Auf dem Langstücken 31
Mo.	**7.12.**	Lindemann	Auf dem Langstücken 23
Di.	**8.12.**	Witt	Schulredder 3a
Mi.	**9.12.**	Schröder	Bockhorster Höhe 2
Do.	**10.12.**	AWO	Boberger Anger 119
Fr.	**11.12.**	Krön	Heidhorststieg 22
Mo.	**14.12.**	Lorek	Am Heesen 20
Di.	**15.12.**	Krönker	Reinbeker Redder 55a
Mi.	**16.12.**	CLIPPO Boberg	Bockhorster Weg 3a
Do.	**17.12.**	Kafsack	Am Langberg 74
Fr.	**18.12.**	Ralf	Bockhorster Höhe 95



„Wir bringen euch zum Strahlen" am 5. Dezember 2026



Landwirte aus Schleswig-Holstein und Hamburg fahren auch 2026 wieder mit ihren weihnachtlich geschmückten Treckern ins UKE um dirt an Krebs erkrankzen Kinder eine Freude zu bereiten.

Die Route verläuft auch über die Möllner Landstraße in Oststeinbek. Rund um die Kaufpassage werden von Gewerbebetrieben und der Freiwilligen Feuerwehr Stände aufgebaut, um besucher mit Glühwein, Crêpes und Würstchen gut zu versorgen. Spendenwerden gern für die Kinder entgegen genommen.

Die Trecker **zwischen 18:00 und 19:00 Uhr in Oststeinbek** erwartet.

Weitere Informationen auch auf ***wir-bringen-euch-zum-strahlen.de***

Andreas Müller



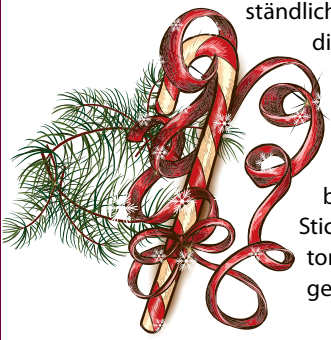
Saisonsabschluss mit *Weihnachtsmarkt*



Janina Stubbe ist mit dem Saisonverlauf in ihrem ersten kompletten Jahr vom Lovely Vintage Café sehr zufrieden. Und das, obwohl das Wetter ja auch so im Sommer zum Teil entweder sehr heiß oder manchmal auch am Wochenende sehr verregnet war. Das Konzept des Cafés wird sehr gut angenommen und ist bei Ausflüglern sehr beliebt. Neben vielen Stammkunden kommen auch immer wieder neue Gäste, die von ihren leckeren Torten gehört haben.

Ihr Angebot passt sie dabei saisonmäßig immer wieder an, so sind dieses Jahr auch ein paar neue Torten mit ins Angebot aufgenommen werden, und jetzt im Herbst gibt es auch wieder Quiche. Zusätzlich zu den normalen Öffnungszeiten am Sonnabend oder Sonntag wurden die Räumlichkeiten auch schon für eine Hochzeitsfeier, eine Firmenveranstaltung und für eine Trauerfeier genutzt.

Auch der am 3. Oktober stattgefundene Flohmarkt war gut besucht. Ein Grund genug, um für den Saison Abschluss 2026 noch einen **Weihnachtsmarkt** stattfinden zu lassen. **Am Samstag, dem 5. Dezember von 11:00 bis 18:00 Uhr wird in dieser in der Diele vom Hof Neun Linden stattfinden**. Selbstverständlich ist das Café auch in dieser Zeit geöffnet. Es wird viel Handwerkliches angeboten, und zwar von Keramik und Linoleumdruck bis hin zu Schmuck und Stickereien. Die Konditorin kommt mit selbst gefertigten Weihnachtsmännern.



Normal geöffnet, also samstags von 13:00 – 18:00 Uhr und sonntags von 11:00 – 18:00 Uhr, bleibt das Lovely Vintage Café noch bis zum 22. November. **Der Weihnachtsmarkt bildet dann den krönenden Saisonabschluss, bevor es in die wohlverdiente Winterpause geht.**

Janina Stubbe wird mit ihrem Café im März 2027 wieder für uns da sein. Der genaue Termin richtet sich nach der Wetterlage.

Das Lovely Vintage Café findet ihr auf dem Hof Neun Linden im Billwerder Billdeich 480.

Andreas Müller



Weihnachten für Uropa

Eine Geschichte zur Weihnachtszeit

Oliver, zwölfjähriger Nachbarssohn, saß wieder einmal in meiner Küche. Diesmal nicht, um Hilfe bei den Hausaufgaben zu erbitten, sondern um ein anderes Problem zu lösen: Sein Uropa nörgelte nur noch an ihm herum.

Der über Neunzigjährige lebte seit zwei Jahren im Haus seines Sohnes. Bisher hatte alles gut funktioniert. Der Alte hatte sich gut eingefügt in diese Großfamilie aus Kindern, Eltern und Großeltern. Er spielte mit den Urenkeln Karten, mit seinem Enkel Schach und sah abends mit Sohn und Schwiegertochter Krimis im Fernseher.

Ich wusste, dass Oliver seinen Uropa liebte und viel Zeit mit ihm verbrachte. Die Geschichten „von Früher" kamen ihm abenteuerlich vor. Uri, wie er den alten Herrn nannte, hatte als junger Mann Kaninchen und Hühner gehalten – nicht zum Streicheln, sondern um satt zu werden, um auch einmal Fleisch auf dem Teller zu haben. Er hatte seine Wege nur mit dem Fahrrad zurückgelegt, auch in die nächste Stadt, ein Bus fuhr selten und war auch zu teuer. Sein Geld hatte er als Hilfsarbeiter verdient, mal auf dem Bau, mal in einer Fabrik und schließlich in einer Tischlerei. Geregelte Ausbildungen waren am Ende des Krieges und kurz danach nicht möglich gewesen. Aber in der Tischlerei lernte er später alles, was nötig war. Er war nun mit Leib und Seele Handwerker, versuchte auch wohl, Oliver diesen Beruf schmackhaft zu machen.

Und nun hatten Oliver und er Streit: Uri hatte Oliver gefragt, was er sich zu Weihnachten wünscht und der Junge hatte geantwortet: *„Ich brauche ein neues Tablet für die Schule, das wünsche ich mir."* Da war Uri explodiert: *„du hast doch schon einen Computer, reicht das nicht? Wünsche dir lieber einen neuen Füller und übe damit schreiben. Dein Geschmiere kann ja niemand lesen."*

Zugegeben, Olivers Handschrift ist nicht die Beste, aber das Urteil war dann doch etwas hart. Oliver hatte dann noch versucht, seinem Uropa etwas von schuleigenen Programmen zu erzählen und als er dann noch von KI anfing und meinte, er habe Lust, auch einmal PC-Programme und vielleicht eine eigene KI zu entwickeln, da fing die Nörgelei an: niemand wolle mehr mit eigener Hände Arbeit sein Geld verdienen, das ehrliche Handwerk werde nicht mehr geschätzt, alle säßen nur noch an dem blöden Bildschirm…

Okay, ich sah natürlich, welche Welten da aufeinander prallten. Und ich versuchte, Oliver klarzumachen, dass Uri zwar viel Lebenserfahrung habe, dass er aber mit der Zukunft, die sein Urenkel ihm da ausgemalt hatte, nicht viel anfangen konnte, weil sie mit seinen Erfahrungen nicht zusammenpasst. *„Das alles macht ihm Angst und was Angst macht, das lehnt man ab."*

„Und ich habe Angst, dass er noch unterm Tannenbaum mit mir schmollt! Was kann ich nur dagegen tun? Ich will doch auch, dass wir alle, auch Uri, ein schönes Weihnachtsfest haben." Tja, mit dieser Frage saß ich nun an.

Da kam mir eine Idee: *„Dein Uri geht doch nur noch selten aus dem Haus. Was hältst du davon, wenn du dir von ihm einen gemeinsamen Ausflug wünschst, wenn ihr etwas zusammen unter-*

nehmt, was er früher gern gemacht hat, aber allein nicht mehr machen kann. Ich unterstütze dich gern und fahre Euch zu Hagenbeck oder in ein Technikmuseum oder auf den Weihnachtsdom, oder was auch immer. Sein Rollator passt bestimmt in den Kofferraum."

Oliver hat sofort kapiert: *„Ich soll mir etwas wünschen und eigentlich ihm damit eine Freude machen? Er kann mir dann wieder ganz viel erzählen, was er darüber weiß. So haben wir beide was davon und seine Welt ist wieder in Ordnung?"* – *„Ja, so etwa"*, gab ich ihm Recht.

Diese Begegnung ist nun fast ein Jahr her und ich kann berichten, dass die Aktion ein voller Erfolg war! Oliver hat es clever angefangen und sich erst einmal einen Besuch im Hamburg-Museum gewünscht. Da ist ja der Dom in der Nähe. Und richtig: der Besuch im Museum hat Uri so aufgemuntert, dass er selbst sich eine Woche später einen Besuch auf dem Weihnachtsdom gewünscht hat. Das eigentliche Weihnachtsfest der Familie verlief dann friedlich und harmonisch, auch mit Tablet, das die Eltern Oliver schenkten.

Und im Frühjahr war dann die ganze Familie auf Uris Wunsch noch bei Hagenbeck.

Tja und vor einer Stunde war Oliver hier und fragte mich, ob ich auch in diesem Jahr mit Uri und ihm einen Ausflug machen würde – zum Weihnachtsdom. Klar doch!

Ingrid Straumer



GRUNDSCHULE HEIDHORST

TAG DER OFFENEN TÜR 2026

Donnerstag, 28. November
15.00 - 17:30 Uhr

Winterliches Basteln

Aufführungen

Bastelangebote

Informationen und Kennenlernen

Führungen durch die Schule

Elterncafé

Grundschule Heidhorst
Heidhorst 16, 21031 Hamburg
Tel.: 040-428 86 28-0
www.grundschule-heidhorst.hamburg.de

Vorhang auf im Bürgersaal: Die Laienspielgruppe Oststeinbek bringt als Weihnachtsmärchen „Frau Holle“ auf die Bühne

Das Kinder- und Jugendtheater der Laienspielgruppe Oststeinbek (LSG) präsentiert in der diesjährigen Vorweihnachtszeit eine Neuinszenierung des Märchenklassikers „Frau Holle“. Insgesamt 15 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 17 Jahren proben bereits seit Wochen für die Aufführungen. Das Stück richtet sich an Familien, Omas und Opas und ist für Zuschauer ab 4 Jahren geeignet.



Die Inszenierung greift die bekannte Geschichte der Gebrüder Grimm auf: Erzählt wird das Schicksal der fleißigen Annemarie, die von ihrer Stiefmutter ungerecht behandelt wird. Nach dem Verlust ihres Nähzeugs springt sie in einen Brunnen und gelangt in das zauberhafte Reich von Frau Holle. Weil sie dort alle Aufgaben pflichtbewusst erfüllt, wird sie reich belohnt. Dies weckt den Neid ihrer Stiefmutter, die daraufhin auch ihre faule Tochter Mariechen in den Brunnen schickt.

Termine und Kartenvorverkauf

Die Vorstellungen finden an zwei Wochenenden statt: am **28. und 29. November** sowie am **12. und 13. Dezember** 2026. Beginn ist jeweils um **15:00 Uhr im Bürgersaal in Oststeinbek**.

Der Kartenvorverkauf ist bereits offiziell gestartet. **Eintrittskarten können auf verschiedenen Wegen erworben werden:**

- **Online-Ticketshop:** Direkt unter *www.laienspielgruppe-oststeinbek.de*
- **Per E-Mail:** Über *info@laienspielgruppe-oststeinbek.de* (Bezahlung per Überweisung).
- **Telefonisch:** Per Nachricht auf dem Anrufbeantworter unter der Telefonnummer *040-713 70 718*.
- **Tageskasse:** Restkarten sind zudem täglich vor den Aufführungen erhältlich.

Julia May

Zusatzaufruf: Laienspielgruppe Oststeinbek sucht Unterstützung für den Vorstand

Abseits der Bühne blickt die Laienspielgruppe Oststeinbek in die Zukunft und sucht ab sofort ehrenamtliche Unterstützung für die Vereinsführung. Gesucht werden engagierte Personen, die Lust haben, die Arbeit des Vorstands aktiv mitzugestalten.

Theatererfahrung ist für diese Positionen nicht erforderlich. Die aktuelle Märchenproduktion bietet für Interessierte eine ideale Gelegenheit, unverbindlich hinter die Kulissen der Vereins- und Theaterarbeit zu blicken. Interessenten können sich direkt per E-Mail *(info@laienspielgruppe-oststeinbek.de)* oder telefonisch *(040-713 70 718)*melden.

Julia May

Ein einmaliges Event mit Gänsehaut pur

Im März 2020 haben wir Angelina Akpovo in der Dorfzeitung vorgestellt. Sie ist eine vielseitige Künstlerin mit afrikanischen Wurzeln. Sie ist ist Pädagogin, Schauspielerin und Kulturmanagerin. Seit vielen Jahren verbindet sie ihre Arbeit im Bildungsbereich mit ihrer Leidenschaft für Kunst, Kultur und gesellschaftliches Engagement. Neben ihrer Tätigkeit als Lehrerin ist sie weiterhin als Schauspielerin aktiv und setzt sich für die Förderung kultureller Vielfalt und interkulturellen Austauschs ein. Seit 24 Jahren leitet sie mit großem Engagement das African and Black Diaspora Festival Hamburg. Durch ihre Arbeit schafft sie Räume für Begegnung, Kreativität und Dialog und trägt maßgeblich zur Sichtbarkeit afrikanischer und Schwarzer Diaspora-Kulturen in Hamburg bei. Ihr Wirken verbindet Bildung, Kunst und Community-Arbeit auf besondere Weise und macht sie zu einer wichtigen Stimme für kulturelle Teilhabe und Vielfalt in der Hamburger Kulturlandschaft. Sie arbeitet seit über zehn Jahren an der Stadtteilschule Lohbrügge. Dort unterrichtet sie in der Mittelstufe Theater und Musical. **Zusammen mit ihrer Kollegin Claudia Frank hat sie für die Schülerinnen und Schüler ein ganz besonderes Event auf die Beine gestellt. Die Dorfzeitung durfte dabei sein.**

„Angelina und ich unterrichten hier an der Schule in vielen gemeinsame Kursen,“ erzählt uns Claudia Frank. *„Da Angelina im Jahr 2006 selbst einmal den Affen ‚Rafiki‘ im Musical ‚König der Löwen‘ gespielt hat, haben wir auch hier schon öfter mit Kindern das Musical aufgeführt. Nun ist es so, dass Angelina selbst zwei Söhne hat, die als Musiker arbeiten und darüber hinaus noch beste Kontakte zu vielen Künstlern hat. Daraus entstand die Idee, professionelle Sängerinnen, Sänger und Musiker hier zu uns an die Schule einzuladen.“* Mit dieser Idee gingen Claudia und Angelina zur Schulleitung und bekamen tatsächlich das ‚GO‘!



Claudia Frank und Angelina Akpovo haben ein einmaliges Event auf die Beine gestellt.

„Es ist eine wahnsinnige Ausnahme, dass wir solche Künstler hier an die Schule überhaupt bekommen können“, so Claudia weiter. *„Angelina war zwar der Motor, aber da wir alles zusammen machen, haben wir uns die Organisation geteilt. Angelina hat sich selbstverständlich um die Künstler gekümmert, während ich eher ‚Backstage‘ koordiniert habe. Ich kümmerte mich um Lehreranschreiben, Catering und was eben halt auch so für eine solche Veranstaltung anfällt. Das Ganze funktioniert bei uns beiden ohne große Absprachen, es läuft quasi automatisch.“*

Ihr gemeinsames Musikprojekt war der krönende Abschluss einer Projektwoche, direkt vor den Herbstferien. Wie selbstverständlich wurde die Musikperformance mit ‚König der Löwen‘ betitelt. Dazu wurden von den Kindern in den Kunstwerkstätten Bilder kreiert und Masken in der Maskenwerkstatt hergestellt. Andere Klassen haben beim Herrichten der Aula geholfen oder standen schon für den Rückbau zur Verfügung. Gleichzeitig wurde an diesem Tag die neue Bühnentechnik der Aula eingeweiht – neuer Sound, neues Licht!



„Die Profis die hier auftreten, haben auch ihre eigenen Techniker mitgebracht“, erzählt Angelina. *„Was mich besonders stolz macht: die Musiker die hier heute sind, die bekommt man nicht so einfach, und das auch noch an einem Freitag. Diese Profis sind eigentlich immer unterwegs. Mein Glück war, dass mein Sohn Michael, der Drummer, hervorragende Connections hat. Somit wird heute sogar Lerato Shadare bei uns singen, Sie war Teil der Originalcast beim ‚König der Löwen‘ in Hamburg (von 2002 bis 2006, anm. der Red.) und übernahm unter anderem Rollen wie Rafiki und Sarabi. Für mich ist sie wie eine Schwester und ich habe zu ihr gesagt: ‚Lerato, wir brauchen dich, wir können nicht ‚der König der Löwen‘ ohne deine tolle Stimme aufführen. Und sie hat wirklich ja gesagt! Somit nehmen wir heute alle Schülerinnen, Schüler Lehrerinnen und Lehrer auf eine Reise nach Afrika mit!“*

*„**Unser Ziel ist es, dass die Kinder diese einmalige Kultur kennenlernen, diesen Rhythmus, diesen Beat. Ohne afrikanische Musik würde es keinen Soul, keinen Jazz und kein Gospel geben.** Sie werden hier auf der Bühne den ‚groove‘ der Black-People erleben.“* Und Claudia ergänzt: *„Vor allen Dingen auch diese Professionalität einmal zu sehen. Wenn wir etwas aufführen, ist es auch ganz gut, aber wenn „echte Künstler“ zu uns an die Schule kommen, das ist schon eine große Ehre.“*

„Am heutigen Tag werden aber nicht nur Lieder aus dem König der Löwen gesungen, auch verschiedene andere Stile wie Soul und R&B sind im Programm, um die Vielfalt widerzuspiegeln. Es ist keine Musical-Aufführung, sondern eher ein Konzert,“ betont Claudia.

Und dann ging es auch schon los. Ich durfte ein fantastisches Konzert erleben, Stimmengewaltig und voller Ausdruck – Gänsehaut pur! Auch den Schülerinnen und Schülern fiel es schwer sitzen zu bleiben. Die Auftritte wurden richtig gefeiert. ...





... Nach über einer Stunde und dem Schlussapplaus, konnte man deutlich sehen, wie glücklich Angelina und Claudia waren. **Was die beiden hier auf die Beine gestellt haben, sucht seinesgleichen!** Für mich hieß es nun gehen, für die Künstler und die gesamte Crew noch nicht, denn dieses Konzert wurde eine Stunde später noch einmal wiederholt, um möglichst vielen Schülerinnen und Schülern dieses unvergessliche Erlebnis zu ermöglichen.

Andreas Müller
Text und alle Fotos



Diese fantastischen Künstlerinnen und Künstler waren dabei:



Lerato Shadare
Sängerin, Songwriterin und Gesangslehrerin aus Johannesburg.
Zu den Höhepunkten ihrer Karriere zählen ihre Auftritte als Rafiki und Sarabi in der deutschen Produktion von „Der König der Löwen" sowie ihre Zusammenarbeit mit der Wiener Kammeroper. Seit 2006 tourt Lerato ausgiebig durch Europa und tritt in gefeierten Musical-Revuen wie „The Very Best of Black Gospel", „Sweet Soul Review" und „Sister Hit Act" auf. Außerdem stand sie bereits an der Seite von Yvonne Catterfeld auf der Bühne und wirkte an einem GospelMusikprojekt mit Max Giesinger mit.



Gee'Rald
Mit bürgerlichem Namen Gerald Oppong, ist ein gebürtiger Hamburger Sänger und Künstler, der seine Leidenschaft zur Musik zum Beruf gemacht hat. Im Laufe seiner Karriere wirkte er an zahlreichen nationalen und internationalen Musikprojekten mit. 2020 nahm er an der Castingshow The Voice of Germany teil und überzeugte insbesondere Rea Garvey mit seiner Interpretation von Maroon 5s „Memories". Seit Oktober 2024 gehört Gee'Rald zum Ensemble von MJ – Das Michael Jackson Musical im Stage Theater an der Elbe in Hamburg.



Nathalie Dorra
Eine bekannte deutsche Soul- und Popsängerin, die vor allem als feste Stimme an der Seite von Udo Lindenberg und im Panikorchester. Lindenberg nennt sie mal „meine Muse", mal „mein Marzipan-Mädchen aus Marzipanhausen". Ein Duett der beiden wurde für die ZDF-Krimiserie SOKO Wismar verwendet. Sie arbeitete im Studio bereits für Mousse T, Randy Crawford, Xavier Naidoo, Roger Cicero, Jan Delay und George Michael.



Kobi Bans
*Ein in Hamburg lebender Musiker, Keyboarder, Multiinstrumentalist und Musikproduzent. Er ist in der Hamburger und norddeutschen Musikszene regelmäßig bei Live-Konzerten, Bandprojekten und internationalen Musikproduktionen zu erleben. Als einfühlsamer und versierter Keyboarder begleitet er Künstlerinnen, Künstler und Ensembles bei unterschiedlichsten Konzertformaten und Bühnenproduktionen. Zu seinen Auftritten zählen unter anderem Konzerte auf der renommierten Hamburger Kulturbühne **MS Stubnitz**.*



Marc Awounou
Gitarrist, Komponist und Songwriter mit Wahlheimat Hamburg. Im Laufe seiner Karriere arbeitete Marc Awounou als Studio- und Live-Gitarrist mit zahlreichen nationalen und internationalen Künstlerinnen und Künstlern zusammen. Zu seinen musikalischen Weggefährten zählen unter anderem: Mark Forster, Roman Lob, Stefan Gwildis, Leona Lewis, Maria Mena und Jordin Sparks. Neben seiner Tätigkeit als Live-Musiker ist er auch als Komponist, Songwriter und Produzent aktiv. Sein kreatives Schaffen umfasst Musik für Fernseh-, Medien- und Werbeproduktionen sowie zahlreiche Eigen- und Fremdkompositionen.



Mathias „Matze" Grimm Akpovo
Er zählt zu den prägenden Bassisten der deutschen Punk- und Crossover-Szene. Als Gründungsmitglied der Hamburger Band Swiss und die Andern steht er seit Jahren für kraftvolle Grooves, musikalische Vielseitigkeit und eine kompromisslose Live-Energie, die das Publikum auf den großen Festival- und Clubbühnen im deutschsprachigen Raum begeistert. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Musiker, Songwriter und Komponist steht Mathias „Matze" Grimm für modernen Deutschpunk mit Haltung und gehört zu den festen Größen der deutschen Rock- und Punklandschaft.



Michael Grimm Akpovo
*Ein vielseitiger Schlagzeuger, Percussionist und Songwriter aus Hamburg, der sich seit vielen Jahren als fester Bestandteil der deutschen und internationalen Live- und Studioszene etabliert hat. Im Bereich Hip-Hop und Urban Music wurde er vor allem durch seine langjährige Zusammenarbeit mit **Samy Deluxe** bekannt. Er stand mit zahlreichen renommierten Künstlerinnen und Künstlern auf der Bühne und arbeitete im Studio mit ihnen zusammen, darunter: Afrob Deutscher Rapper u. Schauspieler Y'Akoto, Papa Curvin, Stefan Gwildis, Neeka, Marvin Brooks (Marvin Brooksii), Upper East Side Band und viele weitere Bands.*

GARTENBAU INGRID KLÜVER

Blumen, Planzen, Obst & Gemüse

Ab Freitag, dem 4. Dezember
Weihnachtsbaumverkauf
Anlieferung möglich!



Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 14:00 – 18:30 Uhr
Sonnabend, Sonntag & Feiertage 10:00 – 16:00 Uhr

Boberger Furt 51 • 21033 Hamburg
0175 – 81 81 683

AKROPOLIS

RESTAURANT · BAR · LOUNGE

ORIGINAL GRIECHISCHE
SPEZIALITÄTEN IN BOBERG

Öffnungszeiten

Dienstag – Samstag
17:00 – 23:00 Uhr

Sonntag & Freitage
12:00 – 23:00 Uhr

Montag Ruhetag

AKROPOLIS RESTAURANT
EKZ Dorfanger Boberg (1.OG)
Heidhorst 4 • 21031 Hamburg

Reservierungen unter:
040 / 182 35 999

www.akropolis-boberg.de



Ob Firma oder privat,
wir haben noch Termine frei für

Weihnachtsfeiern

in unserer Lounge für bis zu 35 Personen
oder im Restaurant.

Jetzt unter 040 / 182 35 999 reservieren!

Wir freuen uns auf Euch,
Euer *Theo* & das Team vom
AKROPOLIS Restaurant
in Boberg.

Von Patentag bis Silvester volles Programm bei Budni!

Kaum ist Helloween vorbei, geht es in unserer Budni-Filiale sofort weiter: am Samstag, dem 14. November, ist wieder paar Patentag. Natürlich wird auch diesmal wieder für den Nachwuchs unserer Freiwilligen Feuerwehr Boberg gesammelt, die sich mit ihrem roten Pavillon vor dem Eingang platziert. Es gibt wieder Kaffee, Kuchen und Kekse, aber auch Würstchen und natürlich die beliebten Überraschungstüten.



Budni-Patentag: am 14. November ist es wieder soweit!

Anfang Dezember heißt es dann wieder für Kinder bis zehn Jahre: Stiefel putzen!



Wer einen sauberen Stiefel **bis zum Freitag, dem 4. Dezember** bei Budni abgibt, kann ihn am Samstag, den 5. Dezember gefüllt mit ein paar Süßigkeiten und natürlich auch etwas Gesundem wieder abholen. **Zwischen 14:00 und 16:00 Uhr ist der Nikolaus sogar persönlich vor Ort!**

Schon jetzt wird es aber eine große Auswahl an Süßigkeiten für Weihnachten und auch viele Adventskalender geben. *„In diesem Jahr gibt es auch wieder den Budni-Schneekoppe-Adventskalender. Den kann ich wirklich jedem ans Herz legen, denn er ist prall gefüllt mit exklusiven Coupons, Rabatten und Naschereien. Ein Budni-Gutschein von 5 Euro ist garantiert, und es besteht sogar die Chance auf einen 500 Euro-Einkaufsgutschein“*, schwärmt die Teamleitung Sandra Willecke.

Zur Kuschel-Jahreszeit sind auch Wollsachen von „NUR DIE“ neu im Sortiment. Glitzer- und Winterkuschelsocken gibt es in großer Auswahl. *„Teelicht, Kuschelsocken und Tee ist jetzt angesagt“*, erzählt uns Willecke.



Für einen guten Start ins neue Jahr wird bei Budni auch vorgesorgt. Silvester wird mit Kinderfeuerwerk ab der 50. Kalenderwoche eingeläutet. Der Raketenverkauf startet dann am 29. Dezember.

Andreas Müller

Operation Carportdach: Ein Selbstversuch in Stahl, Holz und Blech

Als wir unsere Häuser seinerzeit von der HPE kauften, gab man uns für die Haltbarkeit der Carport-Eindeckung ein Versprechen von mindestens 15 Jahren mit auf den Weg. Wir haben das Dach im Originalzustand belassen – dass es am Ende ein viertel Jahrhundert durchgehalten hat, ist eine ordentliche Bilanz.

Die damals verbauten „Kanada-Platten" gibt es auf dem Markt zwar noch, allerdings geht man bei der heutigen Ausführung nur noch von einer Lebensdauer von gut 5 Jahren aus. Die Empfehlung der Stunde lautete stattdessen: **Trapezblech**. Da schwang bei uns zunächst große Skepsis mit: Wie laut trommelt der Hamburger Regen auf so ein Blechdach? Da es in der Nachbarschaft bereits einige blechgedeckte Carports gibt, sind wir kurzerhand an einem Abend bei feinstem Schietwetter zur Hörprobe ausgerückt. Das beruhigende Ergebnis: Absolut kein Problem!

Also fiel die Entscheidung auf folgende Konstruktion:

- **Trägerschicht:** 22 mm starke OSB-Platten (2,5 m lang), passend für die Auflage auf der Stahlkonstruktion.
- **Eindeckung:** Trapezbleche.

Demontage: Von Gummi-Holz und Recycling-Hürden

Mit diversen Sägen bewaffnet, starteten wir an einem Freitagnachmittag motiviert ins Projekt, um das alte Dach in handliche Stücke zu zerteilen. **Überraschung Nummer eins: Da brach gar nichts einfach so ab.** Die alten Platten waren in der Mitte inzwischen so weich, dass man sie fast hätte aufrollen können. **Überraschung Nummer zwei wartete bei der Entsorgung.** Die Recyclinghöfe Bergedorf und Liebigstraße verweigerten die Annahme kurzerhand – Begründung: Es handele sich um einen „Teilabriss". Losgeworden sind wir das Material schließlich bei Buhck in der Liebigstraße 64 für 55,00 €.

Entrosten: Wenn der Stahl durchschimmert

Nachdem das alte Dach Geschichte war, zeigte sich das nächste Ungemach: Auf den Stahlträgern gab es trotz Verzinkung bereits deutliche Rostspuren.



Mit einer Messingbürste auf dem Akkuschrauber, wurde der Rost zunächst entfernt, bevor die Träger per Sprühdose eine frische Schicht Kaltzink verpasst bekamen.



OSB-Platten: Auf die Lücke kommt es an

Wir hatten uns bewusst für die schmaleren, 62,5 cm breiten Platten entschieden. Die schonen nicht nur etwas das Portemonnaie, sondern bieten vor allem ein deutlich sympathischeres Gewicht.

Stolpersteine aus der Praxis: Nut und Feder sitzen bei diesen Platten nicht exakt mittig. Also immer darauf achten, dass die beschriftete Seite nach oben zeigt! Zudem dürfen die Platten nicht knirsch zusammengeschoben werden. Ein paar Millimeter Luft müssen sein, da Holz und Stahl sich bei Temperaturschwankungen unterschiedlich stark ausdehnen.



Umlaufend haben wir als Befestigungsbasis für das Traufblech (unten) und die Ortgangbleche noch eine Dachlatte hochkant verschraubt.

Trapezblech: Kleine Rechenfehler und die Kreissäge

Für etwas mehr Komfort bei Regen haben wir den seitlichen Dachüberstand um ein paar Zentimeter vergrößert. Die Gesamtbreite des Dachs muss so berechnet sein, dass die Ortgangbleche auf beiden Seiten sauber über die jeweils erste Erhebung (das Trapez) greifen. Diese liegen ca. 12 cm auseinander. Unseren kleinen Rechenfehler in der Vorplanung haben wir ganz pragmatisch mit der Kreissäge korrigiert und die OSB-Platte auf der zweiten Seite um 20 mm gekürzt. Die Montage der umlaufenden Profile ging danach zügig von der Hand.



Dachrinne: Wer nicht loslassen kann…

Die alten Rinnen drohten schon vor Jahren abzufallen und wurden daraufhin demontiert, sorgsam aufgehoben und im Laufe der Zeit gefühlt fünfmal umgelagert. Nach all diesen Mühen einfach eine neue Rinne zu kaufen, brachten wir zunächst nicht übers Herz. Also wurden die alten Rinnen geschliffen, lackiert und stolz montiert… und dann kam der erste Regen.

Obwohl die OSB-Platten bündig auf die Stahlkonstruktion geschraubt waren und die Rinne bündig an die OSB-Platte, passierte das Unvermeidliche: Der eigentliche Ablaufpunkt in der Mitte entpuppte sich als Hochpunkt. Das Wasser schwappte seitlich über. Fazit: Sie kommen nun doch weg. Manchmal muss man sich einfach trennen.

Die Moral von der Geschicht' – Aufwand und Kosten

Da viele Nachbarn beim Vorbeigehen neugierig nach Erfahrungen, Aufwand und Kosten fragten, hier die nackten Zahlen. Es kursiert das Gerücht (vom Nachbarn des Schwagers meines Cousins), dass ein Doppelcarport in dieser Ausführung von Firmen für rund 3.000 € pro Seite angeboten wird. Ob das stimmt, ist reines Hörensagen.

Unser Selbstbau-Projekt schlug jedenfalls mit folgenden Werten zu Buche:
Ca. 1.000,00 € für das gesamte Dach
(entspricht ca. 500,00 € pro Seite).
Je 16 Stunden Arbeit für 2 Personen.

Matthias Schrader

Glasfaser: Nun ist die Leitung auch bei uns im Haus

Mehrere Wochen hatten wir die Wanderbaustellen der Arbeiter, welche die Glasfaserleitungen nun ins Haus legen, schon beobachten können. Am 5. Oktober war es nun auch bei uns so weit. Ich war sehr gespannt, wie die Arbeiten ausgeführt werden.

Bereits morgens kurz nach 7:30 Uhr traf die Arbeitskolonne ein, und sie entschuldigten sich sofort, dass sie ein paar Minuten zu spät seien. Der Stau auf der Autobahn war schuld. – Ich dachte nur, da bin ich schlimmere Verspätungen gewohnt. Gemeinsam mit einem Vorarbeiter schauten wir uns die Gegebenheiten an und besprachen, an welcher Stelle sie am besten ins Haus gelangen. Ehe ich mich versah, wurde schon an drei Stellen gegraben. Ja, nur an drei Stellen! Ursprünglich hatte ich gedacht, dass die gesamte Wegstrecke von Straße bis zum Haus aufgemacht werden muss, das war zum Glück nicht der Fall.

Zwischen den Löchern wurde eine pneumatische "Erdrakete" von einer Grube zur anderen geschossen. Sie verdrängte die Erde, und ein etwas größeres Leerrohr wurde direkt hinterhergezogen. Während dessen ging der Vorarbeiter mit mir in den Keller und führte nach außen hin eine Kernbohrung durch. Inzwischen wurde schon ein orangenes dünnes Leerrohr von der Anschlussstelle in der Straße bis zum Haus eingeführt. Die Bohrung trat an der richtigen Stelle aus und das orange Leerrohr wurde in den Keller geschoben.

Danach wurde innen ein quellfähiger Vergussmörtel zum Verschließen des Loches eingepresst. Diese zementartige Masse hat die besondere Eigenschaft, dass sie sich beim Aushärten minimal ausdehnt (quillt), anstatt zu schrumpfen. Dadurch wird das Loch kraftschlüssig, wasserdicht und vollflächig verschlossen. Von außen kam noch eine Bitumenschicht dazu. Und schon konnten alle Löcher wieder geschlossen werden.

Das Ganze ging superschnell und einfach. Ich war beeindruckt. Die Jungs machen eine tolle Arbeit! Das Gröbste ist somit geschafft, und ich freu mich schon darauf, wenn die Techniker von willy.tel bei uns den Glasfaser Hausanschluss installieren.

Andreas Müller















Jedes Kind ist musikalisch!



Foto KI-generiert

Klavierunterricht in Boberg

Ab 6 Jahren für jedes Alter, auch Studienvorbereitung.

Klavierunterricht bietet nicht nur musikalische Bildung, sondern fördert Fähigkeiten, die ein Leben lang von Nutzen sind.



Caroline Hartz-Lorek
Diplom-Klavierlehrerin

Rufen Sie mich gerne einmal an:
01520 – 378 19 94

Am Heesen 20, 21033 Hamburg-Boberg

Mit Freude am Spielen!

Laterne Laterne Sonne Mond und Sterne

Am 10. Oktober 2026 war an der Feuerwache Boberg Laternenlaufen. In diesem Jahr wurden wir vom Spielmannszug Barsbüttel begleitet. Sie haben moderne Lieder und klassische Melodien gespielt. Dies war das erste Mal seit 2019, dass wir wieder von einem Spielmannszug begleitet wurden.



Angeführt wurde der Umzug durch Boberg von unserem Löschfahrzeug. Die Kinder der Jugendfeuerwehr haben den Weg mit Fackeln erhellt.







Ich habe dieses Jahr zum ersten Mal eine der Fackeln getragen und es war für mich eine tolle Erfahrung. Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Jahr, wenn es wieder so weit ist.

Vielen Dank an die Kameradinnen und Kameraden der FF Nettelnburg, die mit ihrem Löschfahrzeug das Schlusslicht des Umzugs waren.





Der Umzug endete am Feuerwehrhaus Boberg. Am Feuerwehrhaus hatten die Feuerwehrleute bereits Grillwurst und Waffeln vorbereitet. Zum Aufwärmen gab es Glühwein und Kinderpunsch.

Von Lara P.
(Jugendfeuerwehrkind Boberg)

Nach sieben Jahren Pause:

Feuerwehr bringt die Straßen wieder zum Leuchten

Lange mussten die Boberger darauf warten, doch dieses Jahr war es wieder so weit: Nach sieben Jahren veranstaltete die Freiwillige Feuerwehr wieder ihren traditionellen Laternenumzug.

Mehr als 400 Eltern, Kinder und Großeltern folgten dem Zug durch die Straßen *Langbergring, Am Heesen, Groten Heesen und Am Langberg* mit einem bunten Lichtermeer. Manche Teilnehmer waren vor sieben Jahren noch damit beschäftigt, Laufen zu lernen, als der Laternenumzug das letzte Mal an ihrer Haustür vorbeizog. Dieselben Kinder konnten jetzt ihre gebastelten Lichtwerke singend vor sich her führen. Außerdem schmückte eine Handvoll Haushalte den Bürgersteig mit leuchtenden Lampions und Lichterketten.





„Es war schön zu sehen, wie viele Familien unserer Einladung gefolgt sind“, freute sich das Orga-Team. *„Und dem generellen Gemeinschaftsgefühl in Boberg tat diese Veranstaltung auch gut.“*

Übrigens: Für die Verkehrssicherheit und einen reibungslosen Ablauf entlang der drei Kilometer langen Strecke sorgten neben der örtlichen Feuerwehr auch die Hamburger Polizei und die Freiwillige Feuerwehr Nettelnburg. Es musizierte die Show- und Marchingband 2000 aus Barsbüttel, welche den Zug auch im nächsten Jahr anführen wird.

Die Wehrführung der Feuerwehr Boberg dankt allen Helfern für ihren engagierten Einsatz und den Nachbarn, die Bürgersteige geschmückt haben.

2027 wird der Laternenumzug am 2. Oktober stattfinden.

Hendrik Schloh



Spannende Erlebnisse bei der Mini-Feuerwehr Boberg

Bei unserer Mini-Feuerwehr aus Boberg ist immer etwas los! In den vergangenen Wochen durften unsere kleinen Feuerwehrleute gleich zwei besondere Erlebnisse genießen.

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Freiwilligen Feuerwehr Allermöhe-Billwerder und der Gründung ihrer Mini-Feuerwehr nahmen unsere Nachwuchs-Feuerwehrleute an einer abwechslungsreichen Rallye teil. An verschiedenen Stationen konnten die Kinder ihr Geschick, ihren Teamgeist und ihr Wissen rund um die Feuerwehr unter Beweis stellen.

Neben den spannenden Aufgaben stand vor allem eines im Mittelpunkt: der gemeinsame Spaß und der Austausch mit anderen Mini-Feuerwehren. Für unsere Kinder war es ein tolles Erlebnis, das sicher noch lange in Erinnerung bleibt

Wir bedanken uns bei der Freiwilligen Feuerwehr Allermöhe-Billwerder für die Einladung zur Rallye.









Auch am ersten Herbstferienwochenende gab es ein besonderes Highlight:
Gemeinsam unternahmen wir eine Hafenrundfahrt und konnten Hamburg einmal aus einer ganz anderen Perspektive erleben.





Die Fahrt vorbei an großen Containerschiffen, Hafenanlagen und weiteren spannenden Ecken unseres Hafens sorgte für viele interessante Eindrücke und einen erlebnisreichen Tag.

Sascha Popp





TANNENBAUM VERKAUF

Samstag, 12.12.2026

10 Uhr bis 17 Uhr

Feuerwehrhaus Boberg,
Am Langberg 76

Grillwurst und Getränke
Frische Waffeln
Glühwein und Kinderpunsch

Gerne transportieren wir Ihren Tannenbaum gegen eine Spende im Raum Boberg zu Ihnen nach Hause.



Geschickte Finger an der Laptop- oder Klaviertastatur?



Auf der Suche nach einer Gesprächspartnerin zum schulischen Leistungsanspruch an Schüler und zur Work-Life Balance bei jungen Erwachsenen stießen wir auf die Klavierpädagogin Caroline Hartz-Lorek aus Boberg, welche wir ja schon öfter im Interview in der Dorfzeitung hatten. Mit ihren ungewöhnlichen Unterrichtsmethoden und ihrer ganz anderen Sicht auf die Möglichkeiten junger Menschen überraschte sie uns.

Dorfzeitung: Wie wir schon einmal früher von Ihnen angedeutet bekamen, haben Sie ein ganz ungewöhnliches Verhältnis zu einer Laptoptastatur. Warum mögen Sie Laptoptastaturen so wenig, obwohl man dort die Fingerfertigkeit spielend lernen kann, die man auch auf der Klaviertastatur braucht?

Caroline Hartz-Lorek: *Für mich ist die Laptoptastatur ein Werkzeug wie jedes andere, eine Tastatur ist eine Tastatur. Beim Laptop entstehen Buchstaben auf dem Bildschirm, beim Klavier entstehen Töne. Der Text, wie auch die Musik können schön oder hässlich sein.*

… wie ist es bei der Klaviertastatur?

Die Töne, die durch die Klaviertastatur entstehen, können auch sinnerfüllend, schön oder hässlich sein. Für beide Tastaturen brauche ich eine bestimmte Fingerfertigkeit, die die Intelligenz des Bedieners anhebt.

Jedoch so, wie man auf dem Laptop statt einer nur rein nützlichen Bedienungsanleitung auch einen sehr emotionalen Liebesbrief schreiben kann, so kann man auch auf der Klaviertastatur, statt nur Töne zu einer emotionslosen Melodie zusammenzusetzen, eine sehr anrührende Musik spielen, die den Zuhörer unmittelbar ganz ergreift.

Der Mailschreiber sowie der Pianist, beide haben ihr Stück vorher durchlebt.

Sie beschreiben kaum einen Unterschied zwischen Laptop und Klavier.

Ein Unterschied liegt z.B. in der aufwändigen Erarbeitung des Musikstückes, welche nicht vom Himmel fällt, aber trotzdem ein Stück Himmel enthält. Des Weiteren ist die klassische Musik eine zweckfreie Kunst, die auf einer jahrhundertealten Tradition beruht.

Aber Fingerfertigkeit, die man zum Klavierspielen braucht, ist schon nützlich und erfüllt ihren Zweck, oder?

Ja, das tut sie; aber darüber hinaus entwickelt sich ein musizierender Mensch mit dem Erarbeiten des Musikstückes weiter. Er wächst über sich hinaus, kommt in seine Mitte, gewinnt an Persönlichkeitsstruktur und Resilienz, wird leistungsfähig. Work und Life kommen in Balance.

Hochtrabende Ziele… Was müssen denn Kinder oder Erwachsen alles mitbringen, um bei Ihnen Unterricht nehmen zu können?

So hochtrabend ist es in der Praxis nicht. Zunächst mal braucht es nur den Wunsch, Klavier spielen zu lernen. Ob dann die Liebe zur Musik weiterwächst, zeigt sich mit der Zeit. Es folgt dann automatisch auch die Disziplin und Ausdauer, regelmäßig zu üben. Die Belohnung kommt dann oft im stillen Kämmerlein durch die Hintertür!

Ist die Belohnung nicht auch hör- und sichtbar?

Ja, durchaus immer wieder bei unseren Schülervorspielen und Schülerkonzerten. Auch beim

***Lebendigen Adventskalender am 14. Dezember** um 18:00 Uhr, Am Heesen 20, Boberg, sind einige meiner Schüler u.a. aus Boberg zu hören. Auch am Sonntag, den 25. April 2027 gibt es zwei Schülerkonzerte im Rudolf-Steiner-Haus im Rahmen der Jugend-Kammermusik Bergedorf (JKM-Bergedorf.de) mit einem sehr hörenswerten, abwechslungsreichen Programm.*

Wen sehen wir bei den Konzerten auf der Bühne?

Für das JKM-Konzert stehen bisher einzelne Ensembles fest, weitere werden erwartet, da die Anmeldung zu dem dreitägigen Kurs der JKM noch läuft. Hier dürfen alle Jugendlichen und Erwachsenen teilnehmen, die mindestens schon drei Jahre ein klassisches Musikinstrument gelernt haben. Hier sind Laien und fast-Profis gemischt und werden drei Tage von international bekannten Musikern unterrichtet, bevor eine Woche später das Konzert stattfindet.

Frau Hartz-Lorek, vielen Dank für die Einblicke in Ihre pädagogische Denkweise! Ich freue mich schon auf die musikalischen Darbietungen und Konzerte!

Infos zum Kurs der Jugend-Kammermusik: Fr, 16. bis So, 18. April 2027, siehe *https://jkm-bergedorf.de/*

Aufgepasst! In der Klavierklasse Hartz-Lorek wird demnächst wieder ein Platz frei… Infos unter 01520-3781994

AM/CL

Haspa LoLa: Veranstaltung Gold & Edelmetalle - Werte sichern



Ob Gold als Anlage, Edelmetalle, aktuelle Entwicklungen am Markt oder die Fragen, die Sie schon immer einmal stellen wollten. Unser Fachmann aus dem Goldhandel informiert und berät Sie vor Ort.

Wir laden Sie herzlich zu unserer exklusiven Veranstaltung ein:
Am 09.12.2026, 17:00 – 19:00 Uhr in der Haspa Filiale Lohbrügger Landstr. 133

Die Veranstaltung ist kostenfrei, aber eine vorherige Anmeldung aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen nötig.

Online unter
https://www.haspa-veranstaltungen.de/veranstaltung/2025833/gold-edelmetalle-werte-sichern
oder direkt in der Filiale.

C.B.

Erfolg bei der Jugger-Weltmeisterschaft in Dresden: GTV 72 im oberen Drittel

Vom 4. bis zum 6. September 2026 fand in Dresden die World Club Championship in Jugger (WCC) statt. An der Jugger-Weltmeisterschaft nahmen 94 Teams aus zahlreichen Ländern teil, darunter Mannschaften aus Spanien, Frankreich, Ungarn, Dänemark, Österreich, Schweden, Japan, Hongkong, Australien, Costa Rica und den USA. Für das 10-köpfige Jugger-Team des GTV 72 war es die erste Teilnahme an einem solchen internationalen Wettbewerb.

Das Hamburger Team des GTV 72 trat unter dem traditionsreichen Namen „Torpedo Bääm!" an. Mit dem 31. Platz unter 94 Teams behauptete sich die Mannschaft im obersten Drittel des Teilnehmerfeldes. Durch diesen Erfolg verbesserte sich das Team in der internationalen Teamwertung auf Platz 33.

Der Turnierverlauf

Tag 1: Nach einem durchwachsenen Start mit Begegnungen gegen Teams aus Spanien, Polen, Ungarn, Paris, Halle und Lübeck schaffte das Team die Basis für die Platzierungsrunde.

Tag 2: Am zweiten Turniertag gelang eine Siegesserie gegen Teams aus Barcelona, Kopenhagen, Köln, Breitenfelde, München und Gießen, was den Aufstieg in das obere Drittel sicherte.





Finalrunde: Nach Niederlagen gegen Paris und Bonn führte ein abschließender Sieg gegen Lübeck zur Endplatzierung auf Rang 31.

Den Weltmeistertitel sicherte sich ein Auswahl-Team aus Bayern in einem packenden Finale gegen eine spanische Mannschaft. Fünf der ersten zehn Plätze gingen an Teams aus Spanien.

Hanna Mareike Knolle

Was ist Jugger?

- *Jugger ist ein taktisch anspruchsvoller Teamsport, der gemischtgeschlechtlich gespielt wird und verschiedene Aspekte von Fechtkampf, Ringen und Rugby vereinigt.*
  - *→ Die Kombination von Aspekten des Einzelsports mit denen des Teamsports bietet die Möglichkeit unterschiedlichste Fähigkeiten mitzubringen und zu entwickeln.*
- *Ein Team besteht aus vier Pompfer*innen und zusätzlich einer*m Läufer*in. Ziel ist es, diese*n zu beschützen, damit der Spielball (Jugg) in das gegnerische Mal gesteckt und gepunktet werden kann. Die Pompfer*innen können gegnerische Spieler*innen abschlagen. Wird man abgeschlagen, muss kniend eine Strafzeit abgewartet werden, bevor weitergespielt werden darf. Eine Trommel gibt den Takt an, nach welchem die Strafzeit abgezählt wird.*
- *Individuelles Geschick, Übersicht, Taktik und Zusammenspiel im Team sind wichtig, um erfolgreich zu sein – reine Kraft kommt schnell an ihre Grenzen.*

Info GTV 72

Der Gymnastik- und Turnverein 1972 e.V., kurz GTV 72, ist in Billstedt und Horn ansässig.



Klabautermann gesucht

Seit nunmehr 35 Jahren verbreiten sie bei ihren Auftritten Spaß und Freude. Ganz egal, ob auf Hochzeiten, Geburtstagen oder bei Firmenveranstaltungen. Auch in Pflegeheimen und Seniorenresidenzen sind sie seit vielen Jahren gern gesehene Gäste: Der Shanty-Chor *Die Hamburger Klabautermänner*.

Der Spaß am Singen springt sofort auf ihre Zuhörer über. Es wird kräftig mit geschunkelt und gesungen. *„Das ist unser Lohn“*, sagt uns Heinz Repen und fügt hinzu: *„Wir haben nicht nur Shantys und Seemannslieder im Repertoire, sondern auch Schlager und leichte Operette.“* Repen ist zwar erst seit 2022 ein ‚Klabautermann‘, engagiert sich aber sehr und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

„Heute zählt der Chor 25 leidenschaftliche Sänger und sorgt jedes Mal aufs Neue für extrem gute Laune“ erzählt uns Heinz Repen. *„Auf unserer Homepage steht zwar ‚Wer den Ton nicht hält, geht über die Planke! Wer seinen Text vergisst, wird Kiel geholt‘, aber das spiegelt nur den Spaß wider, welcher bei uns immer mit dabei ist.“*

Für ihre Auftraggeber entern sie Kreuzfahrtschiffe, Barkassen, Braugasthäuser, Landstege und Veranstaltungssäle. Auch selbstorganisierte Konzerte gehören dazu, wie ***‚Die Seemannsweihnacht‘*** am Samstag, den 5. Dezember um 16.00 Uhr, in der St. Johannes Kirche in Glinde (nähere Informationen auf ihrer Homepage oder auch in ihrer Anzeige in dieser Dorfzeitung).

Du singst auch gerne und möchtest es nicht nur allein unter der Dusche präsentieren? Dann bist du bei den Hamburger Klabautermännern genau richtig.

Zur Verstärkung der Crew suchen sie sangesfreudige Kollegen. Dabei ist es absolut nicht notwendig, Noten lesen zu können. Die Freude am Singen ist die beste Voraussetzung.

Die Leitung der Hamburger Klabautermänner hat ***Herbert Kauschka***, der einzige Profi unter ihnen. *„Ohne Training geht das logischerweise nicht, und so treffen wir uns jeden Montag in Glinde um 19.30 Uhr in der St. Johannes Kirche, Willinghusener Weg 69 in Glinde zur Probe“*, so Repen. **Willkommen sind alle Tonlagen und Altersklassen.**

Ist dein Interesse geweckt und du wärst auch gern ein Klabautermann? Dann melde dich doch einfach bei Heinz Repen. Entweder per Telefon: 0172 433 37 94 bzw. 040-730 40 72. Oder schreibe eine E-Mail an ***Info@diehamburgerklabautermaenner.de***

Und weißt du was: sie freuen sich schon riesig auf dich.

Vorab kannst du dich natürlich über sie auf ihrer Internetseite informieren: ***diehamburgerklabautermaenner.de***

Alle Hamburger Klabautermänner sind sehr gespannt und sagen: Bis bald und Ahoi!!

HR/AM

STEB blickt auf erfolgreiche Projekte und eine engagierte Zukunft

Die Stiftung STEB steht seit vielen Jahren (2012 gegründet) für bürgerschaftliches Engagement, gesellschaftlichen Zusammenhalt und konkrete Unterstützung von Menschen im Bezirk Bergedorf.



Mit dem Ende der aktuellen Wahlperiode wird es nun einen Wechsel im Vorstand geben. Nach insgesamt 13 Jahren ehrenamtlicher Mitarbeit, davon vier Jahre als Mitglied des Vorstands, scheidet ***Beate Braubach*** aus der aktiven Stiftungsarbeit aus.

Der Blick richtet sich dabei jedoch nicht auf den Abschied einer einzelnen Person, sondern auf die erfolgreiche Entwicklung der Stiftung und ihre Aufgaben für die Zukunft. Gerade in den vergangenen eineinhalb bis zwei Jahren hat sich die STEB personell neu aufgestellt. Sowohl im Vorstand als auch bei den Mitarbeitenden sind zahlreiche neue Engagierte hinzugekommen, die die Arbeit der Stiftung mit frischen Ideen und großem Einsatz fortführen.

Die STEB unterstützt seit vielen Jahren Projekte und Initiativen, die das gesellschaftliche Leben in Bergedorf stärken. Dazu gehört der ***Fördertopf*** der Stiftung, mit dem gemeinnützige Vorhaben und ehrenamtliche Projekte unterstützt werden. Ebenso engagiert sich die Stiftung mit der ***Bergedorfer Leselernhilfe*** für Grundschulkinder in 10 Bergedorfer Schulen und nachmittags in der Bücherhalle im KörberHaus, die zusätzliche Unterstützung beim Lesen und Lernen benötigen.

Ein weiteres wichtiges Projekt ist *„Senioren helfen Senioren"*. Hier bringen ältere Menschen ihre Erfahrungen und Fähigkeiten ein und unterstützen andere Bürgerinnen und Bürger beispielsweise bei kleineren Reparaturarbeiten oder praktischen Alltagsfragen (die Dorzeitung hat darüber in der Märzausgabe berichtet). *„Wir begrüßen neue Reparaturanfragen jederzeit und entwickeln auch unsere Aktivitäten kontinuierlich weiter"*, erzählt Beate Braubach. *„Die Zahl der ehrenamtlichen Projekthelferinnen und Helfer ist jedoch begrenzt, und alle Plätze sind derzeit besetzt. Hier wird zur Zeit keine weitere Unterstützung benötigt, aber Aufträge werden gern entgegengenommen."*

Darüber hinaus informiert die Stiftung durch ihre Öffentlichkeitsarbeit und ihre Social-Media-Kanäle regelmäßig über Projekte, Veranstaltungen und Möglichkeiten zum Mitmachen.

„Das Besondere an der STEB ist die Vielzahl von Menschen, die sich für andere einsetzen und Verantwortung für ihren Stadtteil übernehmen. Die Stiftung lebt vom Engagement vieler Ehrenamtlicher, Unterstützerinnen und Unterstützer sowie ihrer Mitarbeitenden. Deshalb freue ich mich besonders, dass die Stiftung heute mit einem neuen Team sehr gut aufgestellt ist", sagt Braubach.



Die Stiftung wird ihre Arbeit auch in Zukunft mit unverändertem Engagement fortsetzen. Ziel bleibt es, Menschen zusammenzubringen, Initiativen zu fördern und dazu beizutragen, dass Bergedorf ein lebenswerter und solidarischer Bezirk bleibt.

Informationen auch auf ***https://www.stiftung-steb.de***

BB

Abschied von der Havighorster Mühle



In unserem Bericht ‚1 Jahr Havighorster Mühle unter neuer Leitung' in der Juni-Ausgabe der Dorfzeitung hatte Denise Eggers noch gesagt: *„ich freue mich auf viele weitere Jahre mit euch!"* Nun hat sie doch die Reißleine gezogen! Der 30. Oktober war der letzte Tag für Denise als Chefin in der Mühle. Über die Dorfzeitung Boberg wollte sie noch ein paar persönliche Worte loswerden:

Ich möchte mich zum Abschluss noch einmal herzlich für die Treue und die großartigen Gespräche mit meinen Kunden bedanken. Danke für viele tolle Fotos und Feedbacks von den Pferde- und Hundebesitzern. Es war eine schöne Zeit mit euch, daher gehe ich auch mit einem sehr weinenden Auge, aber auch mit einem sehr lachenden Auge. Für mich beginnt ein kleines neues Abenteuer, eine neue Herausforderung. Ich verlasse nicht nur die Mühle, sondern breche alle meine Zelte hier ab und fange an der Ostseeküste neu an. Ich freue mich auf einen komplett neuen Lebensabschnitt. All meinen Kundinnen und Kunden alles Gute, viel Gesundheit und vielleicht gibt es ja irgendwann mal irgendwo ein Wiedersehen.

Eure Denise



Nimm Dir Zeit für Dich

- Klassische Massagen
- Arömaölmassagen
- Kosmetische Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- spezielle Schwangeren Massage

JR JOHANNA RASCHE
KÖRPERTHERAPIE

Schulstraße 30 | 22113 Oststeinbek/Havighorst
Tel: 0173 – 7306494 | www.jr-koerpertherapie.de
Termine nach Vereinbahrung – telefonisch oder online



Rückblick

Ökumenischer Open Air Gottesdienst zum Erntedank

Am Sonntag, den 27.9.2026 hat auf der frisch gemähten Wiese vor dem Clippo (vielen Dank an unseren Heimwerker-Präsidenten) **wieder der ökumenische Open-Air Gottesdienst im Dorfanger Boberg stattgefunden.**

Zum Thema Erntedank hat uns Pastorin Ellen Drephal auf eine Zeitreise mitgenommen. Gelandet sind wir Anfang des 13. Jahrhunderts, und getroffen haben wir dort den heiligen Franziskus (von Assisi), der da schon mit seinem Outfit als Bettelmönch aufgetaucht ist. Eine gewisse Ähnlichkeit mit Diakon Stefan Mannheimer hatte der Mönch. Er hat uns von seinem Werdegang erzählt und warum er sich um die Armen gekümmert hat.







Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen war der Gottesdienst diesmal gut besucht und ich hoffe, dass es diese besondere Veranstaltung auch im nächsten Jahr wieder geben wird.

Vielen Dank an alle Beteiligten für diesen schönen Sonntagmorgen.

Wolfgang Kamenske
Fotos: K. Wilckens/W. Kamenske

Rückblick

Wenn eine Depression das Leben verändert

Anna Lucia Kaiser hatte, unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V., am 13. Oktober zu dieser Veranstaltung in die Aula der Grundschule Heidhorst eingeladen. Es ging darum, was Angehörige zur Genesung von depressiv Erkrankten beitragen können. Der Vortrag war recht gut besucht, was zeigt, wie wichtig dieses Thema in unserer heutigen Gesellschaft doch ist.

Anna, Psychotherapeutin aus Bergedorf und selbst als Angehörige eines schwer depressiv Erkrankten ehemals betroffen, zeigte in ihrem Vortrag acht Wege auf, um als Angehöriger zur Genesung beizutragen.

Im Einzelnen gilt es hilfreich zu unterstützen: bei einer Therapieplatzsuche, wichtigen Entscheidungen, Sport, konkreten Begleitungen, den Druck rauszunehmen, gemeinsam unterwegs zu sein, Freiraum für Neues zu geben und das Wichtigste: die Akzeptanz. Mit konkreten Beispielen und auch Selbsttests wurde klar aufgezeigt, wie notwendig eine Unterstützung aus dem Umfeld ist.

Die Anwesenden sogen förmlich die Informationen auf. Man merkte, dass viele sich in den Beispielen wiederfanden bzw. aufgezeigte Situationen kannten. Schnell wurde klar, dass man nicht allein mit den Herausforderungen dasteht.

Anna Lucia Kaiser gibt auch regelmäßige Workshops für Angehörige. NOSOLA. DU BIST NICHT ALLEIN heißt das von Ihr ins Leben gerufene Mentoring für Angehörige von depressiv Erkrankten. Ein kostenloses Kennenlerngespräch kann man über Ihre Internetseite buchen, um gemeinsam zu schauen, ob das Nosola Mentoring Programm für die eigene Situation passt.



Der Bürgerverein bedankt sich bei Anna Lucia Kaiser, dass sie zu uns nach Boberg gekommen ist und für den interessanten Abend. Wir sind fest überzeugt, dass diese Veranstaltung bei allen Teilnehmenden neue Impulse geweckt hat.

Alle wichtigen Informationen zu Anna Lucia Kaiser und Nosola sind auf ihrer Internetseite ***https://www.nosola-mentoring.de/*** zu finden.

Andreas Müller

Aus dem Teilnehmerkreis haben wir noch folgende Links erhalten, die interessant bzw. hilfreich sind, herzlichen Dank dafür:

Artikel über Gruppentherapie: *https://krautreporter.de/psyche-und-gesundheit/6468-gruppentherapie-wirkt-nur-hat-sie-ein-sehr-schlechtes-image#lesen*

Hier die Websites zur Therapeuten- und Terminsuche, die angesprochen wurden:

- *https://www.116117-termine.de*
- *https://psych-info.de*

Gut beraten. Gut versorgt. Hier bei uns in Bergedorf.

Pflege findet dort statt, wo Menschen zu Hause sind. Und genau dort sind auch wir seit vielen Jahren zu Hause. Seit 2008 begleiten wir als ambulanter Pflegedienst Menschen in Bergedorf und Umgebung. Wir kennen unsere Region, die Menschen, die hier leben – und die Herausforderungen, die entstehen können, wenn Pflege plötzlich zum Alltag gehört.

Mit Erfahrung, pflegefachlicher Kompetenz und einem offenen Ohr stehen wir Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zur Seite.

Der Beratungsbesuch nach § 37 Abs. 3 SGB XI
Wer zu Hause gepflegt wird und **Pflegegeld erhält**, muss in regelmäßigen Abständen einen Beratungsbesuch durch eine anerkannte Beratungsstelle oder einen zugelassenen Pflegedienst in Anspruch nehmen.

Diese Beratung ist bei Pflegegeldbezug ab **Pflegegrad 2 verpflichtend und Voraussetzung dafür, dass das Pflegegeld weiterhin ungekürzt gezahlt wird.**

Dabei geht es aber um weit mehr als die Erfüllung einer gesetzlichen Vorgabe: Der Beratungsbesuch soll dazu beitragen, die häusliche Pflege langfristig sicherzustellen und Pflegebedürftige und ihre Angehörigen fachlich zu unterstützen.

Wie oft ist der Beratungsbesuch vorgesehen?
Pflegegrad 1
Freiwillige Beratung einmal pro Halbjahr möglich.

Pflegegrad 2 und 3
Bei Bezug von Pflegegeld ist der Beratungsbesuch **einmal pro Halbjahr verpflichtend.**

Pflegegrad 4 und 5
Bei Bezug von Pflegegeld ist der Beratungsbesuch **einmal pro Halbjahr verpflichtend.** Eine Beratung kann auf Wunsch auch **vierteljährlich** in Anspruch genommen werden.

Auch Pflegebedürftige, die durch einen ambulanten Pflegedienst versorgt werden und Pflegesachleistungen beziehen, können die Beratung freiwillig nutzen.

Beratung, die Ihnen wirklich weiterhilft:
Unsere erfahrenen Pflegefachkräfte nehmen sich Zeit für Ihre persönliche Situation. Gemeinsam schauen wir, ob die Pflege zu Hause gut organisiert ist und wo zusätzliche Unterstützung sinnvoll sein könnte. Wir beraten Sie beispielsweise zu Pflegehilfsmitteln, Entlastungsangeboten, Leistungen der Pflegeversicherung, Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige und zu Fragen, die sich ganz praktisch im Pflegealltag ergeben. Auch über anstehende Änderungen zu Pflegeleistungen ab 2027 informieren wir Sie gern. **Die Kosten des Beratungsbesuchs übernimmt die Pflegekasse.**

Wir arbeiten nicht nur in Bergedorf – wir sind hier zu Hause.
Seit vielen Jahren versorgen und beraten wir Menschen aus unserer Region und wissen, dass gute Pflege vor allem eines braucht: Vertrauen, Verlässlichkeit und einen Ansprechpartner, der sich auskennt.

Ihr Beratungsbesuch steht wieder an? Dann rufen Sie uns einfach an. Wir vereinbaren unkompliziert einen Termin und kommen zu Ihnen nach Hause.

Medicare

Pflegekompetenz aus Bergedorf – seit 2008

Einfach anrufen und Beratungstermin vereinbaren.



MBD Medicare
Brigitte Dornia GmbH & Co. KG
Heidhorst 4
21031 Hamburg
Tel.: +49 40 380 863 39 – 0
Fax: +49 40 380 863 39 – 99

www.medicare-hamburg.de



Politischer Stammtisch Boberg 3.9.2026

Am 3.9.2026 waren wir mit unserem Politischen Stammtisch in der Aula der Grundschule Heidhorst zu Gast. Thema des Abends war *„Vorkehrungen für Starkregen und Baurecht in Boberg“*. Als Experte war ***Lars Rosinski*** vom Bezirksamt Bergedorf unserer Einladung gefolgt. Herr Rosinski ist Dezernent für Wirtschaft, Bauen und Umwelt.

In der gut besuchten Veranstaltung wurden zunächst die vorab per Mail gestellten Fragen beantwortet. Als erstes ging es um ein geplantes Bauvorhaben auf dem Grundstück Heidhorst 14 und bestehende Befürchtungen um eine erweiterte Bebauung außerhalb des bestehenden Bebauungsplans. Herr Rosinski hat uns zunächst erläutert, dass bei einer vom Bebauungsplan abweichenden Bebauung eine Befreiung erforderlich ist. In dem Fall müssten sowohl die unmittelbaren Nachbarn als auch die Bezirkspolitik angehört werden. Für das betreffende Grundstück liegt aber bisher kein entsprechender Antrag vor.

Als nächstes wurde ein Thema angesprochen, das bei unserem Politischen Stammtisch am 14.11.2024 vorgetragen wurde. Dabei geht es um den Kleingartenverein am Reinbeker Redder, der unmittelbar östlich an den Dorfanger angrenzt. Da es hier keine Entwässerung gibt (anders als beim Kleingartenverein auf der anderen Straßenseite), fließt das Regenwasser von dort ungebremst auf die darunter liegenden Grundstücke. Am 14.11.2024 hatte die anwesende Bezirksamtsleiterin Frau Schmidt-Hoffmann eine Prüfung zugesagt. Herr Rosinski wird sich erkundigen, was daraus geworden ist und entsprechend berichten. ...





... Etwas länger wurde dann die Situation in der Straße „Am Langberg" erörtert. Hier gibt es seit vielen Jahren Probleme mit dem nicht abfließenden Regenwasser. Für Unmut sorgt hier auch die nicht ganz klare Zuständigkeit von Bezirksamt, Hamburg Wasser, Stadtreinigung und BUKEA (Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft). Dies konnte Herr Rosinski erläutern und auch erklären, wofür die Anwohner selbst zuständig sind. Herr Rosinski wird versuchen, sich vor Ort ein Bild zu machen, hat aber auch darauf hingewiesen, dass er auf die anderen beteiligten Behörden keinen Einfluss hat. Einen regelmäßigen Austausch zwischen den Behörden gibt es nicht, dies erfolgt nur anlassbezogen.





Auch diese Veranstaltung war wieder sehr informativ, und wir bedanken uns für alle Beiträge. Ein besonderer Dank geht nochmal an die Grundschule Heidhorst für die unkomplizierte Unterstützung.

Unser nächster Politischer Stammtisch findet am 5.11.2026 um 18 Uhr statt. In der Lounge vom Restaurant Akropolis wollen wir auf die Themen des Jahres zurückblicken und auch besprechen, was künftig in Boberg noch getan werden soll.

Wolfgang Kamenske



Inzischen hat es Anfang Oktober eine Begehung mit dem Wasserverband Boberg Heidhorst und dem Bezirksamt gegeben. Mehr dazu in dem Bericht vom Wasserverband auf der Seite 43.



Ergänzung zum Bericht „Politischer Stammtisch Boberg 3.9.2026"

Noch am selben Abend erreichte uns eine E-Mail von Nils Potthast *(Co-Fraktionsvorsitzender und Sprecher für Umwelt und Klimaschutz, GRÜNE Fraktion Bergedorf)* **mit nützlichen Informationen und Links zum Thema:**

Im Kontext der Starkregenereignisse ging es auch um die Frage, wie gut die Boberger:innen darüber informiert sind, ob und wie stark ihre Adresse betroffen ist und was sie tun können, um ihr Hab und Gut vorsorglich zu schützen.

Dabei kam natürlich auch die bekannte Starkregengefahrenkarte der Stadt zur Sprache, auf der sich einsehen lässt, wie unterschiedlich stark einzelne Straßen betroffen sind. Weniger bekannt, offenbar auch Wolfgang Kamenske und dem Wasserverband nicht, ist **das neue Online-Portal *„Wegweiser Überflutungsvorsorge"* der BUKEA**. Das Portal hilft Bürger:innen, bei zunehmenden Extremwetterereignissen die Überflutungsgefährdung des eigenen Grundstücks bzw. Wohnorts einzuschätzen, und informiert über Anpassungsmaßnahmen und Verhaltensvorsorge.

Link zum Portal:
https://geoportal-hamburg.de/ueberflutungsvorsorge/

Darüber hinaus gibt es mittlerweile eine umfangreiche und niedrigschwellige Informationskampagne ebenfalls der BUKEA zu Extremwetterereignissen, unter anderem auch zum Thema Starkregen, inklusive Beratungsangeboten und Fördermöglichkeiten. Das wäre vermutlich auch im größeren Kontext von Bedeutung:
https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/themen/klima/klimaanpassung/extremwetter

Ich glaube das wäre gerade für die Boberger:innen eine interessante Information, um schnell einen Überblick zu bekommen.

Weitere Infos:

https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/themen/wasser/regenwasser/starkregenvorsorge/starkregengefahrenkarte-160554

https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/aktuelles/pressemeldungen/neues-online-portal-wegweiser-ueberflutungsvorsorge-unterstuetzt-bei-der-vorsorge-vor-schaeden-1116382

https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/aktuelles/pressemeldungen/werde-wetterwach-969508

Nils Potthast



BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN BEZIRKSFRAKTION BERGEDORF

STARKE FRAUEN.
SICHERE NACHBARSCHAFT.

Wohlstand schützt nicht vor Partnerschaftsgewalt, sie kommt in allen gesellschaftlichen Schichten vor, oft unbemerkt.

Die meisten Täter sind Männer, die meisten Opfer sind Frauen. Gewalt beginnt schleichend, durch Kontrolle, finanzielle Abhängigkeit oder soziale Isolation.

Viele Betroffene wissen nicht, wo sie Hilfe finden, oder haben Angst, darüber zu sprechen. Umso wichtiger ist es, hinzusehen und Unterstützung anzubieten.

Wir, die Bezirksfraktion Bündnis 90/Die Grünen, haben uns erfolgreich dafür eingesetzt, dass das Bezirksamt Mittel aus dem Bundesprogramm BIWAQ für das Projekt PAuLA PRAKTIKA, ARBEIT UND LERNANGEBOTE für Frauen beantragt. Dieses Projekt stärkt die wirtschaftliche Unabhängigkeit von Frauen in Bergedorf.

Zudem setzen wir uns dafür ein, dass das Projekt Stadtteile ohne Partnergewalt (StoP) auch in Bergedorf weiter wächst. Es stärkt Nachbarschaften darin, hinzuschauen, frühzeitig zu handeln und häusliche Gewalt zu verhindern. Denn niemand sollte mit Gewalt leben müssen egal wo.

Ein gewaltfreies und gerechtes Miteinander sichert uns allen eine gute Zukunft.

gruene-bergedorf.de

GRÜNE FRAKTION BERGEDORF

GRÜNE Fraktion Bergedorf, Töpfertwiete 28, 21029 Hamburg, Telefon: 040 72 69 21 07, fraktionsbuero@gruene-bergedorf.de

Wasserverband Boberg-Heidhorst
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Informationen vom Wasserverband Boberg-Heidhorst

Starkregenvorsorge in Boberg: Nach dem Stammtisch folgte der Ortstermin

Beim jüngsten politischen Stammtisch standen für Boberg wichtige Fragen auf der Agenda: Gemeinsam mit Herrn Rosinski, dem Dezernenten für Wirtschaft, Bauen und Umwelt im Bezirksamt Bergedorf ging es um die Themen Baurecht und Vorkehrungen gegen Starkregen. Der Wasserverband hatte die bekannten Schwachstellen im Quartier dafür bereits im Vorfeld weitergegeben. Um die Details direkt vor Ort zu besprechen, verabredete man sich zu einer Begehung, die Anfang Oktober stattfand.

Das Bezirksamt war dabei unter anderem durch Herrn Charles, den Leiter des Fachamtes Management des öffentlichen Raumes, vertreten.

Gemeinsamer Mix für spürbare Entlastung

Zunächst wurden die Flächen rund um den Kleingartenverein sowie die Parkfläche gegenüber von Burger King besichtigt. Bei Starkregen sind die angrenzenden Grundstücke regelmäßig besonders stark betroffen. Eine einfache Patentlösung gibt es zwar für keine der Stellen, aber ein abgestimmter Maßnahmen-Mix aus Schritten des Bezirksamtes, des Wasserverbands und privater Eigentümer soll künftig für Entlastung sorgen.

Lösungen für die Grundschule Heidhorst

Ein weiterer Schwerpunkt war die Turnhalle der Grundschule Heidhorst. Schulbau Hamburg war wegen der dortigen Problematik bereits im Februar 2025 an den Wasserverband herangetreten. Aktuell befinden sich eine Reihe von Maßnahmen in der konkreten Planung.

Parallel hierzu hat der Wasserverband erste Arbeiten beauftragt, die den Zulauf von Oberflächenwasser auf das Schulgelände bei Starkregen reduzieren sollen.

Matthias Schrader



Parkfläche gegenüber von Burger King

Wasserband Boberg-Heidhorst K.d.ö.R.
Bockhorster Weg 1 | 21031 Hamburg | Mail: *info@wasserverband-boberg-heidhorst.de*

fit & gesund mit Tjark Verlaat

Tipps & Rezepte für jede Jahreszeit



Mein Name ist Tjark Verlaat, ich bin Heilpraktiker und habe meine Praxis hier im schönen Boberg. Ich versuche, Ihnen mit den Mitteln der Naturheilkunde das Leben zu erleichtern und gleichzeitig Ihre Gesundheit zu fördern. An dieser Stelle gibt es von mir regelmäßig praktische Tipps und passende Rezepte für jede Jahreszeit.

Bewegung ist die halbe Miete

Viele von uns kennen sicherlich das Sprichwort: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Gerade jetzt, wo die Tage kürzer werden und das Wetter mitunter auch wenig zum Spazieren gehen oder zu einer Laufrunde einlädt, möchte ich dieses Mal über das Thema Bewegung schreiben.

Wer sich regelmäßig bewegt sorgt dafür, dass Herz, Lunge und Muskeln arbeiten und gefordert werden. Das Ergebnis: wir haben mehr Energie, können klarere Gedanken fassen und haben meist eine bessere Stimmung. Kurz gesagt: Bewegung macht den Alltag leichter und das Leben lebenswerter.

Bewegung hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit. Hier noch einmal eine kleine Auswahl. Regelmäßige Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt Blutdruck und stabilisiert unser Gewicht. Unsere Muskeln werden stärker, Knochen robuster, und unsere Haltung samt Balance wird verbessert.

Auch die Psyche profitiert: Durch Bewegung sinkt unser Stresslevel und selbst unsere Schlafqualität kann sich deutlich verbessern. Insbesondere bei längeren Wegen mit dem Bus oder dem Auto zur Arbeit oder überwiegend sitzender Tätigkeit im Beruf ist ein Ausgleich entweder begleitend oder im Anschluss wichtig für unsere langfristige Gesundheit.

Aber es muss nicht gleich ein Marathon sein. Es geht eher um Regelmäßigkeit, als um Intensität. Wer also jeden Tag eine kleine Übung in den Alltag integriert, gewinnt nachhaltig. Regelmäßige Bewegung ist eine Investition in die eigene Zukunft und bringt Leichtigkeit und Lebensqualität.

Vielen hilft es, sich ein festes Ziel zu setzen. Es könnte z.B. Folgendes sein: „Ich bewege mich mindestens 15 Minuten am Tag" oder "Ich gehe jeden Abend 20 Minuten spazieren". Wichtig ist, setzen Sie sich realistische Ziele. Das beugt Frust vor und hilft am Ball zu bleiben.

Was können wir nun konkret machen, um kleine Bewegungseinheiten mit Leichtigkeit in unseren Alltag zu integrieren.

- Bewegte Pausen im Büroalltag. Stehen Sie jede Stunde auf und machen Sie kleine Gymnastik- oder Freiübungen. Machen Sie ein paar Kniebeugen oder lassen Sie die Schultern kreisen. Ein paar Minuten reichen, um die Durchblutung anzukurbeln.
- Nutzen Sie Wege aktiv und bewusst. Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus, parken Sie weiter weg, verzichten Sie aufs Auto und gehen Sie kurze Strecken zu Fuß. Nutzen sie die Treppe, statt mit dem Aufzug zu fahren.
- Aktivieren Sie Ihren Alltag. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause, oder beim Telefonieren auf der Stelle gehen.
- Nutzen Sie Gemeinschaft: Gemeinsame Spaziergänge, kurze Radtouren nach dem Essen, gemeinsames Tanzen am Wochenende – soziale Motivation wirkt und hilft dabei zu bleiben.

Die Kunst liegt im kleinen, regelmäßigen Schritt. Nicht im großen, seltenen Sprint.

Gerne helfe ich Ihnen bei Fragen rund um das Thema Bewegung in meiner Praxis weiter! Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Genießen Sie die Natur und bleiben Sie gesund!

Hier ein alkoholfreies Rezept für einen Weihnachtspunsch. Schnell gemacht und schmeckt der ganzen Familie.

Weihnachtlicher Früchtepunsch



Zutaten für ca. 1 Liter Früchtepunsch

- 800 ml Wasser
- 3 Beutel Früchtetee nach eigenem Geschmack
- 3 Bio-Apfelsinen
- 2 Bio-Äpfel
- 3 Sternanis
- 3 Zimtstangen
- 3 Gewürznelken
- 1 kleine Bio-Zitrone
- n.B. Ingwer

Zubereitung

1. Das Wasser in einem passenden Topf zum Kochen bringen und den Früchtetee hinzugeben
2. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen
3. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und in kleine Scheiben schneiden
4. 1 ½ Apfelsinen auspressen
5. 1 ½ Apfelsinen waschen und kleinschneiden, einige Scheiben zum späteren Dekorieren bereithalten
6. Die Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden, auch hier ein paar Scheiben zum Dekorieren übrig lassen
7. Die kleine Zitrone auspressen
8. Nach ca. 10 Minuten den kleingeschnittenen Ingwer, den ausgepressten Apfelsinen- und Zitronensaft und die Apfelsinen- und Apfelscheiben in den Topf geben
9. Die Gewürze hinzufügen
10. Ordentlich umrühren und 10 Minuten köcheln lassen
11. Den fertigen Früchtepunsch mit den vorbereiteten Apfel- und Apfelsinenscheiben dekorieren und servieren
12. Fertig!

Tipp

Wer es gerne etwas süßer mag, kann noch etwas Honig hinzufügen.

Ich wünsche Ihnen ein paar Tage Ruhe für einen erholsamen Spaziergang in unseren schönen Boberger Niederungen und Zeit, die eigenen Gedanken zu sortieren und Kraft für das neue Jahr zu sammeln sowie ein besinnliches und harmonisches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben!

Und lassen Sie sich den Früchtepunsch gut schmecken!

Ihr Heilpraktiker
Tjark Verlaat

Praxis für Naturheilkunde Tjark Verlaat
Am Langberg 9 | 21033 Hamburg | 040 – 228 614 90



willy.tel

Alles aus einer Hand

INTERNET
MOBILFUNK
TELEFON
TV

Einfach, ehrlich, hanseatisch.

Als Bewohner:in des Dorfanger Bobergs profitieren Sie vom modernen und leistungsfähigen Glasfasernetz von willy.tel.

Informieren Sie sich gern über unsere Tarife auf unserer Website.

Wir sind für Sie da:
0800 - 333 44 99

info@willytel.de

willytel.de/i+t

Da kam die Angst…

Wenn man jetzt so gemütlich zusammensitzt bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein, draußen der Herbstwind weht und einem bewusst wird, dass man schon wieder an Weihnachtseinkäufe denken muss, dann kommen auch die Erinnerungen an den Sommer. Und dann spricht man auch von heißen Tagen, von verdorrtem Rasen und natürlich auch vom Urlaub. Wir hatten uns länger nicht gesehen: Bärbel schwärmte von Irland, Heike gefiel es in Finnland so gut, dass sie schon dreimal da war und unbedingt wieder hin wollte, und ich bedauerte, dass ich dieses Jahr nicht nach Dänemark gekommen war, sondern im heimischen Garten gegen die Trockenheit gekämpft hatte.

Da fiel Ines in das Gespräch ein: *„Geh mir weg mit Dänemark, da habe ich etwas ganz Unheimliches erlebt. Ich hatte noch nie so viel Angst wie dort in diesem Urlaub.“* Und dann erzählte sie, dass sie mit ihrem Mann auf einem kleinen Campingplatz an der Ostsee gewesen war. Von dort aus hatten sie viele Ausflüge gemacht, hatten sich Ribe und Odense, Aarhus und Haderslev und natürlich auch die schöne Landschaft überall angesehen. Und dann wollte ihr Mann unbedingt ins Koldinghus. Sie hatte überhaupt keine Lust auf Museum. Die beiden gerieten direkt in Streit. Schließlich einigten sie sich darauf, dass er ins Museum und sie auf einen Stadtbummel durch Kolding gehen sollte. *„Mein Mann hat bestimmt gedacht, dass ich doch noch nachgebe. Er weiß doch, dass ich nicht gern allein losgehe, wenn ich die Gegend nicht kenne.“*

Aber sie blieb diesmal stur, auch wenn sie sich so allein etwas unbehaglich fühlte. Ihr Stadtbummel wurde eher ein Schaufensterbummel. Sie kaufte kleine Mitbringsel und ein paar Postkarten und entdeckte dann ein Schaufenster mit hübschen Kleidern. Sie ging in das kleine Geschäft und probierte ein Kleid an. Es gefiel ihr so gut, dass sie es kaufte und auch gleich anbehielt.

Nun recht gut gelaunt ging sie weiter, kam an einen Blumenstand und wollte sich einen kleinen Strauß gönnen. Da sprach eine Frau sie an. Ines verstand kein Wort. Die Frau wechselte darauf ein paar Worte mit der Verkäuferin und Ines schien es, als würden die beiden unverschämt grinsen.

Ihr Unbehagen wuchs wieder. Langsam ging sie weiter. Es war vielleicht Einbildung, aber ihr schien, als würden Leute, die sie überholten, sie merkwürdig ansehen. Nach ein paar Minuten wurde ihr dann Angst und Bange: ein sehr ungepflegter junger Mann ging nun direkt neben ihr. Also, so wie der aussah, hätte sie ihren Sohn nie auf die Straße gelassen. Sie ging langsamer, er blieb. Sie ging wieder schneller, er auch. Nun redete er auch noch auf sie ein. Was wollte der? Wollte der Geld? Ines hielt ihre Tasche fest und sah sich nach Hilfe um, stammelte: *„Ich kann kein dänisch“*. Da sagte der Junge sehr freundlich und auf deutsch: *„Bei dir hängt hinten ein Preisschild.“*

Dass wir alle lachen mussten, nahm Ines uns etwas übel, glaube ich.

Ingrid Straumer



TENNISVEREIN ROT WEISS HAVIGHORST e.V.

Am Ohlendiek 33 | 22113 Oststeinbek

Tennis. Gemeinschaft. Spaß

WERDE TEIL UNSERES VEREINS – ALLE ALTERSGRUPPEN WILLKOMMEN!



Training für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bei uns bleibt Tennis bezahlbar: € 24,90 für Jugend-/ Erwachsenentraining im Monat (Durchschnittsrechn.) Dabei einmal die Woche in der Gruppe trainieren, zzgl. Mitgliedsbeitrag Kinder 10,– €; Erw. 1–12. Monat 12,50 €; Erw. ab dem 13. Monat der Mitgliedschaft 25,- €

JETZT MITMACHEN!

Informationen und Anmeldung bei unserer Geschäftsstelle

Tel. 0179 739 7314 | info@tvhavighorst.de



BERICHTE AUS DEM

Boberger **Dünenhaus**

Unterwegs mit den ArtenScouts – von Biber-Kanutouren bis Stockbrot am Lagerfeuer



Was machen die ArtenScouts eigentlich? Bei uns geht es natürlich um Tiere, Pflanzen und Naturschutz, aber nicht nur. Wir machen Ausflüge, lernen neue Orte kennen, probieren Dinge aus und verbringen auch einfach gerne Zeit zusammen. Langweilig wird es dabei jedenfalls nicht so schnell.

Die ArtenScouts sind eine Gruppe für Jugendliche zwischen zwölf und zwanzig Jahren, die sich für Natur und Umwelt interessieren. Wir treffen uns im Boberger Dünenhaus und beschäftigen uns mit verschiedenen Tier- und Pflanzenarten. Dabei lernen wir, genauer hinzuschauen, Arten zu bestimmen und mehr über ihre Lebensräume herauszufinden. Das meiste wird aber erst richtig interessant, wenn man selbst draußen unterwegs ist.



Mit dem Kanu auf Bibersuche

Ein besonderes Erlebnis war zum Beispiel unsere Biber-Kanutour. Auf dem Wasser unterwegs zu sein und dabei mehr über Biber und ihren Lebensraum zu erfahren, ist schon etwas anderes, als nur in einem Buch darüber zu lesen. Bei solchen Ausflügen bekommt man einen ganz anderen Eindruck davon, wie Tiere leben und worauf man achten muss, wenn man ihre Spuren entdecken möchte.

Wir machen öfter Ausflüge und lernen dabei immer wieder neue Orte und Themen kennen. Demnächst steht zum Beispiel ein Besuch in der Forschungsabteilung des ***Museums der Natur***

auf dem Programm. Dort bekommen wir einen Einblick in die Arbeit, die hinter der Erforschung und Bestimmung von Arten steckt. Ich finde es spannend, auch mal zu sehen, was mit Naturforschung außerhalb unserer eigenen Treffen zu tun hat.

Außerdem bekommen wir Besuch von einer Moorexpertin. Dabei können wir mehr über Moore, ihre besonderen Lebensräume und ihre Bedeutung für die Natur erfahren. Solche Treffen sind eine gute Gelegenheit, Fragen zu stellen und von Menschen zu lernen, die sich beruflich intensiv mit bestimmten Themen beschäftigen.



Es geht nicht immer nur ums Forschen

Was ich an den ArtenScouts besonders schön finde, ist, dass nicht jedes Treffen gleich abläuft. Mal beschäftigen wir uns mit einer bestimmten Art oder einem Lebensraum, mal sind wir unterwegs und entdecken etwas Neues. Und dann gibt es natürlich auch die gemeinsamen Momente, bei denen nicht das Bestimmen von Pflanzen und Tieren im Mittelpunkt steht.

Wir machen zum Beispiel gerne Stockbrot. Zusammen am Feuer zu sitzen, zu warten, bis das Brot fertig ist, und dabei zu quatschen, gehört einfach dazu. Gerade bei längeren Ausflügen ist es schön, abends noch gemeinsam Zeit zu verbringen. Man lernt die anderen besser kennen und sammelt gemeinsame Erinnerungen.

Auch in der Winterzeit gibt es solche gemeinsamen Aktionen. Zu Weihnachten backen wir zusammen Kekse. Das ist eine schöne Abwechslung zu den Ausflügen und den naturkundlichen Themen, mit denen wir uns sonst beschäftigen. Es geht eben nicht nur darum, möglichst viel über die Natur zu lernen, sondern auch darum, als Gruppe etwas zusammen zu erleben.

Für alle, die gerne Neues ausprobieren

Natürlich lernt man bei den ArtenScouts eine Menge über Tiere, Pflanzen und Naturschutz. Man bekommt Einblicke in Themen, mit denen man sich sonst vielleicht gar nicht beschäftigen würde, und kann Fragen stellen, die bei einem normalen Spaziergang gar nicht erst aufkommen. Gleichzeitig muss man nicht schon alles wissen oder sich besonders gut mit Natur auskennen.

Ich finde gerade diese Mischung gut: Wir sind draußen unterwegs, lernen neue Dinge kennen, treffen interessante Menschen und unternehmen gemeinsam etwas. Ob bei einer Kanutour, bei einem Besuch in einer Forschungsabteilung oder beim Stockbrot am Lagerfeuer – jedes Treffen ist ein bisschen anders.

Die ArtenScouts richten sich an Jugendliche zwischen zwölf und zwanzig Jahren. Wer Lust hat, mehr über die Natur zu erfahren, neue Leute kennenzulernen und bei Ausflügen und gemeinsamen Aktionen dabei zu sein, kann sich das Ganze ja einmal anschauen.

Vielleicht hast du ja auch Lust, beim nächsten Mal mitzukommen. Informationen zu den Treffen und zur Anmeldung gibt es beim Boberger Dünenhaus. Wir freuen uns auf dich!

Nächste Treffen der Boberger ArtenScouts:
18.11., 02.12. und 16.12. jeweils von 16:30-18:30

Stefanie Jakob, Team Dünenhaus



Dünenhaus Veranstaltungstipp

Sonntag, 22. November, 12.00 – 14.00 Uhr oder 14.00 – 16.00 Uhr

Wir basteln Adventsgestecke und -kränze!

Kosten: Gesteck 12 €, Kranz 15 €, Leuchtmittel mit Halterung bitte selbst mitbringen. Bei Anmeldung bitte angeben, ob Kranz oder Gesteck gewünscht wird und in welchem der zwei Zeiträume Sie gerne kommen würden: I : 12.00 - 14.00 Uhr II : 14.00 - 16.00 Uhr. Anmeldung bis 20. Nov. 2026 unter *040 – 739 312 66* oder *boberg@loki-schmidt-stiftung.de* erforderlich.

Das Boberger Dünenhaus ist geöffnet

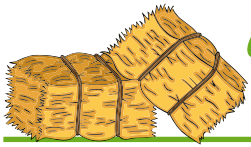
Das Boberger Dünenhaus der Loki Schmidt Stiftung, Boberger Furt 50, Tel. 040 – 739 312 66, Mail: boberg@loki-schmidt-stiftung.de, bietet eine naturkundliche Ausstellung zum Gebiet, die von Dienstag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr und an Sonn- und Feiertagen von 11 bis 17 Uhr zu besichtigen ist.

heu-stroh-lueders.de

Hofladen 24 Stunden geöffnet

Heu · Stroh
Hafer · Heucobs
Strohpellets
Eier · Kartoffeln
Honig · Mehl
Nudeln





Hof Lüders

0151 – 149 46 405 Ziegeleistraße 37 Havighorst

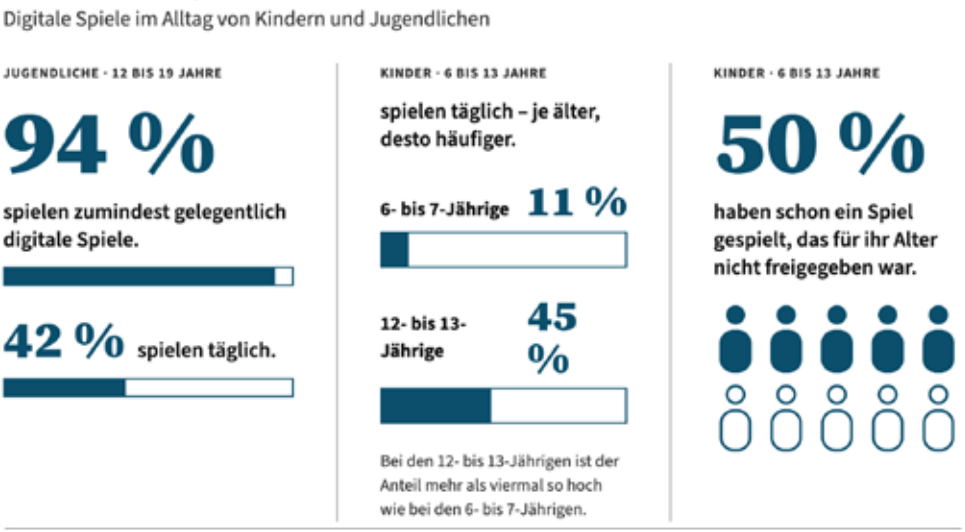


Alltagstipps zur Medienbildung: **Begrenzen – Begleiten – Loslassen**

Digitale Spiele – Zwischen Faszination und Kostenfalle

Liebe Nachbarn,
ich bin Frieda – freie Medienreferentin und Mama von vier Kindern. Heute geht's ums Zocken, und zwar ohne erhobenen Zeigefinger. „Nur noch eine Runde!" – Kennen Sie diesen Satz? Ich in allen Tonlagen. Dahinter steckt oft mehr, als wir auf den ersten Blick sehen.

Zahlen, die mich überrascht haben



Gaming ist nicht der Bösewicht

Immer wieder höre ich: *„Die Spiele machen unsere Kinder unkonzentriert."* Eine neue Studie sieht das anders: Forschende des Karolinska-Instituts haben rund 8.000 Kinder zwischen 10 und 14 Jahren begleitet. Nur die Social-Media-Nutzung hing mit wachsender Unaufmerksamkeit zusammen, Gaming nicht.

Wo es heikel wird: beim Geld und beim Spieledesign

„Kostenlos" heißt oft: kostenlos installieren. In-Game-Käufe (etwa eine Waffe oder ein Avatar) den Euro ein, der Verkauf der Spiele selbst nur 1,1 Milliarden. Dazu kommen zeitlich begrenzte Angebote, eigene Spielwährungen (1.000 „V-Bucks" bei Fortnite kosten 7,99 Euro), die den echten Preis verschleiern, und Lootboxen. Man zahlt, ohne zu wissen, was drin ist – wie beim Rubbellos. Belgien hat sie verboten, die EU geht gegen elf Spielefirmen vor, darunter Minecraft und Clash of Clans.

Gerade Handyspiele sind wegen der Kostenlosigkeit fast immer mit Suchtmechanismen gespickt: Ohne gekaufte Energie wird es lang-

samer, man muss sich mehrmals täglich einloggen, um den Punktestand nicht zu verlieren, und man wird ohne Können mit Level-ups oder Lootboxen belohnt. Das ist kein Können, sondern Mechanik, die zum Weiterspielen drängt. Mein Tipp: lieber am PC oder TV mit Konsole spielen lassen – bessere Haltung, und am Controller ist mehr Geschick gefragt als auf dem Handy.

Sie müssen nicht jedes Spiel kennen – aber diese Dinge

Die **USK** (bei Filmen die FSK) prüft vor allem Inhalte wie bewaffnete Action; seit 2023 weist sie auch auf Käufe und Chats hin. **Eine Erziehungsempfehlung ist das nicht: Ein Spiel „ab 6" muss nicht für alle Sechsjährigen geeignet sein.** Beispiel ***Fortnite***: USK ab 12, der Spieleratgeber NRW (getestet mit über 300 Kindern) empfiehlt es erst ab 14 – wegen Frustrationstoleranz, Umgang mit Geld und Zeit und dem Sprachchat mit Fremden. Da sich eine Runde nicht pausieren lässt, mein Tipp: **Vereinbaren Sie „zwei Runden" statt „20 Minuten"**.

Auch wichtig: In Spielchats sind Beleidigungen und Mobbing keine Seltenheit, und Tätersuchen dort gezielt nach Kindern (Cybergrooming), etwa bei Roblox oder Fifa. **Tipp: keine Klarnamen, kein Gesichtsfoto, starkes Passwort, Zwei-Faktor-Anmeldung.**

Wann wird es zu viel?

Nicht jede durchgespielte Nacht ist ein Grund zur Sorge. Schauen Sie nicht nur auf die Uhr, sondern auf Veränderungen bei Schule, Freunden, Hobbys und Schlaf. Dann das Gespräch suchen, ohne Vorwurf. Fragen Sie, was dem Kind außerhalb des Spiels fehlt, und holen Sie sich bei Bedarf Beratung.

„Was wir als Eltern tun können" zeigen die fünf Tipps als nummerierte Liste:

1. **Das Spiel zeigen lassen**
   Lassen sie sich das Spiel zeigen und spielen Sie mal mit.
2. **Freigabe und Einschätzung prüfen**
   Freigabe: usk.de • Pädagogische Einschätzung: spieleratgeber-nrw.de • Hilfreich: TOMMI, Pädagogischer Medienpreis
3. **Keine Kreditkarte, kein PayPal im Konto**
   Guthabenkarten und ein festes Limit behalten den Überblick
4. **Chats und Kontakte einstellen**
   Anleitungen gibt es auf medien-kindersicher.de
5. **Ein Satz der Türen öffnet**
   "Wenn dir im Spiel etwas komisch vorkommt, darfst du jederzeit zu mir kommen. Ohne Strafe."

Kein Verbot. Vor allem Interesse.

Für viele Kinder sind Spiele Treffpunkt, Hobby und Heimat – dort entstehen Freundschaften. Ich wünsche Ihnen Neugier, gute Nerven und ein *„Ja, aber erst nach der Runde"* an den richtigen Stellen.

Ihre Frieda Lawrenz

Tipp: Wenn Sie auf der Suche nach einem passenden Spiel für Ihr Kind sind, schauen Sie gerne einmal auf der Website ***www.spieleratgeber-nrw.de*** *vorbei.*

Unter dem Menüpunkt „Spielen" haben Sie die Möglichkeit, die Konsole auszuwählen, die Sie zu Hause nutzen, das Alter Ihres Kindes anzugeben und das bevorzugte Gaming-Genre auszuwählen. Anschließend erhalten Sie direkt eine passende Auswahl empfehlenswerter und altersgerechter Spiele.



Einfach besser leben

Kompetenzcenter Coaching & Mediation in Boberg:

Ihr Anker und Impulsgeber für mehr Harmonie, Entspannung und Zufriedenheit

HEUTE: IN DER STILLE LIEGT DIE KRAFT
Meditation - eine kleine Reise von China nach Boberg



Liebe Boberger, liebe Nachbarn, liebe Freunde,
der November ist da. Die Tage werden kürzer, draußen wird es kälter und die Natur beginnt, sich zurückzuziehen. Eigentlich eine wunderbare Einladung, es ihr gleichzutun und selbst einmal einen Gang herunterzuschalten.

Doch ausgerechnet jetzt beginnt für viele von uns eine besonders turbulente Zeit. Die Vorweihnachtszeit steht vor der Tür, Termine wollen erledigt, Geschenke besorgt und vieles vor dem Jahresende abgeschlossen werden.

Wo bleibt da eigentlich die Zeit für uns selbst?

Nach meinen letzten Artikeln über Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga und zuletzt Qi Gong möchte ich Sie heute zu einer ganz besonderen Entspannungsmethode einladen: der Meditation.

Vielleicht ist gerade jetzt die richtige Jahreszeit, um nicht nur anderen etwas zu schenken, sondern auch sich selbst: ein paar Minuten Ruhe und bewusste Zeit für sich.

„Manchmal beginnt ein guter Tag nicht mit Eile, sondern mit einem bewussten Atemzug."

MEINE STUDIENREISE NACH CHINA – Ruhe mitten im Alltag

Während meiner Studienreise durch China durfte ich viele neue und faszinierende Eindrücke sammeln. Neben beeindruckenden Landschaften, Tempeln und kulturellen Sehenswürdigkeiten hat mich etwas ganz Alltägliches besonders begeistert: der bewusste Start in den Tag.

Schon morgens konnte ich in Parkanlagen beobachten, wie Menschen zusammenkamen, um gemeinsam Entspannungs- und Bewegungsübungen zu machen. Ich sah Gruppen beim Qi Gong, bei sanften Dehnübungen, beim bewussten Bewegen und auch beim gemeinsamen Innehalten und Meditieren.



Bambus, alte Bäume und viel Grün: Orte, die auf meiner Studienreise zum Innehalten einluden.

Während bei uns der Morgen nicht selten mit einem schnellen Kaffee, dem Blick aufs Handy und den ersten Terminen beginnt, erlebte ich dort Menschen, die sich zunächst Zeit für Bewegung, Entspannung und Ruhe nahmen. Mich hat das sehr beeindruckt.



Eine Tempelanlage in China - ein stiller Ort zwischen Natur, Architektur und gelebter Tradition.

Auch Besuche von Tempelanlagen, Buddha-Darstellungen, stillen Gärten und wunderschönen Landschaften haben mich immer wieder zum Innehalten gebracht. Zwischen all den neuen Eindrücken gab es Augenblicke, in denen ich einfach stehen geblieben bin: schauen, atmen, wahrnehmen, im Moment sein.

Dabei wurde mir wieder bewusst: Für einen solchen Moment der Ruhe müssen wir nicht bis nach China reisen. Wir können ihn uns auch hier in Boberg schaffen.

MEDITATION IST SO VIELFÄLTIG WIE WIR SELBST

Es gibt nicht die eine richtige Art zu meditieren.

Was bedeutet Meditation eigentlich?

Bei Meditation denken viele zunächst an stilles Sitzen mit geschlossenen Augen und an den Versuch, an „nichts“ zu denken. Doch darum geht es nicht. Meditation kann bedeuten, die Aufmerksamkeit bewusst auf etwas zu richten: auf den Atem, den Körper, ein inneres Bild, eine Farbe, eine Bewegung oder einen Geschmack.

In meinem Kompetenzcenter Coaching & Mediation in Hamburg-Boberg biete ich deshalb unterschiedliche Formen an. Jeder Mensch entspannt anders. Es lohnt sich, verschiedene Zugänge kennenzulernen und herauszufinden, was einem persönlich guttut.

Atemmeditation

Der Atem wird zu unserem Anker. Wir beobachten das Ein- und Ausatmen und kehren mit unserer Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurück.

Body Scan

Die Aufmerksamkeit wandert langsam durch den gesamten Körper, von den Füßen bis zum Kopf. Im Mittelpunkt steht das bewusste Wahrnehmen, ohne etwas verändern zu müssen.

Chakra-Herz-Meditation

Diese Meditation verbindet aktive, bewusste Bewegungen mit anschließenden Phasen der Ruhe und Stille. Die Farbe Grün und die Konzentration auf den Herzbereich spielen dabei eine besondere Rolle.



Meditation und spirituelle Tradition begegneten mir in China an vielen eindrucksvollen Orten.

Bewegte Meditation im Boberger Grün

Meditation muss nicht nur im Sitzen oder Liegen stattfinden. Langsame, bewusste Bewegungen helfen, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu bringen. Dafür haben wir in Boberg einen wunderbaren Ort direkt vor unserer Haustür: unser Naturschutzgebiet.

Wir gehen hinaus ins Grüne, atmen die frische Luft bewusst ein, nehmen die Natur wahr und verbinden Bewegung und Atmung miteinander. Das Rascheln der Blätter, der Wind, die Geräusche der Umgebung und das achtsame Gehen können Teil der Meditation werden.

Manchmal braucht Meditation kein Meditationskissen, sondern nur bequeme Schuhe, frische Luft und ein wenig Zeit für sich selbst.

Natur- und Fantasiemeditationen

In geführten Meditationen dürfen die Gedanken auf Reisen gehen, zum Beispiel ans Meer oder in einen grünen Wald. Bilder von Wellen, Weite, Bäumen und Blättern unterstützen die bewusste Wahrnehmung.



Weite, Wasser und Licht: Naturbilder können in geführten Meditationen zu inneren Ruheorten werden.

Lichtmeditation

Hier verbinden wir den Atem mit der Vorstellung eines hellen Lichts, das gedanklich durch den Körper fließt und den ganzen Körper erfüllt.

Genuss- oder Obstmeditation

Meditation kann sogar lecker sein. Ein Stück Obst wird bewusst betrachtet, ertastet, gerochen und langsam gekostet. Farbe, Duft, Konsistenz und Geschmack bekommen die volle Aufmerksamkeit.

WELCHE MEDITATION PASST ZU MIR?

Meine Antwort lautet ganz einfach: Probieren Sie es aus!

Vielleicht lieben Sie eine geführte Fantasiereise. Vielleicht tut Ihnen die Konzentration auf den Atem gut. Vielleicht möchten Sie sich draußen in der Natur zunächst bewegen, bewusst atmen und wahrnehmen, bevor Sie zur Ruhe kommen. Oder Sie entdecken bei einer Genussmeditation, wie wohltuend es ist, sich nur einer Sache zu widmen.

Bei mir dürfen Sie verschiedene Formen kennenlernen und herausfinden: Was tut mir gut? Wobei kann ich loslassen? Was bringt mich persönlich zur Ruhe? Denn auch Entspannung darf individuell sein.

Eine kleine Wintermeditation für zu Hause

Zünden Sie am Abend eine Kerze an und setzen Sie sich bequem hin. Legen Sie das Handy zur Seite und schließen Sie für einen Moment die Augen.

Atmen Sie langsam ein und wieder aus. Sie müssen nichts erreichen und nichts leisten. Nehmen Sie einfach wahr, wie der Atem kommt und wieder geht. Vielleicht hören Sie draußen den Wind oder nehmen die Stille im Zimmer wahr. Tauchen Gedanken auf, lassen Sie sie weiterziehen und kehren Sie zum Atem zurück.

Nur für diesen Moment gibt es nichts zu erledigen. Sie sind einfach da.

Gerade jetzt dürfen wir leiser werden

Die Natur macht es uns vor: Sie zieht sich zurück, wird stiller und sammelt Kraft. Gerade wenn die Vorweihnachtszeit beginnt und die Terminkalender voller werden, können ein paar bewusste Minuten eine kleine Auszeit vom Alltag sein.

Meine Studienreise durch China hat mich daran auf besondere Weise erinnert. Diese Inspira-

tion habe ich mit nach Hause genommen und möchte sie nun hier in Boberg weitergeben.

Ihre kleine Ruheinsel direkt vor der Haustür

Als Ihre Nachbarin in Boberg lade ich Sie herzlich ein, unterschiedliche Formen der Meditation kennenzulernen. In meinem Kompetenzcenter Coaching & Mediation Hamburg/Boberg können Sie ausprobieren, welcher Weg am besten zu Ihnen passt.

Es geht nicht um Leistung und nicht um Perfektion. Es geht um Sie, Ihren Atem, Ihre Wahrnehmung und ein paar kostbare Minuten, in denen die Welt draußen warten darf.

Herzlichst,
Ihre Yvonne Bamberger

Kompetenzcenter Coaching & Mediation Hamburg/Boberg
Tel. +49 176 49 44 40 14, info@bamberger-hamburg.de



Auf meiner Studienreise durch China hat mich dieser Wunschbaum besonders berührt. Für 2027 wünsche ich Ihnen von Herzen Gesundheit, innere Ruhe, viele glückliche Momente und dass der eine oder andere persönliche Herzenswunsch in Erfüllung geht.

EIN GUTES UND ERFÜLLTES NEUES JAHR 2027!

Haar Engel
Friseur

Tamara Wahle
Friseurmeisterin

Termine nach Vereinbarung
(telefonisch oder WhatsApp)
Telefon 0176 / 859 58 168

Friseur für **Groß** und Klein

Auch Hausbesuche möglich.

Schulstrasse 40
22113 Oststeinbek
(Havighorst)

WIR BILDEN AUS!

Bewirb dich jetzt!
Wir haben noch Ausbildungsplätze (m/w/d) im Bereich Karosserie- und Fahrzeugbau und Kauffrau/-mann für Büromanagement **zum 01.08.2027.**



Joachim Harms GmbH
Reinbeker Redder 74
21031 Hamburg
Tel.: 040 / 819 746 7 – 00
Email: info@harmsauto.de

Joachim Harms GMBH

Karosseriearbeiten
Fahrzeuglackierungen
Kfz-Reparaturen

TESLA
APPROVED BODY SHOP



Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 7.30 bis 18.00 Uhr

www.harmsauto.de



Alltagstipps für dein seelisches Wohlbefinden

Liebe Nachbarn, mein Name ist Susanne. Als Coach und Beraterin insbesondere für die mentale Gesundheit ist es mir wichtig zu zeigen, wie wir mit kleinen Veränderungen in unserem Leben ein höheres Wohlbefinden erschaffen können.

Wenn das Leben in den Wechsel kommt

Von Veränderungen, vertrauten Wegen und der Frage, was heute noch zu uns passt

Der Herbst macht Veränderung sichtbar.
Die Blätter färben sich, die Tage werden kürzer, morgens liegt Nebel über den Feldern. Was vor wenigen Wochen noch sattgrün war, sieht plötzlich anders aus.

Die Natur scheint damit recht selbstverständlich umzugehen. Wir Menschen tun uns oft schwerer. Wir halten gern an Vertrautem fest – und investieren einiges darin, Veränderungen möglichst lange unsichtbar zu machen.

Die nächste Falte? Bitte später. Das graue Haar? Lieber weg. Fit, leistungsfähig und jugendlich aussehen – möglichst lange. Rund um Anti-Aging, Selbstoptimierung und das Versprechen, Alterungsprozesse aufzuhalten, ist ein riesiger Markt entstanden.

Dabei spricht nichts dagegen, sich zu pflegen, Sport zu treiben oder sich im eigenen Körper wohlfühlen zu wollen.

Interessanter finde ich eine andere Frage:
Warum fällt es uns so schwer, Veränderung als Teil des Lebens anzunehmen?

Das Leben wechselt ständig

Eigentlich kennen wir Wechsel von Anfang an.

Wir verlassen die Schule, beginnen zu arbeiten, ziehen aus, gehen Beziehungen ein oder trennen uns. Manche werden Eltern. Später



brauchen die Kinder uns weniger, die eigenen Eltern dafür möglicherweise mehr.

Berufliche Rollen verändern sich. Freundschaften verändern sich. Unser Körper verändert sich.

Gerade in der Lebensmitte kann einiges davon gleichzeitig zusammenkommen.

Bei Frauen kommt noch ein besonderer körperlicher Wechsel hinzu: die Wechseljahre. Eine hormonelle Umstellung, die sehr unterschied-

lich erlebt wird und sich unter anderem auf Schlaf, Stimmung, Energie oder Konzentration auswirken kann.

Auch Männer erleben in dieser Lebensphase körperliche, familiäre und berufliche Veränderungen.

Die Frage *„Passt das, was bisher funktioniert hat, eigentlich noch zu mir?"* ist also keine reine Frauenfrage.

Kōnenki – ein anderer Blick auf Veränderung
Spannend finde ich in diesem Zusammenhang den japanischen Begriff Kōnenki für die Lebensphase rund um die Menopause.

Sinngemäß beschreibt er eine Phase der Veränderung beziehungsweise der sich wandelnden Jahre.

Mir gefällt daran weniger eine romantische Vorstellung von „Neuanfang", sondern die Blickrichtung.

Nicht nur: Etwas hört auf.

Sondern: Etwas verändert sich.

Das bedeutet nicht, Beschwerden schönzureden oder jede Veränderung begrüßen zu müssen. Ein Verlust darf traurig machen. Ein Körper, der sich anders anfühlt, kann verunsichern. Eine vertraute Rolle aufzugeben, kann schwer sein.

Doch zur Veränderung selbst kommt manchmal noch etwas Zweites hinzu:
unser Widerstand dagegen.

Wenn wir unbedingt das Alte zurückhaben wollen
„Früher konnte ich das doch auch."
„Ich möchte wieder so sein wie vorher."

Solche Gedanken sind verständlich. Sie zeigen aber auch, wo wir innerlich noch am Alten festhalten.

Nehmen wir ein ganz alltägliches Beispiel: Die Kinder werden größer und brauchen uns weniger. Das kann wehtun. Dem darf man nachtrauern.

Aber irgendwann entsteht auch eine andere Frage: **Was mache ich mit dem Platz, der dadurch entsteht?**

Das ist für mich der Unterschied zwischen Schönreden und Offenheit.

Offenheit bedeutet nicht: Alles ist wunderbar. Sie bedeutet eher:
Es ist jetzt anders. Was brauche ich heute?

Und genau an dieser Stelle kommt Neugier ins Spiel.

Nicht sofort bewerten. Erst einmal hinschauen.

Was hat sich verändert? Was passt noch? Was passt nicht mehr? Was kann ich beeinflussen? Und was könnte heute möglich sein, wofür vor einigen Jahren noch gar kein Raum war?

Diesen Perspektivwechsel kann man nicht auf Knopfdruck herstellen. Aber man kann ihn üben.

Drei kleine Gedanken für Zeiten des Wechsels

1. **Widerstand bemerken**
   Wenn Gedanken wie „Früher war das doch kein Problem" auftauchen, nicht gleich dagegen ankämpfen. Erst einmal wahrnehmen: Da halte ich gerade an etwas fest.
2. **Die Frage verändern**
   Statt nur zu fragen: „Wie bekomme ich den alten Zustand zurück?", einmal ausprobieren: „Was brauche ich unter den heutigen Bedingungen?"
3. **Neugierig werden**
   Nicht gleich das ganze Leben neu sortieren. Ein kleiner Versuch reicht: etwas anders machen, eine Grenze neu setzen, Hilfe annehmen oder etwas ausprobieren, das bisher keinen Platz hatte.

Bei mir selbst hat Veränderung gerade auch beruflich eine neue Richtung bekommen: Seit kurzem bin ich zertifizierte Wechseljahresberaterin. Ich möchte Frauen im Wechsel dabei unterstützen, besser zu verstehen, was in ihrem Körper geschieht, Veränderungen einzuordnen und herauszufinden, was sie in dieser Lebensphase brauchen.

Nicht mit dem Ziel, möglichst schnell wieder „wie früher" zu werden. Sondern mit etwas mehr Wissen, Offenheit und Neugier dem Wandel begegnen.

Herzlichst!
Deine Susanne

Susanne Müller-Dornieden
Frauenleben in Bewegung
Coaching • Beratung • Vorträge & Workshops
Frauengesundheit | Wechseljahre | Mental Load

www.susanne-muellerdornieden-coaching.de
susanne@mueller-dornieden.de



Bruhn Clasen Latzin

Rechtsanwälte und Notare

Rolf Bruhn (bis 2024)
Rechtsanwalt und Notar a. D.

Nicola Clasen
Rechtsanwältin und Notarin

Holger Latzin
Rechtsanwalt und Notar

Möllner Landstr. 30
22113 Oststeinbek

Telefon: 040 / 713 11 11
oder 040 / 712 89 89

www.bruhn-notar.de
info@bruhn-notar.de

Wussten Sie eigentlich…?

Interessantes aus dem BG Klinikum Hamburg

Eine Serie über die Arbeit
im Klinikum in Boberg



Dem Rückenschmerz zuvorkommen: kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Hexenschuss, Verspannungen oder Bandscheibenvorfall: Wenn Bewegungen schmerzen oder gar unmöglich sind, ist die Lebensqualität eingeschränkt. Damit es gar nicht so weit kommt, ist Prävention das A und O, weiß Doerthen Prieg-Hoersch, Therapeutische Leitung Prävention am BG Klinikum Hamburg. Mit einfachen Dingen kann jede und jeder dem Rücken im Alltag etwas Gutes tun.

Ob auf der Baustelle, in der Pflege oder im Büro – Rückenprobleme können jeden Arbeitnehmenden treffen. *„Erfahrungsgemäß sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen Bewegungsmangel, einseitige oder ungewohnte Belastungen, Muskelverspannungen oder degenerative Veränderungen, beispielsweise der Bandscheibe. Aber auch eine fehlende Rumpfstabilität sowie Stress und psychosoziale Faktoren können Gründe sein,“* sagt ***Doerthen Prieg-Hoersch***. Entsprechend leicht lässt sich schon mit einfachen Tricks dem Rücken etwas Gutes tun: *„Unser Rücken liebt Abwechslung, Bewegung und in Maßen auch Belastung,“* führt die Therapeutische Leitung Prävention aus. An erster Stelle dabei: Mehr Bewegung im Alltag. Konkret gibt die Expertin aus dem BG Klinikum Hamburg dazu folgende Tipps: *„Nehmen Sie statt dem Aufzug die Treppe. Planen Sie kleine Spaziergänge beispielsweise in der Mittagspause ein. Oder wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und laufen den Rest der Strecke.“* Kurze Mobilisationsübungen auch während der Arbeit helfen ebenfalls, selbst wenn es nur zwei bis drei Minuten sind. Wer etwas heben muss, sollte dies bewusst aus den Beinen tun und die Last nah am Körper halten. Allen, die im Alltag viel Zeit in einer Haltung verbringen, empfiehlt Prieg-Hoersch, wenn möglich, regelmäßig die Position zu wechseln.

Neben diesen kleinen Gewohnheiten rät die Expertin dazu, regelmäßig Krafttraining zu machen, um die Rumpfmuskulatur zu stärken: *„Dabei sollte nicht nur der Rücken trainiert werden, sondern auch die Bauch- und Gesäßmuskulatur. So stabilisieren wir die Wirbelsäule und gleichen Dysbalancen aus,“* fasst sie zusammen. Bei einseitigen Belastungen gilt es, einen Ausgleich zu schaffen. Zudem sei es wichtig, für ausreichend Schlaf und Regeneration zu sorgen. *„Außerdem ist es sinnvoll, Stress zu reduzieren. Psychische Belastung spielt oft eine große Rolle, da sie zu Verspannungen insbesondere der Schulter- und Nackenmuskulatur führt“*, so Prieg-Hoersch. Um Problemen am Arbeitsplatz vorzubeugen, ist es wichtig, diesen ergonomisch einzurichten. Die Anforderungen variieren dabei je nach Berufsgruppe. Für Menschen in Bürotätigkeiten geht es um die richtige Einstellung des Stuhls, Tischs und der Bildschirme während für Arbeitnehmende mit körperlichen Tätigkeiten beispielsweise die richtigen Hebetechniken oder Körperhaltungen im Fokus stehen.

Prävention mit allen geeigneten Mitteln

Wie wichtig die Prävention von berufsbedingten Rückenbeschwerden auch dem Gesetzgeber ist, zeigt der Auftrag der Unfallversicherungsträger. Diese sind dazu angehalten, mit allen geeigneten Mitteln der Gefahr entgegenzuwirken, dass eine Berufskrankheit entsteht, wiederauflebt oder sich verschlimmert. Um die Rückengesundheit ihrer Versicherten zu erhalten, bieten beispielsweise die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG Bau) deswegen regelmäßig Rückenkollegs unter anderem am BG Klinikum Hamburg an. *„Alle bei den beiden Trägern versicherten Beschäftigten, bei denen ein Verdacht auf eine durch berufliche Belastung bandscheibenbedingte Erkrankung der Lendenwirbelsäule besteht, haben damit die Möglichkeit, eine dreiwöchige präventive Therapiemaßnahme wahrzunehmen,"* erklärt Prieg-Hoersch. Nach dem Grundsatz „Prävention vor Rehabilitation" lernen die Teilnehmenden, wie sie die Gesundheit ihres Rückens fördern. Neben einer optimierten Therapie zur Besserung der Rückenbeschwerden stehen dabei rückenentlastende Arbeitstechniken und ein intensives Muskelaufbautraining im Fokus. Nach dem erfolgreichen Abschluss haben alle Rückenkolleg-Teilnehmenden die Möglichkeit, einen oder mehrere Refresher-Kurse zu absolvieren. Diese dauern jeweils fünf Tage und dienen dazu, das Gelernte zu reflektieren und noch einmal intensiv zu üben oder an eine geänderte Arbeitsplatzsituation anzupassen. *„Prävention bedeutet belastbar bleiben, nicht Bewegungen zu vermeiden. Entsprechend ist das Ziel des Rückenkollegs, die Gesamtbelastbarkeit in Alltag und Beruf zu verbessern. Damit erhalten wir nicht nur die Arbeitsfähigkeit, sondern steigern auch die Lebensqualität,"* fasst Doerthen Prieg-Hoersch zusammen.



Anleitung eines Patienten durch einen Therapeuten im Rückenkolleg.

Was tun bei Rückenschmerzen?

Als Grundsatz gilt: *„So aktiv wie möglich, so wenig Schonung wie nötig."* Leichte bis moderate Bewegung fördert die Heilung. Nur bei starken, akuten Beschwerden oder neurologischen Ausfällen ist kurzfristige Schonung sinnvoll.

Wann ist bei Rückenschmerzen ärztlicher Rat einzuholen?

- Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen
- Blasen- oder Darmstörungen
- Starke Schmerzen nach Unfall
- Fieber oder unklarer Gewichtsverlust
- Schmerzen, die länger als 2-3 Wochen anhalten

Unternehmenskommunikation
BG Klinikum Hamburg
(Text & Foto)



Hej Hej Allesamt!

Zieh dich glücklich an! Wie unsere Kleidung unsere Stimmung beeinflussen kann.

Hey liebe Nachbarn!
Die Tage werden kürzer, draußen ist es grau, und manchmal würden wir uns am liebsten in unserem gemütlichsten Pullover verkriechen. Gerade in der dunklen Jahreszeit greifen wir oft ganz automatisch zu dunklen, bequemen Kleidungsstücken. Aber haben Sie schon einmal darauf geachtet, was Ihre Kleidung mit Ihrer Stimmung macht?

Unsere Garderobe kann widerspiegeln, wo wir gerade stehen. Sie kann uns aber auch dabei helfen, uns besser zu fühlen.

Manchmal reicht schon ein Lieblingspullover, ein besonderes Tuch oder eine Farbe, die uns zum Strahlen bringt. Ein wunderschönes Rot, ein frisches Rosa oder ein ausdrucksstarkes Lila können nicht nur unser Outfit aufwerten, sondern auch unsere Stimmung positiv beeinflussen. Für mich persönlich ist es Hot Pink, das immer alles besser macht.

Kleidung ist viel mehr als das, was wir tragen. Sie ist auch ein Ausdruck unserer Persönlichkeit und unseres Lebensgefühls. In meinen Farb- und Stilberatungen erlebe ich immer wieder, dass Frauen vor einem gut gefüllten Kleiderschrank stehen und trotzdem denken: Ich habe nichts anzuziehen! Oft fehlt gar nicht die richtige Kleidung, sondern nur der Blick dafür, was uns wirklich steht und worin wir uns wohlfühlen. Gemeinsam entdecken wir dann Farben, Schnitte und Kombinationen, die nicht nur die Persönlichkeit unterstreichen, sondern auch ein gutes Gefühl vermitteln.

Viel zu schön, um im Schrank zu bleiben!
Und noch etwas: Warum heben wir uns unsere schönsten Kleidungsstücke eigentlich so oft für besondere Anlässe auf? Gerade jetzt, in der Advents- und Winterzeit, dürfen wir diese Lieblingsstücke ruhig öfter ausführen! Die elegante Bluse zur Jeans im Büro, der besondere Rock mit einem kuscheligen Strickpullover oder der schicke Blazer ganz lässig kombiniert – schon entstehen neue Looks, die uns Freude machen. Schöne Kleidung ist schließlich viel zu schade, um im Kleiderschrank auf ihren nächsten großen Auftritt zu warten. Dein Leben ist die besondere Gelegenheit!



Mein Tipp für die dunkle Jahreszeit: Probieren Sie beim nächsten Griff in Ihren Kleiderschrank doch einmal ganz bewusst etwas aus, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Vielleicht ist es Ihre Lieblingsfarbe, ein besonderes Kleidungsstück oder eine Kombination, die Sie schon lange nicht mehr getragen haben. Ziehen Sie sich nicht nur so an, wie Sie sich fühlen – sondern auch so, wie Sie sich fühlen möchten! Denn manchmal beginnt ein besserer Tag tatsächlich schon vor dem Kleiderschrank.

Es gibt demnächst ein neues Projekt hier bei Hey Beautiful: Es wird eine Garderoben-App geben – aber nicht so wie all die anderen. Diese ist extra für Stylisten gemacht worden und so aufgebaut, dass ich über die App direkt in den Schränken mitwühlen kann. Bei Interesse bitte direkt melden.

Liebe Grüße
Sarit
kolumne@heybeautiful.eu

Für Ihr Auto tun wir alles.

Willkommen beim Bosch Car Service Weber in Oststeinbek



- KFZ – Wartung und Reparatur
- HU/AU auch nach Euro 6 Norm
- zertifizierter Reifenservice
- Unfallschadeninstandsetzung
- 3D-Achsvermessungen
- Kalibrierung von Fahrassistenz-Systemen (Radar & Kamera)
- Autoglas-Service
- Klimatisierung

BOSCH
Service



Bosch Car Service Weber

Car Service Weber OHG
Andreas und Max Weber
Wiesenweg 3 | 22113 Oststeinbek

Telefon: 040/7123683 | Telefax: 040/7127969

Montag – Donnerstag 7:30 – 18:00 Uhr
Freitag 7:30 – 16:00 Uhr

info@bcs-weber.de | www.bcs-weber.de

Augenblick mal!

Was Sie schon immer über Augen wissen wollten!



Kerstin Berthold
Augenoptik-Meisterin

Warum zucken Augen?

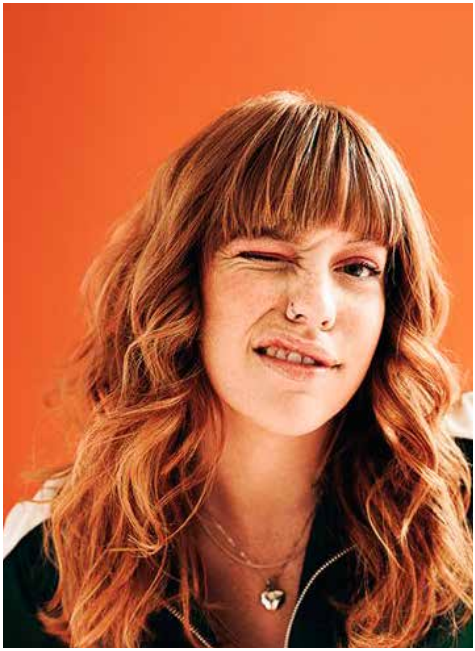
Du kennst das bestimmt: Du spürst es und siehst es nicht, es nervt enorm, geht aber meistens schnell vorbei. Augenzucken! Aber was da zuckt, ist nicht dein Auge, sondern das Augenlid – oft nur auf einer Seite, mal oben, mal unten. Das Fachwort dafür lautet Lidmyokymie: ein feines, unwillkürliches Zucken der Lidmuskeln.

Krampf im Lid, was tun?

Das Lidzucken ist in aller Regel harmlos und verschwindet meist von selbst – manchmal nach Minuten, selten erst nach einigen Tagen. Aber was sind die Ursachen?

1. **Müdigkeit:** Schlafmangel macht müde und ja, Schulstunden manchmal auch. Wach sein lohnt sich hier aber bei Bio und Chemie, so viel sei verraten. Wer gut zugehört hat, weiß nämlich: Zu wenig Schlaf kann das Nervensystem aus dem Takt bringen. Die Muskeln können dann unwillkürlich zucken – auch am Augenlid. Gönn dir also ausreichend Schlaf in der Nacht und probiere einfach mal das berühmte Nickerchen am Mittag. So ein Powernap schenkt deinen Augen die nötige Entspannung.

2. **Stress:** Angst und Stress machen uns Druck und führen häufig zu Anspannungen im Körper. Diese können wiederum Muskelzuckungen auslösen – auch an den Muskeln der Augenlider. Doch nicht nur innerer Stress kann die Lider nervös machen.
   Auch langes konzentriertes Sehen auf den Bildschirm strengt die Augen an. Fehlt dann noch die passende Brille, müssen sie sich zusätzlich abmühen. Gerade bei Alterssichtigkeit kann eine Bildschirm-Arbeitsplatzbrille für Entlastung sorgen. Und zwischendurch? Augen weg vom Bildschirm und eine kleine Pause einlegen.



3. **Mangel:** Auch der Mineralstoffhaushalt spielt für Muskeln und Nerven eine Rolle. Wer viel Sport treibt, stark schwitzt und zu wenig trinkt, kann seinen Elektrolythaushalt durcheinanderbringen. Deshalb: abwechslungsreich essen und ausreichend trinken. Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht? Lieber nicht – wenn es häufiger zuckt oder krampft, sollte erst geklärt werden, was dahintersteckt.

Weitere mögliche Ursachen für Augenlidzucken

Zu viel Koffein, Nikotin und Alkohol sowie andere Drogen können ebenfalls das Lidzucken begünstigen. Bestimmte Medikamente, anregende Substanzen und gereizte oder entzündete Augen kommen ebenfalls als Auslöser infrage. Hält das Zucken über längere Zeit an, wird stärker, breitet sich auf andere Gesichtsmuskeln aus oder kommen weitere Beschwerden hinzu? Dann solltest du es ärztlich abklären lassen. Glasklar, oder?

Weniger Stress für gesunde Augen

Lerne am besten, dich zu entspannen. Das gilt besonders, wenn du gerade in einer anstrengenden Phase steckst wie Prüfungen, Family-Stress oder berufliche Deadlines. **Abschalten ist gar nicht so schwer und geht hervorragend beim Spazieren, Meditieren, Tanzen oder Musik hören.** Auch schon Mini-Sporteinheiten wie Hula-Hoop, Seilspringen oder schnelles Treppenlaufen schütteln deinen angespannten Körper schön durch, lockern die Muskeln, schenken Spaß und bringen den Kreislauf in Schwung.

Liebevolles für müde Augen

Eine **warme Kompresse auf die Augen** gelegt, entspannt dich und deine Augen auf eine sehr sanfte Weise. Probiere es aus, wenn das Zucken beginnt – oder als Einschlaf-Routine in besonders herausfordernden Zeiten. Yogis reiben übrigens gerne ihre Handflächen aneinander, bis die sich richtig warm anfühlen und legen dann die Hände einige Minuten auf die geschlossenen Augen.

Oooommm, auch schön.

Quelle: Kuratorium für gutes Sehen



1908

Hamburger Verein für Luftfahrt e.V.
Segelflugzentrum • Boberg

Weidemoor 23, 21033 Hamburg, info@hvl-boberg.de

hvl-boberg.de

Christus-Kirchengemeinde Lohbrügge

Gottesdienste Dezember 2026

Sonntag	**6. Dezember**	10.00 Uhr	Erlöserk. **mit Abendmahl**, Pastor Thomas Reinsberg
Freitag	**11. Dezember**	15.00 Uhr	Gnadenkirche **mit Abendmahl,** Pastorin Ellen Drephal
Freitag	**18. Dezember**	15.00 Uhr	Gnadenkirche, Pastor Thomas Reinsberg
Sonntag	**20. Dezember**	10.00 Uhr	Erlöserkirche, Pastor Thomas Reinsberg
Heilig Abend	**24. Dezember**	11.00 Uhr	Gnadenkirche: **Krabbelgottesdienst für die Kleinsten der Gemeinde** und ihren Familien, Pastorin Ellen Drephal
		17.00 Uhr	Gnadenk.: **Christvesper**, Pastorin i.R. Angelika Meyer
		15.00 Uhr	Erlöserkirche: **Krippenspiel**, Pastorin Ellen Drephal
		17.00 Uhr	Erlöserkirche: **Christvesper**, Pastor Thomas Reinsberg
		23.00 Uhr	Erlöserkirche: **Christnacht**, Pastor Thomas Reinsberg
Samstag	**26. Dezember**	10.00 Uhr	Erlöserkirche, Pastor Thomas Reinsberg
Sonntag	**27. Dezember**	10.00 Uhr	Erlöserk., **Kirchspielweiter Gottesdienst mit „Taufen unter dem Weihnachtsbaum"** Pastorin Ellen Drephal
Altjahresabend	**31. Dezember**	17.00 Uhr	Gnadenkirche, Pastorin Ellen Drephal

Gottesdienste Januar 2027

Neujahr	**1.Januar**	16.00 Uhr	Erlöserkirche (?), **Kirchspielgottesdienst**, Pastor Thomas Reinsberg
Sonntag	**10. Januar**	10.00 Uhr	Erlöserk., **mit Abendmahl**, Pastor Thomas Reinsberg
Freitag	**15. Januar**	15.00 Uhr	Gnadenkirche, **Andacht Lichtblicke**: *„Wenn es langsam wieder heller wird"*, kleine Lichtblicke in dunklen Zeiten
Sonntag	**17. januar**	10.00 Uhr,	Erlöserkirche, Pastorin Ellen Drephal
Sonntag	**24. Januar**	10.00 Uhr	Erlöserk., **mit Abendmahl**, Pastor Thomas Reinsberg
Freitag	**29. Januar**	15.00 Uhr	Gnadenkirche, **Andacht Lichtblicke**: *„Du bist ein Segen"*, Was Menschen für uns wertvoll macht

Gottesdienste Februar 2027

Aschermittwoch	**10. Februar**	18.00 Uhr	Erlöserkirche, Pastor Thomas Reinsberg, anschließend Ausstellungseröffnung
Freitag	**12. Februar**	15.00 Uhr	Gnadenkirche, **Andacht Lichtblicke**: *„Ein Herz voller Liebe"*, Von der Kunst, Liebe im Alltag zu entdecken
Sonntag	**14. Februar**	10.00 Uhr	Erlöserkirche, **mit Abendmahl**, Pastorin Ellen Drephal
Sonntag	**21. Februar**	10.00 Uhr	Erlöserkirche, Pastorin Ellen Drephal
Freitag	**26. Februar**	15.00 Uhr	Gnadenkirche, **Andacht Lichtblicke**: *„Aufatmen – du musst nicht alles schaffen"*, Von der Kunst, die Seele zur Ruhe kommen zu lassen
Sonntag	**28. Februar**	10.00 Uhr	Erlöserk., **mit Abendmahl**, Pastorin Chang-Mi Dallat

Änderungen vorbehalten. *Änderungen vorbehalten.*

Christus-Kirchengemeinde Lohbrügge

KinderKirche:

Samstag	**5. Dezember**	**10.00 – 12.00 Uhr erste Krippenspielprobe**
Samstag	**27. Februar**	**10.00 – 12.00 Uhr, Gleichnisse: das verlorenes Schaf**

Jeweils im Gemeindehaus der Erlöserkirche.
Leitung: Ellen Drephal und Team

Gemeindebüro Schulenburgring 168, 040 7386521, buero@chkgl.de
Öffnungszeiten: Montag 10 – 12 Uhr; Mittwoch 17 – 18.30 Uhr; Freitag 10 – 12 Uhr

Pastorin Drephal	040 71007940	ellen.drephal@chkgl.de
Pastor Reinsberg	040 7388284	thomas.reinsberg@chkgl.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Marschlande (seit 1. Januar 2026)

Gottesdienste und Veranstaltungen in St. Nikolai Billwerder

Sonntag	**22. November**	15.00 Uhr	**Ewigkeitssommer, Gottesdienst** mit Pastor Michael Ostendorf
Sonntag	**6. Dezember**	10.00 Uhr	**2. Advent, Gottesdienst** mit Pastor Michael Ostendorf und Kantorei
Heiliger Abend	**24. Dezember**	18.00 Uhr	**Gottesdienst** mit Pastor Michael Ostendorf
Weihnachten	**25. Dezember**	10.00 Uhr	**1. Weihnachtstag, Gottesdienst** mit Pastor Michael Ostendorf
Neujahr	**1. Januar 27**	18.00 Uhr	**Neujahrsempfang mit Punsch, Gottesdienst** mit Pastor Matthias Mannherz
Sonntag	**17. Januar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst** mit Pastor Mattias Mannherz
Sonntag	**14. Februar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst** mit Pastor Michael Ostendorf
Sonntag	**14. März**	10.00 Uhr	**Gottesdienst** mit Pastor Michael Ostendorf

Kirchenmusik in St. Nikolai Billwerder

Sonnabend, 14. November, 18.00 Uhr
GAMBE und HAUPTWERK
Oliver Tepe (Halle), Bratsche
Gernot Fries, Orgel

Kirchenbüro (neu): Moorfleeter Kirchenweg 64, 22113 Hamburg, Tel.: 040-78 75 29
Bürozeiten Mo bis Fr 9-12 Uhr & Di und Do 14 – 17 Uhr. Außerdem telefonisch oder nach Vereinbarung.
info@kirche-marschlande.de, www.kirche-marschlande.de

Änderungen vorbehalten.

Pfarrei Heilige Elisabeth

Pfarrei Heilige Elisabeth – St. Marien, St. Christophorus & Edith-Stein-Kirche
Weihnachtsgottesdienste

St. Christophorus | Riehlstraße 64, HH-Lohbrügge

Heiliger Abend, Donnerstag	**24. Dezember**	16.00 Uhr	**Krippenspiel**
		22.00 Uhr	**Christmette**
2. Weihnachtstag, Samstag	**26. Dezember**	9.30 Uhr	**Hl. Messe**
Neujahr, Freitag	**1. Januar**	10.15 Uhr	**Hl. Messe**

Edith-Stein-Kirche | Edith-Stein-Platz 1, HH-Neuallermöhe

4. Advent, Sonntag	**20. Dezember**	9.00 Uhr	**Hl. Messe**
		17.30 Uhr	**Beichte**
		18.00 Uhr	**Hl. Messe**
Heiliger Abend, Donnerstag	24. Dezember	14.00 Uhr	**Krippenspiel**
1. Weihnachtstag, Freitag	25. Dezember	9.00 Uhr	**Hl. Messe**
Silvester, Donnerstag	31. Dezember	18.00 Uhr	**Hl. Messe zum Jahresschluss**

St. Marien | Sichter 2, HH-Bergedorf

4. Advent, Sonntag	**20. Dezember**	10.15 Uhr	**Beichte**
		11.00 Uhr	**Hl. Messe**
Heiliger Abend,Donnerstag	**24. Dezember**	15.00 Uhr	**Krippenspiel**
		17.00 Uhr	**Christmette**
1. Weihnachtstag, Freitag	**25. Dezember**	11.00 Uhr	**Hl. Messe**
2. Weihnachtstag, Samstag	**26. Dezember**	11.00 Uhr	**Hl. Messe**

Weitere Gottesdienste St. Christophorus in Lohbrügge

Jeden Samstag	18.00 Uhr	**Eucharistiefeier**
2. Sonntag im Monat	9.30 Uhr	**Familiengottesdienst**
Jeden Donnerstag	9.00 Uhr	**Eucharistiefeier** (nicht am 2. Donnerstag im Monat)
2. Donnerstag im Monat	15.00 Uhr	**Eucharistiefeier für Senioren** anschl. Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

Taizé-Jugendtreffen in Łódź



Fahrt zum 49. Europäischen Jugendtreffen in Łódź (Polen) vom 27. Dezember 2026 bis 2. Januar 2027. Für junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Im Zeichen der Freude und der Freundschaft öffnet die Stadt Łódź ihre Türen für die jungen Pilger, die eine tiefere Erfahrung von Glauben und Solidarität suchen.

Kosten: 90 € pro Person zzgl. Fahrtkosten. Anmeldung bis 6. Dezember 2026
Informationsflyer mit Anmeldeformular liegen in den katholischen Kirchen aus.
Weitere Informationen unter: *https://pfarrei-heilige-elisabeth.de/taize-jugendtreffen-27-12-2026-bis-2-januar-2027-lodz-in-polen/*
E-Mail: serafin@pfarrei-heilige-elisabeth.de
Brief: Pfarrei Heilige Elisabeth | Pastor Stanislw Serafin, Niels-Stensen-Weg 3, 21465 Reinbek

Änderungen vorbehalten.

Pfarrei Heilige Elisabeth

Konzerte



Am **Samstag, dem 21. November 2026 um 16 Uhr** laden wir zu einem Gospelkonzert mit Lerato Shadare und dem Leviticus Gospelchoir ein.
Herz-Jesu-Kirche in Reinbek | Niels-Stensen-Weg | 21465 Reinbek

Am **Samstag, dem 28. November 2026 um 17 Uhr** laden laden wir zum kleinen Konzert zum 1. Advent mit der Band Heaven7 ein. Für für Klein und Groß geht es mit Spirit und Groove in den Advent.
Kirche St. Marien | Sichter 2, 21029 Bergedorf

Seniorennachmittag in St. Christophorus

Seniorennachmittag findet am zweiten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr statt.
Der Nachmittag beginnt jeweils um 15 Uhr mit der Hl. Messe in der Kirche St. Christophorus. Anschließend finden Treffen bei Kaffee und Kuchen im Gemeindehaus St. Christophorus statt.

10. Dezember 2026:	Adventstreffen „Märchen und Musik“ Mit der Märchenerzählerin Christel Biebrach und Matthias Irrgang.
14. Januar 2027:	Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen Mit Ingrid Rogalla.
12. Februar 2027:	Seniorennachmittag mit Vortrag „Gehört der Islam zu Deutschland?“ Vortrag von Ludwig Sellenschlo
11. März 2027:	Treffen bei Kaffee und Kuchen

Aktion Dreikönigssingen 2027

AKTION DREIKÖNIGSSINGEN 20*C+M+B+27

„Gutes Essen, starke Kinder – Sternsingen für gesunde Ernährung“ heißt das Leitwort der 69. Aktion Dreikönigssingen. Die Aktion Dreikönigssingen 2027 bringt den Sternsingerinnen und Sternsingern das Thema Ernährung näher und zeigt, wie wichtig das Kinderrecht auf gutes und ausgewogenes Essen ist.

Mit dem Kreidezeichen „20*C+M+B+27“ bringen die kleinen und großen Königinnen und Könige der Bergedorfer Gemeinden den Segen „Christus segne dieses Haus“ zu den Menschen und sammeln Spenden für Gleichaltrige in aller Welt. **Auf Wunsch kommen die Sternsinger aus der Pfarrei Heilige Elisabeth auch zu Ihnen.**

Wer den Besuch der Sternsingerinnen und Sternsinger wünscht, kann sich im Pfarrbüro *bergedorf@pfarrei-heilige-elisabeth.de* oder mit den Anmeldezetteln anmelden. Anmeldezettel liegen ab Weihnachten in den Kath. Kirchen aus.

Pfarrei Heilige Elisabeth, Reinbeker Weg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf
Tel.: 040 – 721 6000, bergedorf@pfarrei-heilige-elisabeth.de

Pfarrbüro in Bergedorf /St. Marien:	Montag, Donnerstag und Freitag 9:00 – 11:30 Uhr Dienstag 11:00 – 13:00 Uhr
Pfarrbüro in Reinbek/Herz-Jesu:	Mittwoch 9.00 bis 11.30 Uhr

Änderungen vorbehalten.

Am Ende erinnern wir uns an die kleinen Dinge



Ich habe in meinem Beruf inzwischen weit über tausend Trauerreden gehalten. Dafür sitze ich mit Familien am Tisch und stelle viele Fragen über einen Menschen, den ich meistens selbst nie kennengelernt habe.

Natürlich sprechen wir über die großen Dinge. Wo jemand geboren wurde. Welchen Beruf er hatte. Wann geheiratet wurde und wann die Kinder kamen. Das alles gehört zu einem Leben.

Aber irgendwann passiert in diesen Gesprächen fast immer etwas Interessantes.

Jemand erzählt, wie der Vater sonntags schon früh in der Küche stand. Eine Tochter erinnert sich an einen Satz, den ihre Mutter ständig gesagt hat. Es geht um ein bestimmtes Essen, einen alten Sessel, die Musik im Auto, den Garten, eine Angewohnheit oder darum, dass jemand grundsätzlich zehn Minuten zu früh kam.

Und plötzlich lachen alle.

Das sind oft die Momente, in denen ich das Gefühl habe, den Menschen, über den wir sprechen, zum ersten Mal ein wenig kennenzulernen.

Nach all diesen Gesprächen habe ich deshalb eines gelernt: Ein Leben wird im Rückblick selten in großen Überschriften erzählt. Natürlich sind Beruf, Erfolg und Besitz wichtig. Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens damit, etwas aufzubauen, Geld zu verdienen und unsere Ziele zu erreichen. Aber wenn ein Mensch nicht mehr da ist, sind es erstaunlich oft die kleinen Dinge, die bleiben.

Vielleicht, weil genau darin Persönlichkeit steckt.

Für meine Arbeit als Trauerredner sind genau diese Erinnerungen besonders wertvoll. Denn eine gute Trauerrede sollte für mich nicht einfach einen Lebenslauf wiedergeben.

Manchmal denke ich nach solchen Gesprächen auch über mein eigenes Leben nach. Was werden meine Kinder irgendwann einmal über mich erzählen? Vermutlich werden es auch bei mir nicht die Dinge sein, denen ich heute besonders viel Bedeutung beimesse.

Vielleicht ist das gar kein trauriger Gedanke. Vielleicht ist es vielmehr eine schöne Erinnerung daran, worauf es im Leben ankommt: Wir müssen nicht jeden Tag etwas Großes hinterlassen. Manchmal reicht es, viele kleine Dinge zu hinterlassen, an die sich jemand gerne erinnert.

Hendrik-C. Maier, Bestattermeister und Trauerredner

Termine und Vorträge:

Mittwoch 11. November
HASPA Glinde, 17:00 Uhr
Einlass: ab 16:30 Uhr
„Erben und Vererben: Nachlass rechtzeitig regeln."

Hier anmelden!

Rufen Sie uns gerne an 040. 730 18 50

Sie finden uns auch in:
Oststeinbek | Glinde | Bergedorf | Barsbüttel

www.Maier-Busse.de

MB
Maier-Busse
Bestattung & Vorsorge

Auferstehungskirche in Oststeinbek

Gottesdienste und besondere Termine

Sonntag	**15. November**	10.00 Uhr	**Gottesdienst** anschließend Gemeindeversammlung
Sonntag	**22. November**	10.00 Uhr	**Musikgottesdienst** zum Ewigkeitssonntag
Sonntag	**29. November**	10.00 Uhr	**Gottesdienst – anschl. Adventsbasar** im Gemeindehaus
Mittwoch	**2. Dezember**	9.30 Uhr	**Frühstückstreff**
Sonntag	**6. Dezember**	10.00 Uhr	**Familiengottesdienst** mit der Steinbeker Kindersingschule
Sonntag	**13 Dezember**	10.00 Uhr	**Musikgottesdienst**
Sonntag	**13. Dezember**	15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr **Sonntagscafé** im Gemeindehaus
Samstag	**19. Dezember**	16.00 Uhr	**Adventslesung**
Sonntag	**20. Dezember**	14.00 Uhr	**Krippenspiel**
Sonntag	**20. Dezember**	17.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**24. Dezember**	11.00 Uhr	**Gottesdienst**
		15.00 Uhr	**Gottesdienst**
		17.00 Uhr	**Gottesdienst**
		23.00 Uhr	**Christmette**
Donnerstag	**26. Dezember**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Freitag	**1. Januar 2027**	17.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**3. Januar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Mittwoch	**6. Januar**	9.30 Uhr	**Frühstückstreff**
Sonntag	**10. Januar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
		15.00 Uhr	bis 17 Uhr **Sonntagscafé** im Gemeindehaus
Sonntag	**17. Januar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**24. Januar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**31. Januar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Mittwoch	**3. Februar**	9.30 Uhr	**Frühstückstreff**
Sonntag	**7. Februar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**14. Februar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**14. Februar**	15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr **Sonntagscafé** im Gemeindehaus
Sonntag	**21. Februar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**28. Februar**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Mittwoch	**3. März**	9.30 Uhr	**Frühstückstreff**
Sonntag	**7. März**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
Sonntag	**14. März**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**
		15.00 Uhr	bis 17.00 Uhr **Sonntagscafé** im Gemeindehaus
Sonntag	**21. März**	10.00 Uhr	**Gottesdienst**

Kirchenbüro: Stormarnstraße 1, 22113 Oststeinbek, Tel.: 040 / 714 868 10
Bürozeiten Di 10 – 12 Uhr & 14 – 15.30 Uhr, Do 10 – 12 Uhr & 16 – 18 Uhr, Fr 10 – 12.30 Uhr,
Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich, Mo & Mi geschlossen
eMail: oststeinbek@kirche-in-steinbek.de, www.kirche-in-steinbek.de

Änderungen vorbehalten.

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Musikalische Highlights im Advent (Gospel-Konzerte)

- **Das 3. Gospelfestival am KAP (14. und 15. November):**



Ein großes, lautes und mitreißendes Wochenende in der Auferstehungskirche. Los geht es mit einem **Gospel-Workshop am Samstag (14.11.) und Sonntag (15.11.)** unter der Leitung von Jessy Martens und Wulf Winkelmüller, bei dem Teilnehmende nach gemeinsamen Proben direkt beim großen Abschlusskonzert auf der Bühne stehen. **Am Sonntag, den 15. November, folgt um 11:00 Uhr der Mitsing-Gottesdienst „Sing dich frei!" und um 15:00 Uhr das große Festival-Konzert mit dem KAP-Chor, den Medical Voices, dem Chor Adriel und dem Workshop-Chor** (Eintritt frei).

- **Internationales Gospel-Konzert mit dem Revelation Gospel Choir (Samstag, 5. Dezember, 19:00 Uhr):**



Ein emotionaler Abend voller unbändiger skandinavischer Energie und Lebensfreude. Auf der Bühne stehen der dänische Chor und ein eigens gegründeter Workshop-Chor, geleitet von Ausnahme-Talent Sofie Hermind und Hanjo Gäbler (bekannt aus dem Musical Martin Luther King). Im Vorfeld findet ab 10:30 Uhr ein dazugehöriger Gospel-Workshop statt.

- **Weihnachtliches Mitsingkonzert mit den Medical Voices (Samstag, 12. Dezember, 17:30 bis 18:30 Uhr):**



Wenn noch die richtige Weihnachtsstimmung fehlt, lädt dieser Abend zum musikalischen Aufwärmen ein. Einige Lieder präsentiert der Chor allein, bei anderen Stücken sind Besuchende herzlich eingeladen, aus vollem Hals mitzusingen (Eintritt frei).

Änderungen vorbehalten.

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge

Märkte und Beisammensein im Advent

- **Weihnachtsmarkt in der Auferstehungskirche (Samstag, 28. November, 15:00 bis 18:00 Uhr):**
  Zwischen Kerzenschein, Tannenduft und Musik laden liebevoll gestaltete Stände drinnen in der wunderbar dekorierten Kirche zum Stöbern, Genießen und Verweilen ein.

  Ein idealer Ort zum Ankommem und Plaudern – unabhängig vom Wetter, veranstaltet gemeinsam mit „Der Begleiter" und der Elbkinder Kita am Kurt-Adams-Platz.



- **KAPvent – Stöbern, schnacken, (sich) Gutes tun (an allen Adventssonntagen von 10:00 bis 18:00 Uhr):**
  An allen vier Adventssonntagen verwandelt sich die Auferstehungskirche in einen kleinen Adventsmarkt mit Selbstgemachtem und warmen Getränken.

  Alle Erlöse unterstützen soziale Projekte der Gemeinde für den Stadtteil. Von 11:00 bis 12:00 Uhr macht der Markt eine kurze Pause für den jeweiligen Adventsgottesdienst.



Gottesdienste in der Advents- und Weihnachtszeit

- **Adventsgottesdienste mit Kerzenschein: An allen vier Adventssonntagen lädt die festlich geschmückte Kirche jeweils um 11:00 Uhr zum Gottesdienst ein.**
  - ✶ Den Auftakt macht **am 29. November (1. Advent)** der Examensgottesdienst unserer Vikarin Mareike Meyer mit dem KAP-Chor.
  - ✶ Am **6. Dezember (2. Advent)** feiern wir mit Orgel und Abendmahl.
  - ✶ Am **13. Dezember (3. Advent)** mit Flügel, Orgel und Abendmahl.
  - ✶ Am **20. Dezember (4. Advent**) bringt das Friedenslicht aus Bethlehem Hoffnung und Licht in die Kirche – Besuchende können gerne eine Laterne oder ein Windlicht mitbringen, um das Licht mit nach Hause zu nehmen.

Änderungen vorbehalten.

Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge





Pastor Jonas Goebel
Neue E-Mail: ***jonas.goebel@kap-kirche.de*** | Tel.: 040 – 513 272 15
Mobil & WhatsApp: 0157 850 790 11

Gemeindebüro: Kurt-Adams-Platz 9, 21031 Hamburg, Tel.: 040 513 272 0
Kerstin Wolff, buero@kap-kirche.de
Bürozeiten: mittwochs von 14 bis 17 Uhr und donnerstags von 9 bis 12 Uhr.
Außerdem kannst du jetzt auch per WhatsApp Kontakt mit dem Gemeindebüro aufnehmen:
0176 735 69061

Änderungen vorbehalten.

Komplettservice rund ums Auto – aus einer Hand!

Meisterhaft auto reparatur

zuverlässig seit 1949

Auto-Zucht GmbH

Auto-Karosserie-Lackier-Fachbetrieb

Von **A**bgasuntersuchung **bis** **Z**ahnriemen-Service:

Wir haben den Anspruch, Ihnen und Ihrem Auto immer das Beste zu bieten,

fachmännisch, individuell und zuverlässig

– für alle Fahrzeugmarken zu absolut fairen Preisen!

Dafür steht der Name Zucht!

Erfahrung aus über 70 Jahren, in 4. Generation!

Wir sind für Sie da:

Mo - Do 07:30 – 17:30 Uhr
Freitag 07:30 – 15:30 Uhr



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Service ist unser Programm

Auto-Zucht GmbH | Am Langberg 118 | 21033 Hamburg

Tel.: (040) 738 31 70 | www.auto-zucht.de



Investiere in Aktien, ETFs & Fonds für 0,95 € pro Order.

Depot & Sparpläne kostenlos.

Jetzt Depot in deiner Sparkassen-App eröffnen.

Auch in deiner Nähe:

Haspa Filiale Lohbrügger Landstraße
Lohbrügger Landstr. 133
21031 Hamburg

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

Manege frei an der Grundschule Heidhorst – der Zirkus Zaretti kommt nach Boberg!

Eine Woche voller Magie, Akrobatik und großer Auftritte: Vom 19. bis 23. April 2027 verwandelt sich die Grundschule Heidhorst in eine bunte Zirkuswelt. Dazu sind nicht nur unsere Schulkinder und ihre Familien, sondern alle Bobergerinnen und Boberger herzlich eingeladen!

Manege frei für unsere kleinen und großen Zirkusartistinnen und Zirkusartisten! Im April 2027 wird es auf dem Gelände der Grundschule Heidhorst bunt, aufregend und zauberhaft. Gemeinsam mit dem Zirkus Zaretti veranstalten wir eine Projektwoche, in der unsere Schülerinnen und Schüler selbst zu den Stars in der Manege werden.

Eine Woche lang dreht sich bei uns alles um die faszinierende Welt des Zirkus. An vier Zirkustagen – von Montag bis Donnerstag – trainieren die Kinder am Vormittag mit dem Zirkusteam für ihren großen Auftritt. Abends heißt es dann: Vorhang auf und Manege frei! Gemeinsam mit dem Zirkus Zaretti präsentieren die Kinder ihr Können in einer richtigen Zirkusvorstellung.

Das Publikum darf sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen: Clowns bringen die Zuschauer zum Lachen, Akrobatinnen und Akrobaten zeigen beeindruckende Kunststücke, Zauberer sorgen für verblüffte Gesichter und beim Jonglieren sind Geschicklichkeit und Konzentration gefragt. Und natürlich gibt es noch viele weitere Überraschungen!



Die Vorstellungen beginnen Montag bis Donnerstag jeweils um 17 Uhr, dauern etwa eine Stunde und 45 Minuten inklusive einer kleinen Pause. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Der Zirkus bietet in der Pause Popcorn und Würstchen zum Verkauf an. Im Zirkuszelt finden rund 300 Zuschauerinnen und Zuschauer Platz. **Eine Eintrittskarte kostet 10 Euro und kann direkt vor Ort erworben werden.** ...





... Neben Eltern, Geschwistern und Freunden unserer Schulkinder möchten wir ausdrücklich auch die Nachbarschaft und alle Bobergerinnen und Boberger einladen – ganz gleich, ob jung oder alt.

Kommen Sie vorbei, staunen Sie mit uns und erleben Sie, was unsere Kinder in dieser besonderen Woche auf die Beine stellen!

Text: Anne Keding
Fotos: Ole Klawonn



Gemeinsam Großes möglich machen – ein herzliches Dankeschön!

Ein solches Projekt ist für unsere Schulkinder ein ganz besonderes Erlebnis, aber natürlich auch mit Kosten verbunden. Dass wir die Durchführung der Zirkuswoche für unsere Kinder finanzieren können, verdanken wir vor allem dem großartigen Spendenlauf, mit dem unsere Schulgemeinschaft viel bewegt hat. Auch der Schulverein der Grundschule Heidhorst unterstützt das Vorhaben.

Die Firma willy.tel unterstütz auch das Zirkusprojekt großzügig, genauso, wie schon das große Jubiläumsfest „25 Jahre Dorfanger Boberg" im vergangenen Jahr.

Dafür möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken! Dieses Engagement zeigt, wie viel möglich wird, wenn Schule, Eltern, Vereine und lokale Unterstützer zusammenarbeiten.

Unser Schulverein braucht Unterstützung!

Damit solche besonderen Erlebnisse auch in Zukunft möglich bleiben, ist ein engagierter Schulverein unverzichtbar.

In diesem Jahr standen wir vor einer großen Herausforderung: Die ehrenamtlichen Aufgaben mussten neu besetzt werden. Dank des großartigen Einsatzes vieler Eltern ist es gelungen, den Schulverein zu retten und seine Arbeit fortzuführen. Darüber freuen wir uns sehr!

Wer den Schulverein und seine Arbeit kennenlernen möchte, hat dazu beim Tag der offenen Tür der Grundschule Heidhorst am 26. November 2026 ab 15 Uhr Gelegenheit. Dort wird sich der Verein vorstellen und zeigen, wie die Unterstützung direkt bei unseren Kindern ankommt.

Wir freuen uns über alle, die mithelfen möchten – sei es durch eine einmalige Spende oder als dauerhaft zahlendes Mitglied.

Auch kleine Beiträge können viel bewirken.

Zuletzt hat der Schulverein beispielsweise Yogamatten, Sporttrikots für unsere Fußballmannschaft, Fahrzeuge für den Schulhof und Kopfhörer für die iPads und vieles mehr finanziert.

Wer den Schulverein unterstützen möchte, kann sich direkt an ihn wenden!

Auf der Seite
https://grundschule-heidhorst.hamburg.de/schulverein-2/

gibt es alle Informationen und auch eine Eintrittserklärung zum Download.

Denn eines ist uns besonders wichtig: Jede Unterstützung kommt unseren Kindern zugute!

Wir freuen uns auf eine zauberhafte Zirkuswoche, leuchtende Kinderaugen und viele begeisterte Gäste in unserer Manege.



Also schon jetzt vormerken: Im April 2027 heißt es an der Grundschule Heidhorst „Manege frei für Boberg!"

Verein der FreundInnen
der Grundschule Heidhorst e. V.



Besuchen Sie uns in unserer schönen Ausstellung.

Wir haben für Sie geöffnet:

Mo bis Fr von 10 Uhr bis 18 Uhr & Sa von 10 Uhr bis 13 Uhr
Beratung nach Terminabstimmung

KELLER´S KAMINHOF HAVIGHORST | Krähenberg 1 | 22113 Oststeinbek
TEL. 040 739 60 90 | **WWW.KAMINHOF.COM**

Von bunten Blättern und frischem Apfelsaft – Herbst an der Schule Weidemoor

Wenn sich die Blätter bunt färben, der Wind durch die Bäume weht und es unter den Füßen raschelt, hält der Herbst Einzug. Auch an der Schule Weidemoor ist die Jahreszeit überall zu entdecken. In den Klassen wird gebastelt, geforscht, gefühlt, erzählt und gerechnet. Denn der Herbst bietet viele Gelegenheiten, die Welt mit allen Sinnen zu erleben und Neues zu entdecken.

Der Herbst zieht ins Schulhaus ein

Ahornblätter in leuchtenden Farben, kleine Kürbisse und Pilze schmücken die Fenster. Mit viel Kreativität ist herbstliche Fensterdekoration entstanden, die unsere Klassenräume in eine bunte Herbstlandschaft verwandelt. So wird die Jahreszeit auch drinnen sichtbar und begleitet uns durch den Schulalltag.



Fühlen, staunen und Geschichten erleben

In unseren herbstlichen Fühlkisten gibt es einiges zu entdecken. Welche Materialien fühlen sich glatt, rau, weich oder hart an? Was verbirgt sich in der Kiste? Beim vorsichtigen Tasten und Erkunden werden die Sinne angeregt und die Neugier geweckt.

Auch in unseren Kistengeschichten spielt der Herbst eine Rolle. Mit ausgewählten Gegenständen, Bildern und Materialien werden Geschichten lebendig. Die Kinder können zuhören, beobachten und die Handlung auf ihre eigene Weise erleben.

Als Naturforscher unterwegs

Unsere Naturforscher machen sich gemeinsam mit dem Naturschutzhaus auf den Weg in den Wald. Dort gibt es viel zu entdecken: bunte Blätter, Früchte, Moos und andere Naturmaterialien. Welche Veränderungen bringt der Herbst mit sich? Was finden wir am Wegesrand? Und wie verändert sich der Wald, wenn die Tage kürzer werden? Durch die Kooperation mit dem Naturschutzhaus können die Kinder die Natur unmittelbar erleben und ihre Umgebung mit neuen Augen entdecken.

Von der Apfelernte zum Apfelgenuss

Ein besonderes Stück Herbst wächst direkt auf unserem Schulhof: unsere Apfelbäume! Wenn die Äpfel reif sind, gibt es einiges zu tun und zu entdecken. Mit unserer eigenen Saftpresse stellen wir aus den Früchten leckeren Apfelsaft her. In einigen Klassen werden die Äpfel auch weiterverarbeitet und zu einem duftenden Apple Crumble verbacken. So erleben die Kinder ganz praktisch, wie aus den Früchten der eigenen Schulhofbäume etwas Leckeres entsteht. Vom Pflücken über das Verarbeiten bis zum gemeinsamen Genießen wird der Herbst bei uns mit allen Sinnen erlebbar.



Mathematik mit Kastanien

Dass Mathematik nicht immer auf Papier stattfinden muss, zeigen unsere Kastanien. Sie werden gezählt, sortiert, verglichen und zu kleinen Mengen zusammengestellt. So werden Zahlen und Mengen ganz praktisch erfahrbar. Und ganz nebenbei wird deutlich: Lernen kann richtig Spaß machen!



Schaurig-schön: Halloween in der Oberstufe

Auch Halloween gehört für viele zum Herbst dazu. In der Oberstufe wurde deshalb ordentlich gefeiert: Bei einer Halloweenparty sorgten gruselige Dekoration und eine Nebelmaschine für die passende Atmosphäre. So wurde es nicht nur bunt und herbstlich, sondern auch ein bisschen schaurig an der Schule Weidemoor!



Eine Jahreszeit voller Möglichkeiten

Ob beim Gestalten, Fühlen, Zuhören, Forschen, Rechnen oder bei der Verarbeitung unserer eigenen Äpfel – der Herbst bietet viele unterschiedliche Lern- und Erlebnisräume. **Jedes Kind kann sich auf seine Weise einbringen, eigene Erfahrungen sammeln und Neues entdecken.**

So wird die bunte Jahreszeit an der Schule Weidemoor zu einer Zeit voller kleiner Entdeckungen. **Und während draußen die Blätter von den Bäumen fallen, gibt es bei uns noch jede Menge zu erleben.**



Weitere Einblicke in unseren Schulalltag, aktuelle Projekte und besondere Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Schule Weidemoor (***www.weidemoor.hamburg.de***).

Auch auf Instagram (***schule_weidemoor***) berichten wir regelmäßig aus dem Schulleben und geben kleine Einblicke hinter die Kulissen.

Wir freuen uns über Ihren Besuch – digital wie persönlich.

Annett Martens

LACH HAUSTECHNIK



HAUSGERÄTE • TV • AUDIO • KÜCHEN

Alte Küchen wieder jung!

Austausch von Arbeitsplatte, Spüle und Elektrogeräten.

Rüdiger Lach

Telefon 040 – 677 55 22 oder 0179 391 39 80

service@Lach-Haustechnik.de

Büro: Am Langberg 60a • 21033 Hamburg

Neues aus dem



KINDER- UND JUGENDTREFF
CLIPPO
BOBERG

An dieser Stelle, wie bereits gewohnt, möchten wir allen interessierten Boberger:innen die Möglichkeit bieten, an den Personen, Erlebnissen und Geschichten des Kinder- und Jugendtreffs CLIPPO teilzuhaben.

Wöchentlich auf Instagram: Der Unterstützungs-Angebote-Donnerstag

Unter dem CLIPPO-Instagram Account *(@clippo_lohbruegge_und_boberg)* **wird während der Öffnungszeit jeden Donnerstag ein bezirkliches, hamburg- oder sogar deutschlandweites Unterstützungsangebot für Kinder und Jugendliche vorgestellt.**

Der ***„Unterstützungs-Angebote-Donnerstag"*** greift dabei ganz bewusst Themen auf, die auch in der täglichen Offenen Treffarbeit eine Rolle spielen. Ob Sorgen und Probleme in der Schule, Stress in der Familie, Fragen zu Ausbildung und Beruf, psychische Belastungen, finanzielle Schwierigkeiten, Konflikte oder einfach der Wunsch, mit jemandem Externen über eine persönliche Situation zu sprechen – für viele Anliegen gibt es passende Beratungs- und Unterstützungsangebote. Oft ist allerdings gar nicht bekannt, wo man Hilfe bekommt und an wen man sich wenden kann.

Genau hier möchte das CLIPPO ansetzen. **Die vorgestellten Angebote sollen niedrigschwellig, verständlich und möglichst alltagsnah über bestehende Hilfestrukturen informieren.** Dabei geht es nicht darum, Probleme zu dramatisieren, sondern zu zeigen: Du musst mit deinen Fragen und Sorgen nicht allein bleiben – es gibt Menschen und Stellen, die dir zuhören und dich unterstützen.

Bislang wurden vorgestellt:

- Beratungsstelle Kalle
- Wellengang Hamburg
- Krisennetz Hamburg
- U25 Suizidprävention
- Zornrot e.V.
- Nummer gegen Kummer
- Jugend Aktiv Plus Bergedorf
- Online Socialworker
- Mobiles Beratungsteam gegen Rechtsextremismus
- Legato- systematische Ausstiegsberatung
- Basis Prevent
- Psychologische Beratung in Bergedorf
- Chancenkompass

Die Beiträge sind als kleine Orientierungshilfe gedacht und sollen Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Unterstützung erleichtern. Gleichzeitig können auch Eltern, Angehörige und andere Interessierte über die vielfältigen Angebote in Bergedorf und Hamburg aufmerksam werden.

Wer neugierig ist, welches Unterstützungsangebot als Nächstes vorgestellt wird, kann jeden Donnerstag auf der Instagram-Seite *@clippo_lohbruegge_und_boberg* vorbeischauen.

Ein neuer Jugendvorstand für das CLIPPO Boberg

Mit frischen Ideen und eigenen Vorstellungen wollen fünf Jugendliche das CLIPPO und ihren Stadtteil mitgestalten.

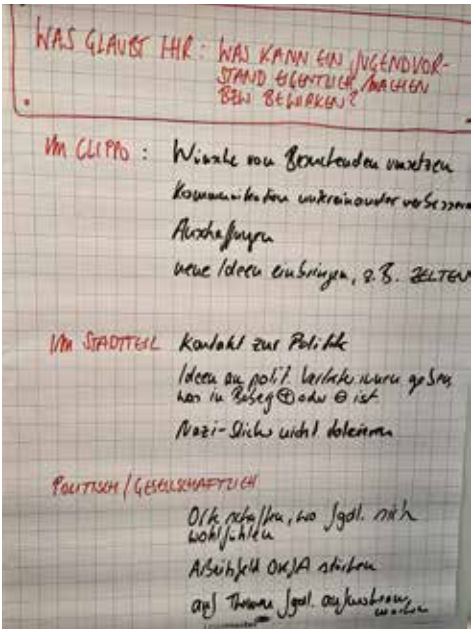
Vier Jahre lang war am Standort des CLIPPO Boberg vieles im Wandel: Das alte Haus wich einem Neubau, die Planungen liefen auf Hochtouren und ein neuer Anlaufpunkt für Kinder und Jugendliche entstand. Mit der Einweihung des neuen Hauses legte auch der bisherige Jugendvorstand sein Amt nieder. Seine Amtszeit war längst vorbei – doch sein wichtigstes Ziel blieb bestehen: den nachfolgenden Generationen einen Ort zu ermöglichen, an dem sie sich treffen, mitreden und etwas bewegen können.

Nun beginnt ein neues Kapitel. Fünf Jugendliche haben sich zum ersten konstituierenden Treffen des neuen Jugendvorstands zusammengefunden. Dabei ging es zunächst darum, sich kennenzulernen, eigene Interessen einzubringen und herauszufinden, welche Möglichkeiten ein Jugendvorstand überhaupt hat. Gemeinsam entwickelten die Jugendlichen erste Regeln für ihre Zusammenarbeit. Dazu gehören gegenseitiger Respekt, offene Diskussionen und die Bereitschaft, unterschiedliche Meinungen zu akzeptieren.



Auch ein Blick zurück durfte nicht fehlen: Der alte Jugendvorstand hat in der Vergangenheit einiges bewegt – vom Bolzplatz und dem Neubau des CLIPPO über Stadtteilfeste und die U18-Wahl bis hin zu politischen Veranstaltungen und öffentlicher Interessenvertretung. **Diese Geschichte soll Mut machen, aber keine Vorgabe für die Zukunft sein. Denn der neue Jugendvorstand muss nicht einfach weitermachen, sondern darf eigene Schwerpunkte setzen.**

Im Mittelpunkt steht deshalb die Frage: Was wollen wir im CLIPPO verändern? Was soll sich in Boberg bewegen? Und für welche Anliegen von Kindern und Jugendlichen möchten wir uns starkmachen? Aus vielen Ideen sollen nun konkrete Vorhaben für die kommenden Monate werden – mit klaren Aufgaben und ersten Schritten, die die Jugendlichen selbst gestalten und verantworten.



Der Jugendvorstand ist dabei weit mehr als eine Gruppe, die bei Veranstaltungen hilft. Er ist die Interessenvertretung junger Menschen und bietet die Chance, demokratische Beteiligung ganz praktisch zu erleben: eigene Ideen entwickeln, gemeinsam entscheiden, Verantwortung übernehmen und auch gegenüber Erwachsenen und Politik die eigene Stimme erheben.

Der Anfang ist gemacht. Jetzt heißt es: vom Ich zum Wir und vom Wir ins Handeln. Wir freuen uns darauf, zu sehen, was die fünf Jugendlichen für das CLIPPO und für Boberg auf den Weg bringen werden. In einer der nächsten Ausgaben werden wir genauer berichten und den Jugendvorstand persönlich vorstellen.

Nächste Termine:

28. November	**Adventsaktion: Besuch des Weihnachtsmarkts am Jungfernstieg**
05. Dezember	**Adventsaktion: gemeinsamer Kinobesuch zu Disneys „Wie verhext“**
09.Dezember	**Adventsaktion: Keramik bemalen bei Lieblingsstück in Bergedorf**
11. Dezember	**Adventsaktion: Kekse backen im CLIPPO**
16. Dezember	**Der Lebendige Adventskalender zu Besuch im CLIPPO**

Winterschlaf

Vom 21. Dezember 2026 bis zum 05. Januar 2027 geht das CLIPPO in den Winterschlaf.

2027 beginnt dann für uns mit den inhaltlichen Konzepttagen vom 06.-08. Januar, so dass wir dann **ab KW 2 wieder in den beiden CLIPPOs am Start sind!**



ACHTUNG NEU!

An jedem ersten Freitag im Monat gibt es im CLIPPO Lohbrügge von 17-22 Uhr einen Ü(ber)-16 Abend!

Du bist unter 16 Jahren? Kein Problem, du kannst dann an den Ü16 Freitagen **weiterhin ins CLIPPO Boberg** kommen.

Wichtig: An allen anderen Freitagen im Monat bleiben unsere regulären Öffnungszeiten bestehen.



Unsere Öffnungszeiten in Boberg & Lohbrügge

CLIPPO BOBERG

Mittwoch
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Donnerstag
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Freitag
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff



CLIPPO LOHBRÜGGE

Montag
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Dienstag
GESCHLOSSEN Bürotag

Mittwoch
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Donnerstag
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

1. Freitag im Monat
17.00 – 22.00 Uhr Ü(ber)-16 Abend!
weitere Freitage im Monat
14.00 – 19.00 Uhr Offener Treff

Samstag
12.00 – 17.00 Uhr Projekt für geflüchtete Jugendliche

Sonntag
12.00 – 16.00 Uhr Projekt für Jugendliche mit Beeinträchtigungen (Leben mit Behinderung)

Allgemeine Hinweise und Informationen

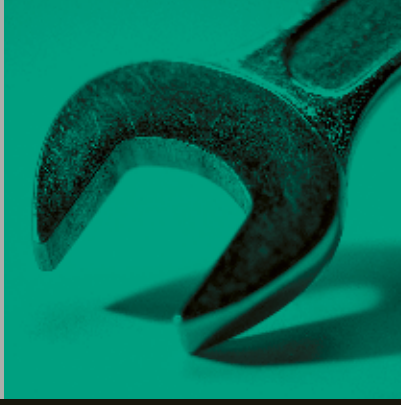
Sie wollen für die Kinder- und Jugendarbeit auf dem Dorfanger Boberg etwas Gutes tun?! Gerne doch! Spenden bitte unter dem **Stichwort**
„Kinder- und Jugendtreff CLIPPO Boberg " an:
IN VIA Hamburg e.V.
IBAN: DE23 3606 0295 0020 0790 10
Bank im Bistum Essen eG

Kontakt:
Kinder – und Jugendhaus CLIPPO Boberg
Stefan Baumann
Bockhorster Weg 3a
21031 Hamburg

Postadresse:
Bornbrook 12
21031 Hamburg,
Tel.: 040 – 711 89 049
Mail: baumann@invia-hamburg.de



10 % Rabatt
auf fast alle
Ersatzteile
für die Bewohner
des Dorfangers



AUTODOCK

- Reparatur aller Fabrikate
- Inspektion
- Klima-Service
- TÜV/DEKRA & AU täglich
- Unfall-Instandsetzung
- Fahrzeuglackierung
- Verglasung
- Abschleppdienst
- Ersatzteile und Zubehör

KFZ-Meisterbetrieb

Osterrade 4 • 21031 HH-Bergedorf
Tel.: 8 88 80 30
info@autodock.de • www.autodock.de

Wir sind für Sie da:

Montag – Donnerstag	von 7.30 – 18.00 Uhr
Freitag	von 7.30 – 15.00 Uhr

Für die Pinwand

Veranstaltungen des Dorfanger Boberg e.V. 2026/2027

Sonntag, 22. November 2026, 12:00 bis 16:00 Uhr

Boberger Adventsmarkt
Alles, was mit dem Advent und Weihnachten zu tun hat: Kunsthandwerk, Blumen, Gestecke, Gebasteltes, Gemaltes, Speisen und Getränke. Im großen Foyer der Service-Wohnanlage und der dazugehörigen Terrasse beim Kreisverkehr der Straße Heidhorst. Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V.
AWO-Haus Dorfanger Boberg (Heidhorst am Kreisverkehr)

Donnerstag, 18. Februar 2027, 18:00 Uhr

Politischer Stammtisch Boberg
Thema/Ort und Uhrzeit noch offen.

Sonntag, 21. Februar 2027, 11:00 Uhr (voraussichtlicher Termin*)

Boberg räumt auf
Die große Frühjahrsputzaktion. Wir wollen erneut mit Kind und Kegel die Straßen, Wege, Gräben und Grünflächen in unserem Wohngebiet von Unrat und Müll befreien und freuen uns auf eine rege Beteiligung. Zur Belohnung gibt es für alle kleinen und großen Helfer nach getaner Arbeit eine kleine Stärkung. Greifer, Handschuhe, Schubkarren bitte mitbringen, sofern vorhanden.
Treffpunkt: Bürgerhaus Dorfanger Boberg, Bockhorster Weg 1

Donnerstag, 8. April 2027

Politischer Stammtisch Boberg
Thema/Ort und Uhrzeit noch offen

Donnerstag, 3. Juni 2027

Politischer Stammtisch Boberg
Thema/Ort und Uhrzeit noch offen

Sonntag, 20. Juni 2027, 11:00 Uhr (voraussichtlicher Termin*)

Ökumenischer Open Air & Fahrrad-Gottesdienst
Im Rahmen der Fahrradsternfahrt „Mobil ohne Auto". Gemeinsamer Gottesdienst der Christus-Kirchengemeinde & der Pfarrei Heilige Elisabeth. Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V. und dem CLIPPO Boberg.
Wiese vor dem CLIPPO Boberg, Bockhorster Weg 3a

Donnerstag, 2. September 2027

Politischer Stammtisch Boberg
Thema/Ort und Uhrzeit noch offen

Sonntag, 26. September 2027, 11:00 Uhr (voraussichtlicher Termin*)

Ökumenischer OPEN AIR Gottesdienst zum Erntedank
Der Gottesdienst kehrt auch im Herbst nach Boberg zurück, und jeder ist herzlich eingeladen. Gemeinsamer Gottesdienst der Christus-Kirchengemeinde & der Pfarrei Heilige Elisabeth. Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V. und dem CLIPPO Boberg.
Wiese vor dem CLIPPO Boberg, Bockhorster Weg 3a

Donnerstag, 4. November 2027

Politischer Stammtisch Boberg
Thema/Ort und Uhrzeit noch offen

Sonntag, 21. November 2027, 12:00 bis 16:00 Uhr

Boberger Adventsmarkt
Alles, was mit dem Advent und Weihnachten zu tun hat: Kunsthandwerk, Blumen, Gestecke, Gebasteltes, Gemaltes, Speisen und Getränke. Im großen Foyer der Service-Wohnanlage und der dazugehörigen Terrasse beim Kreisverkehr der Straße Heidhorst. Unterstützt vom Dorfanger Boberg e.V.
AWO-Haus Dorfanger Boberg (Heidhorst am Kreisverkehr)

* voraussichtlicher Termin: Bitte auf Plakate und Ankündigungen auf unserer Internetseite achten!

Stand Oktober 2026, Änderungen vorbehalten.

Veranstaltungstipps

Regelmäßig bei uns in der Dorfzeitung Boberg:
Ausgewählte Veranstaltungstipps aus der LOLA Bergedorf!
Die LOLA finden Sie in der Lohbrügger Landstraße 8 / 21031 Hamburg
Weitere Infos auf https://lola-hh.de

Die 2. Chance für Mode & Accessoires – der LOLA Frauenflohmarkt ist zurück!



Am Sonntag, den 29. November , findet in der LOLA Bergedorf erneut der beliebte Frauenflohmarkt statt. Von 13:00 bis 16:00 Uhr haben Besucherinnen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Second-Hand-Bekleidung und Accessoires zu entdecken, Lieblingsstücke entdecken und neue Schätze mit nach Hause nehmen. Ein Anproberaum mit Spiegel steht zur Verfügung. Die LOLA Bar bietet während des Flohmarkts Kaffee und Kuchen an.

Der Eintritt ist frei.
Sonntag, 29. November 2026, 13 - 16 Uhr
LOLA, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg Bergedorf

Digitale Hilfe vor Ort – nächste kostenfreie Digital-Sprechstunde in der LOLA

Ohne Anmeldung | Kostenlos | Persönlich
Wie funktioniert eine App? Wo finde ich bestimmte Einstellungen auf meinem Smartphone? Wie kann ich mich für den öffentlichen Nahverkehr registrieren? Und wie kann ich sicher im Internet unterwegs sein? Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um digitale Themen gibt es bei der **Digital-Sprechstunde** – kostenlos, unkompliziert und direkt vor Ort. Die nächste Sprechstunde findet am **Freitag, dem 4. Dezember, von 9:00 bis 10:30 Uhr** in der LOLA statt. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Einfach vorbeikommen und persönliche Unterstützung erhalten! Das Angebot richtet sich an alle, die Unterstützung im Umgang mit digitalen Geräten wie Smartphone, Tablet oder Laptop benötigen – unabhängig vom Erfahrungsstand. Gerne die Geräte (Smartphone, Tablet etc) gleich mitbringen).



Die Digital-Sprechstunde ist kostenfrei und offen für alle.
Freitag, 4. Dezember 2026 von 9:00 – 20:00 Uhr
LOLA, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg Bergedorf

Samstag, 14. November 2026, 15:00-18:00 Uhr

Gospelworkshop am KAP
Unter der Leitung von Jessy Martens und Wulf Winkelmüller. Teilnehmende werden nach gemeinsamen Proben direkt beim großen Abschlusskonzert am Sonntag um 15:00 Uhr auf der Bühne stehen.
Anmeldung:: www.medicalvoices.de
Auferstehungskirche Lohbrügge, Kurt-Adams-Platz 9

Sonntag, 15. November 2026, 15.00 Uhr

Gospelfestival am KAP
Das große Festival-Konzert mit dem KAP-Chor, den Medical Voices, dem Chor Adriel und dem Workshop-Chor (Eintritt frei).
Auferstehungskirche Lohbrügge, Kurt-Adams-Platz 9



Stand Oktober 2026, Änderungen vorbehalten.

Veranstaltungstipps

Sonntag, 22. November 2026, 12:00–14:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr

Familienaktion: Wir basteln Adventsgestecke und -kränze!
Der Winter ist die Zeit der Ruhe, und die Tage werden kürzer. Wir nehmen diese Stimmung auf und basteln bei Tee und Waffeln Adventsgestecke aus Tannengrün. Kosten: Gesteck 12 €, Kranz 15 €, Leuchtmittel mit Halterung bitte selbst mitbringen. Anmeldung erforderlich bis 20.11.2026; Kontakt: boberg@loki-schmidt-stiftung.de oder 040 73931266
Bei Anmeldung bitte angeben, ob Kranz oder Gesteck gewünscht wird und in welchem der zwei Zeiträume Sie gerne kommen würden: I : 12.00 - 14.00 Uhr II : 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

Donnerstag, den 27. November 2026, 20:00 Uhr



JOSEF CETIN & FRIENDS - Eine musikalische Reise durch Anatolien
JOSEF CETIN & FRIENDS nimmt das Publikum am Freitag, den 27. November mit auf eine musikalische Reise durch Anatolien. Traditionelle und neu interpretierte Lieder aus verschiedenen Regionen der Türkei erzählen von Liebe und Sehnsucht, Heimat und Abschied, Freude und Schmerz – und spiegeln die kulturelle und musikalische Vielfalt Anatoliens wider. JOSEF CETIN, Sänger, Bağlama-Spieler und Komponist aus Hamburg, erzählt von den Geschichten und Bedeutungen hinter den Liedern und verbindet traditionelle Klänge mit modernen und westlichen musikalischen Einflüssen. Als besonderen Höhepunkt des Abends, präsentiert er erstmals ausgewählte Songs seines in Kürze erscheinenden neuen Albums live auf der Bühne. So entsteht ein vielseitiger Konzertabend zwischen Tradition und Gegenwart – Musik zum Zuhören, Verstehen und Erleben. Eintritt: Vorverkauf 15 Euro zzgl. Gebühren, Abendkasse 20 Euro / ermäßigt 15 Euro. Kartenreservierung zum Abendkassenpreis: 040 / 724 77 35 oder karten@lola-hh.de
LOLA Kulturzentrum, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 18:00–18:30 Uhr



Familienaktion: Öffnung der 2. Tür des lebendigen Adventskalenders
Das Dünenhaus lädt zum alljährlichen Lebendigen Adventskalender der Kirchengemeiden in Lohbrügge. Am Lagerfeuer wird bei besinnlicher Stimmung gesungen, eine Geschichte vorgelesen. Bei Punsch und einer süßen Überraschung klingt der Abend gemeinsam aus. Anmeldung erforderlich bis 01.12.2026; Kontakt: boberg@loki-schmidt-stiftung.de oder 040 73931266
Treffpunkt: Boberger Dünenhaus, Boberger Furt 50

Samstag, 5. Dezember 2026, 19:00 Uhr



Gospelkonzert Revelation Gospel Choir aus Dänemark
Auf der Bühne stehen der dänische Chor und ein eigens gegründeter Workshop-Chor, geleitet von Ausnahme-Talent Sofie Hermind und Hanjo Gäbler (bekannt aus dem Musical Martin Luther King). Im Vorfeld findet ab 10:30 Uhr ein dazugehöriger Gospel-Workshop statt.
Auferstehungskirche Lohbrügge, Kurt-Adams-Platz 9

Samstag, 5. Dezember 2026, ab 19:00 Uhr

Griechisch essen und Sirtaki tanzen
Livemusik im Akropolis. Eine Tischreservierung unter 040/18235999 wird dringend empfohlen.
AKROPOLIS Restaurant, Heidhorst 4, Obergeschoss, 21031 Hamburg

Stand Oktober 2026, Änderungen vorbehalten.

Veranstaltungstipps

Donnerstag, 3. Dezember 2026, 20:00 Uhr

IMPRO COMEDY VS. POETRY SLAM – WER MACHT DAS RENNEN?



Zwei Kunstformen, vier Künstler und ein Wettstreit, bei dem alles passieren kann: Bei IMPRO COMEDY VS. POETRY SLAM treffen am Donnerstag, den 3. Dezember, schlagfertige Impro-Spieler auf wortgewandte Poetry Slammer. Wer begeistert das Publikum mehr – spontane Szenen oder mitreißende Texte? In mehreren Runden müssen sich die beiden Teams ungewöhnlichen Aufgaben stellen und beweisen, dass sie auch auf fremdem Terrain überzeugen können. Dabei geraten selbst erfahrene Impro-Spielende ins Schwitzen, wenn sie plötzlich einen Text vortragen sollen, während die Profi-Poet alles daransetzen, aus dem Stegreif eine packende Szene auf die Bühne zu bringen. Hier wird improvisiert, gereimt, gezweifelt und gelacht – und manchmal geht auch ordentlich etwas schief. Doch genau das macht den Reiz aus! Nach jeder Runde entscheidet das Publikum, wer die Nase vorn hat. Am Ende gewinnt das Duo mit den meisten Punkten. Wer holt sich den Sieg? Seid dabei, fiebert mit und entscheidet selbst, welche Kunstform das Publikum am meisten begeistert! VVK 14 € zzgl. Gebühr, AK 14 €/16 €. Tickets unter: www.lola-hh.de, Kartenreservierung zum Abendkassenpreis unter: karten@lola-hh.de oder telefonisch 040 – 724 77 35

LOLA Kulturzentrum, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 20:00 Uhr

BAUER HADER – „HADERS WEIHNACHTEN“



Kabarett mit Nils Loenicker (ehemals Alma Hoppe) in der LOLA
Weihnachten steht vor der Tür – und Bauer Hader wirft einen ganz eigenen Blick auf das Fest der Liebe! Hinter der Figur BAUER HADER steckt Nils Loenicker, bekannt aus dem Kabarett Alma Hoppe. Mit seinem Weihnachtsprogramm „Haders Weihnachten“ sorgt er für eine garantiert lametta-freie Bescherung und nimmt die lieb gewonnenen Traditionen, festlichen Rituale und kleinen Absurditäten der Weihnachtszeit genüsslich aufs Korn. Werfen Sie mit Bauer Hader einen Blick hinter die Spekulatiusfassaden und erfahren Sie alles, was Sie schon immer über Weihnachten wissen wollten, aber nie zu fragen wagten. Zwischen Besinnlichkeit und Besinnungslosigkeit, Weihnachtswahnsinn und Festtagsfreuden bleibt garantiert kein Auge trocken. Hier gibt es keine süßliche Weihnachtsromantik, sondern Kabarett mit ordentlich Würze – unverblümt, pointiert und herrlich schräg. Ein Abend für alle, die Weihnachten lieben, daran verzweifeln oder einfach einmal herzhaft darüber lachen möchten! Eintritt: Vorverkauf 22 Euro zzgl. Gebühren, Abendkasse 25 Euro / ermäßigt 22 Euro. Kartenreservierung zum Abendkassenpreis: 040 / 724 77 35 oder karten@lola-hh.de

LOLA Kulturzentrum, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Samstag, 12. Dezember 2026, 17.30 Uhr

Weihnachtliches Mitsingkonzert mit den Medical Voices

Unter der Leitung von Jessy Martens und Wulf Winkelmüller. Wenn noch die richtige Weihnachtsstimmung fehlt, lädt dieser Abend zum musikalischen Aufwärmen ein. Einige Lieder präsentiert der Chor allein, bei anderen Stücken sind Besuchende herzlich eingeladen, aus vollem Hals mitzusingen (Eintritt frei).

Auferstehungskirche Lohbrügge, Kurt-Adams-Platz 9

Samstag, 2. Januar 2027, ab 19:00 Uhr

Griechisch essen und Sirtaki tanzen

Livemusik im Akropolis. Eine Tischreservierung unter 040/18235999 wird dringend empfohlen.

AKROPOLIS Restaurant, Heidhorst 4, Obergeschoss, 21031 Hamburg

Veranstaltungstipps auch immer auf dorfanger-boberg-ev.de/veranstaltungen

Stand Oktober 2026, Änderungen vorbehalten.

Sprechstunden

Sprechstunden des Bürgervereins:
Dienstag 18:00 bis 18:45 Uhr
im Bürgerhaus, Bockhorster Weg 1.
Telefon: 4109 1725 | Fax: 4109 1724
E-Mail: info@dorfanger-boberg-ev.de

In der Geschäftsstelle werden Sie in diesen Zeiten gerne die Tätigkeiten im Verein beraten.

Von Anrufen zu Vereinsfragen über Privatnummern bitten wir abzusehen.

In den Hamburger Ferien bleibt das Büro geschlossen.

Sprechstunden des Vereinsvorstandes:
Jeden 1. Dienstag im Monat 19:00 – 20:00 Uhr (außer an Feiertagen) im Bürgerhaus.
Bitte vorher in der Geschäftsstelle anmelden!

Vereinsvorstand

Wolfgang Kamenske
(Vorstandssprecher, Jugendprojekte, Öffentlichkeitsarbeit)

Sarah Mittler
(Finanzen)

Jan Hendrik Arkenberg
(allgemeine Themen)

Katharina Noack
(allgemeine Themen)

Joachim Prutky
(allgemeine Themen)

Frank van Dillen
(allgemeine Themen)

Weitere Helfer des Bürgervereins mit bestimmten Aufgaben:

Knuth Wilkens
Andreas Müller

Medien im Dorfanger

Folgende Informationsmöglichkeiten stehen zur Verfügung:

- Der **Schaukasten** am Bürgerhaus
- Die **Dorfzeitung** (erscheint 1/4-jährlich)
- Direkt im **Vereinsbüro** (zu den Sprechzeiten) Tel.: 4109 1725
- Die Internetseite des Bürgervereins unter **www.dorfanger-boberg-ev.de** Hier finden Sie u.a. auch ein Archiv aller bisher erschienenen DZ-Ausgaben, Protokolle der Mitgliederversammlungen u.ä.

Internetseite des Bürgervereins:
www.dorfanger-boberg-ev.de

Mails an den Bürgerverein:
info@dorfanger-boberg-ev.de

Artikel für die Dorfzeitung an:
dorfzeitung@dorfanger-boberg-ev.de

Hiermit erklären wir unseren Eintritt in den Dorfanger Boberg e.V.

ZUM (Datum) _____ DIE VEREINSMITGLIEDSCHAFT GILT IMMER FÜR EINEN HAUSHALT.
IM FOLGENDEN GEBEN SIE BITTE DEN NAMEN DES ALS HAUPTMITGLIED ZU FÜHRENDEN AN:

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

_____
Straße und Hausnummer | PLZ und Ort

GGF. IM HAUSHALT LEBEND MIT ABWEICHENDEN FAMILIENNAMEN:

Name, Vorname _____

WEITERE HAUSHALTSMITGLIEDER(Vorname, Name – freiwillige Angabe)

_____

Beitrag: VIERTELJÄHRLICH 15,– € PRO HAUSHALT (unabhängig von der Anzahl der Mitglieder).

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE89ZZZ00001111248 | Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Eindeutige Mandatsreferenz _____
Wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt

_____
Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

_____
Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber): Straße und Hausnummer | PLZ und Ort

_____
IBAN des Zahlungspflichtigen

Ich ermächtige (Wir ermächtigen) den Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von auf mein (unsere) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

_____
Ort / Datum / Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Impressum

Herausgeber:
Dorfanger Boberg e.V. | Bockhorster Weg 1 | 21031 Hamburg | Tel. 040 / 4109 1725 (Di 19:00 – 19:50 Uhr)

Redaktionelle Bearbeitung:
Wolfgang Kamenske Kontakt: Tel. 040 / 4109 1725 Email: info@dorfanger-boberg-ev.de
Andreas Müller Kontakt: Tel. 040 / 696 41 282 Email: dorfzeitung@dorfanger-boberg-ev.de

Layout, Satz & Anzeigenannahme:
AM ART & MORE – Andreas Müller | Bockhorster Höhe 162 | 21031 Hamburg
Tel. 040 / 696 41 282 | Email: am@am-artandmore.de

Druck:
Druck & Verlagshaus Wiege GmbH
Sanderskamp 17 | 48477 Hörstel | Tel 05459/80 50 190
Email info@wiegedruckt.com | www.wiegedruckt.com

Auflage 2.500
Verteilungsgebiet: Dorfanger Boberg | Alt-Boberg | NVZ Boberg | z.T. Havighorst & Billwerder
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 24. Februar 2027
Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: 26. Februar 2027

Optik Werk



Die Christbaumkugeln bekommen Sie auf www.corpus-delicti.de

Schon einmal gutes Sehen verschenkt?

Wir wünschen eine besinnliche Weihnachtszeit.

Wir sind gerne für Sie da!
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.
Lohbrügger Landstraße 70 I 21031 Hamburg
Tel. 040–43 26 16 00 www.optik-werk.de