

Mein Senioren Magazin

Lüneburg und Umgebung

kostenlos
Bitte mitnehmen und
nicht zurücklegen!

Freizeit

... allein gestalten und dabei der Einsamkeit entfliehen.

Kultur

... ist auch im Winter ein schöner Ausgleich. Wir zeigen was möglich ist.

Berufe

... mit ungewöhnlichen Aufgaben und großen Herausforderungen.

Alltag

... im Ruhestand braucht klare Struktur. Wir geben Tipps.

WIR VERLOSEN

Theatergutscheine,
Büchergutscheine und
ein Lüneburg-Puzzle

BLEIBEN SIE TROTZ ABSTAND VERBUNDEN



DARAUF VERSTEHEN WIR UNS

Kompetente individuelle Beratung,
umfassenden Service und immer ein
offenes Ohr für Sie und Ihre Wünsche!

GUTSCHEIN
**GRATIS
HÖRTEST**

Vereinbaren Sie jetzt
Ihren persönlichen
Hörtest-Termin unter:
04131 22 31 97

GUTSCHEIN
**KOSTENLOS
TESTEN**

Tragen Sie neueste
Hörgeräte 2 Wochen
im Alltag zur Probe.

Einfach Gutschein(e) ausschneiden und mitbringen:

Hörpunkt Adendorf
Kirchweg 56
21365 Adendorf
Tel.: 04131 22 31 97

 **hörpunkt**
Der Akustiker,
der mich versteht



Machen ist wie wollen. Nur krasser.

Autor unbekannt

Mein
Senioren
Magazin

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende und wir stecken immer noch in der Pandemie. Täglich erreichen uns Meldungen aus Hoffnung und Rückschlägen. Das Auf und Ab der Fallzahlen und die wiederkehrenden Einschränkungen legen das soziale Leben lahm. Doch sollen wir deswegen den Kopf hängen lassen? Sollen wir uns die gute Laune, die Freude am Leben und das Gefühl der sozialen Bindungen nehmen lassen? Nein.

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen das Beste aus dieser Zeit machen und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen. Noch vor einem Jahr hätte ich meine Eltern, die beide über 70 sind, nicht per Video-Chat angerufen. Viel zu kompliziert für sie. Doch ich habe mich getäuscht. Sie sind viel pfiffiger als ich dachte. Jetzt sehen und hören wir uns viel regelmäßiger als vorher. Mein Vater kennt sich bestens aus und zeigt mir noch Neues. Warum? Weil er es wissen will!

Im Prinzip ist es doch bei uns allen so. Wenn wir etwas wollen, lernen wir es auch. Also, wollen Sie doch mal!

In dieser Ausgabe haben wir das Thema „Beschäftigung allein zu Hause oder draußen“ mal ausführlich unter die Lupe genommen und sind auf die tollsten Sachen gestoßen. Da gibt es die Malkiste für Zuhause, das Puzzle mit Lüneburger Motiv und kleine bunte Steine, die uns zum Suchspiel an die frische Luft locken. Ob Sie sie selbst auch bemalen, bleibt Ihnen überlassen. Aber finden und verstecken sind herrliche Beschäftigungen bei jedem Wetter.

Die Kulturszene ist noch im Ruhemodus, doch das wird sich hoffentlich bald ändern. Künstler sind kreative Menschen, auch bei der Suche nach dem Weg zum Publikum. Es gibt mittlerweile viele Online-Angebote. Der Kauf eines Gutscheins, den man später einlösen kann, hilft den Kulturschaffenden, diese dürre Zeit zu überstehen. Für das Theater Lüneburg haben wir wieder Gutscheine in der Verlosung. Machen Sie mit und bleiben Sie kulturinteressiert!

In diesem Sinne, herzlichst,
Sabine Butenhoff
Herausgeberin

Wir suchen Models

Sie sind über 50 Jahre und haben Spaß vor der Kamera? Dann melden Sie sich mit Bild per E-Mail bei uns.

WWW

**Sie finden uns
auch online:**

www.mein-senioren-magazin.de

Schuhtechnik|Sanitätshaus
FUTH
AM KLINIKUM

Die
Adresse,
wenn
es um
Ihre
Füße
geht!

Auf der Höhe 10 · LG
☎ (04131) 789 98 48



Tassen, Teller, Vasen, Butterdosen, Weihnachtsornamente u.v.m. Einfach Lieblingsstück aussuchen und bemalen.

Keramik selbst bemalen

Ein Unikat muss nicht perfekt sein, es muss nur einmalig sein. Wenn es zudem auch noch praktisch ist, kommt Freude pur ins Spiel.

Die Porzellanperle in Lüneburg bietet Raum, Zeit und Material für die Herstellung von ganz individuell gestalteten Dingen des täglichen Bedarfs. Die Idee dazu kam Janine Böhm durch ihre Liebe zur Handarbeit. Zunächst haben Berge von Stoffen ihr Haus überflutet und wurden in stundenlanger Handarbeit zu schönen Sachen verarbeitet. Durch eine Freundin ist sie auf das Bemalen von Keramik gestoßen und hat sich prompt darin verliebt.

So entstand die Porzellanperle – eine Keramik-Malwerkstatt. Hier kann man sich, zu normalen Zeiten, zu einem schönen Nachmittag mit Freunden verabreden und gemeinsam die verschiedensten Geschirr- oder Deko-Utensilien bemalen. Die guten Stücke werden anschließend von Hand glasiert und danach bei 1005 Grad gebrannt. Nach etwa

einer Woche kann man SEINE Tasse oder Dose alltagstauglich abholen.

Jetzt, zu ungewöhnlichen Zeiten der Abstandsregelung, muss man auf den Spaß nicht verzichten. Mit der Malkiste für Zuhause geht das Künstlervergnügen weiter. Die Kiste enthält alle notwendigen Materialien und Anleitungen für einen kreativen Zeitvertreib. Passend zur Jahreszeit ist dies eine schöne Beschäftigung und Idee für ein wirklich individuelles Geschenk.

Auf der Website der Porzellanperle kann man sich genauestens informieren. Wer es lieber persönlich mag, der ruft Janine Böhm einfach an. ■ SB

Porzellanperle



Porzellanperle
Keramik-Malwerkstatt
– Keramik selbst bemalen –
Bülows Kamp 33, 21337 Lüneburg
Telefon: 0151-14447555
www.porzellanperle.de

Veranstaltungst!pps

Handgemacht!

Besuchen Sie an diesem Sonntag das Freilichtmuseum am Kiekeberg und schauen Sie zu, wie Fäden am Spinnrad oder Textilien am Webstuhl entstehen. Als Besucher hat man die seltene Möglichkeit, den Profis über die Schulter zu schauen und dabei zuzusehen, wie altbewährte Techniken des Stickens und Klöppelns zu neuem Leben erwachen. Bestaunen Sie die Fingerfertigkeit und die dabei entstehenden komplizierten Muster.

Termin 6. Dezember, ab 10.00 Uhr
Ort Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1,
21224 Rosengarten-Ehestorf
Eintritt 9,00 €
Info Kinder unter 18 Jahren frei



Träume aus Papier

Die Bilder des Mauerfalls haben sich ins Gedächtnis der Menschen eingepägt. Doch werfen diese simplen Bilder auch Fragen auf. Fragen nach individuellen Erlebnissen und Empfindungen der Ostdeutschen zu dieser Zeit.

Sophie Kirchner machte es sich zur Aufgabe, diese Fragen zu beantworten. Im Rahmen ihrer Fotoarbeit führte sie 30 Jahre nach dem Mauerfall intensive Gespräche mit den Protagonisten darüber, wie die Geste des damals als Unterschätzung dienenden Begrüßungsgeldes von ihnen empfunden wurde. Es gab die Freude darüber, in der Lage zu sein, sich einen kleinen Konsumtraum zu erfüllen. Doch gingen auch Empfindungen wie Scham, Verlegenheit und sogar Bloßstellung einher.

Die dokumentierte Fotoarbeit von Kirchner lässt die Menschen Bilanz davon ziehen, welchen Weg sie

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!

Aufgrund der Situation mit Covid-19, weisen wir darauf hin, dass alle aufgeführten Veranstaltungen sorgfältig recherchiert wurden, aber alle Termine unter Vorbehalt zu verstehen sind. Informieren Sie sich bitte immer aktuell bei den Veranstaltern, um sicher zu gehen, dass Gewünschtes stattfindet.

nach der Wende beschriftet haben und gibt ihnen Raum, ihre Geschichte zu erzählen.

Termin 7. Dezember, ab 10.00 Uhr
Ort Kultur Bäckerei
Dorette-von-Stern-Straße 2,
21337 Lüneburg
Eintritt frei
Info Ausstellung bis zum 13. Dezember

Wladimir Kaminar – Rotkäppchen raucht auf dem Balkon

Das neue Buch „Rotkäppchen raucht auf dem Balkon“ von Wladimir Kaminar ist in aller Munde. Kein Wunder, weiß doch Kaminar seine exzellente Beobachtungsgabe zu nutzen und herrliche Geschichten aus dem Leben zu schreiben. Geschichten, die davon berichten wie das Leben generationsübergreifend zur Herausforderung werden kann.

Wladimir Kaminar schreibt über kindische Erwachsene und erwachsene Kinder, über Smartphone-Filter und -Passwörter und über Greta und den Klimawandel. Seine Protagonisten wachsen einem durch ihre liebevolle, treffsichere und niveauvolle Art schnell ans Herz. Oft erkennt man sich oder Bekannte in seinen Figuren wieder.

Dank unzähliger neuer und unveröffentlichter Geschichten gestaltet sich jede seiner Lesungen anders. Im Dialog mit seinem Publikum ergibt sich impulsiv immer wieder eine unvorhersehbare Richtung.

Termin 9. Dezember, 17.30 Uhr/20.30 Uhr
Ort Ritterakademie
Am Graalwall 12, 21335 Lüneburg
Eintritt WK inkl. Gebühr ab 24,30 €/ab 26,30 €
Abendkasse 26,00 €/28,00 €



Bucht!pp

Sternenwelten
Thorsten Dambeck

Glanzlichter der Galaxis

Hinter dem Funkeln am Nachthimmel verbergen sich abenteuerliche Geschichten und atemberaubende Bilder. Doch die Welt der Sterne bietet nicht nur glanzvolle Ansichten, sie steht auch im Fokus der Forschung. Dieser prachtvolle Band beleuchtet unsere kosmische Heimat: die Sterne der Milchstraße. Wie viele davon besitzen eigene Planeten? Können andere Sterne die Erde gefährden? Und was wissen wir über die bizarren Schwarzen Löcher? Die Mission der Weltraumsonde Gaia erbrachte spektakuläre neue Erkenntnisse über unsere Galaxis, die der renommierte Wissenschaftsjournalist Thorsten Dambeck fundiert und unterhaltsam vermittelt. Ein faszinierender Bildband mit einzigartigen Panoramafotos – ideal als Geschenk.

erhältlich bei:



Tel. 04131-1 28 215 oder 04131 - 18 70 93
www.buechervorort.de

„Sternenwelten“ von Thorsten Dambeck
mit zahlreichen Farbfotos, Kosmos Verlag,
ISBN: 978-3-440-16912-4, Preis: 40,00 EUR

Kleine bunte Steine schenken große Freude

Es sind die kleinen Dinge, die einem trotz schwerer Zeit oder einem schlecht verlaufenem Tag wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Das ist die Idee hinter den bemalten Steinen, die im öffentlichen Raum versteckt werden. Jeder der Lust hat bemalt einfache Steine, die draußen zu finden sind. Diese können mit den verschiedensten Motiven bemalt werden – von einem einfachen Spruch bis hin zu hübschen Malereien. Wenn der Stein fertig ist, wird dieser irgendwo in der Region ausgelegt. Andere Menschen finden den Stein, haben Freude daran und legen ihn an anderer Stelle wieder aus. Unter dem Stichwort „Kindness-Rock-Project“ bilden sich weltweit immer mehr Gruppen, die sich diesem Projekt angeschlossen haben. Sie sind Zusammenschlüsse aus einzelnen Regionen, deren Ziel es ist, ihren Mitmenschen eine Freude zu bereiten.

Der Ursprung

Das „Kindness-Rock-Project“ wurde 2015 von der Amerikanerin Megan Murphy ins Leben gerufen. Murphy ging oft am Strand der Halbinsel Cape Cod spazieren. Stetig war sie

auf der Suche nach verformten Steinen oder vom Meer abgeriebenem Glas. Irgendwann kam ihr die Idee einen ihrer gefundenen Steine zu bemalen. Sie schrieb den Spruch „You’ve got this“ („Du hast dies bekommen“) auf diesen und legte ihn zurück an den Strand. Ihr Ziel war es, den Finder des Steins einen kleinen, aber bleibenden Moment der Freude zu schenken. Zu ihrer Verwunderung schaffte sie aber weitaus mehr. Schon nach kurzer Zeit legten auch andere Menschen eigene bemalte Steine in der Gegend aus.

Heute sorgt das Projekt für weltweiten Spaß. Im Internet geht die Aktion viral. Aus jeweiligen Regionen schließen sich Menschen zu Gruppen zusammen und nutzen das soziale Netzwerk, um selber bemalte oder gefundene Steine zu posten (zu zeigen) und zu teilen. Die Anzahl dieser Gruppen wächst und stärkt den Zusammenhalt der Gemeinden. Viele Menschen unterschiedlichster Herkunft finden hierbei zueinander.

Internationaler Drop a Rock Day

Um das Projekt zu feiern und noch populärer zu machen, ist der 3. Juli zu einem inoffiziellen Feiertag ausserkoren worden, an dem die Menschen aufgefordert werden, einen Stein zu bemalen und diesen auf öffentlichem Raum auszulegen. Der Tag wird „International Drop a Rock Day“ genannt.



Hier eine Auswahl an bestehenden Facebook-Gruppen in unserer Region:

Elbstones mit 30.401 Mitgliedern
Lünestones mit 399 Mitgliedern
Heidestones mit 528 Mitgliedern
Weserstones mit 5.128 Mitgliedern
Küstenstones mit 36.955 Mitgliedern

Zu beachten

In einem sind sich die Gruppen einig: die Steine dürfen nicht beklebt werden. Dies soll die Umwelt schützen. Außerdem dürfen keine Kastanien oder Nüsse als Ersatz bemalt werden. Tiere sehen sie trotz der Farbe als Nahrung und nehmen diese beim Verzehren mit auf, was schädlich sein kann. Außerdem sollten die Steine vorzugsweise draußen ausgelegt werden, an öffentlich zugänglichen Orten. So hat jeder die Chance sie zu finden, ohne dabei ein Verbot zu brechen. Vor dem

Bemalen der Steine sollten sie zunächst gereinigt werden, damit die Farbe besser hält. Auf die Rückseite der Steine wird immer ein gut lesbarer Hinweis geschrieben. Hier ist die jeweilige Gruppe markiert und der Finder wird gebeten ein Foto des Steins mit einem Vermerk auf den Fundort in der jeweiligen Gruppe zu posten. So kann der Weg des Steins von jedem verfolgt werden. Nachdem die Steine mit dem Motiv bemalt sind, sollten sie mit Klarlack versiegelt werden, um sie vor der Witterung zu schützen.

Beliebt bei Jung und Alt

Da die Steine draußen ausgelegt werden, verbringt man zudem mehr Zeit an der frischen Luft. So kann ein Spaziergang auch ohne Begleitung viel Freude machen. Immer mehr Menschen machen das Projekt zu ihrem aktiven Hobby. Sie haben Freude dabei und die Steine können Hoffnung verbreiten. Während des Bemalens kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen. Auch ein Versteck zu suchen ist ein Spaß für Jung und Alt. Man ist gespannt, wann der Stein gefunden wird und freut sich über jede Reaktion des Finders. Manch einer zieht nur los, um die Steine zu suchen und zu sammeln. Es ist immer wieder ein kleiner Triumph, einen Stein gefunden zu haben, egal wie knifflig das Versteck gewesen sein mag. Natürlich gibt es auch prädestinierte Plätze wie den Lunabrunnen oder die Stufen vor einer Kirche. Fensterbänke von markanten Häusern sind auch sehr beliebt. Probieren Sie es gern selbst einmal aus. Halten Sie Ausschau nach kleinen bunten Momenten der Freude und teilen Sie diese mit anderen!

■ L. Hörster



Bucht! pp
Bücher, die die Welt veränderten
Brian Clegg

Die bedeutendsten Werke der Naturwissenschaften - Dieses Buch gibt einen Überblick über die einflussreichsten Bücher der Naturwissenschaften, die unsere Sicht auf die Welt veränderten! Dem Autor gelingt eine ebenso spannende wie bibliophile Zeitreise von den alten Griechen bis ins 21. Jahrhundert, in der auch komplexe Sachverhalte leicht verständlich dargestellt werden. Dabei stellt er nicht nur die Entwicklung wissenschaftlicher Konzepte, sondern auch die der Sprache und des Buches an sich dar. Von Einritzungen und Schriftrollen bis zu gebundenen Büchern in ihrer heutigen Form, illustriert der Autor die Entwicklung der wissenschaftlichen Kommunikation. Dieses Buch zeigt, wie das geschriebene Wort unser Wissen über das Universum und über uns selbst erweitert hat.

erhältlich bei:



Tel. 04131-1 28 215 oder 04131 - 18 70 93
www.buechervorort.de

„Bücher, die die Welt veränderten“
von Brian Clegg. Haupt Verlag,
ISBN: 978-3-258-08199-1, Preis: 36,00 EUR





- Mahlzeiten in großer Auswahl
- wir liefern im Großraum Lüneburg
- täglich frisch zubereitet

Ohne Vertragsbindung!
ab 1 Portion frei Haus



Tel. 04133 - 40 49 195

www.nord-menue.de

Der Seelenbrecher

Sebastian Fitzek ist bekannt für seine spannenden Psychothriller. Einer der wohl bekanntesten ist „Der Seelenbrecher“ und darum geht's: Drei Frauen – alle jung, schön und lebenslustig – verschwinden spurlos. Als man die Frauen wieder findet sind sie nur noch Schatten ihrer selbst – verwahrlost, psychisch gebrochen. Der von der Presse getaufte „Seelenbrecher“ benötigt nur wenig Zeit, um aus glücklichen jungen Frauen Gefangene ihrer selbst zu machen. Kurz vor Weihnachten wird der Seelenbrecher wieder aktiv und das ausgerechnet in einer psychiatrischen Klinik. Entsetzt müssen Ärzte und Patienten feststellen, dass der Täter unbekannt eingeliefert worden ist, kurz bevor die Klinik durch einen Schneesturm völlig von der Außenwelt abgeschnitten wurde. Verzweifelt versuchen sich die Eingeschlossenen gegenseitig zu schützen. Doch der Seelenbrecher zeigt kein Erbarmen. Lassen Sie sich am 23. Januar 2021 von dem Theaterstück zum Roman in die fesselnde und nervenzehrende Handlung entführen.

Termin 23. Januar 2021, ab 19.30 Uhr

Ort Kurhaus Bad Bevensen,
Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen

Eintritt ab 25,00 €

TAXI-GELLERSEN

☎ 04131 - 4 77 03

☎ 04135 - 80 999 20

Tan Caglar – „Geht nicht, gibt's nicht“

„Wie Ihr seht, hat mich das Schicksal nicht besonders gut behandelt. Ich bin von Geburt an gehandicapt. Ich bin Türke, ich komme aus Hildesheim und bin Rollstuhlfahrer. Kann ich mal bitte ein bisschen Mitleid kriegen? Anscheinend wart Ihr noch nie in Hildesheim.“ „Geht nicht, gibt's nicht“ ist das neue Programm vom witzigsten rollstuhlfahrenden Deutschtürken der Welt. Schon als junger Mensch ist Tan aufgrund einer Fehlbildung auf den Rollstuhl angewiesen. Doch aufhalten lässt er sich davon

nicht. In amüsanter Manier deckt Tan Caglar die Tücken seines Lebens auf. Mit viel Selbstironie schafft er eine unverwechselbare Lockerheit. Er berichtet von Therapie-Besuchen, in denen er seine Kindheit verarbeitet oder davon, wie er als Influencer Werbung für Springseile macht. Er begeistert die Menschen mit seiner Art und ist für viele ein Vorbild.

Termin 13. Februar 2021, 20.00 Uhr

Ort Salon Hansen, Salzstraße 1, Lüneburg

Eintritt 21,60 €

Info Tickets online unter www.eventim.de

TAXI
Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Benjamin Tomkins – Hörst du dir beim Reden zu?

Viele Comedianten erlernten vor ihrer Karriere auf der Bühne einen „ordentlichen“ Beruf. Bei Benjamin Tomkins war das anders. Der Puppenflüsterer hat die verschiedensten Jobs gemacht: In Kiel betrieb er zunächst einen Punkmusikclub, danach war er als Safarie-Tester in Kenia aktiv, putzte Fenster in Los Angeles, arbeitete als Taxifahrer in San Francisco, tourte sechs Monate lang mit einem umgebauten Auto und zwei Hunden durch Marokko, fuhr weitere sechs Monate mit einem Segelboot die Adria entlang, und, und, und ...

Durch Zufall stieß er auf sein Talent, welches er bis heute immer weiter ausbaut. Bei einem gemeinsamen Abend mit der Familie fiel auf, dass er als einziger den Bauchredner imitieren konnte. Seit seinem Debüt 2011 ist Benjamin Tomkins zu den erfolgreichsten Bauchrednern Europas geworden. Lassen auch Sie sich von seinem Programm „Hörst du dir beim Reden zu?“ begeistern und genießen Sie einen Abend voller Humor und Leichtigkeit.

Termin 14. Februar 2021, ab 20.00 Uhr

Ort Kulturforum, Gut Wienbüttel

Eintritt ab 27,70 €

Kultur in der Winterzeit

Das Programm des Theater Lüneburg ist auch unter veränderten Bedingungen überaus abwechslungsreich. Momentan wird der Spielplan kurzfristiger veröffentlicht als gewohnt. Hier geben wir einen Ausblick auf einen kleinen Teil der geplanten Stücke. Das aktuelle und vollständige Programm finden Sie unter www.theater-lueneburg.de.

TANZ

Olaf Schmidts Tanzstück ROOM kehrt zurück, geprägt von Begegnungen und Stimmungen, Momenten der (erhofften) Gemeinsamkeit und Einsamkeit. Außerdem geht KUNST VER-RÜCKT TANZ auf der Jungen Bühne T.3 in die nächste Runde.

Unsere Preisfrage lautet: Welches ist die deutsche Serienentdeckung der letzten Jahre?

Einsendeschluss: 22.02.2021

Die Gewinner werden unter allen Zuschriften ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Vergessen Sie nicht Ihren Namen und Adresse! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zuschriften per Post an: Mein Senioren Magazin, Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder **per E-Mail:** gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de

Kartenvorverkauf unter Tel. 04131 / 42 10 0 oder www.theater-lueneburg.de, sowie direkt an der Kartenkasse des Theaters, An den Reeperbahnen 3, 21339 Lüneburg

Öffnungszeiten: Mo: 10 – 13 Uhr
Di bis Sa: 10 – 13 Uhr und 17 – 19 Uhr
Spielplan unter: www.theater-lueneburg.de

Schauspiel

Es ist DIE deutsche Serienentdeckung der letzten Jahre: DER TATORTREINIGER. Nun erobert Schotty die Theaterbühne. Ursprünglich für Dezember geplant, hofft das Theater, dieses Kammerspiel voll pointiertem Witz und starken Figuren bald auf der Bühne des TNT Studios zeigen zu können. Ebenfalls in der Sparte Schauspiel soll Ende März Henrik Ibsens eindrückliches Schauspiel HEDDA GABLER Premiere im Großen Haus feiern.

MUSIKTHEATER

Jason Robert Brown verbindet in seinem Musical verschiedene Geschichten und Charaktere zu einem Abend über Zurückschauen und mutigen Aufbruch. Das hoffnungsvolle Musical ist für die große Bühne geplant. Komisches und Tieftrauriges, beißende Ironie und sanfte Zuversicht: Der musikalische Theaterabend FREMDE IN DER NACHT – BAR DER SEHNSUCHT verbindet all das. Das musikalische Spektrum reicht von Barbra Streisand über Kurt Weill bis Jacques Brel. Nach dem großen Erfolg im Herbst sind weitere Termine geplant.

2 x 2 Gutscheine zu gewinnen!

Mein
Senioren
Magazin



THEATER
LÜNEBURG



© Omar Soltic - iStock.com

Veranstaltungst!pps

Heiden in Europa

Wenn im Spätsommer die Heide blüht und die offene Landschaft pupurfarben leuchten lässt, dann freuen sich nicht nur Imker und Tourismusverbände. Die große Vielfalt an Tieren, die in der Heide heimisch ist, nutzt das üppige Nektarangebot. Zudem kann man zu jeglicher Jahreszeit verschiedene Spinnen, Heuschrecken, Reptilien sowie Vögel beobachten. Viele der in der Heide ansässigen Arten sind sehr selten geworden und stehen auf der Roten Liste. Auch die Heide selbst ist gefährdet und benötigt inzwischen gezielte Schutz- oder sogar Wiederherstellungsmaßnahmen.

Erfahren Sie zudem viel Wissenswertes zu den unterschiedlichen Ausprägungen von Heide – von der Lüneburger Heide über die Heide auf ehemaligen Truppenübungsplätzen in Brandenburg bis hin zu

den Dünen der Nordseeküste und den schottischen Highlands.

Termin 17. Februar 2021, ab 19.00 Uhr

Ort Museum Lüneburg,
Wandrahmstraße 10, 21335 Lüneburg

Eintritt 4,00 €

Die Volkshochschule Lüneburg (1919 - 1946)

Zwischen historischen Brüchen und nachwirkenden Neuanfang. Unter dem Motto »100 Jahre Wissen teilen« haben im Jahr 2019 die rund 900 Volkshochschulen in Deutschland mit Stolz auf ihre Gründerzeit zurückgeblickt. Auch die Lüneburger VHS zählt zu den im Jahr 1919 gegründeten Volkshochschulen. Einer der bedeutendsten Akteure jener Zeit ist Wilhelm Reinecke. Doch bereits 1926 stellte die Lüneburger VHS ihre Tätigkeiten wieder ein. Untersuchen Sie gemeinsam mit Dr. Thomas Lux den Grund des Scheiterns und wie sich die Erwachse-

nenbildung in Lüneburg bis 1945 entwickelte. Die Zeit des Nationalsozialismus wird dabei besonders intensiv betrachtet. Abschließend werfen Sie einen Blick auf die Neugründung VHS Lüneburg 1946, mit der eine bis heute andauernde Erfolgsgeschichte begründet wurde.

Termin 24. Februar 2021, ab 19.30 Uhr

Ort Museum Lüneburg,
Wandrahmstraße 10, 21335 Lüneburg

Eintritt 4,00 €

Achim Amme & The Beatles Connection – Let It Be

John Lennon war der charismatische Kopf der Beatles. Er war zugleich Provokateur und menschenscheuer Träumer, dessen Stimme bis heute von vielen Menschen gehört wird. Anlässlich Lennons 75. Geburtstag haben der Autor und Schauspieler Achim Amme sowie die Tribute-Band „The Beatles Connection“ das Programm „Alle You Need Is Love“ erstellt. Grundlange des ersten Teils des Abends ist die Biographie, verfasst von Philip Norman. Amme liest daraus hingebungsvoll mitreißend vor. Hierbei begleitet ihn die Band im Wechselspiel passend zum Erzählten mit mehreren Stücken. Der zweite Teil des Abends wird vollständig dem musikalischen Schaffen Lennons und seiner Band gewidmet. The Beatles Connection erweckt die Songs leidenschaftlich zu neuem Leben.

Termin 27. Februar 2021, 20.00 Uhr

Ort Kulturforum Lüneburg e. V.
Gut Wienbüttel, 21339 Lüneburg

Eintritt 27,40 €



DIE UPCYCLEREI alt war gestern

Schallplatten neu interpretiert, Stifteköcher aus Kassetten oder Glasdosen aus Weinflaschen. Die Ideen gehen Anja Reiser-Thomas selten aus. Sie mag nicht nur den Gedanken von Upcycling, sie setzt ihn auch in die Tat um und gibt ausrangierten Dingen ein zweites Leben.

Nachhaltige, handgefertigte Geschenke und Unikate. Sie suchen etwas Besonderes? Etwas, das nicht jeder hat? Dann sind Sie bei „Die Upcyclerei“ genau richtig. Schönes, Dekoratives und Praktisches aus recyceltem Glas, Vintage-Porzellan, ausrangierter Kleidung, alten Stoffen und vielem mehr. Nicht mehr alle Tassen im Schrank? Prima, aus dem Rest kann man eine Étagère bauen! Daraus entsteht Ihr ganz persönliches Exemplar. Normalerweise steht Anja Reiser-Thomas auf

kleinen Handwerkermärkten zwischen Lüneburg und dem Wendland. Das ist aktuell nicht möglich, aber viele ihrer Artikel sind auch im Online-Shop zu kaufen. Dort finden Sie auch Produkte, welchen einen sehr nachhaltigen Gedanken verfolgen, Wattedpads zum Waschen zum Beispiel oder Vasen aus alten Weinflaschen.

Weihnachtsgeschenke mal anders

Dieses Jahr ist vieles anders. Warum nicht auch mal die Geschenke und deren Verpackungen? Sie können alternative Geschenkverpackungen bestellen, wie etwa handbedruckte Geschenkbeutel oder einen Weinärmel wie oben abgebildet. Dieser sieht nicht nur schick aus – er ist eine immer wieder verwendbare, waschbare, plastikfreie Geschenkverpackung. Eins ist sicher – diese Geschenke oder auch Verpackungen sind zwar Neues aus Altem, aber sehen in jedem Fall gut aus.

Individuelle Erinnerungsstücke

Sehr beliebt sind ganz persönliche Erinnerungsstücke wie ein Kissen aus Opas Hemd oder Mamas Strickjacke, Stofftiere aus einer alten Cordhose oder eine Decke aus T-Shirts. Vielleicht haben Sie etwas, das Sie nicht wegschmeißen wollen, weil ihr Herz daran hängt, aber trotzdem liegt es nur im Schrank rum? Fragen Sie einfach bei „Die Upcyclerei“ nach und finden gemeinsam eine Idee. Hier hat man immer ein Ohr und steht für viele Wiederverwertungsprojekte und Ideen zur Verfügung.



Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
 - Hilfen im Haushalt
 - Unterstützung bei der Grundpflege
- Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG

Kostenfreie unverbindliche
Beratung unter 04131 72064 -00
Lueneburg@homeinstead.de



Zuhause umsorgt
www.homeinstead.de



Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.



DIE UPCYCLEREI
Anja Reiser-Thomas
Tel.: 0 15 20 / 459 88 08
E-Mail: die.upcyclerei@gmail.com
www.die-upcyclerei.de



GRAU ist der edle Begleiter von **BUNT**

Grau und grafische Muster passen eigentlich immer zusammen, und lassen in Kombination mit fast jeder Farbe spannende Outfits entstehen. Zum Beispiel in Kombination mit Knallrot oder dem angesagten Senfgelb. Für den Winter kommen schöne Jerseyqualitäten zum Einsatz aber auch Cord erlebt gerade ein riesen Comback in der Modewelt – was einfach toll ist. Anja Backert, von der Lightgreen Modemanufaktur, verarbeitet Cord zu Hosen, Röcken oder Kleidern in Kombination mit farbenfrohen Jerseyshirts.

Umweltbewusst einkaufen

Dort kaufen Sie „Regional & Fair“, weil alles schon seit 15 Jahren hier in Embsen vom Design bis zum fertigen Modell entsteht. Der Trend des „Regional einkaufen“ verändert in vielen Bereichen das Bewusstsein der Kunden für das Produkt selbst. Durch eine gute Beratung werden Fehlkäufe minimiert. Das kommt dem eigenen Portemonnaie und der Umwelt zu Gute. Zudem verwendet Anja Backert fast ausschliess-

lich Naturstoffe für ihre Modelle. Auch die passenden Accessoires wie Schals, Schmuck und Taschen können Sie in der Modemanufaktur kaufen. Bei einem zuvor vereinbarten Termin nimmt sich die Schneiderin persönlich gern für Sie Zeit, um Stoff, Muster und Schnitt mit Ihnen zu besprechen. Lassen Sie sich beraten und inspirieren!

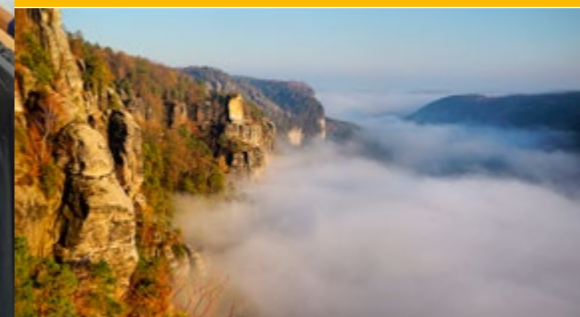


Lightgreen Modemanufaktur
Ladengeschäft geöffnet:
Mi. und Do. von 13.00 - 18.00 Uhr
Fr. von 13.00 - 16.00 Uhr
und nach persönlicher Vereinbarung
Agnes-Karll-Straße 3, 21409 Embsen
Telefon: 04134 - 66 43
www.lightgreen-mode.de

Bilder © Anja Backert

Anzeige

STUDIEN-TEILNEHMER GESUCHT!



UNIVERSITÄT LEIPZIG

STUDIE

zu Trauer und Verlust
ab 60 Jahren

An der Universität Leipzig (Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health) wird aktuell eine Studie zu Trauer und Verlust im höheren Lebensalter durchgeführt.

Dabei werden 2 Unterstützungsmöglichkeiten für Trauernde (Programm A: Online-Selbsthilfe, Programm B: Trauerberater) getestet. Die Studie richtet sich an Personen ab dem 60. Lebensjahr. Der Verlust sollte mindestens 6 Monate zurückliegen. Eine Studienteilnahme ist deutschlandweit möglich und ein Zugang zum Internet sollte verfügbar sein. Teilnehmer*innen erhalten eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30 Euro.

Bei Interesse und Fragen zur Studie melden Sie sich bei: Frau Dipl.-Psych. Franziska Welzel
Tel.: 0341-9724563
E-Mail: trauerstudie@medizin.uni-leipzig.de

Anzeige



Nicht für jeden. Für alle. Swift ab 129,- EUR¹



Way of Life!

Beste Konditionen für alle!

Jetzt mit 0,- Euro Leasing Sonderzahlung und kleinen Monatsraten zum Suzuki Swift Hybrid. Nur bis zum 31.12. bei Ihrem Suzuki Partner.

Suzuki Swift 1.2 DUALJET HYBRID Comfort (61 kW | 83 PS | 5-Gang-Schaltgetriebe | Hubraum 1.197 ccm | Kraftstoffart Benzin): innerorts 4,3 l/100 km, außerorts 3,7 l/100 km, kombinierter Testzyklus 3,9 l/100 km; CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 88 g/km, Energieeffizienzklasse B (VO EG 715/2007). Diese Werte wurden auf Basis des neuen Prüfverfahrens „WLTP“ ermittelt. Weitere Informationen unter <https://auto.suzuki.de/service-info/wltp>.

Abbildung zeigt Sonderausstattung.
Aktionszeitraum: 1.10.2020 - 31.12.2020. Nicht mit anderen Suzuki Aktionen kombinierbar. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.



¹ Leasingbeispiel für einen Swift 1.2 DUALJET HYBRID Comfort auf Basis des Fahrzeugpreises in Höhe von 17.594,00 Euro, zzgl. XXX,XX Euro Bereitstellungskosten und XXX,XX Euro Auslieferungspaket; Gesamtpreis XX.XXX,XX Euro; Leasing-Sonderzahlung: 0,00 Euro; Nettodarlehensbetrag: 13.824,08 Euro; Sollzinssatz (gebunden) p.a.: 2,49%; effektiver Jahreszins: 2,52%; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; 48 monatliche Leasingraten à 129,00 Euro; Gesamtbetrag 14.945,02 Euro; Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt alleine für die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart.

Autohaus Below e.K.

Im Kuhreihner 1 • 21357 Bardowick
Telefon: 04131 12290 • Telefax: 04131 129427
E-Mail: below@suzuki-handel.de
www.suzuki-handel.de/below

Niemand sollte allein sein ...

... auch nicht im Alltag. Doch Gelegenheit für ein Gespräch oder einen Spaziergang bietet sich kaum. Schnell macht sich die Einsamkeit, gerade jetzt während dieser ungewöhnlichen Zeit des Abstandes, besonders breit.

Fehlt Ihnen auch manchmal ein versierter Gesprächspartner, jemand mit dem Sie Karten spielen oder Rätsel raten können? Wollen Sie mal wieder einen Ausflug machen und sich dabei sicher und geborgen fühlen? Vielleicht brauchen Sie aber auch nur jemanden, der Ihnen zu Hause zur Hand geht oder Besorgungen für Sie erledigt. Dann ist jemand wie der Tagesbegleiter Markus Seidl der Richtige für Sie.

Tagesbegleitung für mehr Unabhängigkeit

Den Umfang der in Anspruch genommenen Hilfe können Sie ganz individuell bestimmen: Wann, wie lange und wohin bestimmen Sie als Kunde.

Durch seine früheren Erfahrungen als Hotelier, kann Herr Seidl die Wünsche und Bedürfnisse mit viel Empathie erfüllen. Manchmal muss der Lottoschein rechtzeitig zur Annahmestelle und die Postkarten für die Enkel abgegeben werden oder Sie möchten etwas Schönes für sich selbst tun. Mit viel Respekt und dem nötigen Fingerspitzengefühl gibt er seinem

Gesprächspartner durch ehrliches und interessiertes Nachfragen den Raum, aus der Seele zu sprechen und Emotionen zuzulassen. Freude und Leid, Sehnsucht und Geborgenheit – Gefühle machen das Leben lebendig.

Hilfe zur Selbsthilfe

In dem Verein „Hilfe zur Selbsthilfe e.V.“ arbeitet Markus Seidl als Begleiter und Mutmacher. Für ihn ist es ein Gewinn auf beiden Seiten. Er lernt die Sicht der Menschen kennen, denen er als selbstständiger Tagesbegleiter helfen möchte und kann so noch viel besser auf Ihre Wünsche eingehen.

„Die Menschen, die meine Gesellschaft in Anspruch nehmen, sind am Anfang oft zögerlich. Doch nach zwei bis drei Treffen fangen sie an aufzublühen. Das ist schön zu beobachten.“ so Markus Seidl über seine Erfahrungen als Tagesbegleiter.

Mein Ziel als Tagesbegleiter ist es, dass Sie aktiv am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können.

Markus Seidl und Tobi
Tagesbegleitung
Tel. 0176 - 301 804 33



Anzeige



© Die Genusswelt

PRÄSENTPAKETE lassen sich super verschenken und rufen eine ganz besondere Freude hervor. Ganz nach Ihren Wünschen zusammengestellt!



Wir verwöhnen uns und unsere Lieben

Entspannen Sie sich vom Streß, den Anspannungen und Anforderungen dieses ganz besonders anspruchsvollen Jahres und versuchen Sie, es sich in dieser schönen Zeit so gut wie möglich gehen zu lassen.

Wenn auch vielleicht nicht die ganze Familie zusammenkommen kann, sondern Sie sich nur nach und nach treffen können: Was spricht denn dagegen, die Weihnachtstage in ihrer Dauer etwas auszudehnen und einfach ein bisschen länger Weihnachten zu feiern? Oder auch die Adventssonntage festlicher als sonst zu gestalten? Genießen Sie ganz gemütlich gemeinsam mit Familie und Freunden die Köstlichkeiten, die diese Saison Ihnen bietet. Die gesunden winterlichen Salate schmecken vorzüglich mit einem Dressing aus geröstetem Walnussöl und edlem Granatapfelessig, auch eine Variation mit Orangenöl und Feige-Dattel-Crema ist eine absolute Bereicherung.

„Man sollte dem Leib Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

Was wäre denn die ganze Vorweihnachtszeit ohne die vielen süßen Verführungen, die mit ihren tollen Aromen so typisch sind für diese Zeit? Ihr stimmungsvolles Adventsfrühstück wird köstlich bereichert mit weihnachtlichen Fruchtaufstrichen in

Anzeige

Backpfel-, Orangen- oder Pflaumenvariationen. Und der Adventskaffee? Zum weihnachtlichen Gebäck passt vorzüglich ein gut gekühlter lieblicher, dunkelrot schäumender Lambrusco und unsere saisonalen Liköre mit Ihren fantastischen Aromen sind eine tolle Ergänzung des gemütlichen Zusammenseins. Ob als Mitbringsel zum Verschenken in einer weihnachtlichen Flasche oder unbedingt auch zum selbst genießen - laufen bei Weihnachtsschokolade, Winterpflüml, Spekulatius und Backpfel in Likörform Ihre weihnachtlich eingestimmten Geschmacksnerven nicht auch zu Hochform auf? Diese flüssigen Köstlichkeiten sind übrigens auch ganz vielfältig in Ihren weihnachtlichen Dessert- und Gebäckkreationen einzusetzen.

Und Ihre Geschenke? Vertrauen Sie auf Ihren guten Geschmack und schenken Sie Leckeres! Sei es für die Liebsten der Familie, Freunde, Bekannte oder Nachbarn. Auch leckere Kleinigkeiten bringen immer wieder große Freude. Je nach Anlass nehmen Sie eine unkomplizierte Flasche Wein mit leckeren Knabbereien für eine gemütliche Abendstunde oder französische Schokoladentrüffel und andere leckere Naschereien. Dies sind feine Kleinigkeiten an sich und sie ergänzen ganz köstlich auch andere Präsente.

Die Genusswelt
Lüneburgs
kulinarisches Schatzkästchen

Es kann so einfach sein: Überraschen Sie mit einer köstlichen Kombination verschiedener Gewürze und Dips, die die Geschmacksnerven des Beschenkten lecker trifft. Mit einem umfangreichen Präsentpaket laden Sie auch zum gemeinsamen Kochen und Genießen ein – und das muss nicht zwangsläufig am gleichen Ort stattfinden. Durch die Technik sind auch modernere Formen des Beisammenseins über größere Distanzen möglich.

Und was ist das Schöne überhaupt an leckeren Geschenken? Die Köstlichkeiten werden aufgebraucht, die Beschenkten denken beim Genießen gerne an Sie und Ihre tollen Ideen – was will man mehr?

Machen Sie das Beste aus dieser Zeit, bleiben Sie gesund und vergessen Sie nicht:

Jeder Moment ein Genuss!

Es grüßt Sie herzlich, Ihre

Heiden Seife

Mo.-Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 16 Uhr
Rote Straße 3, 21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 996 41 83
www.diegenusswelt-lueneburg.de

Literatur live!

Mi. 09.12. | 19.30 | Leuphana HS 2
LiteraTour Nord
Leif Randt liest
aus „Allegro Pastell“

Mi. 13.01. | 19.30 | Leuphana HS 2
LiteraTour Nord
Anna Katharina Hahn liest
aus „Aus und davon“

Mi. 20.01. | 19.30 | Leuphana HS 2
LiteraTour Nord
Anne Weber liest
aus „Annette, ein Heldinnenepos“

Mi. 27.01. | 19.30 | Leuphana HS 2
LiteraTour Nord
Olga Grjasnowa liest
aus „Der verlorene Sohn“

Di. 09.02. | 19.30 | Musikschule
Ehregast 2020
Ingo Schulze liest
aus „Die rechtschaffenen Mörder“

Di. 23.02. | 19.30 | Glockenhaus
LiteraTour Nord
Iris Wolff liest
aus „Die Unschärfe der Welt“

Das ganze Programm:
literaturbuero-lueneburg.de

Literaturbüro Lüneburg e.V.

Heinrich-Heine-Haus
Am Ochsenmarkt 1a
Telefon: 04131-3093687

LiteraTour Nord 2020/21

Die Lesereihe um den Preis der LiteraTour Nord führt durch Oldenburg, Bremen, Lübeck, Rostock, Lüneburg, Hannover und Osnabrück.

Auf die LiteraTour Nord gehen jeden Winter von Oktober bis Januar sechs Autorinnen und Autoren der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur und lesen aus ihren Neuerscheinungen. In der aktuellen Reihe sind das: Roman Ehrlich, Anne Weber, Iris Wolff, Leif Randt, Anna Katharina Hahn und Olga Grjasnowa.

Die Lesungen in Lüneburg werden von Tilmann Lahme oder Julia Menzel

tungen der aktuellen LiteraTour Nord gesehen hat.

Neu: Lesungen der LiteraTour Nord als Videos – zum Nachschauen und Abstimmen. In der Saison 2020/21 wird eine Lesung pro Autor/in gefilmt. Einige Tage später wird das Video zur Veranstaltung online gestellt und ist jeweils bis zum Ende der Tour abrufbar unter www.literatournord.de. Die November-Lesungen von Anne Weber und Iris



Anne Weber_© Thorsten Greve



Hahn_Anna_Katharina © Heike Steinweg_SV



Grjasnowa_Olga_2020_2479_©Joachim Gern

moderiert, die das Begleitseminar zur Lesereihe an der Leuphana Universität anbieten. Die Autorinnen und Autoren bewerben sich mit ihrer Teilnahme auch um den Preis der LiteraTour Nord, der jährlich von der VGH Stiftung ausgelobt wird und mit 15.000 Euro dotiert ist.

Die Jury besteht aus den Veranstaltern und Moderatoren und dem Publikum. Die Publikumsstimme wird an jedem der Veranstaltungsorte per Stimmkarte ermittelt. Voraussetzung zur Stimmabgabe ist, dass man alle sechs Veranstal-

terungen der aktuellen LiteraTour Nord gesehen hat. Die weiteren Lesungstermine und die Nachholtermine dieser beiden Autorinnen können hoffentlich wie geplant stattfinden (siehe Anzeige).

Literaturbüro Lüneburg e. V.
Am Ochsenmarkt 1 a
21335 Lüneburg

Tel.: 0 41 31 - 30 936 87
E-Mail: literaturbuero@stadt.lueneburg.de
www.literaturbuero-lueneburg.de

© Staatliche Schlösser, Gärten und Kunstsammlungen M.V., Foto Eke Walford



Museum
zum Sehen,
Hören und
Erleben

Digitales Angebot Museum Schwerin

Ein mitreißendes Erlebnis für alle, die eine Mischung aus Liebesgeschichte, Abenteuer in fremden Ländern und Zeiten sowie Kunst bevorzugen. Das Staatliche Museum Schwerin lädt Sie herzlich zu den neuesten digitalen Angeboten ein. Dazu zählt auch eine durch niederländische Kunst inspirierte Liebesgeschichte.

Der freiberufliche Museumsguide Wisse Pieter Klaassen, selbst leidenschaftlicher Segler und gebürtiger Niederländer, bewundert immer wieder die Kunst seiner Landsleute. Dabei kam ihm die fabelhafte Geschichte rund um den Bootsbauer Jan und seiner Frau Marie in den Sinn. Aufgeteilt in 5 Kapitel erzählt er diese in gefühlvollen Briefen. Die Geschichte gibt einen historischen Einblick und entführt in die Mitte des 17. Jahrhunderts, die Blütezeit der Niederländischen Malerei. Es ist aber vor allem eine Liebesgeschichte, die von Trennung und Sehnsucht, Zweifeln und Hoffnung erzählt.

Des weiteren finden Sie die virtuelle Führung „Dänische Gäste“ unter den Angeboten des Museums. Diese umfasst Malereien aus drei Jahrhunderten der dänischen Kunst.

Im Jahr 2017 schenkte Christoph Müller dem Land Mecklenburg-Vorpommern fast 400 Gemälde, Zeichnungen und Druckgraphiken dänischer Künstler.

Mit Abstand ist dies die größte Sammlung an dänischer Kunst die in Deutschland zu finden ist. Die Werke spannen einen Bogen vom dänischen „Goldenen Zeitalter“ bis in die ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts. Dampfschiffe, menschenleere Moore und Klippenküsten gehören zu den bevorzugten Motiven. Doch reisten die Künstler auch nach Italien und porträtierten dort Landschaften und ihre Bewohner. Finden Sie sich zwischen leuchtenden Bildern mit hohem Himmel, dem klaren Licht der See, fliegenden Segeln, stillen Rückzugsräumen und dem einen oder anderem Fischer wieder. Bewundern Sie Künstler wie Johan Thomas Lundbye, Janus La Cour oder Peter Ilsted. Sie zählen zu den großen ihrer Epoche und sind doch in Deutschland bisher fast unbekannt. Nutzen und genießen Sie das vielseitige digitale Angebot des Staatlichen Museums Schwerin online auf ihrer Website.



© www.radespiegel.de

Ein Erlebnis für die Sinne.



SALÜ! SALZTHERME
LÜNEBURG

Kurzentrums Lüneburg Kurmittel GmbH
Uelzener Straße 1–5, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 723-0 | www.salue.info



Am Berge 37,
in Lüneburg

Beschäftigung mit Spassfaktor

Aktuell beschäftigen wir uns viel drinnen.

Warum also nicht mal wieder etwas spielen?

Mit Gesellschaftsspielen lässt sich toll die Zeit gestalten – auch die Bewegung muss zuhause nicht zu kurz kommen. Fips ist ein Spiele-Paradies für Kinder und Erwachsene. Die Auswahl ist groß und der Spaß garantiert.



Wir verlosen

mit freundlicher Unterstützung von Fips

1 x 1 Lüneburg-Puzzle

Die Gewinnspielfrage lautet:

Wie oft im Jahr erscheint „Mein Senioren-Magazin“?

Einsendeschluss: 31.01.2021

Der/die Gewinner/in wird unter allen Zuschriften ausgelost und erhält einen Gutschein für das Puzzle, den er/sie bei Fips einlösen kann. Vergessen Sie deshalb bitte nicht Ihren Namen und Adresse zu notieren! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Zuschriften per Post an: Mein Senioren Magazin,
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg oder
per E-Mail: gewinnspiel@mein-senioren-magazin.de



Limitierte
Auflage!

Lüneburg Puzzle

Wunderbarer Puzzlespaß für Lüneburg-Fans: In Zusammenarbeit mit Ravensburger präsentiert Fips das Lüneburg Puzzle 2020 in limitierter Stückzahl. Das 1000-teilige Puzzle zeigt Fotografien von 3 markanten Schauplätzen unserer Perle an der Ilmenau. Dazu gehören das Rathaus, das Stadtwappen und der alte Fischmarkt. Dieses Puzzle eignet sich auch perfekt als Lüneburg-Souvenir.

18,99 €



Memospiel

„Die Wände haben Ohren“ ist ein Memospiel der besonders amüsanten Art! Einer altgedienten Redensart wie „jemandem einen Bären aufbinden“ wird die passende Illustration von Philipp Waechter zur Seite gestellt. Es ist ein großer Spaß, die zusammengehörigen Wort- und Bildpaare zu entdecken. 88 Karten und ein Erklärungsbuch.

18,99 €

das.brett

Balance und Fitness für alle Altersgruppen: Es heißt ganz schlicht „das.brett“ und bietet so viele Möglichkeiten. Rutsche und Wippe für die Kleinsten, Fitness- und Yogagerät für die Großen, super für Balanceübungen und mehr. Made in Thüringen, in verschiedenen Farben, auch mit Korkbelag für empfindliche Böden erhältlich.

ab 99,99 €



Hinein in die Welt...

... und raus aus der Einsamkeit, der Isolation und der Langeweile. Wer wünscht sich das nicht? Doch allein fällt es einem oft schwer, sich daraus zu lösen. Die richtige Gesellschaft fehlt!

Vor allem jetzt, zur bevorstehenden Weihnachtszeit verspürt man vermehrt dieses Gefühl des Alleinseins. Verschlimmert wird es nun noch durch die Corona-Maßnahmen und die damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen. Viele ältere Menschen leiden darunter und finden so kaum noch Motivation, etwas zu unternehmen. Und genau das möchte Sabine Köpke den Menschen anbieten. Sie sollen zum Glück und zur Freude am Leben zurückfinden und Mut zum Weitermachen erlangen. Sie zeigt ihnen Alternativen aus der Einsamkeit und leistet individuelle Einzelgesellschaft, Zuhause oder im Pflegeheim.

Kleine Taten, große Wirkung

Es braucht nicht viel, um jemandem einen unvergesslichen Moment zu bieten. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein nettes Gespräch kann schon viel

Aktiv in die Welt

In der Hoffnung auf baldige Lockerungen im Umgang miteinander, plant Sabine Köpke bereits neue Ausflüge, um die Senioren hinein in die Welt zu bringen.

Angebote und Termine finden Sie auf www.friedas-senioren.de

bewirken. Sie bietet auch Spielenachmittage an, damit neue Bekanntschaften und die ein oder andere Freundschaft geschlossen werden können. Anhand von einfachen „sportlichen“ Übungen wird auch für Bewegung gesorgt. So bleiben die Seniorinnen und Senioren fit und bewahren sich dadurch Selbstständigkeit.

Indem Sabine Köpke Zeit mit den Senioren verbringt, entlastet sie auch deren Angehörige. Sie finden zwischen dem eigenen stressigen Alltag und der Pflege ihrer Lieben auch einmal Zeit für sich selbst und können sich etwas entspan-



nen und erholen, in Ruhe einkaufen gehen oder sich den Kindern widmen. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass „frau“ sich häufig zerreisst zwischen Pflege von Eltern und Kindern. So gern man es selbst tut, so schwierig ist es zu organisieren. Sabine Köpke ist gern für Sie da und unterstützt Sie in Ihrem Alltag.

Frieda's
AKTIVE SENIOREN

Frieda's Aktive Senioren GmbH
Im Suren Winkel 54, 21365 Adendorf
Tel.: 0 41 31-820 52 67
Mobil: 0177-560 05 50
adendorf@friedas-senioren.de
www.friedas-senioren.de

**Für mehr
Gesundheit**

- professionelle Betreuung durch qualifizierte, erfahrene Therapeuten
- medizinische Trainingstherapie mit individuellen Trainingskonzepten

REHA LÜNEBURG
Praxis für Physiotherapie, Rücken-, Sport- und Präventionszentrum.

REHA Lüneburg
Konrad-Zuse-Allee 9
21337 Lüneburg
Tel.: 04131 - 246 333
Fax: 04131 - 246 3334
www.reha-lueneburg.de

Ambulante Pflege

Adendorf

**Ambulante Krankenpflege
Körper & Seele**

Dorfstraße 168,
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 5 91 36

Ihr Pflegeteam

Rathausplatz 6, 21356 Adendorf
Tel. 0 41 31 / 24 53 53

Amelinghausen

**Ambulante Hauskrankenpflege
Fischer GmbH**

Triangel 20
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32 / 81 44, 24 Std.
Pflegetruf

AUTORUF
Adendorf

☎ 04131 - 220 70 70

Bardowick

Bardowicker Pflegedienst GmbH

Hinter der Worth 5a
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 26 56 57

Marianus-mobil

Schlöpkeweg 8, 21357 Bardowick
Tel. 0 41 31 / 9 25 15 41

Deutsch Evern

Marina & Vera Scherer GbR

Bahnhofstr. 1,
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31 / 8 20 34 24

Pflegedienst Ilmenau

Timelostr. 8b, 21407 Deutsch
Evern, Tel. 0 41 31 / 263 43 0

Kirchgellersen

bella-Vita Haus Hilsen GmbH

Böhmsholzer Weg 15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35 / 2 67

Lüneburg

Amb. Psychiatrischer Pflegedienst

Am Wienebütteler Weg 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 60 23 30

ASB Kreisverband Lüneburg

Moldenweg 10-12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 2 08 66 10

Der Paritätische Lüneburg

Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 86 18 0

DRK Ortsverein

Lüneburg-Stadt e.V.

An den Reeperbahnen 1a
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 26 66 9 - 12

DRK Augusta-Schwesternschaft

e.V. Häusliche Krankenpflege

Heinrich-Heine-Straße 48,
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 65 52

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.

Schnellenberger Weg 42
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 67 36 13

GAR - Ganztags ambulante

Rehabilitation Lüneburg GmbH

Bei der St.Lambertikirche 12
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 50

Herz & Hand

Pflege- und Betreuungsdienst

Gut Wienebüttel Nr. 9
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 6 61 14

Home Instead Senioren- u.

Familienbetreuung Lüneburg

Theodor-Marwitz-Str. 7
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 7 2 06 400

MDT Agentur Marcel Modrzynski

& Thorsten Hencke GbR

Rosenstraße 9
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 24 89 57

Pflege- und Therapiezentrum

Gut Wienebüttel GmbH

Gut Wienebüttel 1
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 674 0

Pflegedienst „Cura“ GbR

Ambulanter Alten- und

Krankenpflegedienst

Wichernstr. 10
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 40 85 49

PMK-Pflegedienst GmbH

Herrman Löns Straße 30
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 73 12 73

Sozialkonzept

Christinenhof GmbH

Auf der Hude 60, 21339
Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 2 47 40

TMK-Tagespflege

mit Kompetenz GmbH

Am Ebensberg 14,
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 9 99 45 10

Verena Ruth Pflegedienst

Auf der Höhe 70g, 21339 Lüne-
burg, Tel. 0 41 31 / 40 22 88

LG TAXI
0 41 31
22 30 200

Wir pflegen Sie e.V.

Bessemer Str. 12
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 32 111

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ambulante Pflege Lüneburg
Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31 / 75 47 10

Hörladen

Alles für dein Ohr



Ihre Gesundheit ist uns besonders wichtig! Deshalb achten wir genauestens auf die Einhaltung der höchsten Hygienestandards und verfügen über ein zertifiziertes Luftreinigungssystem.



**kostenloser
Hörtest**



**kostenloses
Probetragen**



**Parkplätze
direkt vor der Tür**



**Hörsysteme
zum Nulltarif**



**barrierefreier
Zugang**

Montag – Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen

Inhabergeführter Meisterbetrieb
Hörladen e. K. | Heiko Haarstick
Pieperstr. 3 | 21357 Bardowick

Tel. 04131 - 864 20 20

E-Mail: info@hoerladen.de

Mechtersen

Lüneburger Haus- und Familienpflege
Am Bahndamm 5
21358 Mechtersen
Tel. 0 41 78/3 37

Neetze

Alternative Pflege
Süttorfer Weg 20, 21398 Neetze
Tel. 0 58 50/97 13 42

Reppenstedt

Senioren- und Behindertenpflege Birgit Etzen
Beethovenstraße 17
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31/65 13 5

Südergellersen

Pflegeteam Südergellersen Petersen & Kelsen GmbH
Stoppelweg 3
21394 Südergellersen
Tel. 0 41 35/80 89 03

Westergellersen

Pflegedienst Burmester & Tochter GbR
Schuhmacherstr. 1
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35/83 83

Der Pflegedienst Mackenthun
Einemhofer Weg 4
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35/82 32 0

Betreutes Wohnen

Salzhausen

Interessengemeinschaft e. V.
Am Paaschberg 8,
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72/1200

Heidmarkhof Pflege zu Hause
Hauptstraße 6b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72/900 121

Die Johanniter
Bahnhofstraße 5
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72/966 201

Adendorf

Ratsdomizil Adendorf
Drechslerstraße 2-6
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31/18 07 27

Häcklingen

Wohnpark Häcklingen
Am Dorfplatz 47 a+b
21335 Häcklingen
Tel. 0 41 31/85 58 70

Lüneburg

Domizil Bockelsberg I
Wichernstraße 36-38
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/40 56 74

Domizil Bockelsberg II
Nelly-Sachs-Straße 14
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/483 74

Seniorenzentrum Alte Stadtgärtnerei
Olof-Palme-Straße 4-29
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31/22 43 262

Wohnpark Schlüter
Bülows Kamp 11
21337 Lüneburg
Tel. 0 41 31/8 44 35

TAXI Bleckede
0 58 52 - 958 94 20

Reppenstedt

Heidberg Domizil
Beethoven Straße 2
21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31/6 50 88

Vögelsen

Alt & Jung GbR
Lüneburger Str. 4, 21360 Vögelsen
Tel. 0 41 31/26 59 96

Salzhausen

Heidmarkhof Betreutes Wohnen
Maschensfeld 5
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72/98 20 10

stationäre Pflege

Adendorf

DRK Alten- und Pflegeheim
Röntgenstraße 34,
21365 Adendorf
Tel. 0 41 31/ 988-0

Alt Garge

Senioren- und Pflegeheim „Elbuferpark“
Hermann-Löns-Ring 24
21354 Alt Garge
Tel. 0 58 54/9 69 80

Amelinghausen

Seniorenzentrum Lopaupark GmbH
Lerchenweg 11
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32/9 32 00

Altenpflegezentrum Haus Hoheneck
Wohlenbüttler Straße 18
21385 Amelinghausen
Tel. 0 41 32/9 13 90

Bardowick

St. Marianus Hospiz Zentrum
Schlöpkeweg 8
21357 Bardowick
Tel. 0 41 31/9 25 15 42

Augenoptik mit Herz

Das Augenoptik auch eine Leidenschaft sein kann, zeigt Sylvia Alps und ihr Team. Ihnen liegt die Augenoptik sehr am Herzen und das spüren auch ihre Kunden.

Zunächst machte Sylvia Alps eine Ausbildung zur Augenoptikerin, danach studierte sie Augenoptik und schloss das Studium mit einem Diplom-Ingenieurin ab. Seit 2019 leitet sie die Apollo-Filiale in Bleckede mit zwei Mitarbeiterinnen. Um ihren Kunden eine größtmögliche Sicherheit zur Corona-Zeit zu bieten, wird die Luft in den Räumlichkeiten nun auch durch Luftreinigungsgeräte von Viren und Bakterien befreit. Ausserdem kommt eine komplette Einheit für die Augenglasbestimmung, auch Refraktion genannt, dazu. So können den Kunden Messungen angeboten werden, die die Abstandsregeln noch stärker einhalten, aber dennoch eine viel schnellere und genauere Messung zulassen.

Immer gut beraten

Für Sylvia Alps und ihren Kolleginnen ist vor allem wichtig, dass die Kunden, die am Auge operiert wurden, zum Beispiel aufgrund eines Grauen Stars, auch in diesen Zeiten mit einer passenden Sehhilfe versorgt werden, da diese dringend und öfter angepasst werden muss. Das Sehen für diese Augen ist wieder ganz anders. Das Licht wird als sehr hell empfunden, weshalb es ratsam ist, Brillengläser mit einer Tönung oder Filter zu wählen. Zudem bieten neue Beschichtungsarten auf den Brillengläsern zusätzlichen Schutz des Auges. Schädliches Licht wird somit geblockt oder verringert.

Das Sehen im Alter

Die Sehschärfe bleibt über viele Jahre hinweg unverändert und erst ab Mitte der 70er Lebensjahre verschlechtert sich das Tagesehen. Im Gegenzug hierzu verändert sich das Dämmerungsehen bereits mit dem 30. Lebensjahr. Das Auge wird schon früh mit physiologischen und optischen Veränderungen konfrontiert. Ganz vorne an steht die Linsentrübung.



Gutschein 10%
10 % Rabatt beim Kauf einer Komplettbrille
Nur bei Vorlage dieses Gutscheins.
Gültig bis 28.02.2021

Im Alter bekommt die Netzhaut immer weniger Helligkeit ab. Zum Einen ist dafür die zunehmende Linsentrübung verantwortlich, zum Anderen aber unsere immer kleiner werdende Pupille. In Folge dessen wird das Kontrastsehen vermindert. Es kommt weniger Licht an, was als störend empfunden wird, weil unsere Augenmedien dieses anders verarbeiten. Viele ältere Menschen klagen über erhöhte Blendempfindlichkeit, obwohl sie noch über eine ausreichende hohe Sehschärfe verfügen. Dazu kommt in der jetzigen Corona-Zeit, dass die Brillengläser ständig beschlagen. Hier können Antibeschlagtücher oder Antibeschlag-spray Abhilfe schaffen. Das Apollo-Team aus Bleckede lädt Sie herzlich dazu ein, sich vor Ort beraten zu lassen. Sie möchten Sie nicht nur einfach sehend machen, sondern auch über das Sehen informieren.

Ihr Rücken ist bei mir in guten Händen.



- Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Rückenmassage nach Breuss
- Osteopathie der Gesichts- und Kaumuskulatur
- Fußreflexzonen-therapie
- Pflanzenheilkunde
- Psychologische Beratung und Astrologie

Heilpraktikerin Gertrud Meier – www.naturheilpraxis-gm.de

Walter-Bötcher-Str. 3a · 21337 Lüneburg (Kostenloser Patientenparkplatz, Bushaltestelle in 150 m) · Tel.: 04131/860042 · Termine nach Vereinbarung

PARKPLATZ DIREKT AM HAUS!

Apollo

Apollo Optik
Inh. Dipl.-Ing. (FH) für Augenoptik
Sylvia Alps e. K.
Breite Straße 28, 21354 Bleckede
Tel. 05852 1818

Betzendorf/Dröggennindorf

Haus Herbstrose
Alter Wanderweg 4
21386 Dröggennindorf
Tel. 0 41 38/5 10 70

Bleckede

Alten- und Pflegeheim Koch
Hittberger Str. 41, 21354
Bleckede, Tel. 0 58 57/2 91
Seniorenpflege „Haus Tetzlaff“
Barförder Str. 1, 21354 Bleckede
Tel. 0 58 57/2 54

Boltersen

**Seniorenpflegeheim
„Zum Alten Gutshof“**
Dorfstr. 2, 21379 Boltersen
Tel. 0 41 36/90 80

Deutsch Evern

**Senioren- und Pflegeheim
Ilmenau Palais**
Georg-Soltwedel-Str. 16–20
21407 Deutsch Evern
Tel. 0 41 31/9 77 10

Kirchgellersen

bella-Vita „Haus Hilsen“
Böhmsholzer Weg 13-15
21394 Kirchgellersen
Tel. 0 41 35/80 98 88

TAXI-GELLERSEN

☎ **04131 - 4 77 03**

☎ **04135 - 80 999 20**

Lüneburg

Domicil-Seniorenpflegeheim
Stresemannstraße 17
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/97 87 0

GBS Senioren-Residenz Lüneburg
Neue Stülze 25/26
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/71 90

Posener Altenheim
Bernhard-Riemann-Straße 30
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/8 54 46 17

**Seniorenzentrum
Alte Stadtgärtnerei**
Olof-Palme-Straße 2, Lüneburg
Tel. 0 41 31/77 35 00

**Senioren- und Pflegezentrum
Am Lambertiplatz**
Walter-Bötcher-Str. 15
21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/72 80

**Seniorenpflegeheim
Christinenhof**
Auf der Hude 60, 21339 Lüneburg
Tel. 0 41 31/2 47 40

**Seniorenheim Lüner Hof
Alten und Pflegeheim e.V.**
Auf dem Kauf 9, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/3 88 88

Wohnpark an der Alten Saline
Vor der Stülze 1, 21335 Lüneburg
Tel. 0 41 31/26 38 0

Reppenstedt

**Seniorenzentrum
„Haus Reppenstedt“ GmbH**
Eschenweg 1, 21391 Reppenstedt
Tel. 0 41 31 / 26 30 - 0

Vastorf

**Alten und Pflegeheim
„Haus Linda“**
Gifkendorferstr. 6, 21397 Vastorf
Tel. 0 41 37/49 3

Westergellersen

**Alten- und Pflegeheim
„Haus Albers“**
Rentenstr. 15 A
21394 Westergellersen
Tel. 0 41 35/216

Salzhausen

**Heidmarkhof
Senioren- und Pflegeheim**
Schulstraße 5b
21376 Salzhausen
Tel. 0 41 72/900 10

Ehrenamtliche Helfer des DRK

Die Bereitschaften des DRK Kreisverbandes Lüneburg e.V. leisten in Stadt und Landkreis umfangreiche Unterstützung – nicht nur in Krisenzeiten wie diesen.

Man kann sie auf Veranstaltungen, bei Großeinsätzen, Evakuierungen und ähnlichen Anlässen antreffen. Sie sind immer da, wo Hilfe gebraucht wird – die Bereitschaften des DRK. In diesem Jahr haben die Bereitschaften insbesondere verschiedene soziale Organisationen und Menschengruppen in der Hansestadt und dem Landkreis Lüneburg unterstützt. So wurde beispielsweise für BürgerInnen, die aus unterschiedlichen Gründen ihre Wohnung nicht verlassen konnten oder sollten, ein ehrenamtlicher Einkaufsservice eingerichtet. Auch die anfangs für viele Menschen nicht verfügbaren Mund-Nasen-Bedeckungen wurden in ehrenamtlicher Arbeit gefertigt und an bedürftige Menschen, Pflegepersonal, verschiedene Alten- und Pflegeheime und an die Herberge verteilt. Hier wurden in kürzester Zeit über 1000 Masken genäht. Zudem unterstützten viele Ehrenamtliche die Blutspendentermine. Üblicherweise betreuen die DRK-Ortsvereine diese. Da viele von ihnen jedoch zur Risikogruppe zählen und vor möglichen Infektionen geschützt werden sollen,

übernehmen Mitglieder der Bereitschaften diese wichtige Aufgabe. Die Bereitschaften unterstützen die Diakonie bei der Ausgabe von Lebensmitteln, insbesondere mit Lieferungen von Lebensmittelspenden der umliegenden Firmen und Kaufleute. Auch wurden die DRK-Bereitschaften mit den Vorbereitungen einer möglichen medizinischen Betreuungseinerichtung beauftragt. Glücklicherweise musste diese nicht in den Betrieb gehen, da die Infektionszahlen eingedämmt werden konnten. Von all diesen besonderen und nicht gewöhnlichen Aufgaben losgelöst, nahmen die Bereitschaften ihre allgemeinen Aufgaben, wie die Unterstützung des hauptamtlichen Rettungsdienstes und die Mitwirkung im Katastrophenschutz, uneingeschränkt wahr. Insbesondere die Rettungshundestaffel war immer einsatzbereit. Auch in den anderen Bereichen des DRKs wurden mit großer Sorgfalt die



Deutsches Rotes Kreuz

Übrigens: Alle Mitglieder der Bereitschaft sind ehrenamtlich aktiv. Und die Bereitschaften selbst finanzieren sich insbesondere aus Spenden.

entsprechenden Maßnahmen umgesetzt. In unserem DRK Alten- und Pflegeheim in Adendorf wurde ein umfangreiches Hygienekonzept erarbeitet. So ist es jetzt – dank ausgefeiltem Konzept und allen nötigen Vorsichtsmaßnahmen – wieder möglich, seine Angehörigen zu besuchen. Auch in der ambulanten Pflege wurden die MitarbeiterInnen besonders geschult, um die Pflege in dieser Zeit ausführen zu können. Denn hier ist uns der Schutz der SeniorInnen und unserer MitarbeitInnen ein besonders Anliegen.

DRK Kreisverband Lüneburg e.V.
Schnellenberger Weg 42
21339 Lüneburg
Tel. 04131 - 673630
ehrenamt@drk-lueneburg.de

Von Herzen! Die Pflege der Johanniter.

Ambulanter Pflegedienst Lüneburg

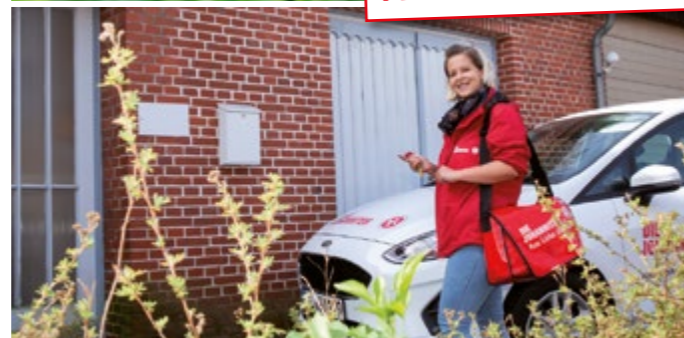
- alltägliche Hilfe und medizinische Versorgung
- Erleichterung für das Leben zu Hause
- Pflege mit Sachverstand, Erfahrung und Liebe

Tagespflege und Kurzzeitpflege Salzhausen

- liebevolle Betreuung
- Entlastung für pflegende Angehörige
- stationäre 24-Stunden-Pflege auf Zeit nach Krankenhausaufenthalt und Vorbereitung auf das Leben zu Hause

Ambulanter Pflegedienst Lüneburg
Volgershall 186
21339 Lüneburg
Tel. 04131 754710
www.johanniter.de/harburg

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Apotheken Umland**Adendorf**

Apotheke am Kirchweg
Kirchweg 46, Tel.
0 41 31 / 40 04 40

Apotheke am Rathaus

Böttcherstr. 2, Tel.
0 41 31 / 18 70 33

Amelinghausen

Apotheke Amelinghausen
Lüneburger Str. 24, Tel.
0 41 32 / 2 23

Bardowick

Ilmenau Apotheke
Hinter der Worth 1A,
Tel. 0 41 31 / 12 12 14

Löwen-Apotheke

Pieperstr. 12A, Tel.
0 41 31 / 9 23 10

Barendorf

Linden Apotheke
Lüneburger Straße 10, Tel.
0 41 37 / 80 80 06

Kirchgellersen

Eichen-Apotheke
Lüneburger Str. 7, Tel.
0 41 35 / 82 07 31

Melbeck

Apotheke am Bach
Uelzener Str. 15, Tel.
0 41 34 / 82 44

Reppenstedt

Landwehr-Apotheke
Lüneburger Landstr. 6,
Tel. 0 41 31 / 64 45 0

Apotheke Reppenstedt

Lüneburger Str. 3,
Tel. 0 41 31 / 61 56 5

Vögelsen

Lerchen Apotheke
Lüneburger Str. 10,
Tel. 0 41 31 / 1 24 33

Apotheken Lüneburg

Apotheke am Bockelsberg
Universitätsallee 13
Tel. 0 41 31 / 4 46 88

Apotheke am Kreideberg

Thormer Str. 27/29
Tel. 0 41 31 / 3 14 83

Apotheke am Kran

Lünertorstraße 5
Tel. 0 41 31 / 3 59 33

Die Alte Raths-Apotheke

Große Bäckerstraße 9
Tel. 0 41 31 / 4 23 49

Elch Apotheke

St. Stephanus-Passage 23
Tel. 0 41 31 / 8 61 30

Grapengießer Apotheke

Grapengießerstr. 48
Tel. 0 41 31 / 4 95 94

Hanse-Apotheke

Bleckeder Landstr. 37
Tel. 0 41 31 / 7 76 85 5

Helms Apotheke

Am Sande 16
Tel. 0 41 31 / 7 37 90

Hirsch Apotheke

Feldstr. 12, Tel.
0 41 31 / 4 16 40

Löwen Apotheke

Bardowicker Str. 19
Tel. 0 41 31 / 3 13 65

**Wasserknecht Apotheke
im Loewe-Center**

Wulf-Werum-Str. 2
Tel. 0 41 31 / 7 89 92 66

wir leben Apotheke

Feldstr. 2a
Tel. 0 41 31 / 7 89 90 70
Am Sande 32
Tel. 0 41 31 / 2 24 49 80
Häcklinger Weg 66
Tel. 0 41 31 / 6 84 87 90
Soltauer Str. 6a
Tel. 0 41 31 / 7 37 40
Moldenweg 18
Tel. 0 41 31 / 2 63 36 00



EINSAMKEIT

UND LANGeweILE

... sind keine Frage des Alters, der Gesundheit oder des sozialen Standes. Sie sind in allen Ebenen angekommen und werden in so besonderen Zeiten wie den jetzigen, mit Abstand und Einschränkungen, viel dramatischer. ABER! Sie werden auch Gesprächsthema – und das zu Recht.

Man sollte meinen, dass man über alles reden kann. Doch dem ist nicht so. Es gibt immer noch Themen die einfach Tabu sind. Und zwar leider meistens für die Personen, die es betrifft. Auch in unserer heutigen so aufgeklärten Gesellschaft, haben viele Menschen Ängste, die sie nicht wagen auszusprechen. Eines dieser Tabu-Themen ist die Einsamkeit. Sich alleingelassen fühlen, keinen Gesprächspartner zu haben und den Sinn des Lebens zu verlieren sind Anzeichen der tiefen Ein-

samkeit. Sogar Menschen, die noch Familienmitglieder um sich herum haben, leiden unter Einsamkeit. Nämlich dann, wenn die Anderen nicht einmal Zeit für einen kleinen Plausch zwischendurch haben. Dieses Phänomen begegnet uns in jedem Alter, in jeder sozialen Schicht. Daher sollten wir alle miteinander reden (können). Gefühle und Bedürfnisse unserer Mitmenschen, Familienmitglieder und Freunde wahrnehmen und zuhören.

Über 60 und niemand da zum Reden?

Es gibt eine Hotline für einsame Senioren, die zunächst 2017 in und für Berlin-Brandenburg gegründet wurde. Träger ist der 2016 gegründete Verein Silbernetz in Kooperation mit dem Humanistischen Verband Deutschland. Silbernetz geht davon aus, dass in Deutschland rund acht Millionen Menschen zwischen 60 und 99 zumindest zeitweise von Einsamkeit betroffen sind. Vorbild der Hotline war das britische Angebot „The Silver Line“.

Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90 des Silbertelefons ist für Anrufer/innen seit 13. März 2020 bundesweit erreichbar (vorerst von 08:00 bis 22:00 Uhr). Hier finden Menschen ab 60 Jahren am anderen Ende der Leitung jemanden zum Reden. Die Nachfrage nach diesem Service war von Beginn an groß. Nach eigener Evaluation des Silbernetz Vereins sind etwa 80 bis 90 der Anrufer weiblich. Was Ihnen fehlt ist einfach ein/e Gesprächspartner/in. „Nur mal reden.“ ist mit über 80 Prozent der häufigste Wunsch.

Viele Anrufer und Anruferinnen melden sich dann nicht nur einmal. Es entstehen sogar Telefonfreundschaften, die den Menschen wieder Mut geben. In vielen Städten werden auch Tipps für Aktivitäten und Kontakte zu Gleichgesinnten vermittelt, beispielsweise Gruppen, die man besuchen kann, ohne sich für irgendetwas rechtfertigen zu müssen.

Wege aus der Einsamkeit

In Zeiten von Corona sind Kontakte aber genau das, was vermieden werden soll. Einschränkungen des sozialen Lebens für alle, machen den Einsamen noch bewusster, dass sie allein sind. Sie haben nichts, was sie einschränken müssen. Das tut der Seele nicht gut. Gerade jetzt ist es wichtig, der Isolation und dieser Art Lethargie entgegenzuwirken. Gestalten Sie Ihren Tag! Machen Sie sich einen Plan! Gehen Sie regelmäßig raus und stecken Sie sich Ziele.

Wer keinem geregelten Berufsalltag mehr nachgehen muss, braucht eine andere Struktur. In den Tag hinein leben und alle Fünfe gerade sein lassen birgt ein hohes Risiko zur Vereinsamung. Setzen Sie sich regelmäßige Aktivitäten auf den Plan. Kleine Rituale. Zum Beispiel die heiße Tasse Kaffee im mitgebrachten Thermobecher, die Sie jeden Mittwoch um 15.00 Uhr auf der Parkbank im Kurpark trinken. Oder der Besuch eines alten Freundes an jedem 2. Montag im Monat. Die Aufgaben dürfen nicht zu groß und zur Belastung werden. Sie sollen Struktur in den Tagesablauf bringen und ein bisschen Vorfreude auf kommende Ereignisse schaffen. Trainieren Sie auch regelmäßig Ihren Kopf. Machen Sie Kreuzworträtsel, Sudoku oder andere Ratespiele. Schreiben Sie sich nicht alles auf, wenn Sie etwas einkaufen wollen. Versuchen Sie bewusst, sich ein paar Dinge im Kopf zu merken. Sie werden sehen, wenn es am Anfang auch nur drei Dinge waren, die Ihnen im Gedächtnis geblieben sind, so werden Sie sich freuen, wenn Sie sich irgendwann fünf Dinge ganz einfach wieder merken können.

Um der Langeweile zu begegnen, gibt es ganz wunderbare Beschäftigungsmöglichkeiten für einen allein. Der Klassiker ist sicherlich das Buch. Um Ihnen hier eine kleine Inspiration zu geben, haben wir in unserem Magazin immer wieder Buchtipps. Aber wer hat schon immer Lust zum Lesen? Zur Abwechslung dienen hier ebenso Hörbücher wie kleine Spiele für Einzelpersonen, zum Beispiel Kartenlegespiele, Puzzle, Malen oder Basteln. Die Auswahl ist riesig.

Dadurch, dass wir nicht miteinander die Zeit verbringen dürfen, ist vielen Menschen erst bewusst geworden, was sie an dem doch so normalen Alltag eigentlich haben – die Begegnungen, die Berührungen, das Lächeln des Gegenüber. Für all diejenigen, die sich in den letzten Monaten einen Weg gesucht haben und ihn fanden, um Freunde und Familie sei es auch mittels technischer Hilfen zu begegnen, sei ein großes Lob an dieser Stelle genannt. Für all diejenigen die sich dessen versperrt haben oder einfach nicht den Mut aufgebracht haben, sei gesagt: Wagen Sie es, den Schalter auf „ON“ zu drücken. Nutzen Sie die Möglichkeiten unserer Zeit und gehen offensiv mit Ihren Bedürfnissen um! Es gibt auch in Ihrer Umgebung Menschen, die Ihnen dabei helfen, Kontakte aufzunehmen.

kostenfreie Rufnummer
0800 4 70 80 90
für Menschen ab 60

Abschied

ist ein schweres Wort

Wenn ein Mensch verstirbt, findet fast immer eine Trauerfeier statt, in jeder Religion, an jedem Ort. Oft sind Bestatter die wirklich letzten Menschen, die einen Verstorbenen zu sehen bekommen. Sie bereiten den Abschied vor, welcher der Letzte sein wird.

Als Bestatter braucht man eine starke Psyche und genügend Distanz, um bei aller Empathie für die Hinterbliebenen der sachlichen Erfüllung seiner Aufgaben nachzukommen. Tino Lips hat dies schon als junger Mensch von seinem Vater gelernt und ist bis heute gern in seinem Beruf. Aber warum wird man Bestatter?

Sein Vater, Rudolf Lips, war seit Jahren in einem Lüneburger Bestattungsinstitut angestellt. Im Jahre 1997 hat er sich selbstständig gemacht. Er schloss sich mit der Ahorn Holding Gesellschaft zusammen um mehr Möglichkeiten für sein Unternehmen zu schaffen, wurde Geschäftsführer und hielt 25 Prozent am Unternehmen.

Im Jahre 1999 gab es jedoch eine Fusion mit der Firma Grieneisen. Ein riesiges Unternehmen, das die Zukunft einleiten sollte. Doch die Realität belehrte Rudolf Lips eines Besseren. Nach nur vier Jahren wurde diese Partnerschaft wieder gelöst. Die Söhne Tino und

Torsten Lips übernahmen die übrigen Geschäftsanteile und so entstand die Ahorn Trauerhilfe Lips GmbH. Denn den Namen Ahorn durften und wollten sie behalten.

Der Gründer des Unternehmens, Rudolf Lips, zog sich dann 2015 aus dem operativen Geschäft zurück. Heute arbeitet er nur noch ab und zu – eher im Hintergrund. Er ist eben gern selbständig und gern Bestatter.

Tino Lips studierte zunächst Wirtschaftsinformatik. „Ich wollte eigentlich nicht Bestatter werden. Das kam so.“ meinte Tino Lips im Gespräch. Schon als junger Mensch, mit Anfang 20, kam er mit Verstorbenen in Berührung. Er half manchmal bei seinem Vater. Den Beruf Bestatter gab es eigentlich gar nicht. Es war eher eine Berufung.

Nach dem Kauf der Anteile im Geschäft seines Vaters war die berufliche Laufbahn festgelegt. Heute, nach 17 Jahren, ist es immer noch die richtige Entscheidung für ihn. In der Zwischenzeit hat

er die Ausbildung zum geprüften Bestatter nachgeholt und als eine „Frage der Ehre“ auch seinen Meister darin gemacht.

Die Frage der Ehre

Im Jahre 2009 nahm der Betrieb seinen ersten Auszubildenden auf. Den jungen Mann kannte man aus einem vorherigem Praktikum und der Beruf war kürzlich als Ausbildungsberuf der Handwerkskammer anerkannt worden. Dass dieser erste Azubi der Firma auch gleich der beste in Niedersachsen wurde, die Meisterschule direkt im Anschluss besuchen durfte und 2014 als jüngster Bestattermeister Deutschlands den Abschluss machte, hat niemand geahnt.

Das konnte Tino Lips nicht auf sich sitzen lassen. Also machte er sich daran, die Voraussetzungen zu erfüllen und ging ebenfalls auf die Meisterschule.

Denn mit der Zertifizierung nach ISO ging auch die Voraussetzung für die Betriebszulassung nur mit einem Meisterbrief einher. Auf die Frage, ob sich junge Menschen für solch einen Beruf interessieren, antwortete Tino Lips: „Für unseren Ausbildungsplatz haben wir zig Bewerbungen. Das Interesse bei jungen Leuten ist groß.“ In der heutigen Zeit – eine seltene Antwort. „Der Beruf ist immer noch etwas ungewöhnlich und bizarr. Vielleicht liegt darin das Geheimnis des großen Interesses?“

Bestatter – ein Beruf mit Distanz

Ein Bestatter erfährt so viel aus dem Leben der Verstorbenen, dass man meinen könnte, man kannte den Menschen. Dabei sieht ein Bestatter die meisten Toten zum ersten Mal. Dagegen die Angehörigen, die Hinterbliebenen – sie sehen zum letzten Mal in ein geliebtes Gesicht.

Damit diese Erinnerung angenehm im Gedächtnis bleibt, versorgt ein Bestatter die verstorbene Person, kleidet sie an und gibt Gegenstände mit in den Sarg, die der Person sehr wichtig waren. Diese Aufgaben zu meistern erfordert eine starke Psyche. Genau zu wissen, wann man die Situation wie weit an sich herankommen lassen kann, ist ein Grenzgang zwischen Heiß und Kalt, zwischen gefühlvoll und gefühllos.

Bestattung mit Herz

Menschen bei ihrer Trauer zu begleiten und ihnen zu zeigen, dass die andere Person im Herzen weiter leben kann, ist etwas sehr emotionales und berührt auch das Bestatterherz. Die Mitarbeiter zu beobachten, ob sie dieser psychischen Belastung stand halten ist eine der vielen Aufgaben von Tino Lips und seinem Bruder Torsten, die sie als Inhaber und Kopf der Firma wahrnehmen.

www.ahorn-lips.de
04131 – 24 330

ahorntrauerhilfelips
GmbH



Wir möchten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen.

Deswegen kümmern wir uns als Familie persönlich um jeden Trauerfall.

Bestattungsinstitut Ahorn Trauerhilfe Lips GmbH · Auf dem Wüstenort 2 · 21335 Lüneburg

**WIR GEBEN DEM STEIN
Persönlichkeit**



Wir freuen uns auf Ihren Anruf
☎ 041 31 - 5 23 29

Göxer Weg 8 (Am Waldfriedhof)
21337 Lüneburg · www.mencke-naturstein.de

Mit viel Empathie für die Kunden aber auch für die eigenen Mitarbeiter ist jede Bestattung neu zu bewerten.

Damit jeder emotional und fachlich sich weiterentwickeln kann, muss jeder viele verschiedene Aufgaben erfüllen. Sei es das handwerkliche Arbeiten am Sarg, die Beratung des Kunden oder die Ausgestaltung der Trauerfeier – die Mischung bringt den Ausgleich. „Als Bestatter muss man auch abschalten können.“, sagt Tino Lips. „Es ist wichtig, dass wir unser eigenes Leben nicht vergessen. Wir haben auch Familien.“

Heute lernt man in der Meisterausbildung viel über Selbstreflexion und Trauerpsychologie. Und dennoch kommt es vor, dass auch ein Bestatter mit den Tränen kämpft. Der ergreifendste Moment für Tino Lips war eine Trauerfeier, auf der ein kleiner Junge, damals im Alter seines eigenen Sohnes, um seinen verstorbenen Vater bitterlich geweint hat. „Solche Bilder verfolgen einen lange.“, so Tino Lips.

Aber es gibt auch schöne, überraschende und aufregende Momente im Leben eines Bestatters. Zum Beispiel, wenn die Angehörigen die Trauerrede selbst übernehmen – was hin und wieder vorkommt. Einige von ihnen sind wahre Wortkünstler und Poeten, dass es selbst Profis die Sprache verschlägt. Sei es die Art und Weise des Vortragens oder die Wortwahl.

Der Ort der Abschieds

Auch bei der Trauerfeier gab es schon so manchen Fall, bei dem Tino Lips staunte, wie die eines Kunden, der von seinem Verstorbenen im eigenen Garten Abschied nehmen wollte.

Die meisten Beisetzungen jedoch finden ganz klassisch auf dem Friedhof statt. Eine Seebestattung ist da schon eher selten – aber möglich. Auch andere Bestattungsformen sind denkbar. Die größte Trauerfeier, die Ahorn Trauerhilfe Lips bisher organisiert hat, war die Beisetzung von Herrn Pfohe, im Jahre 2004. „Es kamen über 1000 Gäste. Wir mussten 5 Reisebusse organisieren, die die Trauergäste von der St. Johanniskirche in Lüneburg zum Friedhof gebracht haben.“, erzählt uns Tino Lips.

Das Gedenkportal

Das Trauerverhalten verändert sich. Die stille Trauer nimmt zu. Heute sind die Feiern sehr viel kleiner und eher im Familienkreis. Ganz unabhängig von Corona-Krisen-Zeiten und Abstandsregeln. Passend zur stillen Trauer hat das Bestattungsinstitut Ahorn Trauerhilfe Lips auf seiner Website ein Gedenkportal eingerichtet. Hier können Angehörige, Freunde und Kollegen eine virtuelle Kerze für den Verstorbenen anzünden, einen Abschiedsgruß bekunden oder eine Kondolenz aussprechen (schreiben).

Die Nutzung des Portals ist kostenfrei, diskret und persönlich. Man findet dort den Termin der Beisetzung, kann dort ein Foto den Verstorbenen hochladen oder auch einen Blumenstrauß direkt zur Trauerfeier oder Grabstätte senden, ohne dass man die genaue Anschrift kennt. Denn das wissen die Bestatter. Solche Daten sind beim Namen des Verstorbenen hinterlegt und werden dann diskret weitergeleitet. Wer mag, kann sogar ein Fotobuch dort erstellen und es nach Hause oder zu den Hinterbliebenen senden lassen, denn Bilder

schaffen bleibende Erinnerungen für die Trauernden.

Mit dem Gedenkportal ist die Anteilnahme und Trauer ein Stück digitalisiert, aber nicht weniger herzlich. Wer bereit ist, neue Wege zu gehen und Möglichkeiten der Trauerverarbeitung nutzen möchte, ist in diesem Portal gerade in der heutigen Zeit gut aufgehoben

und findet bestimmt viele Briefe aus ganz unerwarteten Richtungen.

Der letzte Weg

Damit auch der letzte Weg eines Menschen so verläuft, wie er es sich zu Lebzeiten wünschte, sollte man schon zu Lebzeiten seine Wünsche äußern. Das Team von Ahorn Trauerhilfe Lips be-

rät jeden Kunden mit der notwendigen Ruhe und dem Wissen aus jahrzehntelanger Erfahrung. So können Aufgaben für die Hinterbliebenen schon vorher geklärt und abgenommen werden. Der persönliche Kontakt mit einem festen Ansprechpartner ist hierbei besonders wertvoll und schafft Vertrauen für die Zukunft – die Zeit danach. ■ SB

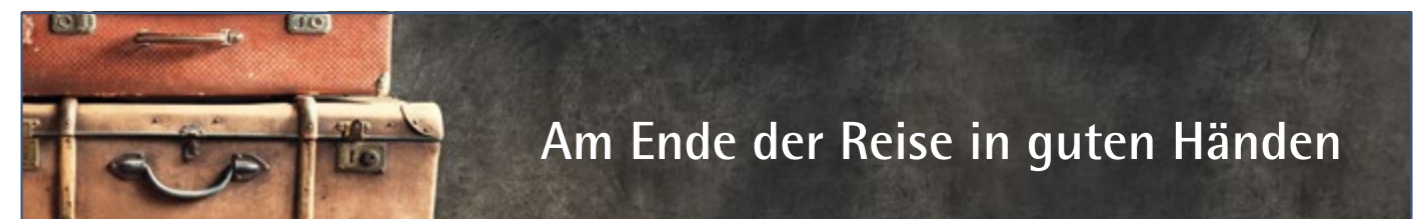
**Fensterbänke
Grabmale &
Natursteine
Arbeitsplatten**



Andreas Poppe
Steinmetz und Steinbildhauermeister
Dahlenburger Str. 16
21354 Bleckede

www.grabstein-poppe.de

Tel. (0 58 52) 951 92 75



Am Ende der Reise in guten Händen

Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor Aufgaben, die fachkundige Hilfe erfordern. Wir beraten Sie, nennen die Kosten, nehmen Ihnen alle Formalitäten ab und begleiten Sie in der schweren Zeit der Trauer.

Wir besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten von:

- Erd-/Feuer-/See- und Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

Rote Straße 6 | 21335 Lüneburg
info@pehmoeller.de
www.pehmoeller.de

PEHMÖLLER
Bestattungshaus
☎ 24h 04131/43071

- individuelle Trauerfloristik - eigene Trauerhalle - Trauercafé - Trauerbegleitung

Hilfe zur Selbsttötung und **aktive** **Sterbehilfe**

Die Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes vom 26.02.2020 und des Hohen Rates der Niederlande vom 21.04.2020 bedarf einer Aufklärung, was dies für die Betroffenen bedeutet.

Das Bundesverfassungsgericht hat durch Urteil vom 26.02.2020 festgestellt, dass das Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung, § 217 StGB, verfassungswidrig ist. Was bedeutet diese Entscheidung für die Betroffenen, insbesondere auch

im Hinblick auf die Errichtung einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung? Zunächst bedeutet die Entscheidung, dass es jedem Menschen freisteht, sein Leben eigenhändig bewusst und gewollt zu beenden und bei der Umsetzung dieser Selbsttötung die Hilfe Dritter zu suchen und, soweit sie angeboten wird, auch in Anspruch zu nehmen. Insbesondere darf die Hilfe von Ärzten oder Sterbehilfevereinen gesucht werden, ohne dass diese für ein Mitwirken strafrechtlich belangt werden können. Dieses Entscheidungsrecht jedes Einzelnen, die den inneren

ten Bereich individueller Selbstbestimmung berührt, ist nicht auf schwere oder unheilbare Krankheitszustände oder bestimmte Lebens- oder Krankheitsphasen beschränkt. Sowohl das Recht zur Selbsttötung als auch das Recht, hierbei Hilfe in Anspruch zu nehmen, steht einem Menschen in jeder Lebenslage zu. Das Bundesverfassungsgericht hat in seiner Entscheidung jedoch klargestellt, dass es sich um eine Entscheidung von höchstpersönlichem Charakter handelt, die damit nicht im Rahmen einer (General- oder Vorsorge-) Vollmacht auf Dritte übertragen werden kann. Geschützt

ist allein die Entscheidung, sein Leben „eigenhändig bewusst und gewollt“ zu beenden. Hierbei entscheiden allein die „höchstpersönlichen Vorstellungen und Überzeugungen“ des Betroffenen.

Damit kann die Entscheidung von dem Betroffenen nur selbst getroffen werden, solange er gesundheitlich dazu in der Lage ist. Er selbst ist es, der – wenn auch mit Hilfe – seinem Leben ein Ende setzt. Im Falle einer Geschäftsunfähigkeit können auch die nächsten Angehörigen mit einer (Vorsorge-) Vollmacht diese Entscheidung nicht treffen, vor allem die Tötungshandlung nicht vornehmen (lassen). Auch im Rahmen einer abstrakt formulierten Patientenverfügung wird die Anordnung einer aktiven Sterbehilfe nicht

möglich sein. Der Entschluss zur Selbsttötung muss von dem Betroffenen selbst in der konkreten Situation bewusst und gewollt getroffen werden, die Tötungshandlung selbst muss von dem Betroffenen – ggf. mit Hilfe Dritter – eingeleitet werden. Ein rein vorsorglicher oder vorsorgender Beschluss im Rahmen einer abstrakten Patientenverfügung ist damit selbst dann ausgeschlossen, wenn konkrete Krankheitsbilder genannt werden sollten, zumal die Umsetzung des Beschlusses aussteht.

Folgen dürfte die Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes damit nur für denjenigen haben, der im entscheidenden Moment noch geschäftsfähig und handlungsfähig ist. Die Umsetzung einer Patientenverfügung, die aktive

Sterbehilfe vorsieht, ist auch nach der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes in Deutschland anders als in den Niederlanden, wo die Rechtslage durch eine Entscheidung des Hohen Rates in Den Haag vom 21.04.2020 noch einmal liberalisiert worden ist, nicht möglich. Das Verbot der Tötung auf Verlangen, also der Einleitung des Sterbeprozesses auch auf ein ausdrückliches und ernstliches Verlangen des Getöteten, gem. § 216 StGB ist von der Entscheidung des Gerichtes nicht erfasst. Die Entscheidung aus den Niederlanden hat keine Auswirkungen auf die Rechtslage in Deutschland.

■ Hauke Wöbken, Fachanwalt für Erbrecht,
Fachanwalt für Familienrecht

© Photographie.eu/AdobeStock_91520438

UMFASSEND BERATEN,
BESTENS VERTRETEN

Kefersteinstraße 20
21335 Lüneburg
Telefon: 0 41 31 / 789 50 0
E-Mail: info@woebkenbraune.de
www.woebkenbraune.de



WÖBKEN, BRAUNE & KOLLEGEN

Rechtsanwälte - Notare - Steuerberater - Fachanwälte

BERATUNG FINDEN SIE HIER

Altersgerechtes und barrierefreies Wohnen

Tel. 041 31 / 86 18 15

AWO-Seniorenhilfen

Betreutes Wohnen,
Hausnotruf und weiteres
Tel. 041 31 / 75 96 16

Alzheimer Gesellschaft

Haus der Stiftung Haus Schlüter
Apfelallee, Lüneburg
Tel. 041 31 / 76 66 56

Behindertenbeirat

Jeden 2. und 4. Mittwoch
im Monat 16.00 – 17.00 Uhr,
Im Glockenhaus, 2. OG (Fahrstuhl
vorhanden), Lüneburg
Tel. 041 31 / 309 38 48

Beratung in Verlust- und Krisensituationen/ Trauerbegleitung TABEA e.V.

Zentrale: Tel. 030 / 4 95 57 47

Betreuungsverein Lüneburg e.V.

Mo. und Fr. 9 – 11 Uhr,
Do. 15 – 17 Uhr u. n. V.
Tel. 041 31 / 7 89 58 - 0 oder - 10

Caritasverband Lüneburg

Johannisstr. 36, Lüneburg
Tel. 04131 / 4 00 50-0

Demenz-FRIDA

Freiwilligenhilfe für Demenzerkrankte
und Alzheimerfamilien, Betreuung
in Gruppen- und Einzelstunden,
telefonische Beratung möglich,
Demenz-Angehörigengruppe:
je. letzten Di. im Monat, 15 Uhr
Tel. 041 31 / 2 66 69 22

Der PARITÄTISCHE

Tel. 041 31 / 86 18 - 0
Sprechzeiten für alle Dienste
Mo. - Do. 8 – 16 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Ambulante Pflege
Tel. 041 31 / 86 18 19
Essen auf Rädern
Tel. 041 31 / 86 18 16

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Lüneburg

Schnellenberger Weg 42,
Lüneburg

Tel. 041 31 / 67 36-0

Häusliche Krankenpflege
Tel. 041 31 / 67 36 13

Alten- und Pflegeheim,
Röntgenstr. 34, Adendorf,
Tel. 041 31 / 9 88 251

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Lüneburg-Stadt

An den Reeperbahnen 1a,
Tel. 041 31 / 26 66 90
Erste-Hilfe-Kurse, Blutspende,
Bewegung bis ins Alter,
Häusliche Pflege und Beratung,
Tel. 041 31 / 26 66 913

Deutsche Rentenversicherung

Braunschweig-Hannover
Mo.– Mi. 8 – 15 Uhr,
Do. 8 – 18 Uhr, Fr. 8 – 13 Uhr
Altenbrückerdamm 14, Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 59 50

Diakonische Werk

(Diakonieverband)
Heiligengeiststr. 31,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 6 84 46 12

DRK-Augusta-Schwesternschaft

Heinrich-Heine-Str. 48,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 7 89 65 - 0
Alten- und Pflegeheim
Tel. 041 31 / 7 89 65 20
Häusliche Krankenpflege
Tel. 041 31 / 7 89 65 52

Ehe- und Lebensberatung

(ev. und kath.) Sprechstunden in:
Johannisstr. 36, Lüneburg
Di. 17 – 18.00 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus,
Mi. 15.30 – 17.30 Uhr
tel. Anmeldung: 041 31 / 4 88 98

Hospiz Freundeskreis

Tel. 041 31 / 73 15 00

Johann und Erika Loewe-Stiftung

Sozialpsychiatr. Versorgung
Wohnen im Sonnenhof
Tel. 041 31 / 67 90 24
Ambulante Betreuung
Tel. 041 31 / 67 90 24

Johanniter in Lüneburg

Johanniter-Unfall-Hilfe:
Diakoniestation, Häusliche
Kranken- und Altenpflege,
Betreutes Wohnen, Hausnotruf,
Menüservice, Demenzgruppe,
Haushaltsschutzbrief
Volgershall 186, Lüneburg
Tel. 041 31 / 1 92 14

KIBIS des Paritätischen

Infos/Beratung zur Selbsthilfe
Mo. – Mi. 9 – 12 Uhr,
Do. 17 – 19 Uhr
Tel. 041 31 / 86 18 20 21

Pflegende Angehörige

über KIBIS-Betreuung

Posener Altenheim im Johanniterorden

Bernhard-Riemann-Straße 30,
Lüneburg
Tel. 041 31 / 85 44 60

Seniorenbetreuung

Hohnstorf/Elbe
Tel. 041 39 / 69 69 266

Verbraucherberatung

Tel. 041 31 / 4 49 57

Weißer Ring

Hilfe für Kriminalitätsoffer
Tel. 0 151 / 55 16 48 58

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) - REGION Lüneburg

Heiligengeiststr. 29a, Lüneburg
Frau Hermann Tel. 3 09 - 39 33
Frau Caro-Gan Tel. 3 09 - 33 16
Frau Groth Tel. 3 09 - 37 17
Frau Wernecke Tel. 3 09 - 33 70
Frau Gersmeier Tel. 3 09 - 32 13
www.luneburg.de/senioren

kostenlose Rechtsberatung

14.30 – 16.30 Uhr,
jeden 2. und 4. Mi. im Monat,
Volljuristin u. Pflegerechtsdozentin
Frau Ellwanger-Stache

kostenlose Rentenberatung

13.00 – 17.00 Uhr
jeden Do. u. n. V. bei Versicherten-
berater Herr Strohmeier
Tel. 041 31 / 309 - 31 92

Seniorenbeirat

jeden Mi. 10 – 12 Uhr
Tel. 04131 / 309 - 35 89

SPARDA GUTSCHEIN

Kostenlose Immobilienwertermittlung

für Eigentümer ab 60 Jahren
– gültig bis 31.01.21

Sie sparen € 299,-

Team Hamburg-Süd
040.55 00 55 - 8048

SPARDA  IMMOBILIEN



Kanzlei am Schießgraben

Frank Ley

Notar und Rechtsanwalt

Karl-Joachim Meyer

Notar a.D. Fachanwalt für
Steuer- und Insolvenzrecht

Schießgrabenstraße 8/9
21335 Lüneburg
Tel. 04131 - 20 10 11
Fax 04131 - 20 10 34
lueneburg@notar-ley.de
www.notar-ley.de



www.garten-vielfalt.de

Qualität & Vielfalt
seit 1893

- Trauerfloristik
- Grabneuanlagen
- Friedhofsgärtnerei
- Grabdauerpflege

Wir sind Partner der
Treuhandsstelle für
Dauergrabpflege
TIMM
 GartenBaumschule e.K.
Böhmschholzer Weg 1
21391 Reppenstedt

Tel. 04131 61 184

Im Kundengespräch

Detlev Will spricht mit der Autorin Meike Schmidt über die neue Makler-Provisionsregelung und dem Verkauf seiner Immobilien.

Herr Will, Sie haben Ihre Immobilien mit einer Maklerin verkauft, wie kam es dazu? Meine Maklerin, Frau Hesebeck-Keil, ist mir durch eine Werbung aufgefallen. Sie warb damals schon damit, dass sie Immobilien kostenlos einwertet. Ich hatte ein kleines Häuschen als Kapitalanlage. Lange ärgerte ich mich schon über das kleine Häuschen und nun war mir die Freude daran vergangen. So bat ich Frau Hesebeck-Keil, eine Einwertung vorzunehmen, was schnell und unkompliziert erfolgt ist. Als sie die Auswertung zu mir nach Hause brachte, wohnte ich in einem kleinen Haus am Kreideberg, dass ich seit Jahren versuchte zu renovieren. Sie machte mir den Vorschlag, sich Gedanken über eine komplette Änderung meiner Situation zu machen – nämlich beide Häuser zu verkaufen und mir etwas hübsches Neues zu suchen. Der Gedanke gefiel mir. Nach knapp einem halben Jahr was alles abgewickelt, die beiden Häuser zu meiner Zufriedenheit

verkauft und ein schönes Zweifamilienhaus in Ochtmissen gefunden. Die Erdgeschosswohnung bewohne ich selbst und die andere Wohnung bringt mir eine Monatsmiete als Einnahme. Rückblickend muss ich sagen, war das eine fantastische Idee. Besonders die ruhige und professionelle Art hat mir gut getan und der Abschied, es war immerhin mein Elternhaus, fiel mir dadurch wirklich leicht.

Ab dem 23.10.20 tritt das reformierte Gesetz zur Maklerprovision in Kraft, worin festgelegt wird, dass sich Käufer und Verkäufer die Kosten für die Vermittlung teilen. Was sagen Sie dazu?

Das ist für mich nichts Neues, so haben wir das, auf Anraten von Frau Hesebeck-Keil, schon vor vier Jahren gemacht. Und nachdem ich gesehen habe, was an so einem Kauf mit Vorbereitungen, Papieren, Besichtigungen und Notartermin bis zur Übergabe dran hängt, empfinde ich eine Teilung der Provision als einen fairen Interessenausgleich für beide Seiten.

Ich stehe noch heute mit Frau Hesebeck-Keil in Verbindung und kann bei allen Fragen rund um meine Immobilie immer auf ihren Rat zurückgreifen.

RE/MAX

Ingrid Hesebeck-Keil
 E i.hesebeck-keil@remax-lueneburg.de
 T +49 04131 76 70 123
 M +49 175 127 4175



Der Garten im Winter

Die vierte Jahreszeit bewegt die Gemüter; manche lieben den Winter, andere könnten gut auf ihn verzichten. Die Natur schläft und ehe sich unter den Bäumen und Sträuchern wieder frisches Grün zeigt, gehen noch viele Wochen und Monate ins Land. Aber, muss der Garten deshalb zwangsläufig langweilig sein?

Viele Farne gehören zu diesen Tiefkühlspezialisten, beispielsweise der Hirschsungen-Farn mit seinen elegant-gewellten frischglänzenden Blattwedeln und die große Gruppe der feingefiederten Schildfarne. Mit ihrem trichterförmigen Wuchs und der interessanten Blattstruktur kommen sie im Winter besonders gut zur Geltung und verleihen dem Garten Struktur. Das gilt auch für viele attraktive Gräserarten, für Seggen etwa, Schwingel und zarte Schönheiten wie die Waldschmielen. Ihre Blütenstände sind auch im trockenen Zustand ausgesprochen hübsch, besonders, wenn sie von glitzerndem Raureif überzogen wurden.

Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen clevere Gärtner mit Stauden, die im Winter mit grünen Blättern punkten und sich im Frühjahr oder Sommer zusätzlich mit schönen Blüten schmücken. Das Blaukissen zum Beispiel, das im Frühjahr herrlich anzuschauende wei-

ße, rosarote oder violettfarbene Blütenpolster bildet. Grasnelken, über deren sattgrünem grasartigen Laub ab Mai zierliche Blütenbälle schweben. Und natürlich die vielen silberblättrigen Stauden von Gewürz-Salbei bis hin zu Halbsträuchern wie dem Lavendel.

Farbenvielfalt und Blütenpracht

Farbe kommt auch mit den überaus robusten Bergenien ins Spiel. Sorten wie ‚Eroica‘ ziehen rund ums Jahr die Blicke auf sich, im April/Mai mit ihren üppigen Blütenständen, im Winter mit ihrem nach dem Frost noch tiefer rotgefärbten Blättern. Auch viele Storchschnabelarten bestechen mit interessant geformtem Laub und bei den Purpurglöckchen locken Blattvarianten von Apricot bis Schwarzrot. Einen ganz besonderen Geheimtipp für all jene, die sich auch im Winter an duftigen Blüten über frischem Grün erfreuen möchten: In den vergangenen Jahren sind beson-

ders reichblühende Sorten des Hornveilchens gezüchtet worden. Sie wirken zwar überaus zart, aber in Kübeln an einem geschützten Platz am Haus bringen sie den ganzen Winter immer wieder neue Blüten hervor.

Gartenpflege im Winter

Wintergrüne Pflanzen verdunsten über ihre Blätter auch in der kalten Jahreszeit Wasser. Insbesondere wintergrüne Topfpflanzen sollte man daher an frostfreien Tagen gießen, damit sie nicht vertrocknen. Es wird daher empfohlen wintergrüne Stauden in möglichst großen Gefäßen zu setzen. Dadurch muss man weniger gießen und der Wurzelballen ist besser gegen Durchfrieren geschützt. In jedem Fall sollte man bepflanzte Gefäße im Spätherbst mit Sackleinen, Noppenfolie (nur um den Topf!) oder Strohmatte umwickeln. Beetpflanzen benötigen weniger Aufmerksamkeit.



Scharfe Schönheiten für Ihren Alltag

Diese Messer sind nicht alltäglich. Dennoch sind sie für den alltäglichen Gebrauch bestimmt. Ihre Klingen sind hochwertig geschmiedet und die Griffe von besonderem Material. Wer sie einmal benutzt hat, verliebt sich sofort. So wird Kochen zum Erlebnis.

Shun Minamo

Santoku 7.0" mit exklusiver Tim Mälzer-Messertasche, Griff aus Pakkaholz, Damaszenerklinge

222,- €
statt 284,95 €



Shun Classic

Santoku 7.0" mit Kullenschliff, Klingenschutz zur Aufbewahrung und Pflagetuch aus Microfaser

199,- €
statt 226,90 €



Lüneburg Viktorinox

NUR HIER ERHÄLTlich!
in zwei Farben

24,95 €
nur bei uns



Serie3 für mehr Komfort

Erfasst schon beim ersten Zug mehr Haare. Drei voneinander unabhängig bewegliche Scherenelemente und MicroComb für eine effiziente und komfortable Rasur.

Wet & Dry

- für Nass- und Trockenrasur geeignet
- leistungsstarker Akku
- gummierter Griff für einen optimalen Halt in der Hand



inkl. Zubehör
ab 79,95€
statt 99,95 €



Jetzt wird Rasur neu definiert

Mit der Serie 7 von Braun wird die Rasur neu definiert. Dank des 360° Schwingkopfes passt sich der Rasierer allen Unebenheiten und Kurven an und erreicht in einem Zug nahezu alle Partien. Das EasyClick ermöglicht Ihnen ein schnelles und einfaches Umrüsten zu einem Trimmer (0,5 – 7 mm) für perfektes BartStyling. Jederzeit mitnehmen können Sie den Rasierer im enthaltenem Reise-Etui.

4in1 - Station

- hygienische Reinigung
- Pflegen und Ölen der Scherteile
- automatische Aufladung
- intelligente Programme



in 3 verschiedenen Farben erhältlich

inkl. Zubehör
199,95 €
statt 319,95 €



Ihr Fachgeschäft in der Lüneburger Innenstadt

Inh. Michael Kalb
Am Berge 18 · 21335 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 44 383

mail@rasierer-team.de
www.rasierer-zentrale-lueneburg.de

Lünestrom

Energieversorger im Herzen der Stadt

Persönliche Ansprechpartner vor Ort und immer ein offenes Ohr für die Wünsche der Kunden/innen.

Das hat Lünestrom schon immer ausgezeichnet. Am neuen Standort in der Unteren Schrankenstraße ist ein Besuch bei Lüneburgs sympathischem Anbieter von Ökostrom und klimaneutralem Erdgas noch lohnenswerter. In dem liebevoll restaurierten, denkmalgeschützten Gebäude mitten in der Fußgängerzone beraten die kompetenten Mitarbeiter/innen zu allen Fragen rund um das Thema Energie und finden für jede/n Lüneburger/in den passenden Tarif. Zurzeit natürlich mit Abstand und Maske – bald aber hoffentlich wieder in Kombination mit einem leckeren Kaffee und einem netten Plausch.

Neue, noch günstigere Preise für Ökostrom

Apropos Tarif: Wer jetzt bis Ende des Jahres zu Lünestrom wechselt, profitiert gleich doppelt und dreifach. Die Preise für Ökostrom hat Lünestrom gerade reduziert und neue Kunden/innen können sich diese großartigen Konditionen direkt für bis zu 36 Monate sichern. Der Wechsel zu erneuerbarer Energie schon also nicht nur das Klima, sondern auch das Portemonnaie.

Doppelter Willkommensbonus bis Ende Dezember

Für jeden neu abgeschlossenen Vertrag gibt es auch noch ein kleines Extra: Der Willkommensbonus für die Neu-Lünestromer/innen wird bis zum 31. Dezember 2020 verdoppelt. Das heißt: Doppelter Gutscheinwert oder doppelte Spende. Damit macht man sich nicht nur selbst eine Freude, auch

die Gutschein- und Spendenpartner aus Lüneburg können zurzeit jede Unterstützung gebrauchen.

Die Gutscheinpartner: Avenir, Lünebuch & SCALA

Das Café Avenir in der Katzenstraße bietet im angeschlossenen Laden auch fair produzierte Bio-Produkte wie zum Beispiel Kaffee, Schokolade und Wein an. Bei der lokalen Institution Lünebuch, direkt gegenüber dem historischen Rathaus, findet jede/r den richtigen Lesestoff für lange Winterabende und das passende Geschenk zu Weihnachten. Im SCALA, Lüneburgs



Lünestrom

Lünestrom

Untere Schrankenstraße 4
21335 Lüneburg

ServiceCenter

Tel. 04131 8722-755
E-Mail: service@lunestrom.de
www.lunestrom.de



Doppelter Bonus!

Einen Gutschein erhalten oder eine Spende auslösen:
Bis 31.12.2020 doppelten Willkommensbonus sichern.

mehrfach ausgezeichnetem Programm-kino, bekommt man die besten Filme in schöner und familiärer Atmosphäre zu sehen. Hier ist also für jede/n was dabei!

Die Spendenpartner: Bildung, Soziales, Sport & Kultur

Alternativ zum Gutschein lässt sich der Willkommensbonus auch als Spende einsetzen. Und auch die wird natürlich verdoppelt. Zur Auswahl stehen regionale Vereine aus den Bereichen Bildung, Soziales, Sport und Kultur. Mit der doppelten Spende kann so zum Beispiel das Tierheim Lüneburg, der VHS Bildungsfonds, die Lüneburger Tafel oder das Kulturforum Lüneburg Gut Wienebüttel unterstützt werden.

Jetzt ganz einfach wechseln

Die geschulten Mitarbeiter/innen im Kundenservice helfen Ihnen gerne und unterstützen Sie beim Wechsel Ihres Energieversorgers.

Sie erreichen das Team von Lünestrom von montags bis freitags zwischen 8.00 Uhr und 18.00 Uhr – telefonisch, per E-Mail und persönlich im Lünestrom ServiceCenter. Natürlich können Sie auch ganz bequem online wechseln. Gehen Sie dazu einfach auf www.lunestrom.de und wählen Sie den für Sie passenden Tarif aus. Den Wechselprozess, inklusive der Kündigung bei Ihrem aktuellen Versorger, übernimmt Lünestrom für Sie.



Jetzt kostenlos
abonnieren!

Mein Senioren Magazin

Per Abo direkt ins Haus!

Keine Ausgabe verpassen!

Das Senioren-Magazin für Lüneburg und Umgebung erscheint 4mal im Jahr und liegt an über 300 Stellen kostenlos zur Mitnahme aus. Damit Sie keine Ausgabe verpassen und sich damit die Chance auf tolle Gewinne sichern, haben wir für Sie einen Abonnement-Service eingerichtet.

Machen Sie es sich bequem!

Nutzen Sie unseren Abo-Service und bleiben Sie auf dem Laufenden. Unser Veranstaltungskalender ist prall gefüllt mit handverlesenen kulturellen Leckerbissen. Unter Rechts- und Steuerberatung finden Sie wertvolle Tipps von unseren Fachanwälten und Steuerberatern.

Abonnieren leicht gemacht!

Auf unserer Website finden Sie ein Bestellformular zum Herunterladen. Oder Sie rufen uns an! Wir sind telefonisch gern für Sie erreichbar. Das Magazin ist auch im Abo kostenlos! Sie bezahlen nur 10,00 Euro Versandpauschale pro Jahr.



Jetzt **Abo** abschließen
und das Magazin bequem
nach Hause geliefert bekommen.

So erreichen Sie uns:

Mein Senioren-Magazin
Auf der Hude 87, 21339 Lüneburg
Telefon: 04131 - 247 21 07
E-Mail: redaktion@mein-senioren-magazin.de

Impressum



Herausgeber/Verlag
BUTENHOFF
Werbeagentur und Verlag
Auf der Hude 87
21339 Lüneburg
Tel. 04131 / 247 21 07 und -08
Fax 04131 / 247 21 09
www.butenhoff-werbeagentur.de

Kontakt zum Magazin
redaktion@mein-senioren-magazin.de
www.mein-senioren-magazin.de

Redaktion
Sabine Butenhoff
sowie Gastautoren (am Beitrag gekennzeichnet)

Anzeigenverkauf
Sabine Butenhoff, Jessica Peters

Grafik/Layout
Sabine Butenhoff, Jessica Peters, Lea Hörster

Fotos
Alle Bilder sind direkt gekennzeichnet bzw.
Eigentum des Beitraggebers.

Druck
Quedlinburg DRUCK GmbH

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 06. Der Inhalt dieses Magazins ist nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit in den Adressverzeichnissen. Haftung und Gewähr sind ausgeschlossen. Nachdruck und Reproduktion, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.



*Gaststätte
Partyservice
Räume für Ihre
Veranstaltungen*

Gaststätte „Grüne Stute“
Inh. Bernhard Most
Kirchweg 15 · 21385 Brietlingen
Tel. 04133 / 3107
www.gruene-stute.de

Bei **coronabedingter Restaurantschließung** sind wir gerne weiterhin mit **Außer-Haus-Gerichten** für Sie da!



Nachhaltig gemütlich
- unser Angebot im Herbst.



Lünestrom

**JETZT WECHSELN UND GANZ GEMÜTLICH
DEN BONUS VERDOPPELN!**

**ÖKOSTROM &
KLIMANEUTRALES GAS**

Für jeden neu abgeschlossenen Vertrag verdoppeln wir den Willkommensbonus. Nur noch bis zum 31. Dezember 2020.

2 x 10€-Gutschein für Lünebuch, Avenir und SCALA oder 2 x 10€-Spende

Lünestrom

Untere Schrangenstr. 4
21335 Lüneburg

T: 04131 8722-755

M: service@lunestrom.de

www.lunestrom.de