

Sprechzeiten und Termine

Heimleiterin Frau Winkler

Für Bewohner/innen: jederzeit

für Besucher/innen/Interessenten:

Donnerstag 10 – 11:30 Uhr

Donnerstag 17 – 18:30 Uhr

und nach Vereinbarung

Büro der Heimleiterin

Tel. 040/229411-970

Pflegedienstleitung Frau Moelter

Dienstag 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung

Ort: Büro der Pflegedienstleiterin

Haus 98 EG/Foyer,

Tel. 040/229411-960

Servicewohnen Frau Pietrucha

Dienstag und Donnerstag

10 – 12 Uhr

Ort: Haus 102, 1. OG

Tel. 040/229411-976

Hauswirtschaftsleitung Frau Göthel

täglich 11:30 Uhr

Ort: Speisesaal, Tel. 040/229411-974

Verwaltung Frau Kuper

Montag

bis Freitag 8 – 14 Uhr

Ort: Verwaltung Altenhof/ Haus 98 EG

Tel. 040/229411-0 oder

040/229411-0 / - 975 - 971

Mittwoch geschlossen

Herr Pastor Dr. Reiner Kuhn

Mittwoch 10 – 13 Uhr

Seelsorgeraum im Altenhof

Herr Kuhn besucht Sie

gern in Ihrem Appartement.

Ihren Besuchswunsch nehmen

Frau Winkler oder

Frau Kuper entgegen.

Telefon Kuhn: 040 65 65 594

Ambulanter Pflegedienst im Altenhof

Leiterin Frau Schmidtman

Für alle Bewohner/innen

der Häuser 102 – 108

Montag – Freitag 8 – 14:00 Uhr

Tel. 040 / 229411 – 22

Eine individuelle Beratung ist nach telefonischer Absprache sehr gern möglich.

Ambulanter Hospiz- und Besuchsdienst

Leiterin und Koordinatorin

Klaudia Frondziak

Montag und Donnerstag 10:30 – 12:30 Uhr

und gerne nach telefonischer

Vereinbarung Tel. 040 / 229411 -611

Friseur Hinrichs

dienstags ab 9:00 Uhr in Haus 98 oder

nach Terminabsprache. Kommt auch für

Bewohner/innen von 102, 106,

108 ins Haus.

Bücherei des Altenhofes

Haus 98 und Haus 102, 2. Obergeschoss

Kostenlose Ausleihe ist für die

Bewohner/innen jederzeit möglich.

Bitte Rückgabe nicht vergessen!

Essenszeiten im Speisesaal

Frühstück 7:30 – 9:00 Uhr

Mittagessen 12:00 – 13:30 Uhr

Kaffee 14:45 – 16:30 Uhr

Abendessen 18:00 – 19:30 Uhr



ALTENHOF-POSTILLE

Ausgabe der Evangelisch-Reformierten Stiftung

März 2023



Gemeinsam in einem Boot

Dem Glauben wird ja nachgesagt, er fühle sich vor allem bei älteren Menschen zu Hause. Ein Blick in die Kirchen und Gemeinden scheint diese Behauptung zu untermauern. Und nach allem, was ich vom Glauben weiß, würde er auch nicht widersprechen. Das Alter schärft den Blick, Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden – und so ist es durchaus als Kompliment zu verstehen, wenn mit zunehmendem Alter die Wertschätzung für den Glauben zunimmt. Weniger bekannt ist, dass der Glaube viel Sympathie für Träumer und Schwärmer übrig hat. Eine Träumerin, die

mir aus der Seele spricht, ist die Autorin Susanne Niemeyer. Sie schreibt: „Einmal, da soll alles gut sein. Einmal, da sollen die Lichter angehen, und ich stehe mittendrin. Alle Knoten lösen sich, und mein Herz ist leicht. Alle Steine werfe ich ins Meer. Alle Schatten drehe ich zur Sonne. Einmal soll dieser Tag kommen. Und er soll kommen, wenn ich lebe. Vielleicht bin ich ein Schwärmer. Besser aber ein Schwärmer, als einer der nichts mehr erwartet. Ich erwarte alles. „Gut“, sagte Gott und setzte mich in ein Boot.“

Bei den Träumerinnen, Schwärmern und unverbesserlichen Optimisten ist der Glau-

Freitag **15:00 bis 17.00 Uhr** **Malen**
in der
Cafeteria

Freitag **16:00 Uhr** **Vorlesen**
oder
Kegelnachmittag

Gesprächskreis in der Kapelle Mittwoch, 23.03. um 11 Uhr Pastor Reiner Kuhn

04.03.	Samstag	17 Uhr	Pastor Thomas Raape
11.03.	Samstag	17 Uhr	Pred. im Ehrenamt Ulrike Krumm
18.03.	Samstag	17 Uhr	Pastor Thomas Raape mit Abendmahl
25.03.	Samstag	17 Uhr	Pastor Rien van der Vegt
01.04.	Samstag	17 Uhr	Lektorin Katrin Wippich

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittwoch	10:45 bis 11:30 Uhr	Yoga Gymnastikraum Haus 102 für Servicewohnen
Mittwoch	entfällt	Jeden 1. Mittwoch trifft sich der Sehbehinderten- und Blindenverein in der Cafeteria
Mittwoch	10:00 bis 11:00 Uhr	Tanzkreis im EG
Donnerstag	9:30 bis 10:15 Uhr	Qi-Gong , sanfte chinesische Atem- und Bewegungsübungen. Cafeteria mit Frau Rath
Donnerstag	10:30 bis 11:00 Uhr	Sitzgymnastik Cafeteria mit Frau Rath
Donnerstag	15:00 bis 17:00 Uhr	Spielgruppe im Pavillon Skat und Rommé
Donnerstag	15:30 Uhr	Singgruppe in der Cafeteria
Freitag	10:30 Uhr	Singen in der Cafeteria mit Frau Hansen

be gleich mit im Boot und kann – aufgrund seines biblischen Alters – auch von den ganz alten Träumern erzählen. Da ist zum Beispiel der Psalmbeter, der davon träumt, dass Güte und Treue einander begegnen, Gerechtigkeit und Friede sich küssen; dass Treue auf der Erde wachse und Gerechtigkeit vom Himmel schaue. Oder Jesaja, der alte Träumer und Prophet. Er sieht eine Zeit, da können die Blinden wieder sehen und die Tauben wieder hören. Da springt der Gelähmte wie ein Hirsch und der Stumme jubelt vor Freude.

Worte, die mich bis heute beflügeln. Und so sitzen wir Träumer und Schwärmer gemeinsam mit dem Glauben in einem Boot. Apropos „gemeinsam in einem Boot“: Der Glaube ist äußerst gesellig und blüht erst richtig in Gemeinschaft auf. Bei Sätzen wie: „Glaube ist Privatsache“ und „ich kann auch für mich allein glauben“

zuckt er regelmäßig zusammen. Wenn es nach dem Glauben ginge – das Boot könnte gar nicht voll genug sein. Gerade die Zweifler und Realisten möchte er vom Boden der Tatsachen ins schwankende Boot locken. Denn ohne die Geschichten vom Zweifel sind die Geschichten vom Glauben nur die halbe Wahrheit. Hin und wieder gerät das Boot auch ganz schön ins Wanken – besonders dann, wenn Glaube und Zweifel wieder darüber streiten, wer ans Ruder darf. Dann riskiere ich schon mal einen Blick aufs feste Ufer. Aber ich bleibe im Boot – wie es Susanne Niemeyer sagt – zusammen mit den Schwärmern und den Angsthasen, den Träumern, den Wolkenstürmern, den Tollkühnen und den Zweiflern. Ein wackeliges Boot auf einem Meer voller Leben.

Ihr Pastor Thomas Raape



Montag	9:30 bis 10:15 Uhr	Gymnastikgruppe Cafeteria mit Frau Rath
Montag	10:30 bis 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Cafeteria mit Frau Rath
Montag	15:30 Uhr ab 16:00 Uhr	Kaffeetrinken Bingo
Montag	15:00 bis 17:00 Uhr 14-tägig 06.03 und 20.03.	Literaturkreis Pavillon Herr Dralle
Dienstag	9:30 bis 10:15 Uhr	Gymnastik Gymnastikraum Haus 102 mit Frau Rath für Servicewohnen
Dienstag	10:30 bis 11:00 Uhr	Sitzgymnastik - Cafeteria mit Frau Rath
Dienstag	ab 15:00 Uhr	Stricken im EG
Dienstag	ab 15:00 Uhr	Chor Leitung: Frau Hinzpeter in der Kapelle

Impressum**Herausgeber** Evangelisch-reformierte Stiftung Altenhof (Winterhuder Weg 98-106, 22085 Hamburg)**E-Mail:** altenhof@stiftung-altenhof.de**ViSdP Personalien/Termine/Daten** Tabea Pietrucha **Redaktionsteam** Wolfgang Dralle, Elke Klingberg, Ulrike Krumm, Dr. Reiner Kuhn **Layout** Helga Eilts

Veranstaltungen im März 2023

Mittwoch 01. März

15:00 Uhr Geburtstagskaffee
für alle Bewohner/innen die im
Februar Geburtstag hatten.

Mittwoch 08. März

15:00 Uhr Kaffeetafel
15:30 Uhr Balalaika – Herr Petrov

Mittwoch 15. März

15:00 Uhr Kaffeetafel
15:30 Uhr Vladimir Fridman - Gitarre

Mittwoch 22. März

15:00 Uhr Kaffeetafel
15:30 Uhr Live Music Now

Mittwoch 29. März

15:00 Uhr Kaffeetafel
15:30 Uhr Cello und Querflöte - Belen Sanchez
Perez und Anja Kreuzer

Das Planetarium, Hamburgs „Sternentheater“ im Stadtpark

Wie der Hamburger Hafen das Tor zur Welt symbolisiert, so ist das Planetarium für uns Nicht-Astronauten das Tor ins All zu den Sternen.

Projektionstechnik an der Spitze des Fortschritts

1923, also vor genau hundert Jahren, gelang dem Ingenieur Walter Bauersfeld, einem Mitarbeiter der Firma Carl Zeiss Jena, die Entwicklung und Konstruktion des ersten Sternenprojektors. Damit wurde er zum Pionier in der Geschichte der Planetarien.

1925 öffnete daraufhin im Deutschen Museum in München das

erste Planetarium seine Pforten für die Öffentlichkeit. Schon fünf Jahre später war in Hamburgs Stadtpark der Umbau des alten Winterhuder Wasserturms zum Planetarium vollendet. Nun startete man auch hier mit der ersten öffentlichen Vorstellung.

Mittlerweile bieten über 3.200 Planetarien weltweit die Gelegenheit, sich von den Wundern des Universums zu überzeugen



und von der Vielfalt der Welten faszinieren zu lassen.

Eine neue Erfahrung: Durch den Blick auf die unermessliche Weite des Kosmos mit seinen zahllosen Galaxien reift das Bewusstsein, dass Erde und Mensch nicht im Mittelpunkt des Universums, dass wir alle aber für die Erhaltung der Lebensbedingungen auf unserem Planeten die Verantwortung mitzutragen haben. Diesen Er-

kenntnisprozess vermittelt das Planetarium Hamburg seit über neunzig Jahren seinen Besuchern. Dank der stetig verbesserten Lichttechnik, Elektronik, Tonübertragungstechnik und Projektorenleistung gelang das im Laufe der Jahre immer besser auf eine äußerst unterhaltende, lustvolle und sinnliche Weise, so dass sich das Hamburger Planetarium - heute das bestbesuchte im deutschsprachigen Raum - zum Publikumsmagne-

Eingezogen

Barbara Ahrons	Karlheinz Liberum
Christine Axenfeld	Fred Miersch
Jutta Kersten	Rita Otto
Helga Küppers	Eckhard Ruhmohr



Christel Schinakowski	04.02.2023
Katrin Bormann	05.02.2023
Ingrid Lehmann	08.02.2023

Kluge Sterne

Heinrich Heine (1797 - 1856)

Die Blumen erreicht der Fuß so leicht,
Auch werden zertreten die meisten;
Man geht vorbei und tritt entzwei
Die blöden wie die dreisten.

Die Perlen ruhn in Meerestruhn,
Doch weiß man sie aufzuspüren;
Man bohrt ein Loch und spannt sie ins Joch,
Ins Joch von seidenen Schnüren.

Die Sterne sind klug, sie halten mit Fug
Von unserer Erde sich ferne;
Am Himmelszelt, als Lichter der Welt,
Stehn ewig sicher die Sterne.

**Der Hausbeirat für das Servicewohnen
bietet einmal im Monat
eine Sprechstunde im Pavillon an:
an jedem dritten Dienstag,
von 14:30 bis 15:30 Uhr.**



ten entwickelte und zu Recht „Sternentheater“ genannt werden darf.

Intendantenwechsel

Mit Ende des Jahres 2022 verließ der Planetariumsdirektor Professor Thomas Graupe die Brücke, wie man in einer Hafenstadt zu sagen pflegt, und ging von Bord, in den Ruhestand. Nach 22 Jahren erfolgreicher Leitung übergab er die Institution an seinen Nachfol-

ger Dr. Björn Voss, der bisher dem Planetarium Münster/Westf. vorstand. Dr. Voss - geboren in Lübeck, Studium der Astrophysik in Kiel - freut sich auf die neue Herausforderung. Er sei vorbereitet, „alle Saiten des ihm zur Verfügung stehenden Instruments Planetarium“ zum Wohle und Nutzen zukünftiger Besuchergenerationen zu spielen.

Der scheidende Direktor Thomas Graupe ist mit Recht stolz: Es gelang ihm, im Hamburger Planetarium das erste digitale Raumtheater weltweit mit immersivem 3-D-Bild und 3-D-Sound einzurichten. Somit kann das „Team Sternentheater“ das Publikum mit regelmäßigen Space-Touren in 3D live in Staunen und Begeisterung versetzen. Unter seiner Leitung fördert das Planetarium mit großem Einsatz das Bewusstsein und damit auch das Engagement für Nachhaltigkeit und für die Zukunft des Planeten Erde. Die



Programme „Der grüne Planet - 3D“, „Die Legende des Zauberriffs - 3D“ und die Vortragsreihe „Zukunft denken“ sind Zeugnis für das langjährige Bemühen.

Der Spielplan als Werbeträger

Im Zentrum des „Sternentheaters“ stehen für das Planetari-

umsteam Auswahl, Umsetzen, Erstellen und Vermittlung von aktuellen Ergebnissen aus Wissenschaft und Forschung, vor allem Astronomie, Astrophysik und Raumfahrttechnik, in unterschiedlichen Programmen. Ein „etwas anderer“ Spielplan soll die Öffentlichkeit neugie-

rig machen und zum Besuch des Planetariums anregen. Er wurde entwickelt aus der Summe der Erfahrungen mit dem Publikum und unter Einbeziehung der neuen digitalen Spitzentechnik. Er hat nicht mehr nur Wissensvermittlung, Informationszuwachs und Erkenntnisgewinn zum Ziel, sondern versucht auf zeitgemäße Weise, den unterschiedlichen Erwartungshaltungen und der Aufnahmefähigkeit aller Altersgruppen und Bildungsgrade gerecht zu werden. Schaut man auf den aktuellen Spielplan, bleibt festzustellen: „Versuch gelungen, Ziel erreicht!“. Der Besucherstrom boomt und die Programmvierfalt ist weltweit einzigartig.

Neben klassischen Planetarien-Darbietungen und hochkarätigen Vorträgen lockt ein breitgefächertes und phantasievolles Kinder- und Jugendprogramm zum Themenkreis Sonne, Mond und Sterne die Kids ins Planetarium. Auch abendliche Konzerte unter dem Sternenhimmel gibt es, Spätvorstellungen mit fetzigen Jazz- und Rockbands, „Bébé symphonique“ für die Aller kleinsten - für alle ist etwas dabei. Ein Spielplan für Geist, Seele, Gefühl und Sinne der Menschen von Null bis U100. Kreativität und Experimentierfreudigkeit des Teams „Sternentheater“ haben reiche Früchte getragen. Nur weiter so!

Wolfgang Dralle

Der Klönschnack am Vormittag
für die Bewohner/innen des Servicewohnens findet am
Donnerstag, 30. März 2023 um 10:30 Uhr
im Pavillon statt.