

**HORN**  
Platt snacken und Skat spielen bei der Awo

Der plattdeutsche Gesprächskreis des Seniorentreffs der Arbeiterwohlfahrt trifft sich wieder am Mittwoch, 18. Januar, von 13.30 bis 15.30 Uhr. Gäste sind willkommen. Das gilt auch für das Klönfrühstück am Donnerstag, 19. Januar, um 9.30 Uhr. Das Thema eines kurzen Vortrags ist „Sicher mit dem Rollator im HVV unterwegs“. Wer lieber Karten spielt, kommt am Sonnabend, 21. Januar, auf seine Kosten. Der Awo-Seniorentreff veranstaltet ein Skat- und Kniffelturnier. Einlass ist ab 11.30 Uhr, Beginn des Turniers ist 12.30 Uhr. Der Einsatz: 10 Euro. Hier müssen die Teilnehmer sich vorher im Seniorentreff anmelden. (sh)  
► **Awo Seniorentreff Horn, im Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46**

**HORN**  
Lust auf Tanzen?

Das Erlernen von Line-Dance und Partytänzen steht auf dem Programm einer Gruppe, die der Horner TV jeden Donnerstag in der Aula der Schule Am Pachthof 15 anbietet (Treffpunkt Haupteingang, 19 Uhr). Der monatliche Beitrag beläuft sich auf 17,50 Euro. Informationen und Anmeldung bei Eveline Turek, ☎ 210 18 98 (ab 15 Uhr). (th)

# Mit wenig Geld gesund kochen

Die Hamburger Tafel in Hamm bietet neue Kochkurse für preiswerte Menüs an

Von Karen Grell

**HAMM Wer allein lebt und wenn nur wenig Geld zur Verfügung steht, der hat auch oft keine Lust, sich täglich etwas Gesundes zu kochen. Viele greifen da lieber zu Fast-Food-Gerichten, die überall in großer Auswahl in den Supermärkten angeboten werden.**

Viele Vitamine enthalten diese Produkte meist nicht, sind außerdem verhältnismäßig teuer und können zu Übergewicht führen. Die Christuskirche in Hamm will deshalb eine Alternative in Sachen Kochkunst anbieten und zeigt mit Unterstützung der Hamburger Tafel in einem Kochkurs, wie man auch mit einem geringen Budget gut kochen kann. An fünf Terminen, immer donnerstags, kann dann in kleinen Gruppen gelernt werden, wie man einfache, aber sehr schmackhafte Menüs zubereitet. „Die Teilnehmer sind immer wieder begeistert davon, wie viele verschiedene und köstliche Gerichte man aus einfachen Zutaten zaubern kann“, sagt Rosemarie Mohr, die für die Organisation zuständig ist. Auch das anschließende gemeinsame Essen werde von den Kursteilnehmern sehr geschätzt. Wenig Geld heiße eben nicht, auch schlecht essen zu müssen, meint Rosemarie Mohr, die nach dem Kurs für zwei Euro ein Buch an die Kur-



Rosemarie Mohr ist die Organisatorin des Projektes in Hamm und empfiehlt, sich schnell anzumelden

Foto: Grell

susteilnehmer weitergibt, in dem leckere Gerichte enthalten sind, vom klassischen Kartoffelsalat auf norddeutsche Art bis zum schnellsten Himbeereis der Welt. Auf den letzten Seiten des Kochbuchs gibt es hier auch noch jede Menge Einkaufstipps und Hilfen bei der richtigen Lagerung der Lebensmittel. Bereits seit zehn Jahren finden die Kochkurse der Hambur-

ger Tafel statt und sind immer wieder schnell ausgebucht. Zusammen mit dem Koch Bernd Bulartczyk entdecken die neuen Hobbyköche dann nicht nur richtig viel Spaß beim Zubereiten der Speisen, sondern ernähren sich auch bewusster und gesünder. „Wer erst einmal ein paar Gerichte ausprobiert hat, wird schnell merken, wie leicht das

ist und wie schnell es geht“, so Mohr. Die frischen Lebensmittel für die Kochkurse werden von der Hamburger Tafel gespendet und jeder, der dabei ist, bekommt auch noch nach dem gemeinsamen Kochen ein paar Zutaten mit nach Hause, um das Gericht dort erneut auszuprobieren. Bis zu acht Personen können sich pro Kurs anmelden und wer dabei sein

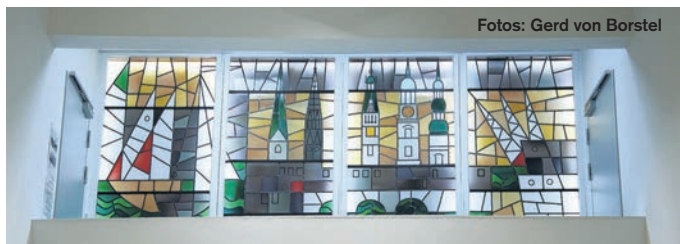
möchte, sollte nicht zu lange zögern, damit noch ein Platz frei ist. (kg)  
► **Kochkurs: Donnerstag, 2. Februar, 16 bis 19 Uhr, Carl-Petersen-Straße 59, Kosten: 1 Euro pro Kochtag, Anmeldung ab sofort unter: ☎ 530 48 803 oder per Mail: rosi-mohr@web.de oder montags bei der Lebensmittelausgabe ab 16 Uhr**

## Rettungsaktion „Bleifeldfenster“

**HORN** Die 20. Folge unserer Serie in Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt Horn zeigt dieses Mal den Weg eines „historischen Objektes“: Um die Wohnungsnot der Rentner zu lindern, baut die Landesversicherungsanstalt Hamburg Ende der 1950er-Jahre 128 Wohnungen an der Stoltenstraße/Ecke Manshardtstraße in Horn.



Von 1959 bis 2005 war das Fenster ein Teil des Gemeinschaftsraumes der LVA-Siedlung Stoltenstraße



Seit 2016 ziert das Fenster den Balkon im Foyerbereich des Stadtteilhauses Horner Freiheit

solten. Nach einer intensiven Diskussion einigte man sich auf den Balkon zum Foyer, der nun für die Fenster zur neuen Heimat wurde. Die Tischlerei InnoHolz entwarf eine Konstruktion, um die Fenster von hinten zu beleuchten und Hamburgs letzte Glaskünstlerin Corinna Hempel reparierte ein beschädigtes Element fachmännisch und ehrenamtlich. Leider konnten aus Platzgründen nur vier der fünf Fenster eingebaut werden.

Man darf mit Recht behaupten, dass sie am neuen Standort mehr Aufmerksamkeit erhalten, als das früher an der Stoltenstraße der Fall war.

► **Alle Folgen der Serie auf: geschichtswerkstatt-horn.de**

**HORN-DAMALS UND HEUTE**  
Teil 20

Die ersten vier Backsteinhäuser dieser Altenwohnanlage mussten Ende 2005 dem Neubau von 41 Reihenhäusern weichen. Bei der fotografischen Dokumentation dieses Areals entdeckte die Geschichtswerkstatt Horn dann das wunderschöne Fenster und beschloss spontan, dieses Kunstwerk für Horn zu erhalten. Am 25.11.2005 machte man den Kauf perfekt und fand in der Glaserei Möller einen Partner, der die Fensterelemente auch fachmännisch aus-

bauen und einlagern konnte. Zum damaligen Zeitpunkt war allerdings noch völlig unklar, was mit dem Fenster jemals passieren könnte. Der Traum von einem Stadtteilhauses nahm erst ab Juni 2007 konkrete Formen an. Bereits in den ersten Planungssitzungen wies die Geschichtswerkstatt auf ihren „Schatz“ hin und fand bei allen Beteiligten Zustimmung, die Fenster in einem zukünftigen Stadtteilhaus einzubauen. Klar war allerdings, dass sie nie wieder an der Außenfront als echte Fenster, sondern dekorativ im Innenbereich eingesetzt werden

**Mieterverein zu Hamburg**  
im Deutschen Mieterbund **DMB**

**Unser Rat zählt.**  
Beratung auch in Ihrer Nähe.

☎ 8 79 79-0  
mieterverein-hamburg.de

**Hol dir Rosa Beta, Greta!**  
Große **Küchen-Granit-Aktion!** Nur bis 31.1.17!

**Jetzt bis zu 3.000 Euro gewinnen!\*\***  
Mehr Infos auf [marquardt-kuechen.de](http://marquardt-kuechen.de)!

**Ihr Werkstudio Hamburg:**  
Eiffestraße 80, T: 0 40 / 52 60 58 60  
Geöffnet: Mo – Mi 10 – 18 Uhr,  
Do – Fr 10 – 19 Uhr, Sa 9 – 18 Uhr

Deutschlands Nr. 1 für Küchen mit Granit

**MARQUARDT KÜCHEN**

**Ruge BESTATTUNGEN**

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant- und Anonym-Bestattung
- Moderne und traditionelle Abschiedsfeiern und Floristik
- Überführungen mit eigenen Berufsfahrzeugen
- Hygienische und ästhetische Versorgung von Verstorbenen
- Eigener Trauerdruck mit Lieferung innerhalb 1 Stunde möglich
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Kostenloser Bestattungsvorsorgevertrag mit der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung, bewahren Traditionen und gehen neue Wege mit Ihnen.

**Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar**  
Telefon: (040) 210 10 54

Siebekingsallee 92  
20535 Hamburg  
info@ruge-bestattungen.de  
www.ruge-bestattungen.de