



Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Soziales und Familie

**Aktiv**



im Alter

Ein Ratgeber für  
Hamburger Senioren

**Hinweis:**

Über Angebote und **Hilfemöglichkeiten für ältere Menschen bei Pflegebedürftigkeit und Krankheit** informiert die Broschüre „Hilfe und Pflege im Alter“, die Anfang 2005 als Ergänzung zu „Aktiv im Alter“ erscheinen wird.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter **[www.senioren.hamburg.de](http://www.senioren.hamburg.de)**



Freie und Hansestadt Hamburg

Behörde für Soziales und Familie

# **Aktiv im Alter**

Ein Ratgeber für Hamburger Senioren

## **Impressum**

Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Soziales und Familie

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg  
Internet: [www.bsf.hamburg.de](http://www.bsf.hamburg.de)

Druck: Lütcke & Wulff, Hamburg

Stand: August 2004

Bezug: Die Broschüre ist kostenlos erhältlich in allen Bezirks- und Ortsämtern.  
Einzelexemplare können bestellt werden bei:  
Pressereferat der Behörde für Soziales und Familie,  
Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg  
E-mail: [pressestelle@bsf.hamburg.de](mailto:pressestelle@bsf.hamburg.de)

Die in dieser Broschüre verzeichneten Adressen zu Angeboten freier Träger beruhen auf deren Angaben oder den Angaben ihrer Verbände.

## **Anmerkung zur Verteilung**

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senates der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben.

Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie die Wahlen zur Bezirksversammlung. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl die



**Liebe Leserinnen  
und Leser,**

älter zu werden bedeutet, sich auf Veränderungen einzustellen, sich neu zu orientieren und sich mit Fragen zu beschäftigen, die vorher keine waren. Bei sehr vielen Menschen geht es dabei insbesondere um das Thema: Wie kann ich möglichst lange aktiv und selbständig bleiben?

Der nun vorliegende und ganz neu gestaltete Ratgeber „Aktiv im Alter“ soll Sie hierzu informieren. Er enthält eine Zusammenstellung von Hilfsangeboten, die es älter werdenden Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich ein eigenständiges Leben zu führen. Zudem sind in dem Ratgeber wichtige Adressen von Beratungsstellen und Einrichtungen sowie Hinweise zur Freizeitgestaltung und Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements zu finden.

Ich wünsche Ihnen mit dieser Broschüre viele Anregungen für ein aktives Leben.

Ihre

*Birgit Schnieber-Jastram*

*Zweite Bürgermeisterin  
der Freien und Hansestadt Hamburg*



## Inhalt

<b>1. Begegnung</b>	
Seniorentreffs . . . . .	9
Seniorengruppen und -kreise . . . . .	10
Senioren-Computervereine . . . . .	10
Seniorenvereinigungen/Selbsthilfevereine . . . . .	11
Volkshochschulkurse für ältere Menschen . . . . .	12
Andere Seniorenbildungsanbieter . . . . .	13
Geschichtswerkstätten und Zeitzeugengruppen . . . . .	17
Auskunfts- und Beratungsstellen . . . . .	18
<b>2. Engagement und Freiwilligenarbeit . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>3. Senioren-Interessenvertretungen</b>	
Seniorenbeiräte . . . . .	21
Sozialverbände . . . . .	22
<b>4. Gesundheit</b>	
Ernährung . . . . .	24
Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern. . . . .	26
Seniorensport und Gymnastik . . . . .	26
Schwimmen . . . . .	27
Tanzen . . . . .	27
Wandern. . . . .	28
Seniorenreisen und Kuren . . . . .	29
Kuren . . . . .	29
Betreutes Reisen . . . . .	29
Alleinreisen. . . . .	30
Suchtprobleme . . . . .	30
Patientenberatung . . . . .	31
Kontakt- und Informationsstellen (KISS) . . . . .	32
Krankentransporte . . . . .	33
Zuschüsse für Krankenfahrten und Krankentransporte . . . . .	33

<b>5. Angebote für Menschen mit Behinderungen</b>	
Beratung .....	34
Weitere Beratungsstellen .....	35
Sehbehinderungen .....	36
Hörbehinderungen .....	37
Stadtführer für Rollstuhlfahrer .....	38
Mobilität für Menschen mit Behinderungen .....	38
Öffentliche Verkehrsmittel .....	38
Taxifahrten .....	39
Spezialbeförderungsdienst .....	40
<b>6. Rente und finanzielle Unterstützung</b>	
Rentenauskunft und -beratung .....	41
Finanzielle Unterstützung im Alter .....	42
Wohngeld .....	42
Grundsicherung und Sozialhilfe .....	43
Leistungen der Altenhilfe .....	44
Gebührenbefreiungen und Ermäßigungen .....	45
Rundfunkgebühren-Befreiung .....	45
Telefon-Ermäßigungen .....	45
Hundesteuer .....	45
Öffentlicher Nahverkehr .....	46
Sonderleistungen .....	46
<b>7. Rechtliche Betreuung und Vorsorge</b>	
Hilfen nach dem Betreuungsgesetz: .....	48
Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen .	48
Vorsorgevollmacht .....	48
Betreuungsverfügung .....	49
Patientenverfügung .....	49
<b>8. Das Testament</b> .....	50
<b>9. Wohnen im Alter</b>	
Altersgerechte Wohnraumanpassung und technische Hilfen . . . .	51
Schutz vor Einbruch, Betrug und Brand .....	52
Schutz vor Einbruch und Diebstahl .....	52



Brandschutz . . . . .	52
Entfernung von Eis und Schnee von den Gehwegen . . . . .	53
Unterstützung bei Wohnungskündigung und Mieterhöhung . . . . .	53
Wohnprojekte und Baugemeinschaften . . . . .	54
Betreutes Wohnen in Seniorenwohnanlagen und Wohnstiften . . . . .	55
Leistungen . . . . .	55
Kosten . . . . .	56
<b>10. Allgemeine Beratungsangebote</b>	
Bezirkliche Seniorenberatung . . . . .	58
Lebensberatung . . . . .	58
Beratung in Rechtsfragen . . . . .	59
Verbraucherberatung . . . . .	60
<b>11. Adressen</b>	
Treffpunkte für Senioren . . . . .	62
Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden . . . . .	69
Seniorenbeiräte . . . . .	77
Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände . . . . .	78
Bezirkliche Seniorenberatung . . . . .	80
Betreuungsvereine und Beratungsstellen nach dem Betreuungsgesetz . . . . .	82
Betreute Seniorenwohnanlagen . . . . .	84
Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen . . . . .	94
Verbände der Freien Wohlfahrtspflege . . . . .	95



# Aktiv im Alter

## 1. Begegnung

Viele ältere Menschen suchen Geselligkeit, Spaß und Unterhaltung. Manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um neue Kontakte zu knüpfen, Neues zu lernen, kulturelle Angebote zu nutzen und der Einsamkeit ein Schnippchen zu schlagen.

Gemeinnützige Träger bieten mit Unterstützung der Behörde für Soziales und Familie verschiedene Möglichkeiten einer aktiven Freizeitgestaltung an. In den Seniorentreffs, -gruppen und -kreisen können Sie z.B. neue Freunde und Bekannte finden, sich weiterbilden und neue Anregungen bekommen.

Auch Seniorenvereinigungen und Seniorencomputerclubs bieten vielfältige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen zu treffen und aktiv zu sein.

### ■ Seniorentreffs

Seniorentreffs sind zwanglose Treffpunkte, die allen Hamburger Senioren offenstehen. In Hamburg gibt es z. Zt. fast 90 Seniorentreffs, d.h. auch in Ihrer Nähe findet sich eine Einrichtung. Manche dieser Einrichtungen nennen sich auch Begegnungsstätte, andere verwenden die Bezeichnung Altentagesstätte oder Treffpunkt. Die Einrichtungen haben in der Regel 5 x in der Woche je 4 Stunden geöffnet und werden von verschiedenen gemeinnützigen Trägern betrieben.

Neben den Angeboten zur Unterhaltung und Geselligkeit gibt es in Seniorentreffs Beratung, Information, Weiterbildung und sportliche Betätigung. Im Einzelnen handelt es sich z.B. um Handarbeiten, Spiele, Tanzen, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Ausflugsfahrten oder Geburtstagsfeiern. Die meisten Seniorentreffs verfügen inzwischen auch über Computer und Internetzugang.

Sehen Sie sich einen Seniorentreff doch einmal an, er steht allen Menschen zur unentgeltlichen Benutzung offen. Es werden Kaffee und Tee angeboten und Sie können selber aktiv mitmachen. Aber auch als

Zuhörer sind Sie gern gesehen. Bitten Sie die Leiterin oder den Leiter des Seniorentreffs um Hilfe beim „Einstieg“.

Die Adressen finden Sie im Adressteil ab Seite 62.

- Einige Seniorentreffs, wie der Interkulturelle Seniorentreff Altona, das Nachbarschaftsheim St. Pauli e.V. oder die Begegnungsstätte für ältere Migranten in Billstedt LIMAN, bieten gezielt Angebote für ältere Mitbürger ausländischer Herkunft an.

## ■ Seniorengruppen und -kreise

Seniorengruppen und -kreise bieten Kontaktmöglichkeiten, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, Besichtigungen und Ausfahrten und andere Aktivitäten an. Bei den Seniorengruppen und -kreisen handelt es sich um ehrenamtlich geleitete Gruppen, die sich meistens einmal in der Woche für zwei bis drei Stunden treffen. Über diese Aktivitäten hinaus bilden sich häufig Kontakte untereinander, um sich im täglichen Leben gegenseitig zu unterstützen und zu helfen.

In den über 40 Seniorengruppen des Seniorenbüros Hamburg e.V. kommen aktive ältere Menschen zusammen, um miteinander zu klönen, zu feiern und gemeinsam etwas zu unternehmen, aber auch um Gespräche zu führen über Dinge, die ihnen am Herzen liegen.

### **Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87 • 20099 Hamburg

Telefon: 30 39 95 07

Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

Ebenso bieten die Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden regelmäßige Treffen und Veranstaltungen an. Rufen Sie doch einmal an und erkundigen Sie sich über die Aktivitäten eines Kreises in Ihrem Stadtteil.

- Die Adressen finden Sie im Anhang unter „Seniorenkreise der Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbände“.

## ■ Senioren-Computervereine

Senioren-Computervereine bzw. -clubs sind Interessengemeinschaften älterer Menschen, die das Ziel verfolgen sich selbst und anderen den Einstieg in die Welt der neuen Medien zu erleichtern. Das Angebot des Deutschen Senioren-ComputerClub Hamburg e.V. und des Senio-

renNet-Hamburg (SNHH) umfasst z.B. Beratung und Unterstützung von Computeranfängern bei der Anschaffung von Geräten, Lehrbüchern und Programmen. Geübten PC-Nutzern bieten die Interessengemeinschaften einen Erfahrungsaustausch über die Arbeit mit PC und Internet sowie die dazugehörenden Geräte wie Drucker, Digitalkamera, Scanner, CD-Brenner etc.

Für alle gilt: Man unterstützt sich gegenseitig bei auftretenden Computer- bzw. Internetproblemen. Jedem Mitglied soll die Möglichkeit gegeben werden mit den neuen Medien so umzugehen, dass sie den Computer und die Möglichkeiten des Internets zur Unterstützung ihrer Selbstständigkeit nutzen können. Hierzu werden z.B. folgende Weiterbildungskurse bzw. -übungen angeboten: Windows-Einführung, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbankanwendungen, Internet-Besuche, Homepageerstellung, Fotobearbeitung, Grafiken und andere Programme.

#### **Deutscher Senioren-ComputerClub Hamburg e.V.**

Reekamp 51 • 22415 Hamburg

Telefon: 53 05 44 66

Internet: [www.dsccl-hamburg.de](http://www.dsccl-hamburg.de)

#### **SeniorenNet Hamburg e.V.**

Telefon: 850 48 39

Internet: [www.seniorennet-hamburg.de](http://www.seniorennet-hamburg.de)

### **■ Seniorenvereinigungen**

Der Wunsch mit Gleichgesinnten die eigene Situation und die anderer zu verbessern, hat in Hamburg immer wieder Senioren dazu gebracht, sich zu Vereinen zusammen zu schließen.

Das Angebot an ihre Mitglieder umfasst eine breite Palette wie etwa Geselligkeit, Kultur, Kommunikation, Bildung, Sprachen, handwerkliche Tätigkeiten, Reisen, Sport und Wanderungen. Fast jeder Verein bzw. Club hat dabei seine eigene Ausrichtung bezüglich der Aktivitäten und der praktizierten Selbsthilfekultur – am besten man probiert selber aus, was einem zusagt.

Der Verein Lange Aktiv Bleiben (LAB) und das Deutsche Sozialwerk e.V. (DSW) wenden sich mit vielfältigen Angeboten an Senioren. Ne-

ben der Pflege kultureller Interessen werden auch individuelle Hilfen angeboten.

**Lange Aktiv Bleiben (LAB)**, Landesverband Hamburg e.V.

Langenstücken 18 • 22393 Hamburg

Telefon: 63 68 40-50

**DSW Deutsches Sozialwerk e.V.**

Hopfenmarkt 31 • 20457 Hamburg

Telefon: 37 20 07

Der Verein New Generation ist eine gemeinnützige Einrichtung für Menschen ab Fünfzig:

**New Generation**

Julius-Vosseler-Str. 40 • 22527 Hamburg

Telefon: 27 81 67 67

E-Mail: [info@new-generation-hh.de](mailto:info@new-generation-hh.de)

Internet: [www.new-generation-hh.de](http://www.new-generation-hh.de)

Freizeitgestaltung gemeinsam mit jüngeren Menschen bietet Interaktion e.V. an.

**Interaktion e.V.**

Kreuzweg 7 • 20099 Hamburg

Telefon: 6 31 56 19

E-Mail: [interaktion-ev@hamburg.de](mailto:interaktion-ev@hamburg.de)

Die Grauen Panther Hamburg e.V. sind eine Seniorenselbsthilfeorganisation.

**Graue Panther Hamburg e.V.**

Lerchenstraße 37 • 22767 Hamburg

Telefon: 439 33 88

Internet: [www.graue-panther-hamburg-ev.de](http://www.graue-panther-hamburg-ev.de)

→ Die Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen (KISS) werden auf Seite 32 vorgestellt.

## ■ Volkshochschulkurse für ältere Menschen

Vergessene Kenntnisse wieder auffrischen und gemeinsam mit anderen Menschen zwanglos Neues hinzulernen, das gilt gerade nach Beendigung des Berufslebens. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck

lernen: Für Seniorinnen und Senioren ist dies wieder möglich. Die neu gewonnene Freiheit sinnvoll für sich zu nutzen verschafft Zufriedenheit und Selbstbewusstsein.

Fortbilden können Sie sich z.B. bei der Volkshochschule (VHS), speziellen Seniorenbildungseinrichtungen und in den Seniorentreffs.

Die Volkshochschule bietet im gesamten Stadtgebiet eine Vielzahl von Kursen in allen Interessenbereichen an. Zahlreiche Kurse richten sich speziell an ältere Menschen. Das Programm erscheint für jedes Semester neu und ist in den Öffentlichen Bücherhallen und bei den Büros der Volkshochschule in den Stadtteilen erhältlich.

Erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule, ob ältere Menschen eine Ermäßigung bei den Kursgebühren bekommen können.

#### **Hamburger Volkshochschule (VHS)**

Schanzenstraße 75-77 • 20357 Hamburg

Telefon: 428 41 42 84 (Hotline)

Internet: [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

Im Süden Hamburgs gibt es die Harburger Alternativen, kurz HarAlt genannt. HarAlt ist eine Einrichtung der Hamburger Volkshochschule mit vielfältigem Kursangebot speziell für ältere Menschen. Das Programm reicht von Bewegungsangeboten über Gedächtnistraining und Literaturveranstaltungen, kreativem Malen bis hin zu Handy- und Computerkursen. Es gibt sowohl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführte Kurse als auch von der VHS angebotene Veranstaltungen. Das Programm erscheint halbjährlich im Dezember und Juni.

#### **HarAlt, Bildung und Älterwerden (VHS)**

Rieckhoffstraße 6 • 21073 Hamburg

Telefon: 77 11 03 03

E-Mail: [haralt@vhs-hamburg.de](mailto:haralt@vhs-hamburg.de)

Internet: [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

### **■ Andere Seniorenbildungsanbieter**

Neben der Volkshochschule gibt es in Hamburg Weiterbildungsangebote in speziellen Seniorenbildungseinrichtungen. Einige der Seniorenbildungseinrichtungen ermöglichen die ehrenamtliche Mitarbeit in Form von selbstorganisierten Bildungsangeboten nach dem Motto

„Von Senioren für Senioren“. Ziel aller Seniorenbildungseinrichtungen ist die Bildung, Beratung und Begegnung von älteren Menschen ab etwa 55. Die breite Mischung der Kursangebote ermöglicht jedem Lernbegierigen sich fortzubilden. Die Kurse finden meist tagsüber statt, ausgebildete pädagogische Fachkräfte und kleine Kursgrößen stehen für die Qualität der Weiterbildung.

Seniorenbildung Hamburg e.V. versteht sich als zentrale Kontakt- und Informationsstelle zur Bildungsarbeit für und mit Senioren. Der Verein führt Fach- und Informationsveranstaltungen, Kursangebote, Stadtteilprojekte sowie Fortbildungsmaßnahmen für Haupt- und Ehrenamtliche durch.

Im „Treffpunkt für und mit Seniorinnen und Senioren“ des Seniorenbildungswerks des Vereins Seniorenbildung Hamburg e. V. in Ottensen (Tel.: 39 10 63 70) finden Besucher und Besucherinnen die Möglichkeit, eigene Aktivitäten und Ideen umzusetzen und an verschiedenen Gruppen und Kursen teilzunehmen:

#### **Seniorenbildung Hamburg e.V.**

Bahrenfelder Str. 242 • 22765 Hamburg

Telefon: 391 06 36

Internet: [www.seniorenbildung-hamburg.de](http://www.seniorenbildung-hamburg.de)

Stadtteilgruppen gibt es in Billstedt, auf der Veddel, in Eimsbüttel, Langenhorn, Dulsberg, Lohbrügge, Jenfeld, Lohbrügge, Wilhelmsburg und Kirchdorf. Nähere Informationen erhalten Sie bei:

#### **Eva Düchting-Strate**

Telefon: 42 10 39 20

E-Mail: [duechting.eva@honigfabrik.de](mailto:duechting.eva@honigfabrik.de)

Die Friedrich-Spee-Akademie-Nord bietet in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen soziale, kulturelle und politische Bildungsangebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte an.

#### **Friedrich-Spee-Akademie-Nord -Akademie der zweiten Lebenshälfte-**

Elbschloss Residenz

Elbchaussee 374 • 22609 Hamburg

Telefon: 56 64 44



Das „Kontaktstudium für ältere Erwachsene“ ist ein lebhaft genutztes Angebot der Universität Hamburg. Das Kontaktstudium umfasst Lehrveranstaltungen für viele Bereiche sowie Seminare und Übungen, die speziell auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Für jedes Semester gibt es ein Verzeichnis. Dieses erhalten Sie bei der

**Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung  
der Universität Hamburg**

Vogt-Kölln-Straße 30 Haus E • 22527 Hamburg

Telefon: 428 83 24 99

Internet: [www.aww.uni-hamburg.de](http://www.aww.uni-hamburg.de)

Vielseitig ist ebenfalls das Angebot der Hamburger Seniorenakademie. Das umfangreiche Ganzjahresprogramm mit über 100 Kursen erstreckt sich auf die Interessenbereiche Musik und Instrumentalgruppen, christliche Theologie und Weltreligionen, Psychologie und Medizin, Kunst und Museum, Bewegung und Tanz, Literatur und Fremdsprachen, Geschichte und Philosophie sowie Rechtsfragen.

**Hamburger Seniorenakademie an der Hauptkirche St. Nikolai**

Heilwigstraße 22 • 20249 Hamburg

Telefon: 44 11 34 54

Regional im Bezirk Bergedorf sehr aktiv ist das BegegnungsCentrum Haus im Park der Körperstiftung mit vielen Bildungsangeboten:

**BegegnungsCentrum Haus im Park**

Gräpelweg 8 • 21029 Hamburg

Telefon: 72 57 02 13

Internet: [www.HausimPark.de](http://www.HausimPark.de)

Wenn Sie gerne lesen, können Sie sich auch zu Hause weiterbilden. Die Stiftung Hamburger Öffentliche Bücherhallen ist die Medien- und Informationsquelle für alle Bürgerinnen und Bürger. Sie finden Bücher aller Art: Biografien, Reisebeschreibungen, aktuelle Literatur zu allen Sachthemen, Romane, Krimis, Zeitschriften und Tageszeitungen sowie ein großes Angebot an Hörbüchern, CD's und Videos. Auch Bücher im Großdruck liegen für Sie bereit. Sie können alle Medien ausleihen oder gleich an Ort und Stelle lesen. Außerdem finden Sie viele auf Ihren Stadtteil bezogene Informationen und öffentliche

Internetarbeitsplätze zum Recherchieren. Ein Besuch lohnt sich immer!

### **Hamburger Öffentliche Bücherhallen**

Hühnerposten 1 • 20097 Hamburg  
Telefon: 42 606-0  
Internet: [www.buecherhallen.de](http://www.buecherhallen.de)

Möglicherweise gibt es auch ganz in Ihrer Nähe einen Haltepunkt der Autobücherei. Die Fahrtrouten erfahren Sie unter Telefon 77 29 22 (Harburg) oder unter 732 52 40 (Hamburg-Ost).

Der Verein für berufliche Weiterbildung e.V. bietet Computer- und Sprachkurse an, die insbesondere auch für Senioren konzipiert worden sind.

### **Verein für berufliche Weiterbildung e.V.**

Überseering 21 (2. Etage) • 22297 Hamburg  
Telefon: 48 50 99-0  
Internet: [www.berufliche-weiterbildung-hh.de](http://www.berufliche-weiterbildung-hh.de)

Die MAS Musik-Akademie für Senioren bietet Fortbildung in verschiedenen Bereichen der Musik für die ältere Generation an. In den Seminaren werden Musikgeschichte, Musiktheorie, Opern, Komponisten, Werke und Stilepochen behandelt. Auch aktive Teilnahme an Kammermusik, Orchester, Chorsingen und Reisen ist möglich.

### **MAS Musik-Akademie für Senioren**

Volksdorfer Weg 31 • 22391 Hamburg  
Telefon: 640 88 09  
Internet: [www.musik-akademie.de](http://www.musik-akademie.de)

Die Freunde des Museums für Hamburgische Geschichte e. V. veranstalten Gruppenführungen für Senioren, die von anderen geschulten Senioren durchgeführt werden.

Informationen erhalten Sie unter Tel.: 42 81 32 - 20 88, Mo. und Mi. 9.00–13.00 Uhr.

Gemeinsam mit anderen Menschen lernen können Sie auch in ihrer Nachbarschaft. Besuchen Sie einfach den nächsten Seniorentreff oder eine Seniorengruppe bzw. einen Seniorenkreis. Je nach Seniorentreffpunkt sind die Lernangebote unterschiedlich, sie reichen von

der Weitergabe eigener Erfahrungen und Kenntnisse über Kurse durch Honorarkräfte bis hin zu Kursangeboten mit Lehrkräften anderer Bildungseinrichtungen.

→ Die Adressen der Seniorentreffs und Seniorenkreise finden Sie im Adressteil auf den Seiten 62 bzw. 69.

## **■ Geschichtswerkstätten und Zeitzeugengruppen**

In Geschichtswerkstätten finden sich Arbeitsgruppen zusammen, die die historische Entwicklung ihres Stadtteils erforschen und dokumentieren. Das Arbeitsgebiet umfasst vielfältige Bereiche wie z.B. Foto-, Dokumenten- und Plansammlungen, das Sammeln von Alltagsgegenständen oder Interviews mit Zeitzeugen.

Weitere Arbeitsbereiche sind die Durchführung von Ausstellungen, Stadtteilrundgängen und Abendveranstaltungen sowie das Erstellen von Büchern und Broschüren. Ziel der Geschichtswerkstätten ist es, das Interesse der Bewohner für die Geschichte ihres Stadtteils zu wecken.

Auskunft zu Geschichtswerkstätten erhalten Sie von der

### **Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand I.K.A.R.U.S. e.V.**

Schopenstehl 23 • 20095 Hamburg

Telefon: 33 54 08

Internet: [www.ikarus-wegweiser.de](http://www.ikarus-wegweiser.de)

Zeitzeugengruppen und Zeitzeugenbörse meinen: Erinnern, erzählen, aufschreiben und präsentieren. Unter diesem Motto treffen sich die Mitglieder der Zeitzeugenbörse regelmäßig, um ihre Erinnerungen zu dokumentieren. Schulzeit, Jugend, die goldenen Zwanziger, Krieg, Währungsreform: Die damit verbundenen Erinnerungen sind es wert, wieder an die Oberfläche zu gelangen.

Die Zeitzeugenbörse ist generationenübergreifend, indem sie Erlebtes lebendig macht und schließlich der Öffentlichkeit präsentiert.

Informationen zu den Zeitzeugengruppen erhalten Sie beim

### **Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87 • 20099 Hamburg

Telefon: 30 39 95 07

Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

## ■ Auskunfts- und Beratungsstellen

Noch nichts Passendes gefunden? Kostenlose Auskunft über Lern- und Freizeitangebote in Hamburg erteilt auch die Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand e.V., kurz I.K.A.R.U.S. Die Informations- und Kontaktstelle sammelt und aktualisiert alle Aktivitäten von Vereinen und Verbänden bzw. von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen und gibt darüber Informationen heraus, die nach Interessengebieten geordnet sind.

### **I.K.A.R.U.S. -Telefon 33 54 08**

Auch das Wegweiser-Telefon ist eine Projekt von I.K.A.R.U.S. e.V. Das Wegweiser-Telefon hilft dabei, den richtigen Weg zu Behörden, Vereinigungen und Dienstleistungsanbietern in Hamburg zu finden.

### **Wegweiser-Telefon: 32 40 49**

Vielleicht kann Ihnen aber auch die Wissensbörse Hamburg e.V. nützliche Tipps und Anregungen geben, um Ihre Interessen zu fördern, die Hobbys zu pflegen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und Kontakte zu knüpfen. Die Wissensbörse vermittelt zwischen Menschen, die ihre Fähigkeiten und Kenntnisse weitergeben und Menschen, die etwas Neues erfahren und kennen lernen wollen.

### **Wissensbörse Hamburg e.V.**

Waitzstraße 31 • 22607 Hamburg  
Telefon: 890 72 58

Das Seniorenbüro Hamburg e.V. ist Anlaufstelle für Menschen, die nach Beruf und Bindung durch die Familie an der gesellschaftlichen Entwicklung teilhaben möchten und vor allem auch soziales und kulturelles Leben aktiv mitgestalten wollen.

### **Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87 • 20099 Hamburg  
Telefon: 30 39 95 07  
Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

## 2. Engagement und Freiwilligenarbeit

Je nach Neigung und Interesse bietet das ehrenamtliche Engagement eine gute Möglichkeit Kontakte zu knüpfen, eigene Kenntnisse und Erfahrungen sinnvoll einzubringen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und Anerkennung zu erfahren. Ehrenamtliche Tätigkeiten bieten die Chance mit anderen Menschen gemeinsam etwas zu bewegen und auch Gutes zu tun.

Die im Hamburger AKTIVOLI-Netzwerk zusammen arbeitenden Wohlfahrtsverbände und Engagement fördernden Organisationen unterstützen engagierte Menschen und vermitteln in alle Tätigkeitsfelder. Je nach Ihren Neigungen und Wünschen suchen die Ansprechpartner mit Ihnen gemeinsam eine passende Tätigkeit für Sie. Ihre Interessen und Ihre Zeitplanung werden dabei berücksichtigt.

### Tipp:

Im Internet können Sie sich unter **[www.aktivoli.de/aufdraht](http://www.aktivoli.de/aufdraht)**, den Seiten der „eAKTIVOLI – Freiwilligenbörse auf Draht“, informieren, welche Projekte und Einrichtungen ehrenamtliche Helfer brauchen.

Auch telefonisch können Sie sich mit der „eAKTIVOLI“ verbinden lassen.  
Telefon: 6 59 09 09 00.

Über diese zentrale Telefonnummer erfahren Sie auch Name und Adresse der im AKTIVOLI-Netzwerk mitarbeitenden Wohlfahrtsverbände und Organisationen.

Weitere Informationen zum bürgerschaftlichen Engagement in Hamburg finden Sie auf der Homepage der Behörde für Soziales und Familie unter [www.engagement.hamburg.de](http://www.engagement.hamburg.de).

Sie können sich auch direkt an die verschiedenen sozialen Einrichtungen und Organisationen wenden und sich nach Betätigungsmöglichkeiten erkundigen.

So vermittelt beispielsweise der Verein Jung + Alt in Zuwendung e.V. Senioren zur Kinderbetreuung.

### **Jung + Alt in Zuwendung e.V.**

Mühlendamm 86 • 22087 Hamburg

Telefon: 251 77 33

Internet: [www.jaz-ev.de](http://www.jaz-ev.de)

Der Senior Experten Service (SES) fördert mit aus dem Berufsleben ausgeschiedenen Fachleuten die beruflich-fachliche Ausbildung, Fortbildung und Qualifizierung von Fach- und Führungskräften im In- und Ausland. Die Senior Experten setzen ihr Fachwissen in Firmen und Organisationen ehrenamtlich ein und versuchen Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

**Senior Experten Service (SES)**, Büro Hamburg

Normannenweg 17-21, 20537 Hamburg

Telefon: 250 38 11

Internet: [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)

### 3. Senioren-Interessenvertretungen

Senioren vertreten ihre Altersgruppe und sind aktiv, wenn es um ihre eigenen Belange geht.

#### ■ Seniorenbeiräte

Alter ist nicht gleichzusetzen mit Hilfebedürftigkeit, sondern bedeutet aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Nur dann können das Wissen, die Erfahrungen und die Tatkraft der älteren Generation mehr und richtig genutzt werden. Um dieses zu fördern, gibt es in Hamburg die Seniorenbeiräte.

Der Landesseniorenbeirat Hamburg (LSB) besteht aus 15 Personen. Aus den sieben Hamburger Bezirken wird von den dort gleichfalls gebildeten Seniorenbeiräten je ein Mitglied als ständige Vertretung in den LSB gewählt. Die übrigen acht LSB-Mitglieder werden auf Vorschlag der Behörde für Soziales und Familie für vier Jahre berufen. Dieses müssen Personen sein, die in Hamburg Seniorenarbeit geleistet haben und mindestens 58 Jahre alt sind.

Jeder Bezirks-Seniorenbeirat besteht aus 15 Mitgliedern, die in einer Delegiertenversammlung gewählt werden. Diese Delegierten kommen aus Seniorengruppen, Seniorentreffs und anderen Senioreneinrichtungen des jeweiligen Bezirks.

Die Seniorenbeiräte haben die Aufgabe für Verbesserungen der Lebenssituation älterer Menschen einzutreten sowie Vorschläge und Anregungen an Parteien, Verwaltung und Öffentlichkeit zu geben. Mit diesem Ziel arbeitet der LSB in Verwaltungsgremien, Arbeitskreisen und Ausschüssen aktiv mit und konnte schon in vielen Einzelfragen Erfolge erzielen. Die Bezirks-Seniorenbeiräte werden in Angelegenheiten ihres Bezirks, der LSB in übergreifenden und grundsätzlichen Angelegenheiten von der Verwaltung gehört, sofern Belange der älteren Generation direkt berührt und Entscheidungen notwendig sind.

Der Landesseniorenbeirat und die Bezirks-Seniorenbeiräte arbeiten kontinuierlich in gemeinsamen Arbeitsgruppen an folgenden Schwerpunktthemen:

- Wohnen im Alter
- Gesundheit und Sport
- ambulante und stationäre Pflege

- Sicherheit und Verkehr
- Öffentlichkeitsarbeit
- Kultur und Bildung
- ältere Migranten

Durch ständige Kontakte zu Verbänden, Heimen und Einrichtungen der Altenhilfe sowie durch eine vierteljährliche Veranstaltungsreihe informiert der Landesseniorenbeirat über anstehende Sachthemen und nimmt in anschließenden Diskussionen die Anliegen der betroffenen Personen auf. Die Informationsveranstaltungen werden zum Beispiel in Seniorentreffs, Bücherhallen, Heimen, in der Volkshochschule und in der Presse angekündigt.

Für Fragen und Anregungen von Hamburger Bürgerinnen und Bürgern, von Parteien und Verbänden stehen die Beiräte in der Geschäftsstelle des Landesseniorenbeirates Hamburg zur Verfügung.

Jeder kann in vertrauensvollen Gesprächen seine Probleme, Anregungen und Fragen vortragen und Hilfeleistungen erfragen. Nutzen Sie die Einrichtung der Seniorenbeiräte.

→ Im Adressteil auf Seite 77 finden Sie die Ansprechpartner für den Landesseniorenbeirat und die bezirklichen Gremien.

## ■ Sozialverbände

Die Sozialverbände sind sozialpolitische Organisationen, die sich zur Aufgabe gesetzt haben, insbesondere die Interessen von Rentnerinnen und Rentnern, behinderten, chronisch kranken oder pflegebedürftigen Menschen sowie von Grundsicherungs- und Sozialhilfeempfängern in allen sozialen Fragen in Politik und Gesellschaft zu vertreten.

Als „Partner in sozialen Fragen“ stehen die Sozialverbände zur Verfügung, klagen soziale Missstände an und beeinflussen die Sozial- und Gesellschaftspolitik. In ganz konkreten Fällen helfen sie bei Anträgen, beim Ausfüllen von Formularen, legen Widerspruch ein und vertreten die Mitglieder vor den Sozial- und Verwaltungsgerichten. Der Beitritt zu einem Sozialverband ist mit einem monatlichen Mitgliedsbeitrag verbunden.



Die großen generationenübergreifenden Sozialverbände in Hamburg sind der

**Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)** (ehemals Reichsbund)  
**Landesverband Hamburg**

Pestalozzistraße 38 • 22305 Hamburg

Telefon: 61 16 07-0

Internet: [www.sozialverband-hh.de](http://www.sozialverband-hh.de)

**Sozialverband VdK Hamburg**

Hammerbrookstraße 93 • 20097 Hamburg

Telefon: 40 19 49 0

Internet: [www.vdk.de](http://www.vdk.de)

Auch die Gewerkschaften und die politischen Parteien bieten die Mitarbeit in ihren jeweiligen Seniorengruppen an. Informationen erhalten Sie dort direkt.

## 4. Gesundheit

### ■ Ernährung

Richtiges Essen und Trinken ist wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Da mit zunehmendem Alter der Kalorienbedarf sinkt, sollten Sie die Speisenauswahl um so sorgfältiger treffen, damit der Körper mit allem versorgt wird, was fit hält. Ein vielseitiger Speisezettel ist immer am besten. Wer früher körperlich schwer gearbeitet hat, kann im Ruhestand schnell ungewollt an Gewicht zunehmen, wenn der Speiseplan nicht geändert wird. Schränken Sie den Verbrauch von Streich- und Bratfetten generell ein, insbesondere den von tierischen Fetten. Verwenden Sie lieber pflanzliche Fette, magere Käse- und Wurstsorten sowie entrahmte Milch. Mit zunehmendem Alter verringert sich das Durstgefühl. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Körper nicht genügend Flüssigkeit erhält. Also trinken Sie „mit dem Kopf“, nicht nach dem Durstgefühl. Es ist sinnvoll, mindestens ein bis zwei Flaschen Mineralwasser, Saft, Früchte oder Kräutertee über den Tag verteilt zu trinken. Vielseitigkeit ist hier die beste Lösung.

Folgende Faktoren können ältere Menschen daran hindern sich gesund zu ernähren: Verdauungsprobleme, Kau- und Schluck-schwierigkeiten, Appetitlosigkeit und vermindertes Durst- und Geschmackempfinden. Aber auch Medikamenten-, Alkohol- und Zigarettenkonsum beeinflussen die Ernährungssituation. Vermehrt treten auch chronische Krankheiten wie Gicht, Diabetes, Osteoporose oder Gewichtsprobleme auf, die einen besonderen Ernährungsplan erfordern.

Eine altersspezifische Ernährungsberatung berücksichtigt all diese Faktoren und wird von unterschiedlichen Fachleuten und Institutionen angeboten. Der wichtigste Ansprechpartner ist häufig der Hausarzt.

Die Ernährungsberatung sollte auf Ihre ganz persönliche Lebenssituation abgestimmt sein und kann unter Umständen auch einen praktischen Kochkurs beinhalten. Es gibt auch allgemeine Ernährungskurse für ältere Menschen, die von Bildungseinrichtungen angeboten werden.

Eine (kostenpflichtige) individuelle Ernährungsberatung wird in Hamburg angeboten von der

**Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.**

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg

Telefon: 24 832-240

Internet: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

Die Verbraucher-Zentrale Hamburg bietet neben der telefonischen und persönlichen Beratung auch Vorträge und Informationsmaterial an.

Auch die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg bietet Beratung zur Gewichtsabnahme, Diätberatung bei Erkrankungen und sowie Ernährungsanalysen an. Erkundigen sie sich bitte auch hier nach den Kosten.

**Zentrale für Ernährungsberatung e.V.**

Internet: [www.ernaehrung-hamburg.de](http://www.ernaehrung-hamburg.de)

Telefon: 428 75 – 61 08

Sprechzeiten: Di 10.00 – 12.00, Do 16.00-18.00 Uhr

Ebenso bietet das

**Albertinen-Krankenhaus**

Süntelstraße 11 a • 22457 Hamburg

Telefon: 55 88-27 00

eine individuelle Ernährungsberatung an.

Ernährungskurse und Informationsveranstaltungen bietet die Volkshochschule an:

**Volkshochschule Hamburg**

Schanzenstraße 75-77 • 20357 Hamburg

Telefon: 428 41 42 84

Internet: [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

Die Kosten einer vom Arzt verordneten medizinisch notwendigen Ernährungsberatung (z.B. bei Zuckerkrankheit oder starkem Übergewicht) werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen oder es wird zumindest ein Zuschuss bewilligt. Dies muss jedoch vor der Beratung mit der Krankenkasse geklärt werden.

→ Vorsicht ist bei radikalen Ernährungsumstellungen und Wunderdiäten geboten.

**Tipp:**

Auskunft zum Thema Ernährung erhalten Sie auch bei Ihrer Krankenkasse. Informationen zum Thema Ernährung im Alter im Internet finden sich z.B.

- beim aid infodienst für Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. [www.aid.de](http://www.aid.de)
- bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) [www.dge.de](http://www.dge.de)
- bei den Vereinen der Unabhängigen Gesundheitsberatung [www.ugb.de](http://www.ugb.de)

## **Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern**

### **Seniorensport und Gymnastik**

Sport und Bewegung sind ein angenehmer Ausgleich zum Alltag, wirken positiv auf das Wohlbefinden und dienen der Gesundheit. Nebenher können Sie dabei auch andere Menschen kennen lernen und neue Kontakte bekommen.

Der Sport, wohldosiert und richtig durchgeführt, kann bis ins hohe Alter zur körperlichen Fitness beitragen, Alterungsprozesse verlangsamen, das Herz-Kreislaufsystem stabilisieren und die Muskulatur stärken.

Hamburger Sportvereine haben schon längst auf das gestiegene Gesundheitsbewusstsein der älteren Generation reagiert. So sind Angebote wie „Qi Gong“, „Fit ab 50“, „Inline-Skating bis 100“ oder „Walking mit Sticks“ bereits in vielen Sportvereinen etabliert. Auch Sport-Kurzreisen und Aktiv-Wochen-Programme werden angeboten.

Auskünfte und Beratung zum Thema Seniorensport erteilen neben dem Hamburger Sportbund auch folgende Stellen:

**Tipp:**

Die Broschüre „Fit ab Fifty“ des Hamburger Sportbundes enthält vielseitige Sportangebote der Mitgliedsvereine. Die Broschüre stellt zahlreiche Sportarten speziell für die Generation „50+“ vor. Die Sport- und Freizeitangebote sind nach Stadtteilen aufgelistet. Sie können die Broschüre kostenlos unter der Telefonnummer 419 08-111 bestellen.

**Verband für Turnen und Freizeit e.V. (VTF)**

Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg  
Telefon: 419 08 - 272

**Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand e.V.  
(I.K.A.R.U.S.)**

Schopenstehl 23 • 20095 Hamburg  
Telefon: 33 54 08

**„Aktiv ab 40 e.V.“**

Brödermannsweg 47f • 22453 Hamburg  
Telefon: 553 26 48

- Sportliche Betätigungen, verbunden mit Geselligkeit und gegenseitiger Kontaktaufnahme bieten auch die Seniorentreffs, Seniorengruppen und -kreise (siehe im Adressteil S. 62).

**Schwimmen**

Schwimmen ist wegen der gleichmäßigen Beanspruchung des ganzen Körpers für ältere Menschen ebenfalls zu empfehlen. Die Wassertemperatur beträgt in allen Hamburger Hallenbädern der Bäderland Hamburg GmbH immer 28° Celsius. In den Hamburger Freizeitbädern gibt es auch Trimm- und Fitness-Angebote und in einigen Bädern zusätzlich Becken mit höherer Temperatur.

Auskünfte zu allen Hamburger Bädern erhalten Sie bei:

**Bäderland Hamburg GmbH**

Weidenstieg 27 • 20259 Hamburg  
Telefon: 18 88 90  
Internet: [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

**Tanzen**

Der Seniorentanz ist eine der entspannendsten Arten sich zu bewegen und gleichzeitig Spaß und Geselligkeit zu erleben.

Der Seniorentanz umfasst viele Stilrichtungen: Volkstanz, Square-dance, Folklore oder moderne Tanzrends. Mit oder ohne Partner, Anfänger oder Fortgeschrittene – die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt.

Die Tanzangebote richten sich an Menschen ab 50, die sich gern spielerisch und ohne extreme Kraftanstrengungen bewegen und vielleicht auch etwas Neues lernen wollen. Seniorentanz ist geradezu ideal, um eine sanfte Gesundheitsvorsorge zu betreiben oder bestehende Leiden wie beispielsweise Arthritis zu lindern. Ebenso sorgt Seniorentanz bei Herz-Kreislauf-Beschwerden für Besserung.

→ Tanzen für Seniorinnen und Senioren wird in allen Stadtteilen angeboten. Viele Seniorentreffs, Seniorengruppen und -kreise sowie Seniorenvereine und -clubs bieten regelmäßig Tanzkurse an (siehe im Adressteil S. 62).

Eine wichtige Anlaufstelle für Interessierte ist der Bundesverband Seniorentanz e.V. Ihm sind über 130 Seniorentanzkreise in Hamburg und der näheren Umgebung angeschlossen, die von ausgebildeten Seniorentanzleiterinnen betreut werden.

**Bundesverband Seniorentanz e.V. - Landesverband Hamburg  
c/o Anne Plöger**

Ohmooring 46 • 22455 Hamburg  
Telefon: 55 24 02 69

Des Weiteren gibt es eine Reihe von Tanzlokalen für Senioren und Hotels, in denen Tanztee angeboten wird.

## **Wandern**

Wandern muss nicht besonders trainiert werden und setzt keine sportlichen Erfahrungen voraus. Wenn Sie Lust haben im Kreise Gleichgesinnter zu wandern, können Sie sich mit einer der folgenden Vereinigungen in Verbindung setzen:

**Hamburger Wanderverein e. V.**

Spaldingstraße 160b • 20097 Hamburg  
Telefon: 23 00 86  
Internet: [www.hamburger-wanderverein.de](http://www.hamburger-wanderverein.de)

**NaturFreunde Deutschlands Landesverband Hamburg e.V.**

Adenauerallee 48 • 20097 Hamburg  
Telefon: 24 78 58  
Internet: [www.naturfreunde.de](http://www.naturfreunde.de)

Die Naturfreunde bieten auch Radwandern, Stadtteilrundgänge und Besichtigungen im Umland an.

- Wanderungen gehören auch zum Angebot einiger Seniorentreffs. Fragen Sie einfach mal nach! (Adressen im Adressteil auf Seite S. 62)

## ■ Seniorenreisen und Kuren

### Kuren

Erholungsreisen und -kuren mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung dienen der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Bei vorliegendem Bedarf können Sie an einer Erholungskur für ältere Menschen teilnehmen. Informieren Sie sich dazu bitte bei Ihrer Krankenkasse.

### Betreutes Reisen

Betreutes Reisen bedeutet, dass die Reisenden von Anfang bis Ende der Reise von qualifiziertem Personal begleitet werden. Ortsansässige Ärzte in Hotelnähe übernehmen die medizinische Betreuung, während zusätzlich ein Tag- und Nachtbereitschaftsdienst durch den Reiseveranstalter im Notfall bereitsteht. Die Hotels werden nach seniorengerechten Kriterien ausgewählt.

Betreutes Reisen bzw. Reisen für behinderte Menschen werden z. B. vom Deutschen Roten Kreuz angeboten:

#### **Deutsches Rotes Kreuz**

mediservice gGmbH  
Behrmanplatz 3 • 22529 Hamburg  
Telefon: 554 20-145/117  
Internet: [www.drk-hh-reisedienst.de](http://www.drk-hh-reisedienst.de)

- Informieren Sie sich auch bei den anderen Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege über Reiseangebote, wie beispielsweise Seniorenfreizeiten. (Die Adressen der Wohlfahrtsverbände finden Sie auf S. 95)

Auch privat-gewerbliche Reiseveranstalter bieten entsprechende Reisen an.

## Alleinreisen

Wenn Sie allein reisen, müssen Sie dennoch nicht allein sein. Der „Freundeskreis Alleinreisender e.V. Hamburg“ kennt die Probleme und hat dazu mancherlei Empfehlungen. Gegen einen günstigen Jahresbeitrag können Sie diese Angebote nutzen.

### **Freundeskreis Alleinreisender e.V. Hamburg**

Droysenstraße 12 • 22605 Hamburg

Telefon: 880 74 21

## ■ Suchtprobleme

Alkohol, Drogen und Medikamente können auch im Alter ein Problem darstellen. Informationen zum Thema „Sucht und Alter“ erhalten Sie beim

### **Büro für Suchtprävention der Hamburgischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.**

Repsoldstraße 4 • 20097 Hamburg

Telefon: 284 99 19-0

Internet: [www.suchthh.de](http://www.suchthh.de)

Dort erhalten Sie auch gegen einen Unkostenbeitrag die Broschüren:

- „Alkohol und Medikamente im Alter - Informationen und Hilfen für ältere Menschen“
- „Suchtgefährdung und Abhängigkeit im Alter“
- „Abhängigkeit im Alter – Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe“

Beim Büro für Suchtprävention erhalten Sie auch Informationen zu anderen Hilfeangeboten in Hamburg



## ■ Patientenberatung

Die Patientenberatung ist auf Fragen des Patientenrechts und Patientenschutzes ausgerichtet und wird von Fachleuten durchgeführt.

Informationen und Hilfe finden Sie bei folgenden Beratungsstellen:

### **Gemeinsame Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg**

Humboldtstrasse 56 • 22083 Hamburg

Telefon: 228 02-650

Internet: [www.aerztekammer-hamburg.de](http://www.aerztekammer-hamburg.de)

Es wird Auskunft über medizinische Fragen gegeben und Hilfe bei der Arztsuche angeboten. Die telefonische Beratung ist kostenlos. Die Überprüfung von Arztrechnungen wird bei privat versicherten Patienten von der Abteilung für Gebührenordnung für Ärzte übernommen. Kassenpatienten, die Fragen haben zu Kosten, die keine Kassenleistung sind, wenden sich an die o.g. Patientenberatung.

### **Patientenberatung der Zahnärztekammer Hamburg**

Möllner Landstraße 31 • 22111 Hamburg

Telefon: 73 34 05 51

Internet: [www.zahnaerzte-hh.de](http://www.zahnaerzte-hh.de)

Hier erhalten Sie Auskunft zu zahnärztlichen Behandlungen, Behandlungskosten, Beschwerden über Behandlungen und zu Schadensersatzfragen.

### **Patientenberatung der Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V**

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg

Telefon: 248 32 - 230.

Angeboten werden: Informationen zum Thema Gesundheit, medizinisch-rechtliche Beratung, Interessenvertretung und Hilfe in allen Patientenangelegenheiten sowie zur Krankenversicherung (nicht zu Pflegefragen). Die persönliche und telefonische Beratung kostet je nach Aufwand in der Regel zwischen 5 € und 25 €. Sozialhilfeempfänger werden unentgeltlich beraten.

### **PatientenInitiative e.V.**

Moorfuhrtweg 9 e • 22301 Hamburg

Telefon: 279 64 65.

Wenn Sie sich über Ihre Rechte als Patient informieren möchten (z.B. vor größeren Operationen), beim Verdacht eines ärztlichen Behandlungsfehlers, zur Durchsetzung Ihrer Rechte Unterstützung benötigen, Sie Hinweise für den Umgang mit Ärzten in Krankenhäusern brauchen oder Beschwerden anbringen möchten, können Sie sich an die PatientenInitiative e.V. wenden. Sie informiert und berät Patienten, aktiviert zu Selbstbestimmung und Eigeninitiative und trägt mit ihren Projekten zur Qualitätsverbesserung gesundheitlicher Dienstleistungen bei. Sie bietet auch persönliche Beratung in Hamburger Krankenhäusern an.

Damit aus Krankheiten und Unfällen keine dauernden Behinderungen werden, gibt es Rehabilitationsmaßnahmen. Zu Ihren Ansprüchen und Finanzierungsmöglichkeiten beraten die „Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation“. Die Adressen finden Sie auf Seite 34.

**Tipp:****Sozialdienst im Krankenhaus**

Der Sozialdienst in den Krankenhäusern berät und unterstützt in allen persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Fragen, die neben oder in Verbindung mit einer Krankheit im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt zum Problem werden können. Die Sprechzeiten der Sozialarbeiterinnen/-arbeiter erfahren Sie auf der Station oder in der Krankenhausverwaltung. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.

**■ Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)**

Die Kontakt- und Informationsstellen in Altona, Barmbek, Wandsbek und Harburg informieren, vermitteln und beraten an Selbsthilfegruppen interessierte Menschen in Hamburg. Die Kontaktstellen fördern insbesondere Selbsthilfepotenziale und Eigeninitiative bei älteren Menschen mit dem Ziel der Selbstbestimmung und Aktivierung in ihrem sozialen Umfeld. Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu Krankheits- bzw. Gesundheitsthemen. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

**KISS-Altona**

Gaußstraße 21 • 22765 Hamburg

Telefon: 39 57 67

Internet: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

**KISS-Barmbek**

Fuhlsbüttler Straße 401 • 22309 Hamburg

Telefon: 631 11 10

Internet: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

**KISS-Wandsbek**

Berner Heerweg 183 (im VHS-Gebäude • 22159 Hamburg

Telefon: 645 30 53

Internet: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

**KISS-Harburg**

Neue Straße 27 • 21073 Hamburg

Telefon: 300 87 30

Internet: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

**■ Krankentransporte**

Neben den normalen Taxis gibt es für kranke Menschen spezielle Fahrdienste. Es kann verschiedene Situationen geben, in denen Sie auf einen Krankenfahrtdienst angewiesen sind, z.B. wenn Sie einen Arztbesuch machen müssen. Informationen zu Krankenfahrten mit dem Taxi und Krankentransporten mit dem Krankenwagen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und den Bezirklichen Seniorenberatungsstellen (siehe im Adressteil Seite 80).

Außerdem erhalten Sie Informationen zur Krankenförderung bei der

- Leitstelle Krankenförderung Hamburg der Wohlfahrtsverbände (Tel. 19219 oder 19223) und der
- Leitstelle des Verbandes der privaten Krankenförderungunternehmen (VdpK) Tel. 19200.

**Zuschüsse für Krankenfahrten und Krankentransporte**

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für Fahrten zu ambulanten Behandlungen nur noch unter bestimmten Bedingungen und nach Prüfung des Einzelfalls. Lassen Sie sich bei Ihrer Kasse beraten.

## 5. Angebote für Menschen mit Behinderungen

### ■ Beratung

Behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen finden Unterstützung bei den „Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation“. Durch eine zentrale, trägerübergreifende Beratung zu Rehabilitations-Leistungen werden lange Wege zu den unterschiedlichen Einrichtungen und Behörden wie z.B. Sozialamt, Arbeitsamt und Rentenversicherung überflüssig.

Die Servicestellen helfen bei allen Fragen der Rehabilitation und Eingliederung in Arbeit, Beruf und Gesellschaft. Alle Ratsuchenden werden umfassend beraten und im weiteren Verlauf des Rehabilitationsverfahrens unterstützt. Die Beratung erstreckt sich auf die Zielsetzung, Zweckmäßigkeit und Erfolgsaussicht der im Einzelfall möglichen Leistungen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Servicestellen stehen Ihnen insbesondere zur Seite bei:

- der umfassenden Klärung des individuellen Hilfebedarfs
- der Ermittlung, Benennung und Einschaltung des zuständigen oder leistungspflichtigen Trägers
- der Antragstellung und Weiterleitung des Antrages
- der unverzüglichen Einleitung des Rehabilitationsverfahrens sowie
- der Beantragung eines Trägerübergreifenden Persönlichen Budgets

Die Angebote der gemeinsamen Servicestellen sind kostenlos und stehen allen Bürgern offen.

Die Adressen der Servicestellen sind:

#### **Gemeinsame Auskunfts- und Beratungsstelle der LVA Freie und Hansestadt Hamburg, der BfA und der Seekasse**

Bürgerweide 4 • 20535 Hamburg

Telefon: 24190-162

Bildtelefon für hörbehinderte Menschen: 25 31 87 85

#### **Techniker Krankenkasse**

Museumstrasse 35 • 22765 Hamburg

Telefon: 69 21 -60 77

**Landesversicherungsanstalt Freie und Hansestadt Hamburg**

Friedrich-Ebert-Damm 245 • 22159 Hamburg

Telefon: 5300-1986

Bildtelefon für hörbehinderte Menschen: 5300-1524

Die oben genannten Servicestellen sind entsprechend den DIN-Normen für öffentliche Gebäude barrierefrei gestaltet.

**DAK**

Schauenburgerstraße 27 • 20095 Hamburg

Telefon: 321 08 - 233, Fax 321 08-119

**BKK Philips Medizin Systeme**

Röntgenstraße 24 • 22335 Hamburg

Telefon: 5078-2995, Fax: 5078-1773

**■ Weitere Beratungsstellen**

Jedes der sieben Hamburger Bezirksämter hat innerhalb des Gesundheits- und Umweltamtes eine Beratungsstelle für Körperbehinderte und bietet Beratung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst an. Diese sind die erste dezentrale Anlaufstelle für Beratung, Hilfestellung und Betreuung in allen Anliegen von behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen. Daneben können auch ärztliche Gutachten erstellt werden. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos. Informieren Sie sich bitte bei Ihrem Bezirksamt, wo sich das für Sie zuständige Gesundheits- und Umweltamt befindet.

Das Beratungszentrum für Sehen, Hören, Bewegen und Sprechen der Behörde für Wissenschaft und Gesundheit berät behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige jeden Alters. Es verfolgt das Ziel, die Auswirkungen von Behinderung durch individuelle Beratung, Untersuchungen und entsprechende Hilfen zu mindern und die Betroffenen auch bei der Durchsetzung ihrer gesetzlichen Ansprüche zu unterstützen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

**Beratungszentrum für Sehen, Hören, Bewegen und Sprechen**

Fuhlsbüttler Straße 401 • 22309 Hamburg

Telefon: 428 63-4910

Sprechzeiten: Mo. - Do. 8.30- 16.00 Uhr, Fr. 8.30- 15.00 Uhr

Beratungstelefon: 428 63- 49 31

## ■ Sehbehinderungen

Eine ständige Ausstellung von Hilfsmitteln für blinde und sehbehinderte Menschen finden Sie beim Hamburger Blinden- und Sehbehindertenverein. Außerdem bietet der Verein ein vielfältiges Fach- und Freizeitprogramm speziell für ältere blinde und sehbehinderte Menschen an. Hier sind auch die besonderen weißen Stöcke (sogenannte Blindenstöcke) erhältlich, die den blinden oder hochgradig sehbehinderten Menschen als Hilfsmittel zur Orientierung dienen und als Signal für die anderen Verkehrsteilnehmer wirken.

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.**

Holsteinischer Kamp 26 • 22081 Hamburg

Telefon: 209 40 40

Internet: [www.bsvh.org](http://www.bsvh.org)

Mobilitätstraining und Training in lebenspraktischen Fertigkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen bietet in Hamburg an:

### **IRIS e.V.**

#### **Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter**

Bachstraße 79 – 81 • 22083 Hamburg

(ab 2005: Marschnerstraße 26 • 22081 Hamburg)

Telefon: 229 30 26

Für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen gibt es auch eine spezielle Blindenbücherei mit Hörbüchern. Die Ausleihe ist kostenlos. Es wird von jedem Teilnehmer ein Nachweis über die Sehbehinderung verlangt. Dann können Sie Audiokassetten ausleihen, auf denen Bücher aufgezeichnet sind und die Ihnen ins Haus geschickt werden.

### **Norddeutsche Blindenhörbücherei e.V.**

Herbert-Weichmann-Straße 44-46 • 22085 Hamburg

Telefon: 227 28 60

Internet: [www.blindenbuecherei.de](http://www.blindenbuecherei.de)

## ■ Hörbehinderungen

Hörgeschädigte können sich beraten lassen bei der Beratung für Hörgeschädigte der Behörde für Soziales und Familie.

### **Beratung für Hörgeschädigte**

Maurienstraße 3 • 22305 Hamburg  
Telefon: 428 63-5077 (Schreibtelefon)  
Fax: 428 63-5149  
Bildtelefon: 428 63-5070

Der Bund der Schwerhörigen e. V. bietet für Betroffene, Angehörige und Interessierte soziale Beratung und Informationen über technische Hilfsmittel an. Zur Verbesserung der sprachlichen Verständigung werden Kurse im Absehn, in Sprachpflege, Hörtraining und Hörtaktik durchgeführt. Außerdem bietet der Bund der Schwerhörigen für Jung und Alt eine Reihe von geselligen Veranstaltungen und sportlichen Aktivitäten an und unterhält ein Hörberatungs- und Informationszentrum.

### **Bund der Schwerhörigen e.V.**

Wagnerstraße 42 • 22081 Hamburg  
Telefon: 29 16 05

Der Gehörlosenverband Hamburg e.V. berät zu allen schwierigen Lebenslagen, die Gehörlose, Schwerhörige und Spätertaubte betreffen können und in denen sie Rat und Hilfe benötigen. Beispielsweise zu Fragen zum Gebärdensprachdolmetschen, seiner Vermittlung und Bezahlung sowie zur Ermittlung der Kostenträger. Der Gehörlosenverband informiert auch zu rechtlichen Fragen, z.B. zum Schwerbehindertenausweis, zu Freifahrten, Eingliederungshilfe, Sozialhilfe und zum Kündigungsschutz. Des Weiteren unterstützt der Verband bei Schuldenproblemen, vermittelt zwischen Behörden, stationären und ambulanten Einrichtungen und berät bei der Beantragung von technischen Hilfsmitteln.

### **Gehörlosenverband Hamburg e.V.**

Bernadottestraße 126 • 22605 Hamburg  
Schreibtelefon: 880 988 18, Fax 881 15 36  
E-Mail: [info@gehoerlosenverband-hamburg.de](mailto:info@gehoerlosenverband-hamburg.de)  
Internet: [www.gehoerlosenverband-hamburg.de](http://www.gehoerlosenverband-hamburg.de)

## ■ Stadtführer für Rollstuhlfahrer

Wenn das Gehen schwer fällt oder nicht mehr möglich ist, müssen Sie dennoch nicht in Ihrer Wohnung bleiben. Der „Stadtführer für Rollstuhlfahrer“ soll Rollstuhlfahrern helfen, sich in der Stadt problemloser zu bewegen. Er wurde maßgeblich von Rollstuhlfahrern erstellt und macht durch Maßangaben, Piktogramme und sonstige Hinweise deutlich, welche Gebäude und Einrichtungen in Hamburg für Rollstuhlfahrer zugänglich sind.

Gegen eine Schutzgebühr erhalten Sie den Stadtführer bei der

### **Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V.**

Richardstraße 45 • 22081 Hamburg  
Telefon: 29 99 56 66

Wenn Sie einen Schlüssel für öffentliche behindertengerechte Toiletten benötigen, wenden Sie sich bitte an den

### **Club Behinderter und ihrer Freunde, Darmstadt und Umgebung e.V.**

Pallaswiesenstraße 123a • 64293 Darmstadt  
Telefon: 061 51 - 81 22  
Internet: [www.cbf-darmstadt.de](http://www.cbf-darmstadt.de)

## ■ Mobilität für Menschen mit Behinderung

### **Öffentliche Verkehrsmittel**

Oft sind Busse und Bahnen überfüllt und es ist kein Sitzplatz mehr frei. Wenn Sie nicht lange stehen können oder gehbehindert sind, können Sie einen Ausweis beantragen, so dass Ihnen ein Sitzplatz in den öffentlichen Verkehrsmitteln freigemacht wird. Den Antrag stellen Sie in der Sozialdienststelle Ihres Bezirks- oder Ortsamtes. Mitbringen müssen Sie Ihren Personalausweis, ein Lichtbild und ein Attest Ihres Hausarztes, dass Sie einen Sitzplatz benötigen. Der Ausweis ist zeitlich befristet.

Über Aufzüge an S- und U-Bahn Stationen informiert Sie der „Serviceleittisch“ der S-Bahn unter der Telefonnummer 39 18 - 82 09 sowie die Zentrale Betriebsleitstelle der U-Bahn unter der Telefonnummer 32 88 - 83.



**Tipp:**

In den meisten Kundenbüros des HVV gibt es die Broschüre „Mobilität für alle“ mit Einzelheiten über die behindertenfreundliche Ausstattung von öffentlichen Verkehrsmitteln und Haltestellen.

Bei der Deutschen Bahn bietet Ihnen der Mobilitätsservice bundesweit Ein-, Aus-, Umsteige- und Unterwegshilfe unter der Telefonnummer 018 05 - 512 512 an. Bitte melden Sie Ihren Bedarf vor Reiseantritt an.

In Hamburg können Sie sich auch direkt an die Bahnhofmission (Telefon 39 18 - 44 00) wenden. Wenn benötigt, werden vom Hauptbahnhof aus auch Hilfen für die Bahnhöfe Altona, Dammtor und Harburg organisiert. Die Bahnhofmission ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr besetzt.

**Taxifahrten**

Für Menschen mit Gehbehinderungen kann für Taxifahrten zur „Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft“ unter Berücksichtigung einer Einkommensgrenze ein monatlicher Pauschalbetrag genehmigt werden. Dieser beträgt zurzeit 90,90 €. Der Antrag hierfür muss vorher bei Ihrem zuständigen Sozialamt gestellt werden. Folgende Voraussetzungen müssen bei Ihnen gegeben sein, um diese Leistung zu erhalten:

- Sie können wegen Ihrer Behinderung keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen und
- Sie verfügen über kein eigenes Kraftfahrzeug und können wegen ihrer Behinderung ein Fahrzeug von Haushaltsangehörigen nicht benutzen.

Der Pauschalbetrag wird monatlich im Voraus gezahlt und muss anhand der vorgelegten Verwendungsnachweise für Taxifahrten abgerechnet werden.

Alle Taxiunternehmen befördern kostenlos Faltrollstühle. Falls Sie einen „Schwenksitz“ benötigen, sollten Sie diesen einige Tage im Voraus bestellen. Mehrkosten entstehen dafür nicht.

## Spezialbeförderungsdienst

Die Fahrten zur „Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft“ für behinderte Menschen werden durch den Spezialbeförderungsdienst für Schwerbehinderte beim Deutschen Roten Kreuz übernommen. Der DRK-Spezialbeförderungsdienst ist täglich von etwa 9.00 Uhr bis etwa 23.00 Uhr verfügbar.

### Deutsches Rotes Kreuz

- Spezialbeförderungsdienst für Schwerbehinderte -  
Kreisverband Hamburg-Nord e.V.  
Telefon: 298039-42  
Werktags von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Die Kosten für den Transport durch den Spezialbeförderungsdienst übernimmt die Behörde für Soziales und Familie (BSF). Abrechnungen mit dem DRK-Spezialbeförderungsdienst fallen deshalb für Sie nicht an. Für die Berechtigung zur Teilnahme stellen Sie einen Antrag bei Ihrem zuständigen Sozialamt oder der Beratungsstelle für Körperbehinderte in den bezirklichen Gesundheitsämtern. Es können (soweit die Kapazitäten dafür zur Verfügung stehen) bis zu 4 Einzelfahrten (2 Hin- und Rückfahrten) pro Woche innerhalb des Gebietes der Freien und Hansestadt Hamburg gemacht werden. Der Spezialbeförderungsdienst kann bis zu 4 Wochen im Voraus Fahrtwünsche annehmen und buchen. Fahrten ohne Terminbindung können am gleichen Tag erfolgen, soweit freie Kapazitäten zur Verfügung stehen.

Eine Berechtigung zur Nutzung des Spezialbeförderungsdienstes haben Schwerbehinderte nur dann, wenn sie

- wegen ihrer Behinderung keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können,
- selbst kein eigenes Kraftfahrzeug besitzen und wegen ihrer Behinderung ein Fahrzeug von Haushaltsangehörigen nicht benutzen können und
- wegen ihrer Behinderung auch kein anderes Verkehrsmittel mehr nutzen können.

Darüber hinaus werden ehrenamtliche Fahrdienste von einigen Kirchengemeinden, Seniorentreffs sowie von Freundeskreisen von Pflegeheimen angeboten.

## 6. Rente und finanzielle Unterstützung

Der Anspruch auf eine Rente und deren Höhe ist immer abhängig von den individuellen Voraussetzungen und den eingezahlten Beiträgen. Eine Rente muss beantragt werden. Sie wird nicht automatisch gezahlt. Sie sollten sich daher rechtzeitig beraten lassen und sich über Ihre Ansprüche informieren. Da das Rentenrecht sehr umfangreich und für den Laien schwierig zu überblicken ist, ist eine fachkundige Beratung durch die Rentenversicherungsträger oder deren Beauftragte erforderlich.

### ■ Rentenauskunft und -beratung

Informationen und ggf. Beratung erhalten Sie bei folgenden Stellen:

#### **Auskunfts- und Beratungsstelle der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA)**

Poststraße 6a • 20354 Hamburg  
Telefon: 34 89 1-0  
Service-Telefon 0800 3 33 19 19 (kostenfrei)  
Internet: [www.bfa.de](http://www.bfa.de)

#### **Rentenversicherungsberatung der Landesversicherungsanstalt der Freien und Hansestadt Hamburg (LVA)**

Friedrich-Ebert-Damm 245 • 22159 Hamburg  
Telefon: 53 00-0  
Internet: [www.lva-hamburg.de](http://www.lva-hamburg.de)  
Service-Telefon: 0800/53 00-11 11

#### **Gemeinsame Auskunfts- und Beratungsstelle der Landesversicherungsanstalt Freie und Hansestadt Hamburg zusammen mit der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte und der Seekasse**

Bürgerweide 4 • 20535 Hamburg  
Telefon: 241 90-0

#### **Seekasse**

Reimerstwiete 2 • 20457 Hamburg  
Telefon: 36 13 70  
Internet: [www.see-bg.de](http://www.see-bg.de)

Auskunft zu Rentenangelegenheiten erteilt auch die Rentenstelle der Hamburger Bezirksämter im Bezirksamt Wandsbek:

**Bezirksamt Wandsbek, Einwohneramt – Rentenstelle**

Schloßstraße 60, I. Stock, Zimmer 112 • 22041 Hamburg  
Telefon: 428 81-34 11

**Tipp:**

Es gibt vielfältige Informationsmaterialien der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA). Sie können die Broschüren bei der BfA telefonisch bestellen (Service-Telefon 0800 3331919) oder per Internet unter [www.bfa.de](http://www.bfa.de) herunterladen.

Weitere Broschüren können Sie von den Internet-Seiten der Landesversicherungsanstalten ([www.lva.de](http://www.lva.de)) oder dem Verband Deutscher Rentenversicherungsträger ([www.vdr.de](http://www.vdr.de)) herunterladen. Die Landesversicherungsanstalten versenden aber auch Informationsmaterial.

## ■ **Finanzielle Unterstützung im Alter**

Neben dem Einkommen aus den erworbenen Rentenansprüchen gibt es andere finanzielle Unterstützungsleistungen für ältere Menschen mit geringem Einkommen. Wenn z.B. die Rente nicht ausreicht oder kein Rentenanspruch besteht und kein anderes Einkommen vorhanden ist, haben Sie wahrscheinlich Anspruch auf Grundsicherungsleistungen im Alter bzw. auf Sozialhilfeleistungen. Womöglich können Sie dann auch von den Rundfunkgebühren befreit werden und eine Ermäßigung der Telefonkosten beantragen.

## **Wohngeld**

Das Wohngeld ist eine Leistung des Staates, auf die jeder Bürger einen Rechtsanspruch hat, wenn die Miete in keinem tragbaren Verhältnis zu seinem Einkommen steht.

Ob Sie mit ihrem Einkommen, ihrer Wohnraumgröße und den dort wohnenden Personen Wohngeld beanspruchen können, sagen Ihnen die Mitarbeiter in der Wohngelddienststelle des Einwohneramtes in ihrem Bezirk. Dort erhalten Sie außerdem die jeweils aktuelle, vom Bundesbauministerium herausgegebene Wohngeldfibel, in der Sie Einzelheiten nachlesen können.

## Grundsicherung und Sozialhilfe

Grundsicherungsleistungen erhalten Sie, wenn Sie Ihren gewöhnlichen Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland und das 65. Lebensjahr vollendet haben oder das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind im Sinne von § 43 Absatz 2 Sozialgesetzbuch (SGB) VI.

Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz (GsiG) werden Ihnen aber erst dann bewilligt, wenn keine anderen Möglichkeiten der Selbsthilfe bestehen. Vor der Inanspruchnahme von Grundsicherung müssen Sie daher Ihr eigenes Einkommen (Renten, etc.) und das Ihres mit Ihnen zusammen lebenden Ehegatten (oder Partners einer eheähnlichen Gemeinschaft) sowie das vorhandene Vermögen (Sparbücher, Aktienfonds, etc.) bis auf einen kleineren Betrag, das sogenannte Schonvermögen, einsetzen. Die aktuellen Beträge für sich und Ihre Familienangehörigen können Sie in den Grundsicherungs- und Sozialämtern in Ihrem Bezirksamt erfragen.

Im Gegensatz zur Sozialhilfe bzw. Kriegsopferfürsorge wird die Bewilligung von Grundsicherungsleistungen aber nicht von der vorrangigen Inanspruchnahme von Unterhaltsansprüchen gegen Ihre Kinder abhängig gemacht, sofern deren Gesamteinkommen im Sinne des Steuerrechts unter 100.000 € jährlich liegt. Ein finanzieller Rückgriff auf Ihre Angehörigen wird in diesen Fällen also nicht vorgenommen!

Die Grundsicherung wird auch ausländischen Staatsbürgern gewährt, wenn sie sich auf Dauer rechtmäßig in der Bundesrepublik Deutschland aufhalten und nicht zu den Leistungsberechtigten nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zählen.

Grundsicherungsleistungen müssen Sie beantragen. Das Antragsformular erhalten Sie bei den Sozialdienststellen der Bezirke.

### Tipp:

Weitere Informationen zur Grundsicherung erhalten Sie beim für Ihr Wohngebiet zuständigen Sozial- und Grundsicherungsamt in Ihrem Bezirk und im Internet unter [www.grundsicherung.hamburg.de](http://www.grundsicherung.hamburg.de). Hier gibt es auch eine Broschüre mit den wichtigsten Informationen.

Sofern Ihre Krankenkasse Kosten für Hilfsmittel – auch im Rahmen der Härtefallregelung – nicht übernimmt, sollten Sie sich bei ihrem zuständigen Grundsicherungs- und Sozialamt erkundigen, ob dort die Kosten für orthopädische und andere Hilfsmittel eventuell übernommen werden können.

Auch für die Beschaffung einer altersgerechten Wohnung kann das Grundsicherungs- und Sozialamt Zuschüsse bereitstellen (zum Beispiel für eine Mietvorauszahlung, Genossenschaftsanteile usw.).

Wenn Sie ihre Wohnung renovieren müssen, Ihnen aber das Geld und hilfreiche Hände fehlen, können Sie im Rahmen der Sozialhilfe eine Renovierungsbeihilfe beantragen. Diese Beihilfe ist nicht nur für notwendige Ausbesserungsarbeiten bestimmt, wie Malen und Tapezieren der Wände oder Verlegen neuer Bodenbeläge, sondern auch für zweckmäßige, dem Lebensalter angepasste Verbesserungen in der Wohnung. Auf alle Fälle müssen alle Beihilfen beantragt werden, bevor mit der Arbeit begonnen wird.

Auskunft erteilen die Grundsicherungs- und Sozialämter sowie die Bezirkliche Seniorenberatung in Ihrem Bezirksamt

### **Leistungen der Altenhilfe**

Menschen über 60 Jahre können Leistungen der Altenhilfe nach § 71 SGB XII (bisher § 75 BSHG) erhalten, wenn Ihr eigenes Einkommen nicht so hoch ist.

Die Altenhilfe soll zusätzlich und ergänzend zu den anderen Sozialhilfeleistungen aufgrund der besonderen Lebenssituation älterer Menschen gewährt werden.

Die Altenhilfe soll dazu beitragen, älteren Menschen die Möglichkeit zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen. Dabei geht es einerseits um länger andauernde Hilfen wie z.B. die Übernahme von Betreuungszuschlägen beim Betreuten Wohnen oder um Fußpflegeleistungen. Andererseits geht es um einmalige Hilfen, wie z.B. um die Anschaffung eines Fernsehers oder um eine 14tägige Seniorenfreizeit. Auch Maßnahmen zur Verbesserung der Wohnung, um diese altengerechter zu gestalten, können ggf. übernommen werden. Umzugskosten können ebenfalls unter Umständen finanziert werden.

- Fragen Sie ihre Bezirkliche Seniorenberatung, ob und unter welchen Bedingungen Sie eine finanzielle Unterstützung im Rahmen der Altenhilfe bekommen können. Die Adressen finden Sie im Adressteil auf Seite 80.

## ■ Gebührenbefreiungen und Ermäßigungen

### Rundfunkgebühren-Befreiung

Wenn Sie ein geringes Einkommen haben, können Sie von der GEZ-Gebührenpflicht befreit werden. Die Befreiung kann auch erfolgen, wenn in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „RF“ steht. Über die Einzelheiten informieren Sie die Sozialdienststellen in Ihrem Bezirks- oder Ortsamt: Dort müssen Sie auch den Befreiungsantrag stellen. Eine Befreiung ist nur auf Antrag und nur für die Zukunft, nie rückwirkend, möglich.

### Telefon-Ermäßigungen

Wenn Sie von der Rundfunkgebührenpflicht befreit sind, können Sie auch billiger telefonieren. Auch für blinde, gehörlose und sprachbehinderte Kunden gewährt die Deutsche Telekom eine Ermäßigung. Einen Antrag stellen Sie bei der Deutschen Telekom, die dabei als Nachweis unter anderem die Bescheinigung über die Befreiung von den Rundfunkgebühren akzeptiert.

Informationen darüber erhalten Sie unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 330 1000.

### Hundesteuer

Hunde müssen Sie anmelden bei der Hundesteuerstelle des Finanzamtes für Verkehrssteuern und Grundbesitz. Wenn Sie nur ein geringes Einkommen haben, können Sie evtl. von der Hundesteuer befreit werden. Einen entsprechenden Antrag müssen Sie bei der Hundesteuerstelle stellen.

#### **Informationen erhalten Sie beim Finanzamt für Verkehrssteuern und Grundbesitz**

Gorch-Fock-Wall 11 • 20355 Hamburg  
Telefon: 42843-60

## Öffentlicher Nahverkehr

Senioren ab 63 Jahren können die Seniorenkarte des Hamburger Verkehrsverbunds (HVV) in Anspruch nehmen. Die Seniorenkarte wird für 3 Tarifbereiche angeboten (vom Großbereich bis zum Gesamtbereich gestaffelt). Sie berechtigt zu beliebig vielen Fahrten mit allen HVV-Verkehrsmitteln, und zwar in der Zeit Montag bis Freitag von 9 Uhr bis Betriebsschluss und ganztägig Sonnabend und Sonntag. Die Seniorenkarte wird gegen Vorlage Ihres Personalausweises oder Reisepasses und eines Lichtbildes bei allen HVV-Kundenbüros ausgestellt. Weitere Auskünfte und Preise erfahren Sie über das Info-Telefon des HVV, Tel. 194 49.

## ■ Sonderleistungen

Bestimmte Personengruppen können auch Anspruch auf Sonderleistungen haben. Hierzu zählen:

- Kriegsbeschädigte und Kriegshinterbliebene
- Opfer von Gewalttaten
- Spätaussiedler, Vertriebene und Flüchtlinge
- NS-Verfolgte

Für Entschädigungsleistungen für Kriegsoffer ist zuständig:

### **Behörde für Soziales und Familie**

#### **- Abteilung Soziale Entschädigung –**

Paul-Neumann-Platz • 22765 Hamburg

Telefon: 42811 – 2320

Wenn Sie unverschuldet zu Schaden gekommen sind, haben Sie in bestimmten Fällen Anspruch auf Entschädigung. Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) kann erhalten, wer durch eine Gewalttat eine körperliche, geistige oder seelische Schädigung erlitten hat. Für diese Entschädigungen ist zuständig:

### **Behörde für Soziales und Familie**

#### **Abteilung Soziale Entschädigung –**

#### **Referat Gewährung sozialer Entschädigung**

Paul-Neumann-Platz 5 • 22765 Hamburg

Telefon: 428 11 2469/2449



Zuständig für Anträge nach dem Bundesvertriebenengesetz durch Spätaussiedler ist:

**Behörde für Soziales und Familie**  
**- Abteilung Soziale Entschädigung –Vertriebenenamt -**

Kaiser-Wilhelm-Straße 85 • 20355 Hamburg  
Telefon: 428 41-2065

NS-Verfolgte können sich wenden an:

**Hamburger Stiftung Hilfe für NS-Verfolgte**

Große Bleichen 23 (3. Stock) • 20354 Hamburg  
Telefon: 35 71 30 15

## 7. Rechtliche Betreuung und Vorsorge

### ■ Hilfen nach dem Betreuungsgesetz:

Wenn ein volljähriger Mensch aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage ist, seine Angelegenheiten ganz oder teilweise zu besorgen, kann durch die Entscheidung des Vormundschaftsrichters ein Betreuer als gesetzlicher Vertreter bestellt werden. Die Wünsche und das Wohl der Betreuten sind der zentrale Maßstab für das Handeln eines Betreuers. Mit der Bestellung eines Betreuers wird der Betroffene nicht entmündigt.

Informationen zum Betreuungsrecht finden Sie im Internet unter [www.betreuungsrecht.hamburg.de](http://www.betreuungsrecht.hamburg.de).

→ Die Adressen der bezirklichen Betreuungsstellen und der Betreuungsvereine finden Sie im Adressteil auf Seite 82.

### ■ Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen

Ein Unfall, ein Herzinfarkt, eine größere Operation oder andere Krankheiten und Behinderungen können jeden Menschen unerwartet treffen. Dies kann zu Situationen führen, in denen wir nicht mehr selbstverantwortlich entscheiden und handeln können. Für solche Fälle können Sie frühzeitig bestimmen, wer Ihre Angelegenheiten regeln soll und woran er sein Handeln orientieren soll.

#### **Vorsorgevollmacht**

Mit der Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, die für Sie rechtswirksam handeln kann.

Die Vorsorgevollmacht weist wesentliche Elemente einer Generalvollmacht auf, enthält darüber hinaus aber Regelungen der Gesundheitsvorsorge und der Aufenthaltsbestimmung. Der Bevollmächtigte erhält mit der Vollmacht das Recht Sie zu vertreten, wenn Sie selbst nicht mehr handlungsfähig sind. Die Vorsorgevollmacht ist meist umfassend und soll nach Möglichkeit die Bestellung eines Betreuers durch das Vormundschaftsgericht vermeiden.

### **Betreuungsverfügung**

Sollten Sie keine Möglichkeit sehen eine Person zu bevollmächtigen, können Sie mit einer Betreuungsverfügung festlegen, wer gegebenenfalls einmal zum rechtlichen Betreuer bestellt werden und wie er für Sie handeln soll.

### **Patientenverfügung**

Mit einer Patientenverfügung bekunden Sie Ihre Wünsche in Bezug auf medizinische Behandlung und Pflege bei schwerster aussichtsloser Erkrankung. Sie ist auch als mögliche Ergänzung zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung denkbar.

#### **Tipp:**

Ausführliche Informationen zu diesem Thema enthält die Broschüre „Ich Sorge vor! – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung“ bzw. die Broschüre „Ratgeber für Bevollmächtigte – Zum Umgang mit Vorsorgevollmachten“. Beide Broschüren sind bei der Landesbetreuungsstelle der Behörde für Soziales und Familie (Telefon 428 63-54 08) sowie bei den bezirklichen Betreuungsstellen und bei den Betreuungsvereinen erhältlich.

Sie können diese Broschüren auch aus dem Internet herunterladen unter [www.betreuungsrecht.hamburg.de](http://www.betreuungsrecht.hamburg.de)

## 8. Das Testament

Ein Testament sollten Sie auf jeden Fall machen, unabhängig von Ihrem Alter. Wenn das noch nicht geschehen ist, sollten Sie es möglichst bald erstellen. Jedem Menschen kann plötzlich etwas Unvorhergesehenes passieren und mit einem Testament wird jede Erbschaftsabwicklung ganz bedeutend erleichtert.

Die einfachste Art den letzten Willen festzulegen, ist das eigenhändige Testament. Das bedeutet, es muss von Ihnen handschriftlich geschrieben sein, mit Ort und Datum versehen sowie mit vollem Vor- und Nachnamen unterzeichnet werden.

Neben dem eigenhändigen gibt es noch das öffentliche Testament. Das heißt, der letzte Wille wird mündlich vor einem Notar erklärt und von ihm in einer Niederschrift festgehalten. Im Gegensatz zum eigenhändigen Testament entstehen Ihnen bei einem öffentlichen Testament gewisse Kosten. Wenn Ihr Einkommen nicht ausreicht, um die Kosten für einen Notar aufzubringen, können Sie auch zur Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA) gehen. Dort hilft man Ihnen gern bei der juristisch korrekten Formulierung und unterrichtet Sie über alle sonstigen Formalien.

### **ÖRA Hauptstelle - Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle der Freien und Hansestadt Hamburg**

Holstenwall 6 • 20355 Hamburg  
Telefon: 428 43 30 71/4152  
Internet: [www.oera.hamburg.de](http://www.oera.hamburg.de)

#### **Tipp:**

Nützliche Informationen finden Sie in der **Broschüre „Erben und vererben“**, die Sie beim Bundesministerium der Justiz, Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 53010 Bonn, kostenlos anfordern können. Internet: [www.bmj.bund.de](http://www.bmj.bund.de)

## 9. Wohnen im Alter

Sie werden älter und wollen weiterhin möglichst selbstständig und sicher leben. Je nach individueller Situation haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Wohnformen. Vielleicht geht es Ihnen wie vielen anderen Hamburger Seniorinnen und Senioren und Sie fragen sich, wie kann ich möglichst lange in meiner eigenen Wohnung leben. Es gibt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, die Ihnen dabei helfen.

Es gibt aber auch andere Wohnmöglichkeiten: Neben dem Verbleib in der bisherigen Wohnung kann der Umzug in eine Seniorenwohnanlage bzw. ein Wohnstift mit „Betreutem Wohnen“ die geeignetste Wohnform für Sie sein. Andere suchen in einem Wohnprojekt ein altersgerechtes Zuhause.

### ■ Altersgerechte Wohnraumanpassung und technische Hilfen

Ist Ihre Wohnung altersgerecht ausgestattet? Können Sie sich selbstständig bewegen? Gibt es Stolperfallen oder andere Gefahrenquellen?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Eingangsbereich, das Bad, die Küche und andere Räume entsprechend den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Griffe schaffen Halt, nachrüstbare Raumspartüren und Rampen ermöglichen den Einsatz von Rollstühlen, Treppen lassen sich mit Lifts überwinden. Toilettensitzerhöhungen, Gehwagen und andere Hilfsmittel geben Sicherheit. Lassen Sie sich von Fachleuten kostenlos beraten. Das Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung des Vereins „Barrierefrei leben e.V.“ hilft dabei:

#### **Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung**

Richardstraße 45 • 22081 Hamburg

Telefon: 29 99 56 56

Internet: [www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

In einer ständigen Ausstellung des Beratungszentrums können Sie Hilfsmittel für die individuelle Mobilität und zur häuslichen Pflege sowie Kommunikationshilfen und „kleine“ Hilfen im Alltag ausprobieren und sich Vor- und Nachteile erklären lassen. Die Ausstellung umfasst des Weiteren zwei Musterbäder und eine rollstuhlgerechte Küche.

## ■ Schutz vor Einbruch, Betrug und Brand

### Schutz vor Einbruch und Diebstahl

Mit zunehmendem Alter ändert sich häufig auch das persönliche Sicherheitsbedürfnis und man fühlt sich eher gefährdet als in jüngeren Jahren. Die Polizeistatistik zeigt, dass ältere Menschen nicht überdurchschnittlich häufig Opfer von Straßengewalt sind. Andererseits warnt die Polizei jedoch insbesondere Seniorinnen und Senioren vor Trickdiebstahl und rät allgemein zu vorbeugendem Einbruchschutz.

Wie Sie sich vor Einbrechern, Trickdieben und anderen Ganoven schützen können, erfahren Sie beim Beratungstelefon der zentralen Beratungsstelle des Landeskriminalamts. Dort stehen speziell ausgebildete Beamte mit kostenlosem Rat über mechanische und elektronische Sicherheitseinrichtungen sowie über kriminalitätsvorbeugende Verhaltensweisen zur Verfügung. Ebenfalls sind dort entsprechende Ratgeber erhältlich, in dem Sie Hinweise finden, wie Sie sich im Alter schützen können.

→ Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 428 67 - 15 80

Senioren erreichen ihren „Bürgernahen Beamten“ zur Beratung im Einzelfall über das zuständige Polizeikommissariat.

Zentral können Sie sich auch während der normalen Dienstzeit unter Telefon: 428 65-5493 von der Seniorenberatung der Polizei beraten lassen.

Bei besonderen größeren Anlässen ist auch das Bürgertelefon der Polizei Hamburg unter Telefon: 428 65-65 65 besetzt (Rundfunkdurchsage beachten).

### Brandschutz

Die Feuerwehr Hamburg empfiehlt den Einbau von Rauchmeldern. Viele Brandopfer und Verletzungen infolge von Wohnungsbränden könnten vermieden werden, wenn schlafende Bewohner frühzeitig gewarnt würden. Rauchmelder sind zuverlässig und warnen weitaus sensibler als die menschliche Nase. Sie nehmen schon relativ geringe Rauchgaskonzentrationen wahr, bevor der Mensch aus dem Schlaf erwacht. Kostengünstige Rauchmelder sind in Baumärkten und Fachgeschäften erhältlich.

Die Feuerwehr Hamburg gibt Auskunft über Sicherheitsfragen in der Wohnung oder im Einfamilienhaus. Sie berät über Rauchmelder, Löschdecken, Rettungshauben, Handfeuerlöcher und Verbandskästen.

Telefonnummer 428 51-40 22

### ■ **Entfernung von Eis und Schnee von den Gehwegen**

Diese Frage berührt im Winter meist die Bewohner von Parterrewohnungen. Nach dem Hamburger Wegegesetz ist der Anlieger, d.h. der Eigentümer des Grundstücks, zur Reinigung der öffentlichen Wege verpflichtet. Er kann diese Aufgabe statt dessen auch an seine Mieter durch eine Klausel im Mietvertrag übertragen. Das muss nicht unbedingt der Parterremieter sein. Sicher wohnen im Haus Nachbarn, die vielleicht jünger und geeigneter sind als Sie. Wenn Sie vor Jahren auf Dauer zur Schneeräumung verpflichtet wurden, appellieren Sie deshalb an Ihren Vermieter, einen jüngeren Mieter mit dieser Aufgabe zu beauftragen. Sollten Sie trotzdem die Verpflichtung nicht abgeben können, aber zur Ausführung nicht in der Lage sein, bitten Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn oder beauftragen Sie ein Unternehmen. Wenn Sie die Kosten nicht bezahlen können, sollten Sie Sozialhilfe beantragen. Zuständig hierfür ist die Sozialdienststelle in Ihrem Bezirks- oder Ortsamt.

### ■ **Unterstützung bei Wohnungskündigung und Mieterhöhung**

Falls Sie Angst davor haben, dass Ihnen Ihre Wohnung gekündigt oder die Miete erhöht wird, können Sie sich Unterstützung bei Mietervereinen holen:

#### **Mieterverein zu Hamburg von 1890 R.V.**

##### **Hauptgeschäftsstelle**

Glockengießerwall 2 • 20095 Hamburg

Telefon: 8 79 79-0

Internet: [www.mieterverein-hamburg.de](http://www.mieterverein-hamburg.de)

Der Mieterverein zu Hamburg berät in allen Miet- und Wohnungsfragen. Jeder Mieter in Hamburg und Umgebung kann Mitglied werden und dann sofort Rat und Hilfe des Mietervereins in Anspruch nehmen. Ein besonderes Angebot ist der Besuchs-Außendienst, der als Beistand zur Verfügung steht, wenn eine Besichtigung der Woh-

nung angesagt ist. Dieser Besuchs-Außendienst kann gegen eine entsprechende Gebühr auch von Mietern eingeschaltet werden, die nicht Mitglied im Mieterverein sind.

Auch der Hamburger Mieterverein e.V. bietet verschiedene Formen der Rechtsberatung an:

**„Mieter helfen Mietern“**

Bartelsstraße 30 • 20357 Hamburg

Telefon: 43 13 94-0

Internet: [www.mhmhamburg.de](http://www.mhmhamburg.de)

In den genannten Hauptgeschäftsstellen erhalten Sie auch Informationen über die Rechtsberatung in den Beratungs-Außenstellen.

Besonders wenn Sie bereits eine Kündigung erhalten haben, sollten Sie sich sofort bei den genannten Mietervereinen, der Bezirklichen Seniorenberatung oder bei der Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA) Rat holen.

## **■ Wohnprojekte und Baugemeinschaften**

Neben den üblichen Wohnmöglichkeiten im Alter gibt es einige Projekte, die alternative Wohn- und Lebensmöglichkeiten praktizieren. Diese selbstorganisierten Wohn- und Hausgemeinschaften wenden sich entweder nur an ältere Menschen oder aber an Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, die gemeinsam in einem Gebäude wohnen. Wenn Sie sich für alternative Wohnformen im Alter interessieren, wenden Sie sich an den Verein Graue Panther Hamburg e.V., die Wohngemeinschaft Jung und Alt e.V. oder das Seniorenbüro Hamburg e.V. (Telefon: 30 39 95 07).

### **Graue Panther Hamburg e.V.**

#### **Info-Börse Wohnen**

Zimmerpforte 8 • 20099 Hamburg

Telefon: 24 80 96

E-Mail: [graue-panther-hh@t-online.de](mailto:graue-panther-hh@t-online.de)

Internet: [www.graue-panther-hamburg-ev.de](http://www.graue-panther-hamburg-ev.de)

### **Wohngemeinschaft Jung und Alt e.V. (WGJA)**

Beim Schlump 55 • 20144 Hamburg

Telefon: 41 35 02 55 • Fax: 41 35 02 55



Die Agentur für Baugemeinschaften der Behörde für Stadtteilentwicklung und Umwelt (Telefon: 428 40 23 33, Fax: 428 40 22 66) informiert die Bürger über die Vorteile des Bauens in Baugemeinschaften und berät als zentrale Anlaufstelle Interessenten. Für Menschen, die bereits das Rentenalter erreicht und dadurch ein geringeres Einkommen haben als zuvor, kann das Bauen in Baugemeinschaften attraktiv sein, da die Kosten niedriger sind als im klassischen Einzeleigentum.

### **■ Betreutes Wohnen in Seniorenwohnanlagen und Wohnstiften**

So gern man in der eigenen Wohnung bleiben möchte, in der man schon so lange lebt, irgendwann kann sie zu groß, zu unbequem oder zu teuer werden.

Wenn Sie aber weiterhin selbstständig leben möchten und nur bei Bedarf Hilfe und Unterstützung erhalten wollen, dann kommt für Sie das „Betreute Wohnen“ in Frage.

#### **Leistungen**

Beim „Betreuten Wohnen“ mieten Sie sich in einer Seniorenwohnanlage oder einem Wohnstift eine möglichst altengerechte und barrierefreie Wohnung und vereinbaren verschiedene Serviceleistungen. Ein Teil der Serviceleistungen wird als Standardleistung bezeichnet. Rechtlich schließen Sie beim Betreuten Wohnen einen Mietvertrag und zusätzlich einen sogenannten Betreuungsvertrag für die Standardleistungen ab.

Standardleistungen des Betreuten Wohnens sind in der Regel:

- Regelmäßige Beratungssprechzeiten (mindestens 2 x wöchentlich)
- Vermittlung von Hilfsdiensten, Organisation von Hilfen bei gesundheitlichen Problemen, Benachrichtigung von Angehörigen oder Herbeirufen eines Arztes im Krankheitsfall
- Sie erhalten kleine, einmalige Hilfestellungen in besonderen Fällen
- Ihre Fenster werden dreimal im Jahr von außen gereinigt
- Ein Kultur- und Freizeitprogramm wird regelmäßig angeboten
- Nachbarschaftliche Kontakte und Dienstleistungen werden angeregt
- Gemeinschaftsräume sind vorhanden

Neben Standardleistungen können Sie sogenannte Wahlleistungen vereinbaren. Die Wahlleistungen sind je nach Seniorenwohnlage unterschiedlich. Wahlleistungen sind z.B.: ambulante Pflegeeinsätze, Wohnungsreinigung, Einkaufsdienste, Wäscheversorgung, Haustierbetreuung, Mahlzeiten, Begleitdienste, Handwerkerleistungen und Teilnahme an besonderen Freizeitaktivitäten. Diese Wahlleistungen müssen Sie gesondert bezahlen.

Der Anschluss an ein Hausnotrufsystem kann je nach Wohnanlage zur Standard- oder zur Wahlleistung gerechnet werden.

Die Einrichtungen des Betreuten Wohnens bieten Wohnungen für Alleinstehende und Paare an, in denen diese selbstständig leben und wirtschaften können. Die Einrichtungen verfügen über vielfältige Freizeit- und Kommunikationsangebote. Gemeinschaftsräume, Cafés, Teeküchen und zwanglose Treffpunkte sind vorhanden. Die Vergabe der Wohnungen unterliegt oft bestimmten Einkommensgrenzen. Eventuell ist ein Wohnberechtigungsschein (der sog. „§ 5-Schein“) zu beantragen.

### **Kosten**

Wer in einer Einrichtung des „Betreuten Wohnens“ leben möchte, muss dies grundsätzlich selber bezahlen.

Die Kosten für das Betreute Wohnen setzen sich aus der Kaltmiete, den Nebenkosten, dem Betreuungszuschlag für die Standardleistungen und den Kosten für eventuell zusätzlich vereinbarte Wahlleistungen zusammen.

Der Betreuungszuschlag für die Grund- bzw. Standardleistungen beträgt für einen Ein-Personen-Haushalt in der Regel maximal 44,78 € und für einen Zwei-Personen-Haushalt 67,15 € pro Monat (Stand August 2004).

Die Kosten für die angebotenen Wahlleistungen richten sich nach der individuellen Inanspruchnahme und nach den von den Einrichtungen dafür vorgesehenen Beträgen.

Wenn das Einkommen gering ist und die eigenen Mittel nicht ausreichen, können Sie Wohngeld als Zuschuss zur Miete beantragen.

Auch die Betreuungszuschläge können in Hamburg unter bestimmten Umständen nach § 71 SGB XII (früher: § 75 BSHG) übernommen

werden. Wenden Sie sich bei Bedarf an die Sozialdienststelle in Ihrem Bezirks- oder Ortsamt.

Welche Altenwohnanlage oder welches Wohnstift für Sie in Frage kommt, besprechen Sie am besten mit der Bezirklichen Seniorenberatung. (Die Adressen finden sie im Adressteil auf Seite 80)

→ Eine Übersicht über die betreuten Seniorenwohnanlagen und -stifte finden Sie im Adressteil auf Seite 84.

**Tipp:**

Der Ratgeber „Betreutes Wohnen im Alter“ der Behörde für Soziales und Familie informiert über Leistungen, Kosten, Beratungsstellen und Angebote des Betreuten Wohnens. Sie können den Ratgeber beim Pressereferat der Behörde anfordern (Telefon 428 63 39 35).

Bei der Verbraucher-Zentrale Hamburg ist die Broschüre „Betreutes Wohnen - Was Sie über Leistungen, Kosten und Verträge wissen sollten“ für 4,80 € erhältlich (Tel. 2 48 32-0).

Informationen über Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen finden Sie auch im Ratgeber „Umsorgt Wohnen. Altenheime und Seniorenwohnungen in Hamburg“ Hamburg 2004, Hamburger Abendblatt/Axel Springer Verlag AG (19,90 € im Buchhandel).

## 10. Allgemeine Beratungsangebote

### ■ **Bezirkliche Seniorenberatung**

Die Bezirkliche Seniorenberatung (früher bezirkliche Altenhilfe) ist ein unabhängiger und kostenloser Fachdienst für Beratung und Unterstützung von Bürgern ab 60 Jahren.

Die Sozialarbeiter der Altenhilfe beraten in allen Fragen des Alters und helfen Ihnen bei der Bewältigung von Problemen. Sie beziehen auf Wunsch Angehörige sowie andere Personen aus dem sozialen Umfeld in die Beratung ein. Ist es Ihnen nicht möglich ins Amt zu kommen, so besuchen die Sozialarbeiter Sie auch in ihrer Wohnung.

Die Bezirkliche Seniorenberatung möchte dazu beitragen, Ihnen das Leben in Ihrer gewohnten Umgebung zu erleichtern. Ihr Wunsch nach Selbstständigkeit steht dabei im Vordergrund.

Die Seniorenberatung berät und unterstützt Sie z.B.:

- bei der Suche nach Freizeitangeboten
  - bei Fragen der Wohnraumanpassung und bei der Suche nach einer altersgerechten Wohnung (z.B. Betreutes Wohnen) sowie deren Finanzierung
  - bei sozialhilferechtlichen Fragen und bei Antragstellungen
  - bei der Vermittlung und Kostenklärung ambulanter Dienste (Zivildienstleistende, Pflegedienste, Fußpflege, Mahlzeitendienste usw.)
- Die Adressen der Bezirklichen Seniorenberatung finden Sie im Adressteil auf Seite 80.

### ■ **Lebensberatung**

Sie fühlen sich verlassen und einsam und Sie kennen niemanden, mit dem Sie Ihre Sorgen besprechen können? Auch für diese Situation gibt es Ansprechpartner, die für Sie da sind und deren Unterstützung Sie in Anspruch nehmen können.

Das Beratungstelefon der Telefonseelsorge erreichen Sie täglich rund um die Uhr unter Telefon 0800 111 0111 und 0800 111 0222.

Die Anrufe dort sind kostenfrei.

Kostenlose Beratungsgespräche, Selbsterfahrungsgruppen und Wochenendseminare bietet auch das Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ). Es kann ein Besuchsdienst vermittelt werden, der entlastende Gespräche für Menschen bietet, die aus gesundheitlichen Gründen nicht dorthin kommen können.

### **Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri**

Kreuslerstraße 6-8 • 20095 Hamburg

Telefon: 32 50 38 70

Internet: [www.hauptkirchen.de](http://www.hauptkirchen.de)

In allen Hamburger Krankenhäusern gibt es haupt- und nebenamtliche Seelsorger und Seelsorgerinnen beider großer Konfessionen. Wenn Sie ein Gespräch wünschen, wird es über die Station vermittelt. Des Weiteren können Sie sich an den Sozialdienst des Krankenhauses wenden.

Wertvolle Unterstützung in kritischen Situationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle für schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen und Trauernde, Charon, Telefon 22 52 53.

→ Die Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen finden Sie im Adressteil auf S. 94

### **■ Beratung in Rechtsfragen**

Wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht überschreiten, können Sie bei der Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle – kurz ÖRA genannt – Rechtsauskunft und Rechtsbeistand erhalten. Die ÖRA bietet an:

- Rechtsberatung in allen Rechtsgebieten
- Streitschlichtung in zivilrechtlichen Angelegenheiten (teilw. auch in strafrechtlichen Angelegenheiten)
- Mediation (z.B. zum Thema Erbkonflikte)

Die ÖRA-Rechtsberatung einschließlich Folgeberatung in derselben Sache kostet 10 €. Im Einzelfall kann bei niedrigem Einkommen die Gebühr ermäßigt oder erlassen werden.

Außer der Hauptstelle stehen Ihnen 21 Außenstellen der ÖRA in den Bezirks- und Ortsämtern zur Verfügung. Die Adressen erfahren Sie über die Hauptstelle oder auch im Internet ([www.oera.hamburg.de](http://www.oera.hamburg.de)).

Für Beratungen auf dem Gebiet des öffentlichen Rechts (z.B. Wohn-geld) sowie des Arbeits- und Sozialversicherungsrechts sind ausschließlich die Hauptstelle der ÖRA und die ÖRA-Bezirksstelle Hamburg-Mitte zuständig.

Wenn Sie die ÖRA aus Gesundheitsgründen nicht persönlich aufsuchen können, sollten Sie mit der Bezirklichen Seniorenberatung oder dem Sozialdienst im Krankenhaus sprechen, damit man sich für Sie an die ÖRA wendet und beraten lässt. Vorgelegt werden sollten immer neben den die Rechtsfrage betreffenden Unterlagen auch Ihre Einkommensnachweise.

### **ÖRA Hauptstelle – Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle der Freien und Hansestadt Hamburg**

Holstenwall 6 • 20355 Hamburg

Telefon: 428 43 30 71/4152

Internet: [www.oera.hamburg.de](http://www.oera.hamburg.de)

## **■ Verbraucherberatung**

Wenn Sie bei Anschaffungen keine unliebsamen Überraschungen erleben und preisbewusst einkaufen wollen, leistet Ihnen die Verbraucher-Zentrale Hamburg gute Dienste. Dort erhalten Sie Informationen über die Qualität der angebotenen Waren und über den zweckmäßigen Kauf und Einsatz von Haushaltsgeräten. Ist Ihnen auf einer Kaffeefahrt oder an der Haustür schon einmal etwas „angedreht“ worden oder wollen Sie Reklamationen geltend machen? Auch hier hilft die Verbraucher-Zentrale Hamburg.

Wer sich bereits vor einem Kauf informieren möchte, kann die regelmäßig angebotenen Vorträge und Seminare besuchen oder die vorhandene Literatursammlung einsehen, u.a. zu den Themen Wohnen, Geldanlage, Kauf, Kredit und Umwelt.

Für die meisten Beratungen erhebt die Verbraucherzentrale Kostenbeiträge. Für Einkommensschwache und Sozialhilfeempfänger ist die Beratung teilweise unentgeltlich oder es wird ein reduziertes Entgelt erhoben.

**Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.**

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg

Telefon: 24 832-0

Internet: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

**Tipp:**

**Viele Informationen und Beratungsangebote für Senioren finden Sie auch im Internet unter:**

**[www.seniorenportal.hamburg.de](http://www.seniorenportal.hamburg.de)**

## 11. Adressen

- Treffpunkte für Senioren . . . . . 62
- Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden . . . . 69
- Seniorenbeiräte . . . . . 77
- Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände . . . . 78
- Bezirkliche Seniorenberatung . . . . . 80
- Betreuungsvereine und Beratungsstellen nach dem Betreuungsgesetz . 82
- Betreute Seniorenwohnanlagen . . . . . 84
- Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen . . . . . 94
- Verbände der Freien Wohlfahrtspflege . . . . . 95

Folgende Abkürzungen werden verwendet: AWO= Arbeiterwohlfahrt, DRK= Deutsches Rotes Kreuz, DPWV= Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, CV= Caritasverband, DW= Diakonisches Werk, p&w= Pflegen und Wohnen.

### ■ Treffpunkte für Senioren

Die folgende Liste enthält die öffentlich geförderten Seniorentreffs und vergleichbare Einrichtungen, geordnet nach Kern- und Ortsamtsgebieten.

#### Kerngebiet Hamburg-Mitte

##### **AWO-Seniorentreff Hamm**

Dimpfelweg 13 • 20537 Hamburg  
Tel: 219 28 98  
(mit Internetcafé)

##### **Treffpunkt Hamm (DPWV)**

Fahrenkamp 27 • 20535 Hamburg  
Tel: 21 59 08  
(mit Internetcafé)

##### **Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Hamm**

Caspar-Voght-Straße 57 • 20535 Hamburg  
Tel: 21 90 12 35

##### **AWO-Seniorentreff Neustadt Wallanlagen**

Holstenwall 11 (Teehaus) • 20355 Hamburg  
Tel: 31 58 70

##### **Seniorentreff der Ev.-luth. Hauptkirche St. Michaelis**

Englische Planke 1a • 20459 Hamburg  
Tel: 37 67 81 70  
(mit Internetcafé)

##### **Senioren-Begegnungsstätte (DPWV)**

Hansaplatz 10 • 20099 Hamburg  
Tel: 24 14 90



**Treffpunkt St. Pauli (DPWV)**

Beim Grünen Jäger 10 a • 20359 Hamburg

Tel: 43 55 45

(mit Internetcafé)

**Nachbarschaftsheim St. Pauli (DPWV)**

Silbersackstraße 14 • 20359 Hamburg

Tel: 319 54 78

(mit Internetcafé)

**Ortsamt Billstedt****Seniorentreff Liman – Begegnungsstätte für ältere Migranten (DPWV)**

Steinfeldtstraße 6 • 22119 Hamburg

Tel: 48 50 43 27

(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Steinbek**

Havighorster Redder 50 • 22115 Hamburg

Tel: 71 60 33 40

**AWO-Seniorentreff Billstedt**

Möllner Landstraße 142 • 22117 Hamburg

Tel: 713 31 60

(mit Internetcafé)

**DRK-Seniorentreff Billstedt**

Lorenzenweg 2b • 22111 Hamburg

Tel: 732 44 32

**Treffpunkt Mümmelmannsberg (DPWV)**

Oskar-Schlemmer-Straße 21-25

22115 Hamburg

Tel: 715 34 18

(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Timotheus-Gemeinde**

Washingtonallee 65 • 22111 Hamburg

Tel: 659 98 05 16

(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Philippus-Gemeinde zu Hamburg-Horn**

Manshardtstraße 105 e • 22119 Hamburg

Tel: 651 87 63

**AWO-Seniorentreff Horn**

Am Gojenboom (gegenüber Nr. 35)

22111 Hamburg

Tel: 651 02 32

(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Horn**

Bei der Martinskirche 2 • 22111 Hamburg

Tel: 41 18 95 28

(mit Internetcafé)

**Ortsamt Veddel-Rothenburgsort****AWO-Seniorentreff Rothenburgsort**

Rothenburgsorter Marktplatz 5

20539 Hamburg

Tel: 78 53 00

(mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Veddel**

Katenweide 8 • 20539 Hamburg

Tel: 78 54 00

**Kerngebiet Altona****AWO-Interkultureller Seniorentreff Altona**

Karl-Wolff-Straße 19 • 22767 Hamburg

Tel: 38 61 64 59

(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Bei der Pauluskirche (DPWV)**

Bei der Pauluskirche 2/4 • 22769 Hamburg

Tel: 850 72 72

**AWO-Seniorentreff Altona-Nord**

Gefionstraße 3 • 22769 Hamburg  
 Tel: 43 42 02  
 (mit Internetcafé)

**Seniorentreff Celsiusweg (DPWV)**

Celsiusweg 3 • 22761 Hamburg  
 Tel: 85 66 61  
 (mit Internetcafé)

**Seniorentreff Haus Ottensen des Deutschen Roten Kreuzes**

Holstenring 6 • 22763 Hamburg  
 Tel: 39 53 46

**Seniorentreffpunkt Altona (DPWV)**

Große Rainstraße 22 (MERCADO)  
 22765 Hamburg  
 Tel: 39 76 71

**Ortsamt Blankenese**

---

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Blankenese „Fischerhaus“**

Elbterrasse 6 • 22587 Hamburg  
 Tel: 86 40 53  
 (mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde „Zu den 12 Aposteln“**

Elbgaustraße 138 • 22547 Hamburg  
 Tel: 84 26 66

**AWO-Seniorentreff Osdorf**

Schafgarbenweg 40 • 22549 Hamburg  
 Tel: 832 58 52  
 (mit Internetcafé)

**ASB-Seniorentreff Rissen**

Rissener Dorfstraße 40 • 22559 Hamburg  
 Tel: 81 82 82  
 (mit Internetcafé)

**Seniorentreff Op´n Hainholt (DPWV)**

Op´n Hainholt 23 • 22589 Hamburg  
 Tel: 81 82 82

**Kerngebiet Eimsbüttel**

---

**Treffpunkt im Hamburg-Haus Eimsbüttel (DPWV)**

Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg  
 Tel: 63 68 40 50 (Pförtner)  
 (mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Eimsbüttel**

Langenfelder Damm 41  
 20257 Hamburg  
 Tel: 85 77 97

**DRK-Seniorentreff Monetastraße**

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
 Tel: 411 70 60

**Ortsamt Lokstedt**

---

**Treffpunkt Lokstedt (DPWV)**

Vogt-Wells-Straße 22 • 22529 Hamburg  
 Tel: 58 43 82  
 (mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Lokstedt**

Eidelstedter Weg 62 • 20255 Hamburg  
 Tel: 491 61 52  
 (mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Niendorf**

Alwin-Lippert-Weg 16 • 22453 Hamburg  
 Tel: 58 62 51

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest**

Quedlinburger Weg 104  
 22455 Hamburg  
 Tel: 551 22 82  
 (mit Internetcafé)

**Seniorentreff Niendorf (DPWV)**

Niendorfer Kirchenweg 17 • 22459  
Hamburg  
Tel: 58 91 58 00  
(mit Internetcafé)

**Ortsamt Stellingen****Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eidelstedt „Haus Koyen“**

Dörpsweg 2 • 22527 Hamburg  
Tel: 570 96 22  
(mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Stellingen**

Jugendstraße 11 • 22527 Hamburg  
Tel: 540 71 01

**Kerngebiet Hamburg-Nord****Seniorentreff der Ev.-Luth. St. Martinus Gemeinde Eppendorf**

Martinistraße 33 • 20251 Hamburg  
Tel: 48 78 39

**Treffpunkt Groß Borstel (DPWV)**

Borsteler Chaussee 266 • 22453 Hamburg  
Tel: 553 70 78  
(mit Internetcafé)

**Treffpunkt Eppendorf (DPWV)**

Eppendorfer Weg 232 • 20251 Hamburg  
Tel: 420 63 23  
(mit Internetcafé)

**Senioren-Treff Epiphanien**

Großheidestraße 44 • 22303 Hamburg  
Tel: 270 83 07  
(mit Internetcafé)

**AWO-Aktivtreff Winterhude**

Alsterdorfer Straße 43-45  
22299 Hamburg

Tel: 460 31 21  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst**

Bei der Matthäuskirche 6  
22301 Hamburg  
Tel: 279 33 06

**Seniorentreff Stadtpark (DPWV)**

Südring 1 • 22303 Hamburg  
Tel: 693 76 76

**Ortsamt Barmbek-Uhlenhorst****AWO-Seniorentreff Barmbek-Nord**

Habichtsplatz 17 • 22307 Hamburg  
Tel: 61 24 48  
(mit Internetcafé)

**Treffpunkt Elligersweg**

Steilshooper Straße 242 b /Ecke  
Elligersweg • 22307 Hamburg  
Tel: 63 97 79 89  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Barmbek-Nord**

Tieloh 26 • 22307 Hamburg  
Tel: 690 37 78

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Bonifatius**

Lämmersieth 65 • 22305 Hamburg  
Tel: 692 95 93

**Seniorentreff Barmbek-Süd**

Vogelweide 20 b • 22081 Hamburg  
Tel: 299 33 97

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek**

Hufnerstraße 19 • 22083 Hamburg  
Tel: 29 05 64

**AWO-Seniorentreff Dulsberg**

Dulsberg Süd 12 • 22049 Hamburg  
Tel: 695 25 60

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud in Hamburg**

Ifflandstraße 61 • 22087 Hamburg  
Tel: 220 22 38

**Ortsamt Fuhlsbüttel****Treffpunkt Fuhlsbüttel (DPWV)**

Fliederweg 7 • 22335 Hamburg  
Tel: 59 24 55  
(mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Langenhorn (Bürgerhaus)**

Tangstedter Landstraße 41  
22415 Hamburg  
Tel: 533 99 03

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Zachäuskirche (Hamburg-Langenhorn)**

Käkenflur 16 • 22419 Hamburg  
Tel: 527 43 39  
(mit Internetcafé)

**Kerngebiet Wandsbek****AWO-Seniorentreff Eilbek**

Börnstraße 38 • 22089 Hamburg  
Tel: 209 90 30

**Stadtteiltreffpunkt „Mach mit“**

Ritterstraße 39 • 22089 Hamburg  
Tel: 251 30 56

**AWO-Seniorentreff Farmsen**

Feldschmiede 15 d • 22159 Hamburg  
Tel: 643 72 28

**AWO-Seniorentreff Berne**

Berner Allee 3 c • 22159 Hamburg  
Tel: 644 94 33  
(mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Jenfeld Ost**

Oppelner Straße 49  
22045 Hamburg  
Tel: 653 29 40

**ASB-Seniorentreff Tonndorf**

Ahrensburger Straße 169a  
22045 Hamburg  
Tel: 668 13 59  
(mit Internetcafé)

**Seniorentagesstätte der Ev.-Luth. Kreuz-Kirchengemeinde Wandsbek**

Kedenburgstraße 14 • 22041 Hamburg  
Tel: 27 88 91 17/11

**Ortsamt Bramfeld****ASB-Seniorentreff Bramfeld**

Bramfelder Chaussee 11 • 22177 Hamburg  
Tel: 6 68 13 59

**AWO-Seniorentreff Bramfeld**

Königsberger Straße 25 • 22175 Hamburg  
Tel: 640 41 00

**Seniorentreff Herthastraße (CV)**

Herthastraße 20 • 22179 Hamburg  
Tel: 642 96 30

**Treffpunkt Steilshoop der Ev.-Luth. Martin Luther King-Kirchengemeinde**

Gründgensstraße 28 • 22309 Hamburg  
Tel: 639 05 60  
(mit Internetcafé)

### Ortsamt Alstertal

---

#### DRK-Seniorentreffpunkt

Redder 2b • 22393 Hamburg  
Tel: 601 24 42  
(mit Internetcafé)

### Ortsamt Walddörfer

---

#### Seniorentreff Volksdorf

Im Alten Dorfe 46/48 • 22359 Hamburg  
Tel: 603 73 45

### Ortsamt Rahlstedt

---

#### Seniorentreff Oldenfelde

Ahrenshooper Straße 25  
22147 Hamburg  
Tel: 688 13 59  
(mit Internetcafé)

#### Seniorentreff Halenseering der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rahl- stedt-Ost

Halenseering 6 • 22149 Hamburg  
Tel: 6 72 55 17  
(mit Internetcafé)

#### AWO-Seniorentreff Oldenfelde

Greifenberger Straße 73  
22147 Hamburg  
Tel: 647 12 29  
(mit Internetcafé)

### Kerngebiet Bergedorf

---

#### Stadtteilbegegnungsstätte Westibül

Friedrich-Frank-Bogen 59  
21033 Hamburg  
Tel: 739 56 43  
(mit Internetcafé)

#### AWO-Seniorentreff im Lichtwerk- haus Bergedorf

Holzhide 1 • 21029 Hamburg  
Tel: 72 10 58 75  
(mit Internetcafé)

#### Haus im Park (DPWV)

Gräpelweg 8 • 21029 Hamburg  
Tel: 725 70 20  
(mit Internetcafé)

#### DRK-Seniorentreff Leuschnerstraße

Leuschnerstraße 103-105  
21031 Hamburg  
Tel: 41 09 44 69

#### Seniorentreff der Ev.-Luth. Auferste- hungsgemeinde Lohbrügge

Kurt-Adams-Platz 9 • 21031 Hamburg  
Tel: 51 32 72 10  
(mit Internetcafé)

#### Der Begleiter

Ludwig-Rosenberg-Ring 47  
21031 Hamburg  
Tel: 72 54 12 20

### Kerngebiet Harburg

---

#### Seniorentreff der Ev.-Luth. Luther- Kirchengemeinde Hamburg-Harburg

Kirchenhang 21 • 21073 Hamburg  
Tel: 790 69 98

#### DRK-Seniorentreff Hermann-Maul-Straße

Hermann-Maul-Straße 5 • 21073 Hamburg  
Tel: 76 75 14 71

#### Treffpunkt Älterwerden

Eddelbüttelstraße 47a, (im Harburger  
Carrée) • 21073 Hamburg  
Tel: 76 75 23 69  
(mit Internetcafé)

**AWO-Seniorentreff Hamburg-Harburg**

Heimfelder Straße 41 • 21075 Hamburg  
Tel: 792 52 51

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Bugenhagen-Kirchengemeinde Hamburg-Harburg**

Rönneburger Straße 47 • 21079 Hamburg  
Tel: 763 80 56

**Ortsamt Wilhelmsburg**

---

**AWO-Seniorentreff Wilhelmsburg**

Rotenhäuser Wettern 5 • 21107 Hamburg  
Tel: 31 97 94 29

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Reihersstieg-Kirchengemeinde Hamburg-Wilhelmsburg**

Mannesallee 23 • 21107 Hamburg  
Tel: 75 74 15/79 61 28 92

**Ortsamt Süderelbe**

---

**DRK-Seniorentreff  
Neuwiedenthaler Straße**

Neuwiedenthaler Straße 75  
21147 Hamburg  
Tel: 796 61 50

**AWO-Seniorentreff Neugraben**

Neugrabener Markt 7 • 21149 Hamburg  
Tel: 702 34 38

## ■ Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden

Die Adressen sind nach Bezirken und Postleitzahlen geordnet.

### Bezirk Hamburg-Mitte

#### Seniorenkreis der Kath. Domgemeinde St. Marien

Danziger Straße 60 • 20099 Hamburg  
Tel: 24 30 15  
Internet: [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

#### Seniorenkreis der St. Pauli Kirche

Vor dem Holstentor 1 • 20355 Hamburg  
Tel: 432 23 93

#### Seniorenkreis Haus der Heimat

Vor dem Holstentor 2 • 20355 Hamburg  
Tel: 34 63 59

#### DSW Deutsches Sozialwerk e.V.

Hopfenmarkt 31 • 20457 Hamburg  
Tel: 37 20 07

#### Seniorenkreis der Katholischen Kirchengemeinde St. Ansgar/Kleiner Michel

Michaelisstraße 5 • 20459 Hamburg  
Tel: 37 12 33  
Internet: [www.kleiner-michel.de](http://www.kleiner-michel.de)

#### Seniorenkreis der Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu

Bei der Hammer Kirche 12  
20535 Hamburg  
Tel: 21 48 02

#### Seniorenkreis der Ev.-Luth. Gemeinde Hamburg-Hamm

Süderstraße 321 • 20537 Hamburg  
Tel: 219 55 07

#### Seniorenkreis St. Erich

Billhorner Röhrendamm 151  
20539 Hamburg  
Tel: 78 48 49

#### Seniorenkreis der Kirchengemeinde Veddel (Immanuelkirche)

Wilhelmsburger Straße 71  
20539 Hamburg  
Tel: 78 64 22

#### DRK-Seniorenclub Finkenwerder im Ortsamt Finkenwerder

Butendeichsweg 2 • 21129 Hamburg  
Tel: 743 41 07

#### St. Petrus

Norderkirchenweg 71 • 21129 Hamburg  
Tel: 742 69 16

#### Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Horn

Bei der Martinskirche 8 • 22111 Hamburg  
Tel: 41 18 95 27

#### Seniorenkreis St. Paulus

Öjendorfer Weg 10 • 22111 Hamburg  
Tel: 731 38 35

#### Seniorenkreis St. Stefanus

Oskar-Schlemmer-Straße 6  
22115 Hamburg  
Tel: 715 44 92

#### Seniorentreff im Gemeindehaus

Steinbeker Berg 1-3 • 22115 Hamburg  
Tel: 712 40 30

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schiffbek-Öjendorf**

Billstedter Hauptstraße 86-90  
22117 Hamburg  
Tel: 731 39 72

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schiffbek-Öjendorf**

Merkenstraße 4 • 22117 Hamburg  
Tel: 712 02 79

**Seniorenkreis St. Olaf**

Speckenreye 41 • 22119 Hamburg  
Tel: 655 01 53

**Bezirk Altona****Seniorenkreis der Ev.-Luth. Auferstehungsgemeinde Hamburg-Lurup**

Luruper Hauptstraße 163  
22547 Hamburg  
Tel: 831 40 04  
Internet: [www.auferstehung-hh.de](http://www.auferstehung-hh.de)

**Seniorenkreis St. Jakobus**

Jevenstedter Straße 111  
22547 Hamburg  
Tel: 84 64 28

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Osdorfer Born**

Achtern Born 127 • 22549 Hamburg  
Tel: 831 50 85

**Seniorenkreis St. Bruder Konrad**

Am Barls 238 • 22549 Hamburg  
Tel: 83 64 60

**DRK-Zentrum Osdorfer Born**

Bornheide 99 • 22549 Hamburg  
Tel: 84 90 80 80

**Seniorentreff Maria Grün**

Schenefelder Landstraße 3

22587 Hamburg  
Tel: 870 18 18  
Internet: [www.mariagruen.de](http://www.mariagruen.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde St. Paulus-Augustinus**

Ebertallee 11 • 22607 Hamburg  
Tel: 89 41 40

**Freitagskreis der Ev.-Luth. Melanchthon-Kirchengemeinde**

Ebertallee 30 • 22607 Hamburg  
Tel: 89 13 06

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Nienstedten**

Elbchaussee 406 • 22609 Hamburg  
Tel: 82 87 44

**Seniorenkreis der Paul-Gerhard-Kirchengemeinde Altona**

Bei der Paul-Gerhard-Kirche 2-4  
22761 Hamburg  
Tel: 89 06 62 60

**Seniorenkreis der Luthergemeinde Hamburg-Bahrenfeld**

Lutherhöhe 22 • 22761 Hamburg  
Tel: 89 52 12

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Lutherkirchengemeinde Hamburg-Bahrenfeld**

Lyserstraße 25 • 22761 Hamburg  
Tel: 89 52 12

**Seniorenkreis St. Marien**

Bei der Reitbahn 4 • 22763 Hamburg  
Tel: 398 81 50

**Seniorenkreis Christuskirche – Ev. Freikirchliche Gemeinde Hamburg-Altona**

Sutterstraße 18 • 22765 Hamburg  
Tel: 870 50 30  
Internet: [www.christuskirche.de](http://www.christuskirche.de)



**Seniorenkreis der Osterkirchengemeinde Altona**

Bei der Osterkirche 17 • 22765 Hamburg  
Tel: 390 95 70

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Hauptkirchengemeinde St. Trinitatis-Altona**

Kirchenstraße 40 • 22767 Hamburg  
Tel: 389 42 52  
Internet: [www.hauptkirche-altona.de](http://www.hauptkirche-altona.de)

**Seniorenkreis St. Theresien**

Wohlers Allee 42 • 22767 Hamburg  
Tel: 432 25 00  
(Mitglied im Caritasverband)

**Bezirk Eimsbüttel****Seniorenkreis St. Elisabeth**

Oberstraße 65 • 20144 Hamburg  
Tel: 41 40 63 10  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenstammtisch der Ev.-Freikirchlichen Johann-Gerhard-Oncken-Gemeinde**

Grindelallee 95 • 20146 Hamburg  
Tel: 44 99 00  
Internet: [www.oncken-gemeinde.de](http://www.oncken-gemeinde.de)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannis-Harvestehude**

Heimhuder Straße 92 • 20148 Hamburg  
Tel: 44 42 35  
Internet: [www.st-johannis-hh.de](http://www.st-johannis-hh.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eimsbüttel**

Lutterothstraße 98 • 20255 Hamburg  
Tel: 49 68 98

**Seniorenkreis St. Bonifatius**

Am Weiher 29 • 20255 Hamburg  
Tel: 40 71 88  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eimsbüttel**

Bei der Apostelkirche • 20257 Hamburg  
Tel: 40 17 02 35/36

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf Markt**

Kollastraße 241 • 22453 Hamburg  
Tel: 58 11 71  
Internet: [www.kirche-niendorf.de](http://www.kirche-niendorf.de)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf Nord-West**

Quedlinburger Weg 100 • 22455 Hamburg  
Tel: 551 22 82

**DRK-Zentrum Burgwedel**

Brüder-Hornemann-Straße 3  
22457 Hamburg  
Tel: 55 97 07 01

**Seniorenkreis St. Ansgar**

Niendorfer Kirchenweg 18  
22459 Hamburg  
Tel: 589 74 80  
Internet: [www.sankt-ansgar-hamburg.de](http://www.sankt-ansgar-hamburg.de)

**DRK-Zentrum Niendorf**

Adlerhorst 16 • 22459 Hamburg  
Tel: 411 70 60

**Seniorenkreis Eidelstedt**

Lohkampstraße 65 • 22523 Hamburg  
Tel: 570 95 87  
(Mitglied im DPWW)

**Seniorenkreis St. Gabriel**

Niekampsweg 24 • 22523 Hamburg  
 Tel: 57 95 40  
 Internet: [www.sankt-ansgar-hamburg.de](http://www.sankt-ansgar-hamburg.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Stellingen**

Melanchthonstraße 7 • 22525 Hamburg  
 Tel: 54 51 10

**AWO-Seniorenkreis Julius Vosseler-Straße**

Julius-Vosseler-Straße 130  
 22527 Hamburg  
 Tel: 40 80 47

**Seniorenkreis St. Thomas Morus**

Koppelstraße 16 • 22527 Hamburg  
 Tel: 54 46 38  
 Internet: [www.sankt-ansgar-hamburg.de](http://www.sankt-ansgar-hamburg.de)

**Seniorenachmittage Kreuzkirche Stellingen**

Wördermanns Weg 41 • 22527 Hamburg  
 Tel: 54 32 34

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Lokstedt**

Winfriedweg 22 • 22529 Hamburg  
 Tel: 560 23 30

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Lokstedt**

Bei der Lutherbuche 36 • 22529 Hamburg  
 Tel: 56 41 61

**Bezirk Hamburg-Nord****Seniorenkreis der Dietrich-Bonhoefer-Kirche**

Dulsberg-Süd 26 • 22049 Hamburg  
 Tel: 696 50 90

**Seniorenkreis der Frohbotschaftskirche Dulsberg**

Straßburger Platz 4 • 22049 Hamburg  
 Tel: 61 69 80

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek**

Wohldorfer Straße 30b • 22081 Hamburg  
 Tel: 29 76 85

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Bugenhangemeinde zu Barmbek**

Biedermannplatz 19 • 22083 Hamburg  
 Tel: 27 09 80 50

**Seniorenkreis St. Sophien**

Weidestraße 53 • 22083 Hamburg  
 Tel: 299 92 20  
 Internet: [www.dominikaner-hamburg.de](http://www.dominikaner-hamburg.de)  
 (Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis City-Nord**

Iduna-NOVA-Sportzentrum  
 Kapstadtring 5-8 • 22297 Hamburg  
 Tel: 693 76 76  
 (Mitglied im DPWW)

**Seniorenkreis der AWO Alsterdorf**

Gemeinschaftsraum der Genossenschaft  
 Bilser Straße 14-16 • 22297 Hamburg

**Seniorenkreis der Martin-Luther-Gemeinde Alsterdorf**

Bebelallee 156 • 22297 Hamburg  
 Tel: 51 49 18 73

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Paul-Gerhard-Gemeinde**

140/Ohlsdorfer Straße 67  
 22297 Hamburg  
 Tel: 511 77 33

**DRK-Kreisverband Nord e.V.**

Sierichstraße 159 • 22299 Hamburg  
Tel: 47 06 56 und 46 51 71

**Seniorenkreis St. Antonius**

Lattenkamp 20 • 22299 Hamburg  
Tel: 52 90 66 30  
Internet: [www.st-antoniushamburg.de](http://www.st-antoniushamburg.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis St. Franziskus**

Kranichweg 20 • 22305 Hamburg  
Tel: 61 77 14

**DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek**

Steilshooper Straße 2 (Ecke Bramfelder Straße) • 22305 Hamburg  
Tel: 29 80 39 50

**Selbsthilfeinitiative der AWO „Die Jungen Alten“ (Barmbek)**

Lorichstraße 28a • 22307 Hamburg  
Tel: 632 50 94

**Seniorenkreis des Seniorenwohn-parks der Handwerkskammer**

Ratsmühlendamm 69 • 22335 Hamburg  
Tel: 50 62 19

**Seniorenkreis Ohlsdorf**

Böckelweg 21 • 22337 Hamburg  
Tel: 63 68 40 50  
(Mitglied im DPWV)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Ohlsdorf**

Fuhlsbüttler Straße 658 • 22337 Hamburg  
Tel: 630 83 01

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Ansgar Langenhorn**

Langenhorner Chaussee 276

22415 Hamburg  
Tel: 520 50 70

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eirene Langenhorn**

Willersweg 31 • 22415 Hamburg  
Tel: 520 28 08  
Internet: [www.eirenekirche-hamburg.de](http://www.eirenekirche-hamburg.de)

**Seniorenkreis Heilige Familie**

Tannenweg 24 • 22415 Hamburg  
Tel: 531 30 08  
Internet: [www.heilige-familie-hamburg.de](http://www.heilige-familie-hamburg.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

**Ortsgemeinschaft Fuhlsbüttel-Langenhorn im Gemeinschaftszentrum (DRK)**

Wördenmoorweg 2 • 22415 Hamburg  
Tel: 531 30 69; Gymnastik: 29 80 39 50

**Seniorenkreis der Katholischen Kirchengemeinde St. Annen**

Schmuggelstieg 22 • 22419 Hamburg  
Tel: 520 16 50  
Internet: [www.st-annen-hh.de](http://www.st-annen-hh.de)

**Bezirk Wandsbek****Seniorenkreis der AWO Wandsbek I**

Wandsbeker Allee 53 (Bürgerhaus)  
22041 Hamburg  
Tel: 652 98 55

**DRK-Kreisverband Wandsbek e.V.**

Gustav-Adolf-Straße 88 • 22043 Hamburg  
Tel: 657 00 41

**Seniorenkreis St. Agnes**

Jenfelder Allee 79 • 22045 Hamburg  
Tel: 66 74 98  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde  
Tonndorf I**

Stein-Hardenberg-Straße 68  
22045 Hamburg  
Tel: 66 16 39

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde  
Tonndorf II**

Roterlenweg 9 • 22045 Hamburg  
Tel: 66 16 39

**Seniorenkreis der AWO Wandsbek II**

Friedrich-Ebert-Damm 4  
22049 Hamburg  
Tel: 695 73 48

**Seniorenkreis im Gemeindehaus der  
Osterkirche in Eilbek**

Friedenstraße 2 • 22089 Hamburg  
Tel: 20 62 21

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Christo-  
phorus-Gemeinde**

Großlohering 49 • 22143 Hamburg  
Tel: 677 43 14

**Seniorenkreis der  
Martinskirchengemeinde**

Hohwacher Weg 2 • 22143 Hamburg  
Tel: 677 15 75

**Seniorenkreis  
Mariä Himmelfahrt**

Oldenfelder Straße 23 • 22143 Hamburg  
Tel: 677 23 37  
Internet: [www.mariaehimmelfahrt-  
rahlstedt.de](http://www.mariaehimmelfahrt-<br/>rahlstedt.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde  
Rahlstedt-Oldenfelde**

Wolliner Straße 98 • 22143 Hamburg  
Tel: 64 86 80 30

**Seniorenkreis der AWO im Bürger-  
haus Meiendorf**

Saseler Straße 21 • 22145 Hamburg  
Tel: 678 42 91

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Rogate-  
Kirchengemeinde Meiendorf**

Wildschwanbrook 5-7 • 22145 Hamburg  
Tel: 678 25 05

**Seniorenkreis im Gemeindehaus  
der Ev.-Luth. Kirchengemeinde  
Alt-Rahlstedt**

Rahlstedter Straße 79a • 22149 Hamburg  
Tel: 677 45 79

**Seniorenkreis der Ev. Freikirchlichen  
Gemeinde Hamburg-Rahlstedt**

Wilmsdorfer Straße 11  
22149 Hamburg  
Tel: 672 52 16

**Seniorenkreis Heilig Geist**

Rahlstedter Weg 13 • 22159 Hamburg  
Tel: 643 77 00

Internet: [www.heilig-geist-hamburg.de](http://www.heilig-geist-hamburg.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis St. Wilhelm**

Hohnerkamp 22 • 22175 Hamburg  
Tel: 641 60 53  
Internet: [www.st-wilhelm.de](http://www.st-wilhelm.de)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Osterkir-  
chen-Gemeinde Bramfeld**

Bramfelder Chaussee 200  
22177 Hamburg  
Tel: 641 32 28

**Seniorenkreis St. Johannis**

Gründgensstraße 32 • 22309 Hamburg  
Tel: 631 53 33

**Seniorenkreis der  
AWO Hummelsbüttel**

Hummelsbüttler Weg 63  
22339 Hamburg  
Tel: 538 51 02

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Volksdorf**

Rockenhof 5 • 22359 Hamburg  
Tel: 603 11 96

**Seniorenkreis Heilig Kreuz**

Farmsener Landstraße 181  
22359 Hamburg  
Tel: 603 47 87  
Internet: [www.heilig-kreuz-volksdorf.de](http://www.heilig-kreuz-volksdorf.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Sasel**

Auf der Heide 15a • 22393 Hamburg  
Tel: 601 95 70

**Seniorenkreis St. Bernard**

Langenstücken 40-42 • 22393 Hamburg  
Tel: 601 92 94  
Internet: [www.st-bernard-hamburg.de](http://www.st-bernard-hamburg.de)

**Seniorenkreis  
Begegnungsstätte Bergstedt**

Bergstedter Chaussee 203  
22395 Hamburg  
Tel: 604 02 49  
Internet: [www.begegnungsstaette-bergstedt.de](http://www.begegnungsstaette-bergstedt.de)

**Seniorenkreis Begegnungsstätte  
Poppenbüttel (DRK)**

Schulbergredder 5 • 22399 Hamburg  
Tel: 606 36 52

**Bezirk Bergedorf**

---

**Seniorenkreis der Katholischen Kirchengemeinde St. Marien**

Reinbeker Weg 8 • 21029 Hamburg  
Tel: 721 60 00

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Michael zu Bergedorf**

Gojenbergsweg 26 • 21029 Hamburg  
Tel: 721 92 63

**Seniorenkreis Haus Johannes XXIII**

Bornbrook 7-11 • 21031 Hamburg  
Tel: 739 23 20  
Internet: [www.caritas-hamburg-gmbh.de](http://www.caritas-hamburg-gmbh.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis St. Christophorus**

Riehlstraße 64 • 21033 Hamburg  
Tel: 739 95 21

**Gemeindehaus der Ev.-Luth. Bugenhagengemeinde Nettelburg**

Nettelburger Kirchenweg 4  
21035 Hamburg  
Tel: 735 58 42

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Ochsenwerder**

Alter Kirchdeich 8 • 21037 Hamburg  
Tel: 737 22 61

**Bezirk Harburg**

---

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannis Harburg**

Bremer Straße 9 • 21073 Hamburg  
Tel: 77 32 55

**Seniorenkreis St. Maria**

Museumsplatz 4 • 21073 Hamburg  
Tel: 77 20 64 und 77 86 39  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. St. Petrus-Kirchengemeinde Harburg**

Haakestraße 100 • 21075 Hamburg  
Tel: 790 42 47

**Seniorenkreis der St. Paulusgemeinde Harburg (Heimfeld)**

Petersweg 1a • 21075 Hamburg  
Tel: 765 04 38

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Paul-Gerhard-Kirchengemeinde Hamburg-Harburg (Wilstorf)**

Kapellenweg 51 • 21077 Hamburg  
Tel: 763 32 81

**Skatclub älterer Herren im Gemeindehaus Marmsdorf**

Ernst-Bergeest-Weg 61 • 21077 Hamburg  
Tel: 760 66 64

**Seniorenkreis St. Franz Joseph**

Reeseberg 10 • 21079 Hamburg  
Tel: 763 38 66  
Internet: [www.st-franz-joseph.de](http://www.st-franz-joseph.de)

**Seniorenkreis der LAB Wilhelmsburg**

Jungnickelstraße 21b • 21109 Hamburg  
Tel: 63 68 40 50  
(Mitglied im DPWW)

**Seniorenkreis Kirchdorf-Süd (DRK)**

Kirchdorfer Damm 1-2 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 53 53

**Seniorenkreis St. Maximilian Kolbe**

Krieterstraße 9 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 29 87  
(Mitglied im Caritasverband)

**Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kreuzkirchengemeinde Kirchdorf**

Kirchdorfer Straße 170 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 51 23

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Michaelis-Kirchengemeinde Neugraben**

Cuxhavener Straße 323 • 21149 Hamburg  
Tel: 701 84 69

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Cornelius Kirchengemeinde Fischbek**

Dritte Meile1 • 21149 Hamburg  
Tel: 701 95 56  
Internet: [www.cornelius-kirche.de](http://www.cornelius-kirche.de)

**Seniorenkreis Heilig Kreuz**

An der Falkenbek 10 • 21149 Hamburg  
Tel: 701 29 95  
Internet: [www.heiligkreuz.de](http://www.heiligkreuz.de)

## ■ Seniorenbeiräte

### Wichtiger Hinweis:

Im Frühjahr 2005 finden Neuwahlen für den Landeseniorenbeirat sowie die bezirklichen Seniorenbeiräte statt. Die genannten Namen und Telefonnummern werden sich zumindest teilweise verändern. Auskunft erhalten Sie telefonisch bei der Geschäftsstelle des Landeseniorenbeirates unter Tel.: 428 63-19 34

### Landesseniorenbeirat Hamburg Geschäftsstelle

Heinrich-Hertz-Straße 90  
22085 Hamburg  
Tel: 428 63 - 19 34  
Fax: 428 63 - 46 29  
E-Mail: [lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)  
Internet: [www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

Vorsitz:  
Walter Thedt, Tel: 796 32 96  
Stellvertretung:  
Peter Vogt, Tel: 219 58 69  
Marianne Paszeitis, Tel: 84 78 64

### Bezirks-Seniorenbeiräte:

#### Hamburg-Mitte

Vorsitz: Jürgen Fehrmann,  
Tel: 21 90 23 97

#### Altona

Vorsitz: Max Müller, Tel: 87 26 51  
Sprechstunde:  
Jeden 2. Donnerstag im Monat  
von 10.00 - 12.00 Uhr  
Eckhoffplatz 3B, Tel: 428 11 - 39 84

#### Eimsbüttel

Vorsitz: Karl-Heinz Neuwerk, Tel: 56 22 91

#### Hamburg-Nord

Vorsitz: Ursula Preuhs, Tel: 51 83 24

#### Wandsbek

Vorsitz: Gerda Zielke, Tel: 601 60 49  
Sprechstunde: Jeden Montag

von 10.00 – 12.00 Uhr und nach  
Vereinbarung im Sozialamt Wandsbek,  
Wandsbeker Allee 73, Zimmer 115  
Tel: 428 81 36 38

#### Bergedorf

Vorsitz: Gerd Plambeck, Tel: 724 22 40

#### Harburg

Vorsitz: Walter Thedt, Tel: 796 32 96  
Sprechstunde: Jeden Dienstag und  
Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr  
Hermann-Maul-Straße 5  
21973 Hamburg, Tel: 428 71 - 20 56

## ■ Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände

### Bezirk Hamburg-Mitte

---

#### Ev.-Luth. Wichernkirche

Wichernsweg 16 • 20537 Hamburg  
Tel: 21 36 54

#### Information über Seniorengymnastik, Seniorentanz und Yoga DRK-Kreisverband Hamburg-Mitte (DRK)

Wendenstraße 254 • 20537 Hamburg  
Tel: 42 62 64 00

#### Seniorenwohnanlage Luisenweg (DRK)

Luisenweg 8 • 20537 Hamburg

#### Seniorenwohnanlage Adolf-Meyer-Haus (DRK)

Schleemer Weg 51 • 22117 Hamburg  
Tel: 73 67 20 00

#### Ev.-Luth. Kirchengemeinde Philippus und Rimbart

Manshardtstraße 105 • 22119 Hamburg  
Tel: 655 43 00

### Bezirk Altona

---

#### Ev.-Luth. Auferstehungskirchengemeinde Hamburg-Lurup

Luruper Hauptstraße 163  
22547 Hamburg  
Tel: 831 40 04  
Internet: [www.auferstehung-hh.de](http://www.auferstehung-hh.de)

#### Seniorentanzkreis

Schule Eckernförder Straße 70  
22769 Hamburg  
Tel: 701 93 53  
(Mitglied im DPWW)

### Bezirk Eimsbüttel

---

#### DRK-Zentrum Eimsbüttel

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
Tel: 411 70 60

#### Ev.-Luth. Apostelkirche

Bei der Apostelkirche • 20257 Hamburg  
Tel: 40 17 02 36

#### Gemeinde Bethlehem Gemeindesaal (DRK)

Eppendorfer Weg 131 • 20259 Hamburg  
Tel: 85 66 19

#### DRK-Zentrum Burgwedel

Brüder-Hornemann-Str. 3 • 22457 Hamburg  
Tel: 55 97 07 01

#### Senienschwimmen – LAB Eidelstedt

Reichsbahnstraße 20 • 22529 Hamburg  
Tel: 58 43 82  
(Mitglied im DPWW)

#### DRK-Landesverband Hamburg

Behrmanplatz 3 • 22529 Hamburg  
Tel: 55 42 01 58

### Bezirk Hamburg-Nord

---

#### DRK-Kreisverband Nord e.V.

Sierichstraße 159 • 22299 Hamburg  
Tel: 47 06 56 und 46 51 71

#### Gemeinschaftszentrum Barmbek (DRK)

Steilshooper Straße 2 (Ecke Bramfelder Straße) • 22305 Hamburg  
Tel: 29 80 39 50



**Ortsgemeinschaft Fuhlsbüttel-Langenhorn im Gemeinschaftszentrum (DRK)**

Wördenmoorweg 2 • 22415 Hamburg  
Tel: 531 30 69; Gymnastik: 29 80 39 50

**Bezirk Wandsbek**

---

**DRK-Kreisverband Wandsbek e.V.**

Gustav-Adolf-Straße 88 • 22043 Hamburg  
Tel: 657 00 41

**AWO-Seniorentreff Eilbek**

Börnestraße 38 • 22089 Hamburg  
Tel: 209 90 30

**Altentagesstätte Sasel (DRK)**

Redder 2b • 22393 Hamburg  
Tel: 601 24 42

**Bezirk Harburg**

---

**Informationen über Seniorengymnastik, Seniorenwassergymnastik, Seniorentanz und Yoga – DRK-Kreisverband Harburg**

Maretstraße 73 • 21073 Hamburg  
Tel: 76 60 92-0/25  
Internet: [www.drk-hh-harburg.de](http://www.drk-hh-harburg.de)

**Gemeindesaal „Im Quadrat“**

Bremer Straße 25 • 21073 Hamburg  
Tel: 77 45 81 und 77 32 55

**Ev.-Luth. Paul-Gerhard-Kirchengemeinde Harburg (Wilstorf)**

Eigenheimweg 52 • 21077 Hamburg  
Tel: 763 32 38

## ■ **Bezirkliche Seniorenberatung**

Die zuständige Dienststelle kann auch über <http://dibis.dufa.de> schnell ermittelt werden (Stichwort: Senioren).

Vor einem Besuch in der Dienststelle sollte telefonisch ein Termin vereinbart werden.

### **Bezirk Hamburg-Mitte**

---

#### **Bezirksamt Hamburg-Mitte**

Kurt-Schumacher Allee 4  
20097 Hamburg  
Tel. 428 54 45 57 oder 428 54 51 85

#### **Ortsdienststelle St. Pauli**

Simon-von-Utrecht-Straße 4a  
20359 Hamburg  
Tel: 428 54 79 65

#### **Ortsamt Billstedt**

Öjendorfer Weg 9 • 22111 Hamburg  
Tel: 428 54 73 17 oder Tel: 428 54 72 26

#### **Ortsamt Veddel-Rothenburgsort**

Billwerder Neuer Deich 4  
20539 Hamburg  
Tel: 428 54 64 48

### **Bezirk Altona**

---

#### **Bezirksamt Altona**

Alte Königstr. 29 39 • 22767 Hamburg  
Tel. : 428 11 15 40, 428 11 29 33, ,428 11  
20 44, Tel: 428 11 39 22

#### **Ortsamt Blankenese**

Mühlenberger Weg 33 • 22585 Hamburg  
Tel: 428 11 54 68 oder 428 11 52 68

#### **Ortsdienststelle Osdorf**

Rugenbarg 35 • 22549 Hamburg  
Tel: 428 11 52 68

#### **Ortsdienststelle Lurup**

Eckhoffplatz 12 • 22547 Hamburg  
Tel: 428 11 54 68

### **Bezirk Eimsbüttel**

---

#### **Bezirksamt Eimsbüttel**

Grindelberg 66 • 20144 Hamburg  
Tel: 428 01 35 78

#### **Ortsamt Lokstedt**

Garstedter Weg 13 • 22453 Hamburg  
Tel: 428 08 388 oder 428 08 254

#### **Ortsdienststelle Eidelstedt**

Ekenknick 4 • 22523 Hamburg  
Tel: 428 01 52 18

### **Bezirk Hamburg-Nord**

---

#### **Bezirksamt Hamburg-Nord**

Kümmellstr. 7 • 20249 Hamburg  
Tel: 428 04 23 11 oder 428 04 23 55

#### **Ortsamt Barmbek-Uhlenhorst**

Poppenhusenstr. 12 • 22305 Hamburg  
Tel: 428 04 50 69, Tel: 428 04 50 66, Tel:  
428 04 50 68, Tel: 428 04 50 67

#### **Ortsamt Fuhlsbüttel**

Hummelsbütteler Landstr. 46  
22335 Hamburg  
Tel: 428 04 43 13 oder Tel: 428 04 40 80

## Bezirk Wandsbek

---

### Bezirksamt Wandsbek

Wandsbeker Allee 73 • 22041 Hamburg  
Tel: 428 81 24 81 oder 428 81 21 01

### Ortsamt Bramfeld

Herthastr. 20 • 22179 Hamburg  
Tel: 428 81 44 91 oder 428 81 44 93

### Ortsamt Alstertal

Wentzelplatz 7 • 22391 Hamburg  
Tel: 428 81 52 63

### Ortsamt Walddörfer

Im Alten Dorfe 30 • 22359 Hamburg  
Tel: 428 81 56 36

### Dienstgebäude Farmsen

Berner Heerweg 162 • 22159 Hamburg  
Tel: 428 81 45 27

### Ortsamt Rahlstedt

Rahlstedter Str. 151 • 22143 Hamburg  
Tel: 428 81 39 66 oder 428 81 39 15

## Bezirk Bergedorf

---

### Bezirksamt Bergedorf

Duwockskamp 1 • 21029 Hamburg  
Tel: 428 91 29 13 oder Tel: 428 91 29 27

## Bezirk Harburg

---

### Bezirksamt Harburg

Harburger Ring 33 • 21073 Hamburg  
Tel: 428 71 37 14 oder 428 71 27 32

### Ortsamt Wilhelmsburg

Mengestr. 19 • 21107 Hamburg  
Tel: 428 71 62 08

### Ortsamt Süderelbe

Neugrabener Markt 5 • 21149 Hamburg  
Tel: 428 71 52 83

## ■ **Betreuungsvereine und Beratungsstellen nach dem Betreuungsgesetz**

### **Leben mit Behinderung Hamburg Arbeitsstelle Betreuungsgesetz**

Südring 36 • 22303 Hamburg  
Tel: 270 79 00

Dieser Betreuungsverein ist zuständig für geistig und mehrfach behinderte Menschen, die wichtige Belange ihres Lebens nicht allein regeln können. Gesetzliche Betreuer, die diese Aufgabe ehrenamtlich wahrnehmen, werden fachlich unterstützt.

### **Behörde für Soziales und Familie**

Landesbetreuungsstelle  
Hamburger Straße 47 • 22083 Hamburg  
Tel: 428 63 54 02 oder 54 07  
Internet: [www.betreuungsrecht.hamburg.de](http://www.betreuungsrecht.hamburg.de)

## **Hamburg-Mitte**

---

### **Betreuungsverein Hamburg-Mitte**

Eilbektal 54 • 22089 Hamburg  
Tel: 20 11 11

### **Behörde für Soziales und Familie Betreuungsstelle Mitte**

Steindamm 9 (2.Stock) • 20099 Hamburg  
Tel: 428 63 60 70 oder 428 63 0

## **Altona**

---

### **Betreuungsverein Diakonisches Werk des Kirchenkreises Blankenese**

Mühlenberger Weg 57 • 22587 Hamburg  
Tel: 86 85 95

### **Behörde für Soziales und Familie Betreuungsstelle Altona**

Eschelsweg 27 (1.Stock)  
22767 Hamburg

Tel: 428 11 17 90 oder 428 11 01

## **Eimsbüttel**

---

### **Insel e.V.**

**Betreuungsverein für Eimsbüttel**  
Eppendorfer Weg 187 • 20253 Hamburg  
Tel: 420 02 26

### **Behörde für Soziales und Familie Betreuungsstelle Eimsbüttel**

Eschelsweg 27 • 22767 Hamburg  
Tel: 428 11 17 90 oder 428 11 01

## **Hamburg-Nord**

---

### **Betreuungsverein Hamburg Nord e.V.**

Barmbeker Straße 45 • 22303 Hamburg  
Tel: 27 28 77 / 78 / 79 / 80

### **Behörde für Soziales und Familie Betreuungsstelle Hamburg-Nord**

Winterhuder Weg 31 • 22085 Hamburg  
Tel: 428 63- 54 52 oder 428 63 - 0

## **Wandsbek**

---

### **Betreuungsverein Wandsbek e.V.**

Eilbektal 54 • 22089 Hamburg  
Tel: 20 11 11

### **Behörde für Soziales und Familie Betreuungsstelle Wandsbek**

Am Stadtrand 56a • 22047 Hamburg  
Tel: 428 81 – 36 04 oder 428 81 - 0

## Bergedorf

---

**Betreuungsverein  
Behinderten-Arbeitsgemeinschaft  
Bergedorf e.V.**

Ernst-Mantius-Straße 10 • 21029  
Hamburg  
Tel: 721 93 99 oder  
Tel: 724 22 42 oder  
Tel: 721 33 20

**Behörde für Soziales und Familie  
Betreuungsstelle Bergedorf**

Ernst-Mantius-Straße 8 • 21029 Hamburg  
Tel: 428 91- 23 36 oder 428 91 - 0

## Harburg

---

**Betreuungsverein Harburg  
Insel e.V.**

Sand 13 • 21073 Hamburg  
Tel: 32 87 39 24

**Behörde für Soziales und Familie  
Betreuungsstelle Harburg**

Neue Straße 17 • 21073 Hamburg  
Tel: 428 71 - 27 93 oder 428 71 - 0

## ■ Betreute Seniorenwohnanlagen

nach Kerngebiets- und Ortsamtsbereichen

### Kerngebiet Hamburg-Mitte

---

#### **Amalie-Sieveking-Stiftung**

Stiftstraße 65 • 20099 Hamburg

Tel.: 24 63 33

163 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

#### **Hartwig Hesse's Witwenstift**

Alexanderstraße 27-29 • 20099 Hamburg

Tel.: 25 32 84 20

[www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de)

85 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

#### **Seniorenwohnanlage**

##### **St.Pauli am Elbpark**

Zirkusweg 11 • 20359 Hamburg

Tel.: 31 18 22 10

204 Wohnungen

#### **Seniorenwohnanlage Luisenweg**

Luisenweg 8 • 20537 Hamburg

Tel.: 25 30 88 46

[www.drk-hh-harburg.de](http://www.drk-hh-harburg.de)

53 Wohnungen

(DRK)

#### **Moraht-Haus**

Vierbergen 25 • 22111 Hamburg

Tel.: 655 48 71

43 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

#### **Seniorenwohnanlage Michaelisstraße**

Michaelisstraße 20 - Passage 3

20459 Hamburg

Tel.: 55 42 53 80

63 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

### Ortsamt Billstedt

---

#### **Wohnanlage Öjendorf**

Luisenhofstieg 12-16 • 22117 Hamburg

Tel.: 712 13 73 /251 51 20

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

112 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

#### **Betreutes Wohnen Öjendorf**

Pergamentweg 34 • 22117 Hamburg

Tel.: 251 51 20

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

79 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

#### **Seniorenwohnanlage**

##### **Adolf Meyer Haus**

Schleemer Weg 51 • 22117 Hamburg

Tel.: 73 67 20 00

[www.drk-hh-harburg.de](http://www.drk-hh-harburg.de)

83 Wohnungen

(DRK)

öffentliches Senioren-Internetcafé

### Ortsamt Veddel-Rothenburgsort

---

#### **Evangelisches Altenwohnheim**

##### **Billwerder Bucht**

Vierländer Damm 292 • 20539 Hamburg

Tel.: 78 08 20

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

56 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

## Kerngebiet Altona

---

### **pflügen & wohnen Pflegezentrum Bahrenfeld**

Holstenkamp 119 • 22525 Hamburg  
Tel.: 20 22 29 45  
7 Wohnungen  
P&W

### **Wohnstift Augustinum Hamburg**

Neumühlen 37 • 22763 Hamburg  
Tel.: 39 19 48 00  
132 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **Haus Ottensen**

Behringstraße 40 • 22763 Hamburg  
Tel.: 390 37 83  
150 Wohnungen  
(DRK)  
öffentliches Senioren-Internetcafé

### **Reincke-Gedächtnis-Haus**

Bernadottestraße 41 • 22763 Hamburg  
Tel.: 880 60 95  
www.diakonie-alten-eichen.de  
46 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **pflügen & wohnen Pflegezentrum Altona mit Reventlow-Stift**

Bernstorffstraße 145 • 22767 Hamburg  
Tel.: 2022-2010  
56 Wohnungen  
P&W

## Ortsamt Blankenese

---

### **AWO - Seniorenwohnanlage**

Sprützmoor 24 • 22547 Hamburg  
Tel.: 84 17 51  
155 Wohnungen

### **Stiftung Hanna Reemtsma Haus**

Kriemhildstrasse 15-17 • 22559 Hamburg  
Tel.: 81 95 80  
www.pflege-und-diakonie.de  
26 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **Altenwohnheim der PRO-Stiftung**

Storchenheimweg 14 • 22559 Hamburg  
Tel.: 81 44 51  
93 Wohnungen  
(Mitglied der AWO)

### **Wohnstift Maria Grün**

Raalandsweg 19 • 22559 Hamburg  
Tel.: 81 15 66  
71 Wohnungen  
(Mitglied im Caritasverband)

### **Else Voss Stiftung**

Sülldorfer Brooksweg 115  
22559 Hamburg  
Tel.: 81 61 81/ 04101-336 68  
80 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Heinrich-Schmilinsky-Stiftung**

Frahmstraße 22 • 22587 Hamburg  
Tel.: 86 51 08  
68 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Wohn- und Pflegeheim Tabea**

Am Isfeld 19 • 22589 Hamburg  
Tel.: 809 20  
www.tabea.de  
116 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

**Elbschloss Residenz**

Elbchaussee 374 • 22609 Hamburg  
 Tel.: 819 91 10  
[www.elbschloss-residenz.de](http://www.elbschloss-residenz.de)  
 167 Wohnungen

**Kerngebiet Eimsbüttel****Theodor Wohlwill-Stift**

Kielortallee 26 • 20144 Hamburg  
 Tel.: 45 69 74  
 34 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Rosenthal-Stift**

Kielortallee 23 • 20144 Hamburg  
 Tel.: 45 69 74  
 54 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Max und Mathilda Bauer-Stift**

Kielortallee 25 • 20144 Hamburg  
 Tel.: 45 69 74  
 36 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Henry-Dunant-Haus**

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
 Tel.: 55 42 00  
 55 Wohnungen  
 (DRK)

**Seniorenzentrum St. Markus**

Gärtnerstraße 63 • 20253 Hamburg  
 Tel.: 401 90 80  
[www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)  
 45 Wohnungen  
 (Mitglied im Diakonischen Werk)

**Rautenberg-Stift**

Tornquiststraße 19b • 20259 Hamburg

Tel.: 40 69 35 • 22 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Ortsamt Lokstedt****Wohnanlage**

Peter-Timm-Straße 58b • 22457 Hamburg  
 Tel.: 57 00 74 32  
 83 Wohnungen  
 (Mitglied der AWO)

**Wohnanlage Betreutes Wohnen  
Schleswiger Damm**

Schleswiger Damm 188 – 192  
 22457 Hamburg  
 Tel.: 227 36 26  
 76 Wohnungen

**Albertinen-Haus**

Sellhopsweg 18-22 • 22459 Hamburg  
 Tel.: 558 10  
[www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)  
 150 Wohnungen  
 (Mitglied im Diakonischen Werk)  
 öffentliches Senioren-Internetcafé

**Seniorenwohnanlage Lokstedt**

Gazellenkamp 1-3 • 22527 Hamburg  
 Tel.: 560 84 20 00/ 251 51 20  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)  
 110 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**pflegen & wohnen Pflegezentrum  
Lokstedt**

Lohkoppelweg 42 • 22529 Hamburg  
 Tel.: 20 22 30 07  
 17 Wohnungen  
 P&W



**Seniorenwohnanlage**

Hagendeel 31 • 22529 Hamburg  
 Tel.: 66 31 27  
 92 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Ortsamt Stellingen****Servicewohnungen Eidelstedt**

Johann-Schmidt-Straße 1-5  
 22523 Hamburg  
 Tel.: 41 43 71 00  
 60 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)  
 öffentliches Senioren-Internetcafé

**Seniorenzentrum der AWO**

Lenzweg 5 • 22529 Hamburg  
 Tel.: 40 19 07 19  
 74 Wohnungen

**Kerngebiet Nord****Gustav-Kämmerer-Stift**

Schedestraße 2 • 20251 Hamburg  
 Tel.: 47 62 25  
 51 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Julius u. Ernst-Oppenheim-Stift**

Frickestraße 26 • 20251 Hamburg  
 Tel.: 47 62 25  
 49 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Martin-Brunn-Stift**

Frickestraße 24 • 20251 Hamburg  
 Tel.: 47 62 25  
 28 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Alfred u. Otto Beil-Stift**

Schedestraße 4 • 20251 Hamburg  
 Tel.: 47 62 25  
 34 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Stiftung Anscharhöhe**

Tarpenbekstraße 107 • 20251 Hamburg  
 Tel.: 466 90  
[www.anscharhoehe.de](http://www.anscharhoehe.de)  
 207 Wohnungen  
 (Mitglied im Diakonischen Werk)

**Seniorenresidenz Alsterpark**

Rathenaustraße 4-10 • 22297 Hamburg  
 Tel.: 511 27 20 00  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)  
 166 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**pflegen & wohnen****Pflegezentrum Alsterberg**

Suhrenkamp 40 • 22335 Hamburg  
 Tel.: 2022-39 02  
 9 Wohnungen  
 P&W

**Betreutes Wohnen Alsterdorf**

Rathenaustraße 232 • 22337 Hamburg  
 Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
 23 Wohnungen

**Betreutes Wohnen Alsterdorf**

Alsterdorfer Straße 529 • 22337 Hamburg  
 Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
[www.nordbau-hamburg.de](http://www.nordbau-hamburg.de)  
 35 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**pflegen & wohnen**  
**Pflegezentrum Groß Borstel**

Borsteler Chaussee 301 • 22453 Hamburg

Tel.: 20 22-26 56

166 Wohnungen

P&W

**Seniorenwohnanlage**  
**Schwartauer Straße**

Schwartauer Straße 2-6 • 22453 Hamburg

Tel.: 553 59 05

53 Wohnungen

**Ortsamt Barmbek-Uhlenhorst**

---

**Seniorenwohnanlage Kiehhörn**

Kiehhörn 1-3 • 22049 Hamburg

Tel.: 696 80 20 00

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

43 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**pflegen & wohnen Pflegezentrum**  
**Die Oberaltenallee**

Finkenau 19 • 22081 Hamburg

Tel.: 20 22-34 01/34 00

5 Wohnungen

P&W

**Altenhof der Ev.-ref. Kirche**

Winterhuder Weg 98-106 • 22085 Hamburg

Tel.: 229 41 10

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

43 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

**Heinrich und Caroline Köster Testa-**  
**ment-Stiftung**

Amalie-Dietrich-Stieg 2 • 22305 Hamburg

Tel.: 697 06 20

[www.koester-stiftung.de](http://www.koester-stiftung.de)

368 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**Ortsamt Fuhlsbüttel**

---

**Warburg-Stift**

Kurzer Kamp 6 • 22339 Hamburg

Tel.: 59 52 07

56 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**Paul-Wohlwill-Stift**

Kurzer Kamp 2 • 22339 Hamburg

Tel.: 59 52 07

52 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**Seniorenwohnanlage Langenhorn**

Dortmunder Straße 19-21 • 22419 Hamburg

Tel.: 537 59 20 00/ 251 51 20

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

89 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**Kerngebiet Wandsbek**

---

**Seniorenresidenz Eichtalpark**

Ahrensburger Straße 4 • 22041 Hamburg

Tel.: 65 66 10

[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

54 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**Wohnanlage am Mühlenteich**

Wandsbeker Königstraße 65-69

22041 Hamburg

Tel.: 66 93 16 50

97 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **Wohnheim St. Cosmas und Damian**

Schädlerstraße 20 • 22041 Hamburg

Tel.: 652 43 67

47 Wohnungen

### **Seniorenwohnanlage Oppelner Straße**

Oppelner Straße 49 • 22045 Hamburg

Tel.: 653 70 79

122 Wohnungen

(Mitglied der AWO)

### **Seniorenwohnanlage Jenfeld**

Jenfelder Straße 254/ Charlottenburger  
Straße 3 • 22045 Hamburg

Tel.: 251 51 20 (Vermietung)

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

122 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

### **Betreutes Wohnen Wandsbek**

Bullenkoppel 15 + 19 • 22047 Hamburg

Tel.: 251 51 20 (Vermietung)

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

83 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

### **Ruckteschell-Heim**

Friedenstraße 4 • 22089 Hamburg

Tel.: 209 88 00

[www.Ruckteschell-Heim.de](http://www.Ruckteschell-Heim.de)

47 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

öffentliches Senioren-Internetcafé

### **Seniorenwohnanlage Walddörfer**

Berner Allee 3 • 22159 Hamburg

Tel.: 644 18 20 00/ 251 51 20

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

55 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

### **Elisabeth-Haus**

Rahlstedter Weg 17 • 22159 Hamburg

Tel.: 645 57 90

[www.caritas-hamburg-gmbh.de](http://www.caritas-hamburg-gmbh.de)

98 Wohnungen

(Mitglied im Caritasverband)

## **Ortsamt Bramfeld**

---

### **Max Brauer-Haus**

Hohnerredder 21-23 • 22175 Hamburg

Tel.: 642 15 60

[www.alida.de](http://www.alida.de)

194 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

### **Herbert-Ruppe-Haus der Mathilde-Zimmer-Stiftung**

Schmachthägerstraße 38

22309 Hamburg

Tel.: 630 20 01

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

74 Wohnungen

(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **Gagfah-Hesse-Haus**

Gustav-Seitz-Weg 2 • 22309 Hamburg

Tel.: 630 06 97

[www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de)

135 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

## **Ortsamt Alstertal**

---

### **Hospital z. Hl. Geist**

Hinsbleek 11 • 22391 Hamburg

Tel.: 60 60 10

[www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

231 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **Parkresidenz Alstertal**

Karl-Lippert-Stieg 1 • 22391 Hamburg  
Tel.: 60 60 80  
www.Parkresidenz-Alstertal.de  
176 Wohnungen

### **Wohnanlage Tegelsberg**

Norbert-Schmid-Platz 12 • 22399 Hamburg  
Tel.: 39 99 57 45  
104 Wohnungen  
(DRK)

## **Ortsamt Walddörfer**

---

### **CURA Seniorenwohnanlage Haus Lerchenberg GmbH**

Lerchenberg 4 • 22359 Hamburg  
Tel.: 60 30 80  
66 Wohnungen  
BPA

## **Ortsamt Rahlstedt**

---

### **Wohnanlage Rahlstedt**

Nieritzweg 15/Stapelfelder Straße 31  
22143 Hamburg  
Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
66 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Altenwohnanlage Nordlandweg der Flutopferstiftung**

Nordlandweg 110 • 22145 Hamburg  
Tel.: 679 44 80  
www.alida.de  
491 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Seniorenwohnanlage Meiendorf**

Spitzbergenweg 12/Wildschwanbrook 4  
22145 Hamburg  
Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
102 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Servicewohnungen Oldenfelde**

Ahrenshooper Straße 21-27  
22147 Hamburg  
Tel.: 64 20 71 00  
115 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Parkresidenz Rahlstedt**

Rahlsteder Straße 29 • 22149 Hamburg  
Tel.: 67 37 30  
www.parkresidenz-greve.de  
184 Wohnungen

### **Betreutes Wohnen Rahlstedt**

Theodor-Storm-Straße 7-9  
22149 Hamburg  
Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
99 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### **Martha Haus**

Am Ohlendorffturm 20-22  
22149 Hamburg  
Tel.: 67 57 70  
www.pflege-und-diakonie.de  
46 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

## Kerngebiet Bergedorf

---

### Georg-Behrmann-Stiftung

Justus-Brinckmann-Straße 60 • 21029  
Hamburg  
Tel.: 724 18 40  
92 Wohnungen  
(Mitglied im Diakonischen Werk)

### Haus Johannes XXIII.

Bornbrook 7-11 • 21031 Hamburg  
Tel.: 739 23 20  
www.caritas-hamburg-gmbh.de  
40 Wohnungen  
(Mitglied im Caritasverband)

### Seniorenwohnanlage Alte Holstenstraße

Alte Holstenstraße 44 • 21031 Hamburg  
Tel.: 72 54 12 20  
www.der-begleiter.de  
45 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### Georg & Emma Poensgen Stiftung

Leuschnerstraße 95 • 21031 Hamburg  
Tel.: 739 32 70  
www.alida.de  
28 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### Seniorenwohnanlage Mendelstraße

Mendelstraße 30 • 21031 Hamburg  
Tel.: 39 99 57 42  
82 Wohnungen  
(DRK)

### Wilhelm Leuschner-Seniorenzentrum

Leuschnerstraße 93a+b • 21031 Hamburg  
Tel.: 739 32 70  
www.alida.de

122 Wohnungen  
(Mitglied im DPWW)

### Seniorenwohnanlage Leuschnerstraße

Leuschnerstraße 105 • 21031 Hamburg  
Tel.: 39 99 57 41  
20 Wohnungen  
(DRK)

### Seniorenwohnanlage Häußlerstraße

Häußlerstraße 2b-h • 21031 Hamburg  
Tel.: 39 99 57 43  
62 Wohnungen  
(DRK)

### pflegen & wohnen

#### Pflegezentrum Moosberg

Moosberg 3/6 • 21033 Hamburg  
Tel.: 20 22 27 57  
16 Wohnungen  
P&W

## Ortsamt Vier- und Marschlande

---

### Betreute Wohnanlage

Wilhelmine-Hundert-Weg 2-6  
21035 Hamburg  
Tel.: 73 58 02 84  
26 Wohnungen  
(DRK)

## Kerngebiet Harburg

---

### Altenwohnanlage Kirchenhang

Kirchenhang 29 • 21073 Hamburg  
Tel.: 790 34 83  
www.drk-hh-harburg.de  
89 Wohnungen  
(DRK)

**Betreutes Wohnen Heimfeld**

Hans-Dewitz-Ring 1-5 • 21075 Hamburg  
 Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)  
 101 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Katholische Altenwohnanlage St. Vinzenz**

Lichtenauerweg 9 • 21075 Hamburg  
 Tel.: 790 15 00  
 70 Wohnungen  
 (Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenwohnanlage Milchgrund**

Homannstraße 15 • 21075 Hamburg  
 Tel.: 792 70 71  
[www.drk-hh-harburg.de](http://www.drk-hh-harburg.de)  
 144 Wohnungen  
 (DRK)  
 öffentliches Senioren-Internetcafé

**Haus am Frankenberg**

Am Frankenberg 36 • 21077 Hamburg  
 Tel.: 76 40 34 58  
 76 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Hans-Schmidt-Haus**

Ernst-Bergeest-Weg 63 • 21077 Hamburg  
 Tel.: 760 25 30  
 48 Wohnungen  
 (Mitglied im Diakonischen Werk)

**Ortsamt Wilhelmsburg****pflügen & wohnen  
Pflegezentrum Wilhelmsburg**

Hermann-Westphal-Str. 9 • 21107 Hamburg  
 Tel.: 20 22 42 29  
 31 Wohnungen

**Flutopfer-Stiftung**

Wilhelm-Carstens-Weg 5 • 21107 Hamburg  
 Tel.: 75 98 00  
 51 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Wilhelm Carstens Gedächtnisstiftung**

Rotenhäuser Straße 30-38  
 21109 Hamburg  
 Tel.: 75 98 00  
[www.alida.de](http://www.alida.de)  
 153 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Seniorenwohnanlage Kirchdorf-Süd**

Kirchdorfer Damm 1-2 • 21109 Hamburg  
 Tel.: 754 53 53  
[www.drk-hh-harburg.de](http://www.drk-hh-harburg.de)  
 55 Wohnungen  
 (DRK)

**Ortsamt Süderelbe****Betreutes Wohnen Neuwiedenthal**

Rehrstieg 46 • 21147 Hamburg  
 Tel.: 251 51 20 (Vermietung)  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)  
 72 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Seniorenwohnanlage Striepenweg**

Striepenweg 40 • 21147 Hamburg  
 Tel.: 31 18 22 10  
 136 Wohnungen

**Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal**

Rehrstieg 44 • 21147 Hamburg  
 Tel.: 797 03 20 00/ 251 51 20  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)  
 130 Wohnungen  
 (Mitglied im DPWW)

**Betreutes Wohnen Neugraben**

Neugrabener Bahnhofstraße 9

21149 Hamburg

Tel.: 251 51 20 (Vermietung)

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

20 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

**Seniorenresidenz Neugraben**

Falkenbergsweg 1-3 • 21149 Hamburg

Tel.: 70 11 20 00

[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

133 Wohnungen

(Mitglied im DPWW)

## ■ Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen

### **Evangelische Telefonseelsorge Hamburg**

Tel: 0800 111 0 111 / 0800 111 10 222

### **Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ)**

Kreuslerstraße 6-8 • 20095 Hamburg

Tel: 32 50 38 70

Internet: [www.hauptkirchen.de](http://www.hauptkirchen.de)

### **Beratungsstelle Pinnaßberg für Familien-, Paar-, Erziehungs- und Lebensfragen**

Pinnaßberg 81 • 20359 Hamburg

Tel: 319 62 17

[beratung@stpaulikirche.de](mailto:beratung@stpaulikirche.de)

### **Kirchliche Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Lohbrügger Kirchstraße 9 • 21033 Hamburg

Tel: 724 76 03

### **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Hölertwiete 5 • 21073 Hamburg

Tel: 76 60 41 60

### **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Thielenstraße 19 • 21109 Hamburg

Tel: 754 35 95

### **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Rehrstieg 63 • 21147 Hamburg

Tel: 796 46 08

### **Evangelische Ehe-, Partnerschafts-, Erziehungs- und Lebensberatungsstelle**

Königstraße 54 • 22767 Hamburg

Tel: 30 62 02 49

Internet: [www.diakonie-hamburg.de](http://www.diakonie-hamburg.de)

(Mitglied im Diakonischen Werk)

### **Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg**

Am Weiher 29 • 20255 Hamburg

Tel: 24 65 24

Internet: [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

### **Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg**

Julius-Ludowieg-Str. 41 • 21073 Hamburg

Tel: 77 35 32

Internet: [www.erzbistum-hamburg.de](http://www.erzbistum-hamburg.de)

### **Magnus Hirschfeld Centrum**

Borgweg 8 • 22303 Hamburg

Tel: 27 87 78 00

Internet: [www.mhc-hamburg.de](http://www.mhc-hamburg.de)

### **PRO FAMILIA Beratungszentrum**

Kohlhöfen 21 • 20355 Hamburg

Tel: 34 11 10

Internet: [www.profamilia-hamburg.de](http://www.profamilia-hamburg.de)

### **Charon – Beratungsstelle für schwerkranke und sterbende Menschen**

Curschmannstraße 9 • 20251 Hamburg

Tel: 22 52 53



## ■ Verbände der Freien Wohlfahrtspflege

### **Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege**

Grevenweg 89 • 20537 Hamburg

Tel: 23 15 86

### **Arbeiterwohlfahrt Landesverband Hamburg e.V.**

Rothenbaumchaussee 44 • 20148 Hamburg

Tel: 414 02 30

Internet: [www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

### **Caritasverband für Hamburg e.V.**

Danziger Straße 66 • 20099 Hamburg

Tel: 208 14 00

Internet: [www.caritas-hamburg.de](http://www.caritas-hamburg.de)

### **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.**

Wandsbeker Chaussee 8 • 22089 Hamburg

Tel: 41 52 01 51

Internet: [www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)

### **Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Hamburg e.V.**

Behrmanplatz 3 • 22529 Hamburg

Tel: 55 42 00

Internet: [www.lv-hamburg.drk.de](http://www.lv-hamburg.drk.de)

### **Diakonisches Werk in Hamburg**

Königstraße 54 • 22767 Hamburg

Tel: 30 62 00

Internet: [www.diakonie-hamburg.de](http://www.diakonie-hamburg.de)

### **Jüdische Gemeinde**

Schäferkampsallee 27 • 20357 Hamburg

Tel: 440 94 40

Internet: [www.jghh.org](http://www.jghh.org)

[www.senioren.hamburg.de](http://www.senioren.hamburg.de)