



Aktiv im Alter

Ein Ratgeber für
Hamburger Senioren

Aktiv im Alter

Ein Ratgeber für Hamburger Senioren

Impressum

Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg
Internet: www.hamburg.de/bsg

Druck: Karl Bergmann & Sohn KG, Hamburg
Oktober 2008

Titelbild: Michael Meyborg, Hamburg

Bezug: Die Broschüre ist kostenlos erhältlich in allen Bezirksämtern.
Einzel Exemplare können bestellt werden beim:
Broschürenservice der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz
Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg
Telefon: 42863-7778
E-Mail: pressestelle@bsg.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 Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



Liebe Leserinnen und Leser,

Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich, und neue Probleme müssen bewältigt werden. Häufig geht es dabei um die Frage: Wie kann ich möglichst lange aktiv und selbständig bleiben? Der Hamburger Senat strebt ein seniorenfreundliches Hamburg an, das Lebensqualität, Aktivität und Sinnstiftung für ältere Menschen im Blick hat. Der vorliegende Ratgeber „Aktiv im Alter“ möchte dazu beitragen, dass die kreativen Potentiale der älteren Menschen anerkannt und stärker genutzt werden.

Die Broschüre informiert Sie, liebe Leserinnen und Leser, über Freizeit-, Bildungs- und Kommunikationsangebote für Senioren in Hamburg. Er enthält eine Zusammenstellung von Hilfsangeboten, die es älter werdenden Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich ein eigenständiges Leben zu führen. Zudem werden Informationen über finanzielle Unterstützungsleistungen gegeben und Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements aufgezeigt.

Viele ältere Menschen suchen eine sinnvolle Aufgabe, bei der sie ihre Lebenserfahrung und ihren Sachverstand einbringen und neue soziale Kontakte knüpfen können. Möglichkeiten in Hamburg gibt es genug. Und wenn man sich mit aktiven Ehrenamtlichen unterhält, hört man oft: Helfen macht Spaß!

Die Ihnen vorliegende Broschüre ergänzt den Ratgeber „Hilfe und Pflege im Alter“, der über Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten bei gesundheitlichen Einschränkungen informiert. Dort finden Sie auch wichtige Adressen von Beratungsstellen, die pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen unterstützen, sowie eine Übersicht über die Pflegeheime.

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

Ihr

Dietrich Wersich

*Senator für Soziales, Familie, Gesundheit
und Verbraucherschutz*

Inhalt

1. Begegnung und Bildung

Seniorentreffs	9
Seniorengruppen und -kreise	10
Senioren-Computervereine	11
Seniorenvereinigungen/Selbsthilfevereine	11
Volkshochschulkurse für ältere Menschen	13
Andere Seniorenbildungsanbieter	14
Geschichtswerkstätten und Zeitzeugengruppen	17
Auskunfts- und Beratungsstellen	18

2. Engagement und Freiwilligenarbeit 19

3. Senioren-Interessenvertretungen

Seniorenbeiräte	21
Sozialverbände	23

4. Gesundheit

Ernährung	24
Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern.	26
Seniorensport und Gymnastik	26
Schwimmen	27
Tanzen	28
Wandern.	28
Seniorenreisen und Kuren	29
Kuren	29
Betreutes Reisen	29
Alleinreisen.	30
Suchtprobleme	30
Patientenberatung	31
Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen(KISS)	32
Krankentransporte	33
Zuschüsse für Krankenfahrten und Krankentransporte	33

5. Angebote für Menschen mit Behinderungen

Beratung	34
Weitere Beratungsstellen	35
Sehbehinderungen	36
Hörbehinderungen	37
Stadtführer für Rollstuhlfahrer	38
Mobilität für Menschen mit Behinderungen	38
Öffentliche Verkehrsmittel	38
Behindertenbeförderung/Beförderungspauschalen	39
Individuelles Beförderungsbudget	40
Individuelles Jahresbudget	40

6. Rente und finanzielle Unterstützung

Rentenauskunft und -beratung	41
Finanzielle Unterstützung im Alter	42
Wohngeld	42
Grundsicherung und Sozialhilfe	42
Leistungen der Altenhilfe	43
Gebührenbefreiungen und Ermäßigungen	44
Rundfunkgebühren-Befreiung	44
Telefon-Ermäßigungen	44
Anmeldung von Hunden und Hundesteuer	44
Öffentlicher Nahverkehr	45
Sonderleistungen	45

7. Rechtliche Betreuung und Vorsorge

Hilfen nach dem Betreuungsgesetz:	47
Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen ..	47
Vorsorgevollmacht	47
Betreuungsverfügung	48
Patientenverfügung	48

8. Das Testament 49**9. Wohnen im Alter**

Altersgerechte Wohnraumanpassung und technische Hilfen	50
Schutz vor Einbruch, Betrug und Brand	51

Schutz vor Einbruch und Diebstahl	51
Brandschutz	51
Entfernung von Eis und Schnee von den Gehwegen	52
Unterstützung bei Wohnungskündigung und Mieterhöhung	52
Wohnprojekte und Baugemeinschaften	53
Betreutes Wohnen in Seniorenwohnanlagen und Wohnstiften ..	54
Leistungen	54
Kosten	55

10. Allgemeine Beratungsangebote

Bezirkliche Seniorenberatung	57
Lebensberatung	57
Beratung in Rechtsfragen	58
Verbraucherberatung	59

11. Adressen

Treffpunkte für Senioren	61
Seniorenrunden des Seniorenbüros Hamburg	68
Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden ..	71
Seniorenbeiräte	78
Senioren-gymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände ...	79
Bezirkliche Seniorenberatung	81
Betreuungsvereine und behördliche Beratungsstellen in den Hamburger Bezirken	83
Betreute Seniorenwohnanlagen	84
Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen	94
Verbände der Freien Wohlfahrtspflege	95

Aktiv im Alter

1. Begegnung und Bildung

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, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz 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. Unterschiedliche Bildungsangebote speziell für ältere Menschen können genutzt werden.

■ Seniorentreffs

Seniorentreffs sind zwanglose Treffpunkte, die allen Hamburger Senioren offenstehen. In Hamburg gibt es zurzeit 84 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 (einige Seniorentreffs haben längere Öffnungszeiten) 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 61.

- Einige Seniorentreffs, wie der Interkulturelle Seniorentreff Altona oder die Begegnungsstätte für ältere Migranten in Billstedt LI-MAN, bieten gezielt Angebote für ältere Mitbürger ausländischer Herkunft an. Auch das Nachbarschaftsheim St. Pauli e.V. und der Treffpunkt Elligersweg haben Veranstaltungen für diese Zielgruppe im Programm.

■ **Seniengruppen und -kreise**

Seniengruppen und -kreise bieten Kontaktmöglichkeiten, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, Besichtigungen und Ausfahrten und andere Aktivitäten an. Bei den Seniengruppen 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.

So 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 Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden“ auf Seite 71

In den über 40 Seniengruppen 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. Die Gruppen finden Sie im Anhang auf Seite 68

Seniorenbüro Hamburg e.V.

Steindamm 87 • 20099 Hamburg
Telefon: 30 39 95 07
Internet: www.seniorenbuero-hamburg.de

■ **Senioren-Computervereine**

Senioren-Computervereine bzw. -clubs verfolgen das Ziel, 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 SeniorenNet-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 dazugehörigen Geräte wie Drucker, Digitalkamera, Scanner, CD-Brenner etc. an.

Für alle gilt: Man unterstützt sich gegenseitig bei auftretenden Computer- bzw. Internetproblemen. Jedes Mitglied soll lernen, den Computer und die Möglichkeiten des Internets zur Unterstützung der eigenen Selbstständigkeit zu nutzen. 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.dscc-hamburg.de

SeniorenNet Hamburg e.V.

Telefon: 21 54 92
Internet: www.seniorennet-hamburg.de

■ **Seniorenvereinigungen/Selbsthilfevereine**

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. Neben 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.
Großer Burstah 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
Internet: 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

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

→ 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

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.

HarAlt, Bildung und Älterwerden (VHS)

Rieckhoffstraße 6 • 21073 Hamburg
Telefon: 77 11 03 03
E-Mail: haralt@vhs-hamburg.de
Internet: www.vhs-hamburg.de

■ Andere Seniorenbildungsanbieter

Neben der Volkshochschule gibt es in Hamburg Weiterbildungsangebote in speziellen Seniorenbildungseinrichtungen. Einige 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 Kursangebote zu Sprachen, Kultur, Gesundheit und Computer durch. Fortbildungsmaßnahmen für Haupt- und Ehrenamtliche, Stadtteilgruppen sowie Fach- und Informationsveranstaltungen gehören ebenfalls zum Programm. Stadtteilgruppen gibt es in Billstedt, auf der Veddel, in Eimsbüttel, Langenhorn, Wilhelmsburg und Kirchdorf.

Zur Neuorientierung nach dem Berufs- und Familienleben gibt es besondere thematische Veranstaltungen und Projekte zum Ausprobieren zu Themen wie z.B. Alt und Jung gemeinsam, Kunst, Kultur und Kreatives.

Seniorenbildung Hamburg e.V.

Bahrenfelder Str. 242 • 22765 Hamburg
Telefon: 391 06 36
Internet: www.seniorenbildung-hamburg.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 – Regionalbüro Hamburg

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

Vielseitig ist ebenfalls das Angebot der Hamburger Seniorenakademie. Das umfangreiche Ganzjahresprogramm mit über 100 Kursen und Tagesfahrten erstreckt sich auf die Interessenbereiche Musik, 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

Harvestehuder Weg 118 • 20149 Hamburg
Telefon: 44 11 34 211

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

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 Internetabeitsplätze zum Recherchieren. Ein Besuch lohnt sich immer!

Hamburger Öffentliche Bücherhallen

Hühnerposten 1 • 20097 Hamburg
 Telefon: 42 606-0
 Internet: www.buecherhallen.de

Die Hamburger Bücherhallen erproben gegenwärtig in den Bezirken Altona und Eimsbüttel einen Bringe- und Abholdienst für Hörbücher und Bücher – auch in Großdruck - durch ehrenamtliche Mitarbeiter (Informationen zum Medienboten für ältere Menschen unter Telefon: 43 26 37 83).

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

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

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 61 bzw. 71.

■ 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

Zeitzeugengruppen und Zeitzeugenbörse bedeuten: Erinnern, erzählen, aufschreiben und präsentieren. Unter diesem Motto treffen sich die Mitglieder der Zeitzeugenbörse regelmäßig, um ihre Erinnerungen zu dokumentieren. Schulzeit, Jugend, Hungerjahre, Krieg, Währungsreform und Mauerbau: 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 bei der

**Zeitzeugenbörse Hamburg
c/o Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87 • 20099 Hamburg
Telefon: 30 39 95 07
Internet: 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

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:

An verschiedenen Standorten im Hamburger Stadtgebiet sind Beratungs- und Vermittlungsstellen des Aktivoli-Netzwerkes eingerichtet. Informationen unter www.aktivoli.de und www.engagement.hamburg.de.

Auch telefonisch können Sie sich mit der „eAKTIVOLI“ verbinden lassen. Telefon: 411 88 69 00

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 e.V. Senioren zur Kinderbetreuung.

Jung + Alt in Zuwendung e.V.

Mühlendamm 86 • 22087 Hamburg
Telefon: 251 77 33
Internet: www.jaz-ev.de

Das Seniorenbüro Hamburg e.V. ist Anlaufstelle für Menschen, die sich nach den Verpflichtungen durch Beruf und Familie gesellschaftlich engagieren möchten und das soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten wollen.

Seniorenbüro Hamburg e.V.

Steindamm 87, 20099 Hamburg

Telefon: 30 39 95 07

Internet: www.seniorenbuero-hamburg.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

Das Modellprogramm EFI, Erfahrungswissen für Initiativen, ist ein nachberufliches Programm zur Förderung freiwilligen Engagements. Die sog. *senior*Trainer bringen ihre Lebenserfahrungen und ihre beruflichen Kompetenzen ein und stellen dieses Wissen Initiativen, Projekten und Vereinen zur Verfügung.

Informationen, wie Sie zu einem *senior*Trainer werden können, erhalten Sie unter

seniorTrainerc/o **Freiwilligen-Zentrum Hamburg**

Danziger Straße 52 a, 20099 Hamburg

Telefon: 24 87 73 62

E-Mail: info@seniortrainer-hamburg.de**3. Senioren-Interessenvertretungen**

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

■ Seniorenbeiräte

Die Seniorenbeiräte haben die Aufgabe, für die Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen einzutreten sowie Vorschläge und Anregungen an Behörden, Verbände, Parteien oder Einrichtungen zu geben.

Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) vertritt die Interessen von rund 420 000 älteren Menschen in Hamburg.

Diese sind keine einheitliche Bevölkerungsgruppe. Die Älteren gehören unterschiedlichen Konfessionen, Kulturen oder sozialen Schichten an.

Dieser Tatsache trägt der Landes-Seniorenbeirat in seiner Arbeit Rechnung. Er arbeitet in über 20 Gremien, Arbeitskreisen, Ausschüssen und Vereinen aktiv mit.

Der Landes-Seniorenbeirat setzt sich für ein realistisches Bild der älteren Generation in der Öffentlichkeit ein, für Menschenwürde und Lebensqualität z. B. in Fragen

- des Zusammenlebens und Mitwirkens aller Generationen – aber auch einer altersgerechten Infrastruktur
- einer angemessenen Pflegequalität – aber auch der aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben
- von Rahmenbedingungen für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alter – aber auch der besseren Versorgung kranker und sterbender Menschen
- der Integration älterer Migranten – aber auch der Verhinderung von Diskriminierung im Alter.

Der Landes-Seniorenbeirat 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 Mitglieder des LSB werden von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz für vier Jah-

re berufen. Die Mitglieder der Seniorenvertretung müssen mindestens 58 Jahre alt sein. Sie üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich aus.



Jeder Bezirks-Seniorenbeirat besteht ebenfalls aus 15 Personen, die in einer Delegiertenversammlung gewählt werden. Die Delegierten werden von Seniorengruppen, Seniorenwohnanlagen und anderen Einrichtungen für Senioren des jeweiligen Bezirks entsandt.

Die Bezirks-Seniorenbeiräte werden in Angelegenheiten ihres Bezirkes, der Landes-Seniorenbeirat in übergreifenden und grundsätzlichen Angelegenheiten von der Verwaltung gehört, sofern die Belange Älterer direkt berührt und Entscheidungen notwendig sind.

Zu folgenden Themenschwerpunkten arbeiten Bezirks- und Landes-Seniorenbeirat in Fachgruppen eng zusammen:

- Ältere Migranten
- Ambulante und stationäre Pflege
- Bildung und Kultur
- Gesundheit und Sport
- Öffentlichkeitsarbeit
- Sicherheit und Verkehr
- Wohnen im Alter

Durch ständige Kontakte zu politischen Vertretern, Verbänden, Behörden und Einrichtungen der Seniorenarbeit sowie durch Informationsveranstaltungen und Fachtagungen informiert und diskutiert der LSB über aktuelle Sachthemen.

Anregungen, Fragen oder Probleme werden von den Beiräten und der Geschäftsstelle des LSB vertrauensvoll entgegengenommen.

→ Im Adressteil auf Seite 78 finden Sie die Ansprechpartner für den Landes-Seniorenbeirat 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

Sozialverband VdK Hamburg

Hammerbrookstraße 93 • 20097 Hamburg
Telefon: 40 19 49 0
Internet: 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. 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 Schluckschwierigkeiten, Appetitlosigkeit und vermindertes Durst- und Geschmacksempfinden. 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

Die Verbraucher-Zentrale Hamburg bietet neben der telefonischen und persönlichen Beratung auch 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.ernaehung-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.

Informationsveranstaltungen bietet auch die Volkshochschule an:

Volkshochschule Hamburg

Schanzenstraße 75-77 • 20357 Hamburg
Telefon: 428 41 42 84 (Hotline)
Internet: www.vhs-hamburg.de

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
- bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) www.dge.de
- bei den Vereinen der Unabhängigen Gesundheitsberatung www.ugb.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.

■ 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 erteilt der Hamburger Sportbund (HSB):

Hamburger Sportbund – Bereich Seniorensport

Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg
Telefon: 41 90 82 25

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.

Es ist wichtig, das eigene Sturzrisiko zu verringern und etwas für die eigene Mobilität zu tun. Informationen zum Thema Sturzprävention erhalten Sie beim HSB unter der Telefonnummer 419 08 221.

Neben dem Hamburger Sportbund informieren auch andere Stellen zum Thema Seniorensport:

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

Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg
Telefon 41 90 82 72

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 und Seniorenkreise (siehe im Adressteil S. 61 und S. 71) sowie die Seniorentanz- und Gymnastikgruppen (siehe im Adressteil S. 79). Informationen zu den staatlichen Tanz- und Gymnastikgruppen erhalten Sie unter der Telefonnummer 428 63 39 96.

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

Tanzen

Der Seniorentanz ist eine entspannende Art, 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 (siehe o. g. Seniorentreffs, Seniorenkreise sowie Tanzgruppen).

Eine wichtige Anlaufstelle für Interessierte ist der Bundesverband Seniorentanz e.V. Die angeschlossenen Seniorentanzkreise werden von ausgebildeten Seniorentanzleiterinnen betreut.

**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

NaturFreunde Deutschlands Landesverband Hamburg e.V.

Adenauerallee 48 • 20097 Hamburg
Telefon: 24 78 58
Internet: 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. 61)

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:

Sozialstation Lohbrügge/Marschlande gGmbH

Telefon: 3 99 95 70

oder

Kreisverband Hamburg-Harburg

Telefon: 76 60 92 20

Bei der Arbeiterwohlfahrt Hamburg können Sie unter der Telefonnummer 653 70 79, beim Arbeiter-Samariter-Bund unter 83 39 82 16 Informationen über Reiseangebote erfahren.

→ 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

Stockrosenweg 68 • 22179 Hamburg
Telefon: 690 12 10

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 für Suchtfragen e.V.

Repsoldstraße 4 • 20097 Hamburg
Telefon: 284 99 18 - 0
Internet: www.suchthh.de

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

Bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. können Sie verschiedene Informationsbroschüren kostenlos anfordern oder Sie unter www.dhs.de herunterladen. So können Sie „Substanzbezogene Störungen im Alter“ oder „Unabhängig im Alter - Suchtprobleme im Alter“ mit Faltblättern zu den Themen Alkohol, Tabak und Medikamente anfordern.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.

Westenwall 4 • 59065 Hamm
Telefon: 02381/ 9015 0

■ 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

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; Mo., Mi., Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr, Di. 12 bis 17 Uhr
Internet: www.zahnaerzte-hh.de

Hier erhalten Sie Auskunft zu allen Fragen rund um die Zähne.

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 18 €. Sozialhilfeempfänger werden unentgeltlich beraten.

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

Patienten-Initiative 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 einigen Hamburger Krankenhäusern an.

Patienten-Initiative e.V.

Moorfuhrweg 9 e • 22301 Hamburg
Telefon: 279 64 65
Sprechzeiten: Mo., Do. 10.00 -13.00 Uhr

Damit aus Krankheiten und Unfällen keine dauernden Behinderungen werden, gibt es Rehabilitationsmaßnahmen. Zu Ihren Ansprüchen und Finanzierungsmöglichkeiten beraten die „Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation“ (siehe Kap. 5).

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.

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 Selbsthilfepotentiale 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.

Allgemeine Infos: Telefon 39 57 67 (Selbsthilfetelefon)

KISS-Altona

Gaußstraße 21 • 22765 Hamburg
Telefon: 49 29 22 01
Internet: www.kiss-hh.de

KISS-Barmbek

Fuhlsbüttler Straße 401 • 22309 Hamburg
Telefon: 63 97 34 46
Internet: www.kiss-hh.de

KISS-Wandsbek

Berner Heerweg 183 (im VHS-Gebäude • 22159 Hamburg
Telefon: 49 29 25 08
Internet: www.kiss-hh.de

KISS-Harburg

Neue Straße 27 • 21073 Hamburg
Telefon: 30 08 73 22
Internet: 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 81).

Außerdem erhalten Sie Informationen zur Krankenförderung bei der

- Leitstelle Krankenförderung Hamburg der Wohlfahrtsverbände (Telefon 19222) und der
- Leitstelle der privaten Krankentransport-Unternehmen (Telefon 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 Deutschen Rentenversicherung

Bürgerweide 4 • 20535 Hamburg

Telefon: 24190-162

Bildtelefon für hörbehinderte Menschen: 25 31 87 85

Techniker Krankenkasse

Museumstrasse 33-35 • 22765 Hamburg

Telefon: 69 21 -67 29

Deutsche Rentenversicherung Nord

Friedrich-Ebert-Damm 245 • 22159 Hamburg

Telefon: 5300-1986

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

DAK

Schauenburgerstraße 27 • 20095 Hamburg

Telefon: 321 08 -173, Fax 321 08-119

BKK Philips Medizin Systeme

Röntgenstraße 24 • 22335 Hamburg

Telefon: 50 78-29 95, Fax: 50 78-17 73

■ Weitere Beratungsstellen

Jedes der sieben Hamburger Bezirksämter hat innerhalb des Fachamtes Gesundheit eine Beratungsstelle für Körperbehinderte und bietet Beratung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst an. Es handelt sich um 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 die für Sie zuständige Beratungsstelle befindet.

Körperbehinderte Menschen können sich auch beim Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung über Hilfen im Alltag, bei der Kommunikation und zur Förderung der individuellen Mobilität informieren.

Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung

Richardstraße 45 • 22081 Hamburg

Telefon: 29 99 56 56

Internet: www.barrierefrei-leben.de

Das Beratungszentrum für Sehen, Hören, Bewegen und Sprechen im Bezirksamt Hamburg-Nord 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

■ **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

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

IRIS e.V.

Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter

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

■ **Hörbehinderungen**

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

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 Absehen, 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

Internet: 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 0
Internet: www.cbf-darmstadt.de

■ Mobilität für Menschen mit Behinderungen

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 Grundsicherungs- und Sozialdienststelle Ihres Bezirksamtes. Mitbringen müssen Sie Ihren Personalausweis, ein Lichtbild und ein Attest Ihres Hausarztes, dass Sie einen Sitzplatz benötigen. Der Ausweis ist zeitlich befristet.

Unter folgenden Telefonnummern können Sie sich vor Antritt ihrer Fahrt über die Betriebszustände der Aufzüge informieren:

U-Bahn, Zentrale Betriebsleitstelle, Tel. 32 88 73

S-Bahn- und Regionalverkehr Hamburg, Tel. 39 18 10 53

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. Informationen sind auch über die HVV-Infoline 19449 erhältlich.

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

Behindertenbeförderung / Beförderungspauschalen

In Hamburg können Menschen mit Behinderung einen monatlichen Pauschalbetrag für die individuelle Beförderung erhalten.

Voraussetzung für die Gewährung einer Pauschale ist

- der regelmäßige Beförderungsbedarf
- die Nutzung von Bussen und Bahnen des Hamburger Verkehrsverbundes (HVV) ist nicht möglich oder zumutbar
- es kann kein eigenes Fahrzeug oder ein Fahrzeug von Angehörigen genutzt werden.

Es werden bei der Behindertenbeförderung drei monatliche Pauschalen unterschieden, die sich nach dem Grad der Mobilitätseinschränkung der betroffenen Person richten.

Die Höhe der Pauschale orientiert sich am Bedarf:

- Es wird ein Taxi benötigt (mtl. 82 €)
- Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe zur Beförderung im Rollstuhl benötigt (mtl. 120 €)
- Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe und Hilfestellung beim Verlassen/Betreten (Tragehilfe) der Wohnung oder regelmäßig aufgesuchter Zielorte benötigt, weil diese nicht barrierefrei erreichbar sind (mtl. 160 €)

Individuelles Beförderungsbudget

Bei nur gelegentlichem Beförderungsbedarf wird die jeweilige Fahrt im Einzelfall bewilligt.

Wenn die entsprechende Pauschale für den jeweiligen persönlichen Bedarf grundsätzlich nicht ausreichend ist, kann für besondere nicht regelmäßige Beförderungsbedarfe im begründeten Einzelfall (z.B. bei familiären Anlässen) die jeweilige Beförderungspauschale aufgestockt werden. Es ist in besonderen Fällen auch möglich (z.B. bei einem intensiven ehrenamtlichen Engagement), ein höheres Budget zu gewähren.

Individuelles Jahresbudget

Für regelhafte geringfügige Beförderungsbedarfe unterhalb der Pauschalen kann ein individuelles Beförderungsbudget für ein Jahr als einmalige Leistung eingerichtet werden.

Anträge für die Gewährung einer Beförderungspauschale können bei den bezirklichen Grundsicherungs- und Sozialämtern gestellt werden. Dort können Sie auch ein Faltblatt mit Informationen zur Behindertenbeförderung und den Anbietern erhalten.

Eine Übersicht der Unternehmen, die spezielle Fahrzeuge für die Beförderung von Menschen mit Behinderungen anbieten ist im Internet unter www.hamburg.de/behindertenfahrten erhältlich.

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 Deutsche Rentenversicherung erforderlich.

■ Rentenauskunft und -beratung

Nähere Informationen und ggf. Beratung erhalten Sie bei folgenden Stellen:

Deutsche Rentenversicherung Nord/Standort Hamburg

Friedrich-Ebert-Damm 245 • 22159 Hamburg
Telefon: 53 00 0
(Terminvereinbarung 5300-2068)

Deutsche Rentenversicherung

Poststraße 6a • 20354 Hamburg
Telefon: 34 89 10

Deutsche Rentenversicherung

Bürgerweide 4 • 20535 Hamburg
Telefon: 241 90 0

Deutsche Rentenversicherung

Reimerstwiete 2 • 20457 Hamburg
Telefon: 0800/ 300 80 05 (Terminvereinbarung)

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

Bezirksamt Wandsbek, Einwohneramt – Rentenstelle

Schloßstraße 60 • 22041 Hamburg
Telefon 428 81 34 11

Tipp:

Fragen rund um das Thema Rente beantworten Experten am kostenlosen Servicetelefon 0800 1000 4800 der Deutschen Rentenversicherung. Sie können auch Info-Broschüren bestellen oder diese unter www.deutsche-rentenversicherung-nord.de herunterladen.

Finanzielle Unterstützung im Alter

Neben dem Einkommen aus den erworbenen Rentenansprüchen gibt es andere finanzielle Unterstützungsleistungen für ältere Menschen mit geringem Einkommen.

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 in ihrem Bezirk.

Tipp:

Beim Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung (www.bmvbs.de) können Sie sich die jeweils aktuelle Broschüre „Ratschläge und Hinweise zum Wohngeld“ herunterladen.

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 der Grundsicherung nach dem 4. Kapitel SGB XII 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 so-

nannte 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.

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

Tipp:

Auskunft erteilen die **Grundsicherungs- und Sozialämter** sowie die **Bezirkliche Seniorenberatung**. (Seite 81)

Leistungen der Altenhilfe

Menschen über 60 Jahre können Leistungen der Altenhilfe nach § 71 SGB XII 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 Senioren-

freizeit. Auch Maßnahmen zur Verbesserung der Wohnung, um diese altengerechter zu gestalten, können ggf. übernommen 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 81.

■ 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 Bezirksamt. Eine Befreiung ist nur auf Antrag bei der Gebühreneinzugszentrale 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.

Anmeldung von Hunden und Hundesteuer

Hunde können Sie im Internet, in jedem Kundenzentrum, in Ihrem zuständigen Verbraucherschutzamt oder bei einem anerkannten Sachverständigen anmelden. Nähere Informationen über die Anmeldung sowie über die notwendige Kennzeichnung des Hundes mit einem Mikrochip und den erforderlichen Abschluss einer Haftpflichtversicherung erhalten Sie im Internet unter www.hamburg.de/hundegesetz und telefonisch unter 428 28 0.

Nur wenn Sie eine Ermäßigung oder einen Erlass der Hundesteuer beantragen wollen (z.B. wenn Sie nur ein geringes Einkommen haben), wenden Sie sich bitte zusätzlich und zuerst an die Hundesteuerstelle beim

Finanzamt für Verkehrssteuern und Grundbesitz

Gorch-Fock-Wall 11 • 20355 Hamburg
Telefon 428 70 70

Öffentlicher Nahverkehr

Senioren ab 63 Jahren können die Seniorenkarte des Hamburger Verkehrsverbunds (HVV) in Anspruch nehmen. Die Seniorenkarte wird für 4 Tarifbereiche angeboten (von einer Zone außerhalb des Großbereiches bis zum Gesamtbereich gestaffelt). Sie berechtigt zu beliebig vielen Fahrten 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-Servicestellen ausgestellt. Weitere Auskünfte und Preise (z.B. ob Sie eine weitere Ermäßigung durch die Ausstellung einer Sozialkarte erhalten können) erfahren Sie über das Info-Telefon des HVV, Telefon 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, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

Versorgungsamt Hamburg

Adolph-Schönfelder-Straße 5 • 22083 Hamburg
Telefon: 428 63 72 03

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, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
Versorgungsamt Hamburg

Adolph-Schönfelder-Straße 5 • 22083 Hamburg
Telefon: 428 63 71 70

Zuständig für Anträge nach dem Bundesvertriebenengesetz durch Spätaussiedler ist:

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
Versorgungsamt Hamburg

Adolph-Schönfelder-Str.5 • 22083 Hamburg
Telefon: 428 63 72 42

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.hamburg.de/betreuungsrecht.

→ Die Adressen der bezirklichen Betreuungsstellen und der Betreuungsvereine finden Sie im Adressteil auf Seite 83.

■ 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, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (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.hamburg.de/betreuungsrecht

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 71/30 72
Internet: www.hamburg.de/oera

Tipp:

Nützliche Informationen finden Sie in der Broschüre „**Erben und vererben**“, die Sie beim Bundesministerium der Justiz, Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 11015 Berlin, kostenlos anfordern können. Internet: www.bmj.bund.de

9. Wohnen im Alter

Sie werden älter und wollen weiterhin möglichst selbstständig und sicher leben. 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 Raumpartüren 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

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 bei der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle. 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 denen Sie Hinweise finden, wie Sie sich im Alter schützen können.

➔ Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 428 67-12 80/-12 81

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

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, Handfeuerlöscher 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. Dies sollte insbesondere dann erfolgen, wenn Sie aufgrund körperlicher Einschränkungen auf Dauer nicht in der Lage sind, ihrer Schneeräumspflicht nachzukommen. Sollten Sie trotzdem die Verpflichtung nicht abgeben können, wenden Sie sich bitte an die zuständige Sozialdienststelle in ihrem Bezirksamt und lassen prüfen, ob die Kosten für ein Unternehmen übernommen werden können.

■ 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

Beim Strohause 20 • 20097 Hamburg
Telefon: 8 79 79 -0
Mo. – Fr. 8.30 bis 18.00 Uhr, Sa. 10 -16 Uhr
Internet: www.mieterverein-hamburg.de

Der Mieterverein zu Hamburg vertritt die Interessen seiner Mitglieds Haushalte durch Beratung und aktive Hilfe in allen Miet- und Wohnungsfragen. Über ein sog. „Mietertelefon“ (Telefon: 879 79 345, montags – sonnabends von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und montags – donnerstags 15.00 bis 17.00 Uhr) erhalten zudem alle Hamburger Mieter allgemeine Auskünfte zum Thema Mieten und Wohnen.

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

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 Bau- und Hausgemeinschaften, 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. Das Hauptanliegen der neuen Wohnformen ist es, in einer verbindlichen Nachbarschaft zu leben, in der man sich versteht und auf die man sich verlassen kann. Vor allem für ältere Menschen können Wohnprojekte eine zukunftsweisende Wohnform darstellen. Gegenseitige Unterstützung und Hilfestellungen im Alltag können sehr wertvoll und wichtig für das Wohlbefinden und die eigene Lebensperspektive sein. Neue Wohnformen entstehen nicht von selbst. Interessierte müssen selber aktiv sein und sich in Wohngruppen organisieren.

Informationen zu Wohnprojekten können nachgefragt werden bei:

STATTBAU HAMBURG

Neuer Kamp 25 • 20359 Hamburg
Telefon: 43 29 42 0
Internet: www.stattbau-hamburg.de

Wohngemeinschaft Jung und Alt e.V.

Beim Schlump 55 • 20144 Hamburg
Telefon: 41 35 02 55
Internet: www.wgja-hamburg.de

Die Agentur für Baugemeinschaften der Behörde für Stadtteilentwicklung und Umwelt (Telefon: 428 40 23 33, E-Mail: baugemeinschaften@bsu.hamburg.de) 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 Seniorenwohnanlage 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 Oktober 2008).

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 übernommen werden. Wenden Sie sich bei Bedarf an die Sozialdienststelle in Ihrem Bezirksamt.

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 81).

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

Ehrenamtliche bieten in folgenden Beratungsstellen Entscheidungshilfen bei der Auswahl für das Wohnen im Alter an – zu Hause oder im Heim:

Hamburg – Nordwest:

Beratungsstelle Wohnen und Leben im Alter beim Freiwilligen Forum Niendorf

Max-Zelck- Straße 1 • 22459 Hamburg
Beratungstermine werden telefonisch vereinbart.
Telefon: 58 950 251

Hamburg – Nordost

Beratungsstelle Wohnen im Alter beim Freiwilligen Forum Poppenbüttel

Gemeindehaus Marktkirche • Poppenbütteler Markt 2
22399 Hamburg
Beratungstermine werden telefonisch vereinbart.
Telefon: 61 16 44 08

Hamburg – West

Beratungsstelle Wohnen im Alter im Diakonischen Werk Blankenese e.V.

Mühlenberger Weg 64, 22587 Hamburg
Telefon: 866 35 15
Beratung donnerstags 15.00 -18.00 Uhr

Tipp:

Der Ratgeber „Betreutes Wohnen in Hamburg“ der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz informiert über Leistungen, Kosten, Beratungsstellen und Angebote des Betreuten Wohnens. Sie können den Ratgeber bei der Behörde anfordern (Telefon 428 63 77 78).

Informationen über Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen finden Sie auch im Ratgeber „Umsorgt Wohnen. Altenheime und Seniorenwohnungen in Hamburg“ (19,90 Euro 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 anonyme 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 8 • 20095 Hamburg
 Telefon: 32 50 38 70
 Internet: 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 Bezirksamtern zur Verfügung. Die Adressen erfahren Sie über die Hauptstelle oder auch im Internet (www.hamburg.de/oera).

Für Beratungen auf dem Gebiet des öffentlichen Rechts (z.B. Wohngeld) 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

Dammtorstraße 14 • 20354 Hamburg
 Telefon: 428 43 -30 71/-30 72
 Internet: www.hamburg.de/oera

■ Verbraucherberatung

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

Wer sich bereits vor einem Kauf oder Abschluss eines Vertrages informieren möchte, kann die regelmäßig angebotenen Vorträge und Seminare besuchen, die Ratgeber kaufen oder die Testberichte einsehen, u. a. zu den Themen Ernährung, Kauf, Geldanlage, Kredit, Versicherungen, Patientenschutz, Umwelt und Energiesparen.

Für die meisten Beratungen erhebt die Verbraucherzentrale Kostenbeiträge. Für Einkommensschwache und Sozialhilfeempfänger ist die

Beratung teilweise unentgeltlich oder es wird ein reduziertes Entgelt erhoben.

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg
 Telefon: 248 32 0 (Zentrale) sowie viele spezielle
 Beratungstelefonnummern
 Internet: www.vzhh.de
 E-Mail: info@vzhh.de

Tipp:

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

www.hamburg.de/senioren

11. Adressen

- Treffpunkte für Senioren 61
- Seniorenrunden des Seniorenbüros Hamburg 68
- Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden. 71
- Seniorenbeiräte. 78
- Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände 79
- Bezirkliche Seniorenberatung 81
- Betreuungsvereine und behördliche Beratungsstellen in den
 Hamburger Bezirken 83
- 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, LAB = Lange Aktiv Bleiben, ASB = Arbeiter Samariter Bund, f & w = fördern und wohnen, BPA = Bundesverband privater Alten- und Pflegeheime und ambulanter Dienste

Treffpunkte für Senioren

Die folgende Liste enthält Seniorentreffs und einige vergleichbare Einrichtungen, geordnet nach Bezirken.

Bezirk Hamburg-Mitte

Kerngebiet

Seniorentreff Hamm (AWO)

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

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

Horner Weg 17 • 20535 Hamburg
 Tel: 21 90 12 10

LAB-Treffpunkt Hamm (DPWV)

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

Seniorentreff Neustadt Wallanlagen (AWO)

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)

LAB-Senioren-Begegnungsstätte (DPWV)

Hansaplatz 10 • 20099 Hamburg
Tel: 24 14 90

LAB-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)

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
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Billstedt (AWO)

Möllner Landstraße 142 • 22117 Hamburg
Tel: 713 31 60
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Billstedt Center (AWO)

Lorenzenweg 2c • 22111 Hamburg
Tel: 81 97 34 50

LAB-Treffpunkt Mümmelmannsberg (DPWV)

Oskar-Schlemmer-Straße 21
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 und Rimbart Gemeinde zu Hamburg-Horn

Manshardtstraße 105 c • 22119 Hamburg
Tel: 651 87 63

Seniorentreff Horn (AWO)

Bauerbergweg 7 • 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)

Veddel-Rothenburgsort**Seniorentreff Rothenburgsort (AWO)**

Rothenburgsorter Marktplatz 5
20539 Hamburg
Tel: 78 53 00
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Veddel (AWO)

Katenweide 8 • 20539 Hamburg
Tel: 78 54 00

Wilhelmsburg**Seniorentreff Wilhelmsburg (AWO)**

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

Seniorentreff der Ev.-Luth. Reiherstieg-Kirchengemeinde Hamburg-Wilhelmsburg

Mannesallee 23 • 21107 Hamburg
Tel: 75 74 15

Bezirk Altona Kerngebiet**Interkultureller Seniorentreff Altona (AWO)**

Karl-Wolff-Straße 19 • 22767 Hamburg
Tel: 38 61 64 59
(mit Internetcafé)

ASB-Seniorentreff Bei der Pauluskirche (DPWV)

Bei der Pauluskirche 2/4 • 22769 Hamburg
Tel: 850 72 72
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Altona-Nord (AWO)

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

Seniorentreff Haus Ottensen (DRK)

Holstenring 6 • 22763 Hamburg
Tel: 39 53 46

LAB-Seniorentreffpunkt Altona (DPWV)

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

Seniorentreff Altona-Bahrenfeld Seniorenbildung Hamburg (DPWV)

Bahrenfelder Straße 242 • 22765 Hamburg
Tel: 391 06 36
(mit Internetcafé)

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

Seniorentreff Osdorf (AWO)

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

Seniorentreff Rissen (DPWV)

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

Bezirk Eimsbüttel Kerngebiet**LAB-Treffpunkt im Hamburg-Haus Eimsbüttel (DPWV)**

Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg
Tel: 28 78 43 17
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Monetastraße (DRK)

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg
Tel: 411 70 60

Lokstedt**LAB-Treffpunkt Lokstedt (DPWV)**

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

Seniorentreff Lokstedt (AWO)

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

Seniorentreff Niendorf (AWO)

Tibarg 1 • 22459 Hamburg
Tel: 58 62 51
(mit Internetcafé)

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest

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

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

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

Seniorentreff Stellingen (AWO)

Jugendstraße 11 • 22527 Hamburg
Tel: 540 71 01
(mit Internetcafé)

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

Martinistraße 33 • 20251 Hamburg
Tel: 48 78 39
(mit Internetcafé)

LAB-Treffpunkt Eppendorf (DPWV)

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

Aktivtreff Winterhude (AWO)

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
(mit Internetcafé)

Seniorentreff der Ev. Luth. Epiphaniengemeinde

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

LAB-Treffpunkt Stadtpark (DPWV)

Südtring 1 • 22303 Hamburg
Tel: 693 76 76

Barmbek-Uhlenhorst**Seniorentreff Barmbek-Nord (AWO)**

Habichtsplatz 17 • 22307 Hamburg
Tel: 61 24 48

**Treffpunkt Elligersweg
Seniorenbüro Hamburg e. V.**

Steilshooper Straße 242 a /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 (AWO)

Vogelweide 20 b • 22081 Hamburg
Tel: 299 33 97

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek

Hufnerstraße 19 • 22083 Hamburg
Tel: 29 05 64
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Dulsberg
Seniorenbildung Hamburg (DPWV)**

Dulsberg Süd 12 • 22049 Hamburg
Tel: 695 25 60

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud

Immenhof 10 • 22087 Hamburg
Tel: 220 33 53

Fuhlsbüttel**LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel (DPWV)**

Fliederweg 7 • 22335 Hamburg
Tel: 59 24 55

**Seniorentreff Langenhorn (AWO)
(Bürgerhaus)**

Tangstedter Landstraße 41
22415 Hamburg
Tel: 533 99 03
(mit Internetcafé)

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

Käkenflur 16 • 22419 Hamburg
Tel: 51 49 95 45
(mit Internetcafé)

**Bezirk Wandsbek
Kerngebiet****Seniorentreff Eilbek (AWO)**

Börnstraße 38 • 22089 Hamburg
Tel: 209 90 30

**Stadtteiltreffpunkt „Mach mit“
Seniorenbüro Hamburg e. V.**

Ritterstraße 39 • 22089 Hamburg
Tel: 251 30 56

Seniorentreff Farmsen (AWO)

Feldschmiede 15 d • 22159 Hamburg
Tel: 643 72 28

Seniorentreff Berne (AWO)

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

Seniorentreff Jenfeld Ost (AWO)

Oppelner Straße 49
22045 Hamburg
Tel: 653 29 40

ASB-Seniorentreff Tonndorf (DPWV)

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
(mit Internetcafé)

Bramfeld**ASB-Seniorentreff Bramfeld (DPWV)**

Bramfelder Chaussee 11 • 22177 Hamburg
Tel: 6 68 13 59
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Bramfeld (AWO)

Königsberger Straße 25 • 22175 Hamburg
Tel: 640 41 00

Seniorentreff Herthastraße der Kath. Kirchengemeinde St. Wilhelm (CV)

Herthastraße 20 • 22179 Hamburg
Tel: 642 96 30
(mit Internetcafé)

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

Gründgensstraße 28 • 22309 Hamburg
Tel: 639 05 616
(mit Internetcafé)

Alstertal**Seniorentreffpunkt (DRK)**

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

Seniorentreff Langhein-Kate (DRK) Begegnungsstätte Poppenbüttel

Schulbergredder 5 • 22399 Hamburg
Tel: 606 36 52
(mit Internetcafé)

Walddörfer**Seniorentreff Volksdorf**

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

Rahlstedt**Treff Großlohe****Seniorenbüro Hamburg e.V. (DPWV)**

Stapelfelder Straße 108 • 22143 Hamburg
Tel: 67 59 06 41
(mit Internetcafé)

ASB-Seniorentreff Oldenfelde (DPWV)

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

Seniorentreff Halenseering der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rahlstedt-Ost

Halenseering 6 • 22149 Hamburg
Tel: 6 72 06 63
(mit Internetcafé)

Seniorentreff Oldenfelde (AWO)

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

Bezirk Bergedorf**Stadtteilbegegnungsstätte Westibül**

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

Seniorentreff im Lichtwarkhaus Bergedorf (AWO)

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

Haus im Park (DPWV)

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

Seniorentreff Leuschnerstraße (DRK)

Leuschnerstraße 103-105
21031 Hamburg
Tel: 39 99 57 43

Seniorentreff der Ev.-Luth. Auferstehungsgemeinde Lohbrügge

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

Der Begleiter e. V. (DPWV)

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

Bezirk Harburg**Kerngebiet****Seniorentreff der Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Hamburg-Harburg**

Kirchenhang 21a • 21073 Hamburg
Tel: 790 69 98

Seniorentreff Hermann-Maul-Straße (DRK)

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)

Seniorentreff Hamburg-Harburg (AWO)

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 56/764 45 71

Süderelbe**Seniorentreff (DRK) Neuwiedenthaler Straße**

Neuwiedenthaler Straße 75
21147 Hamburg
Tel: 796 61 50

Seniorentreff Neugraben (AWO)

Neugrabener Markt 7 • 21149 Hamburg
Tel: 702 34 38
(mit Internetcafé)

■ Seniorenrunden des Seniorenbüros Hamburg

Auskünfte über die wöchentlichen Treffen der einzelnen Runden erhalten Sie montags – donnerstags von 9 – 13 Uhr unter der Telefonnummer: 30 39 95 07

Bezirk Hamburg-Mitte

Hamm
Altentagesstätte Hamm
Fahrenkamp 27 • 20535 Hamburg

Sonntagscafe
Altentagesstätte Hamm
Fahrenkamp 27 • 20535 Hamburg

Billerhuder Insel
Vereinshaus
Kleingarten Verein 114 • 20539 Hamburg

Wilhelmsburg
Bürgerhaus
Mengestraße 20 • 21107 Hamburg

Georgswerder
SAGA Partyraum
Berta-Kröger-Platz • 21109 Hamburg

Kirchdorf 1
Seniorenwohnanlage Kirchdorf-Süd
Kirchdorfer Damm 2 • 21109 Hamburg

Kirchdorf 3
Gemeinderaum der Kreuzkirche
Kirchdorfer Straße 170 • 21109 Hamburg

Bezirk Altona

Lurup
Kinder- und Familienzentrum (KIFAZ)
Netzestraße 14 a • 22547 Hamburg

Osdorf
Heidbarkhof
Langelohstraße 141 • 22549 Hamburg

Osdorfer Born
DRK Sozialzentrum
Bornheide 99 • 22549 Hamburg

Iserbrook
Stadtteildiakonie
Op'n Hainholt 23 • 22589 Hamburg

Altona 1
Gemeindezentrum St. Pauli
Bei der Pauluskirche 2-4 • 22769 Hamburg

Altona 2
Pflegeheim Altona
Bernstorffstraße 145 • 22767 Hamburg

Bezirk Eimsbüttel

Eimsbüttel
Hamburg-Haus
Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg

Nähkreis Eimsbüttel
Hamburg-Haus
Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg

Schnelsen
Freizeitzentrum Schnelsen
Wählingsallee 16 • 22459 Hamburg

Eidelstedt 1
Flutopfer-Stiftung
Wiebischenkamp 70 • 22523 Hamburg

Bezirk Hamburg-Nord

Dulsberg
Nachbarschaftstreff Dulsberg
Elsässer Straße 15 • 22049 Hamburg

Dulsberg-Süd 12
Seniorentreff Dulsberg
Dulsberg Süd 12 • 22049 Hamburg

Dehnhaide
**Gemeindesaal der
Kreuzkirche Barmbek**
Wohldorfer Str. 30 • 22081 Hamburg

Langenhorn
Bürgerhaus Langenhorn
Tangstedter Landstraße 41
22415 Hamburg

Bezirk Wandsbek

Jenfeld
**Gemeindesaal
der ev. Kirche der gute Hirte**
Rodigallee 205 – 207 • 22043 Hamburg

Wandsbek-Gartenstadt
**Wohnunungsbaugenossenschaft
Gartenstadt**
Gartenstadtweg 81, 22049 Wandsbek

Großlohe
Treffpunkt Großlohe
Stapelfelder Str. 108 • 22143 Hamburg

Berne 1
Gemeindehaus Berne
Lienaustraße 6 • 22159 Hamburg

Berne 2 „Silberlinge“
Volkshaus Berne
Saselheider Weg 6 • 22159 Hamburg

Meiendorf
Bürgerhaus in Meiendorf
Saseler Straße 21 • 22145 Hamburg

Nordlandweg 1
Flutopferstiftung
Nordlandweg 110 • 22145 Hamburg

Poppenbüttel
Sportclub Poppenbüttel
Bültenkoppel 1 • 22399 Hamburg

Sasel
Altentagesstätte Sasel
Redder 2 B • 22393 Hamburg

Steilshoop
**Gemeinschaftsraum Schiffszimmerer-
genossenschaft**
Schreyerring 7 • 22309 Hamburg

Bezirk Bergedorf

Bergedorf-Lohbrügge 1
Wilhelm-Leuschner-Heim
Leuschnerstraße 93 a • 21031 Hamburg

Bergedorf-Lohbrügge 2
Seniorentreff Auferstehungskirche
Kurt-Adams-Platz 9 • 21031 Hamburg

Billwerder
**Kulturheim Jugend- und
Kulturverein e.V.**
Mittlerer Landweg 78 • 21033 Hamburg

Allermöhe**Kinder- und Jugendpavillon**

Von-Moltke-Bogen 38 • 21035 Hamburg

Bezirk Harburg**Harburg 1****Kulturzentrum Rieckhof**

Rieckhoffstraße 12 • 21073 Hamburg

Bostelbek**Vereinsheim Bostelbeker****Sportverein e.V.**

Am Radeland 61 • 21079 Hamburg

Neuwiedenthal 1**DRK Seniorentreff Neuwiedenthal**Neuwiedenthaler Straße 75
21147 Hamburg**Neuwiedenthal 2****DRK Seniorentreff Neuwiedenthal**Neuwiedenthaler Straße 75
21147 Hamburg**Sandbek****Mietercafé Ohrnschweg**

Ohrnschweg 4 • 21194 Hamburg

Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden**Bezirk Hamburg-Mitte****Seniorenkreis der****Kath. Domgemeinde St. Marien**

Danziger Straße 60 • 20099 Hamburg

Tel: 24 30 15

www.erzbistum-hamburg.de

DSW Deutsches Sozialwerk e.V.

Großer Burstah 31 • 20457 Hamburg

Tel: 37 20 07

(DPWW)

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

Michaelisstraße 5 • 20459 Hamburg

Tel: 37 12 33

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 Str. 71 • 20539 Hamburg

Tel: 78 64 22

AWO-Seniorenkreis Finkenwerder

Butendeichsweg 2 • 21129 Hamburg

DRK-Seniorenclub Finkenwerder

Z. Zt. kein fester Treffpunkt.

Telefonische Auskunft unter:

Tel: 426 26 0

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

Seniorenkreis der LAB Wilhelmsburg

Jungnickelstraße 21b • 21109 Hamburg
Tel: 63 68 40 50
(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
(CV)

Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kreuzkirchengemeinde Kirchdorf

Kirchdorfer Straße 170 • 21109 Hamburg
Tel: 754 51 23

Bezirk Altona**AWO-Seniorenkreis Sprützmoor**

Sprützmoor 24 • 22547 Hamburg

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Auferstehungsgemeinde Hamburg-Lurup

Luruper Hauptstraße 163
22547 Hamburg
Tel: 831 40 04
Internet: www.auferstehung-hh.de

Seniorenkreis St. Jakobus

Jevenstedter Str. 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

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 Paul-Gerhard-Kirchengemeinde Altona

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

Luthergemeinde Hamburg-Bahrenfeld

Lutherhöhe 22 • 22761 Hamburg
Tel: 89 52 12

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Lutherkirchengemeinde

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

Suttnerstraße 18 • 22765 Hamburg
Tel: 870 50 30
www.christuskirche.de

Seniorenkreis der Osterkirchengemeinde Altona

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

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Hauptkirchengemeinde St. Trinitatis

Kirchenstraße 40 • 22767 Hamburg
Tel: 389 42 52
www.hauptkirche-altona.de

Seniorenkreis St. Theresien

Wohlers Allee 42 • 22767 Hamburg
Tel: 432 25 00
(CV)

Seniorenkreis der Kirchengemeinde Nienstedten

Nienstedtener Marktplatz 19a
22609 Hamburg
Tel: 82 87 44

Bezirk Eimsbüttel**Seniorenkreis St. Elisabeth**

Oberstraße 65 • 20144 Hamburg
Tel: 41 40 63 10
(CV)

Seniorenkreis der Jüdischen Gemeinde

Grindelhof 30 • 20146 Hamburg
Tel: 4 40 94 40
(CV)

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannis

Heimhuder Straße 92 • 20148 Hamburg
Tel: 44 42 35
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

Kollaustraße 241 • 22453 Hamburg
Tel: 58 11 71
www.kirche-niendorf.de

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

Quedlinburger Weg 100
22455 Hamburg
Tel: 551 22 82

AWO-Seniorenkreis Schnelsen

Freizeitzentrum Schnelsen
Wählingsallee 16 • 22457 Hamburg

DRK-Zentrum Burgwedel

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

Seniorenkreis St. Ansgar

Niendorfer Kirchenweg 18
22459 Hamburg
Tel: 589 74 80
www.sankt-ansgar-hamburg.de

DRK-Zentrum Niendorf

Adlerhorst 16 • 22459 Hamburg
Tel: 411 70 60

Seniorenkreis St. Gabriel

Niekampsweg 24 • 22523 Hamburg
Tel: 57 95 40
www.sankt-ansgar-hamburg.de

Seniorenkreis der Kirchengemeinde Stellingen

Melanchthonstraße 7 • 22525 Hamburg
Tel: 54 51 10

AWO-Seniorenkreis Jugendstraße

Jugendstraße 11 • 22527 Hamburg

Seniorenkreis St. Thomas Morus

Koppelstraße 16 • 22527 Hamburg
Tel: 54 46 38

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 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

Seniorenkreis St. Sophien

Weidestraße 53 • 22083 Hamburg
Tel: 299 92 20

Internet: www.dominikaner-hamburg.de
(CV)

LAB-Seniorenkreis City-Nord

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

Seniorenkreis der Martin-Luther-Gemeinde Alsterdorf

Bebelallee 156 • 22297 Hamburg
Tel: 51 49 18 73

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

Braamkamp 51/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
www.st-antoniushamburg.de
(CV)

Seniorenkreis St. Franziskus

Kranichweg 20 • 22305 Hamburg
Tel: 61 77 14

AWO-Seniorenkreis „Die Jungen Alten“, Bürgerhaus Barmbek

Lorichsstraße 28a • 22307 Hamburg

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
(DPWW)

Seniorenkreis der Kirchengemeinde Ohlsdorf

Fuhlsbüttler Straße 658 • 22337 Hamburg
Tel: 630 83 01

Seniorenkreis der Ev. Luth. Kirchengemeinde Ansgar

Wördenmoorweg 22 • 22415 Hamburg
Tel: 531 93 14

Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eirene Langenhorn

Willersweg 31 • 22415 Hamburg
Tel: 520 28 08
www.eirenekirche-hamburg.de

Heilige Familie

Tannenweg 24 • 22415 Hamburg
Tel: 531 30 08
www.heilige-familie-hamburg.de
(CV)

AWO-Seniorenkreis Langenhorn-Nord „Olen Börner“

Tangstedter Landstr. • 22419 Hamburg

Seniorenkreis der Katholischen Kirchengemeinde St. Annen

Schmuggelstieg 22 • 22419 Hamburg
Tel: 520 16 50
www.st-annen-hh.de

Bezirk Wandsbek**AWO-Seniorenkreis Wandsbek II**

Friedrich-Ebert-Damm 4 • 22049 Hamburg

DRK-Seniorenkreis Marienthal

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

Seniorenkreis St. Agnes

Jenfelder Allee 79 • 22045 Hamburg
Tel: 66 74 98
(CV)

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 im Gemeindehaus der Osterkirche in Eilbek

Friedenstraße 2 • 22089 Hamburg
Tel: 20 62 21

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Christophorus-Gemeinde

Großlohering 49 • 22143 Hamburg
Tel: 677 43 14
www.mariaehimmelfahrt-ralhstedt.de

Seniorenkreis der Martinskirchengemeinde

Hohwachter Weg 2 • 22143 Hamburg
Tel: 677 15 75

Seniorenkreis Mariä Himmelfahrt

Oldenfelder Straße 23 • 22143 Hamburg
Tel: 677 23 37
www.mariaehimmelfahrt-ralhstedt.de

Seniorenkreis der Kirchengemeinde Rahlstedt-Oldenfelde

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

AWO-Seniorenkreis im Bürgerhaus Meiendorf

Saseler Straße 21 • 22145 Hamburg

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Rogate-Kirchengemeinde Meiendorf

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

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Trinitatis-Kirchengemeinde Hohenhorst

Halenseering 6 • 22149 Hamburg
Tel.: 672 55 17

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

Wilmersdorfer Straße 11
22149 Hamburg
Tel: 672 52 16

Seniorenkreis Heilig Geist

Rahlstedter Weg 13 • 22159 Hamburg
Tel: 643 77 00
www.heilig-geist-hamburg.de
(CV)

Seniorenkreis St. Wilhelm

Hohnerkamp 22 • 22175 Hamburg
Tel: 641 60 53
www.st-wilhelm.de

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Osterkirchen-Gemeinde Bramfeld

Bramfelder Chaussee 200
22177 Hamburg
Tel: 641 32 28

Seniorenkreis St. Johannis

Gründgensstraße 32 • 22309 Hamburg
Tel: 631 53 33

Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Volksdorf

Rockenhof 5 • 22359 Hamburg
6 03 11 96

Seniorenkreis Heilig Kreuz

Farmsener Landstraße 181
22359 Hamburg
Tel: 603 47 87
www.heilig-kreuz-volksdorf.de
(CV)

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
www.st-bernard-hamburg.de

Seniorenkreis Begegnungsstätte Bergstedt

Bergstedter Chaussee 203
22395 Hamburg
Tel: 604 02 49
www.begegnungsstaette-bergstedt.de

Bezirk Bergedorf**AWO- „Fahrender Seniorenclub“ Bergedorf**

Holzhide 1 • 21029 Hamburg

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
www.caritas-hamburg-gmbh.de
(CV)

AWO-Seniorenkreis Lohbrügge im Sozialen Zentrum

Ludwig-Rosenberg-Ring 47
21031 Hamburg

Seniorenkreis St. Christophorus

Riehlstraße 64 • 21033 Hamburg
Tel: 739 95 21

**Gemeindehaus der Ev.-Luth. Bugen-
hagengemeinde Nettelnburg**

Nettelburger Kirchenweg 4
21035 Hamburg
Tel: 735 51 21

AWO-Seniorenkreis Nettelnburg

Katendeich 10 • 21035 Hamburg

**AWO-Seniorenkreis Bergedorf-West
im „Westibül“**

Friedrich-Frank-Bogen 59 • 21035 Hamburg

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde
Ochsenwerder**

Alter Kirchdeich 8 • 21037 Hamburg
Tel: 737 22 61

Bezirk Harburg**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchen-
gemeinde St. Trinitatis Harburg**

Bremer Straße 9 • 21073 Hamburg
Tel: 4 29 32 20

Seniorenkreis St. Maria

Museumsplatz 4 • 21073 Hamburg
Tel: 77 20 64 und 77 86 39
(CV)

**Seniorenkreis im Bunte-Treff der
DRK Sozialstation Harburg**

(mit Internetcafé)
Lühmannstraße 13 • 21075 Hamburg
Tel.: 79 09 00-0

**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-Ger-
hard-Kirchengemeinde Hamburg-
Harburg (Wilstorf)**

Kapellenweg 51 • 21077 Hamburg
Tel: 763 32 81

Seniorenkreis St. Franz Joseph

Reeseberg 10 • 21079 Hamburg
Tel: 763 38 66
www.st-franz-joseph.de

AWO-Seniorenkreis Hausbruch

Stiepenweg 40 • 21147 Hamburg

**Seniorenkreis der Ev.- Luth. Micha-
elis-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
www.cornelius-kirche.de

Seniorenkreis Heilig Kreuz

An der Falkenbek 10 • 21149 Hamburg
Tel: 701 29 95
www.heiligkreuz.de

Seniorenbeiräte

Telefonische Auskünfte erhalten Sie bei:

Landesseniorenbeirat Hamburg Geschäftsstelle

Heinrich-Hertz-Straße 90
22085 Hamburg
Tel: 428 63 - 19 34
Fax: 428 63 - 46 29
E-Mail: Isb@lsb-hamburg.de
Internet: www.lsb-hamburg.de

Vorsitz:
Irmgard Wolff, Tel: 644 55 58
Stellv. Vorsitz:
Jürgen Fehrmann, Tel: 21 90 23 97
Heinz Dreyer, Tel: 551 65 65

Bezirks-Seniorenbeiräte:

Hamburg-Mitte

Vorsitz: Gunda Wahl,
Tel: 2 19 11 84

Altona

Vorsitz: Marianne Paszeitis
Tel: 84 78 64

Eimsbüttel

Vorsitz: Heinz Dreyer
Tel: 551 65 65

Hamburg-Nord

Vorsitz: Ursula Preuhs
Tel: 51 83 24

Wandsbek

Vorsitz: Peter Vogt
Tel: 219 58 69

Bergedorf

Vorsitz: Gerd Plambeck
Tel: 724 22 40

Harburg

Vorsitz: Walter Thedt
Tel: 796 32 96

Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände

Bezirk Hamburg-Mitte

Ev.-Luth. Wichernkirche

Wichernsweg 16 • 20537 Hamburg
Tel: 21 36 54

Seniorenwohnanlage Luisenweg (DRK)

Luisenweg 8 • 20537 Hamburg
Tel: 25 30 88 46
(Seniorengymnastik)

Seniorenwohnanlage Adolf-Meyer- Haus (DRK)

Schleemer Weg 51 • 22117 Hamburg
Tel: 73 67 20 00
(Seniorengymnastik, Wassergymnastik,
Yoga)

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Philippus uns Rimbart

Manshardtstraße 105 • 22119 Hamburg
Tel: 655 43 00

Bezirk Altona

Ev.-Luth. Auferstehungskirchen- gemeinde Hamburg-Lurup

Luruper Hauptstraße 163
22547 Hamburg
Tel: 831 40 04
Internet: www.auferstehung-hh.de

Information über Seniorengymnastik, Seniorentanz und weitere Bewegungs- und Gesundheitsangebote DRK- Kreisverband Hamburg-Altona

Langbehnstraße 4 • 22761 Hamburg
Tel: 89 08 11-0

Bezirk Eimsbüttel

Information (s. o.) des DRK-Kreisver- bandes Hamburg-Eimsbüttel

Henry-Dunant-Haus

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

Zentrum Burgwedel (DRK)

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

Zentrum Niendorf (DRK)

Adlerhorst 16 • 22459 Hamburg
Tel: 411 70 60

Senienschwimmen – LAB Eidelstedt (DPWV)

Reichsbahnstraße 20 • 22529 Hamburg
Tel: 58 43 82

Bezirk Hamburg-Nord

Information (s. o.) des DRK-Kreisverbandes Hamburg-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

Gemeinschaftszentrum Langenhorn (DRK)

Wördenmoorweg 2 • 22415 Hamburg
Tel: 53 93 17 50

Bezirk Wandsbek

DRK-Kreisverband Wandsbek

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

Seniorentreff Eilbek (AWO)

Börnestraße 38 • 22089 Hamburg
Tel: 209 90 30

Seniorentreff Sasel (DRK)

Redder 2b • 22393 Hamburg
Tel: 601 24 42

Information (s. o.) des DRK-Kreisverbandes Hamburg-Wandsbek

Schulbergredder 5 • 22399 Hamburg
Tel: 606 36 52

Bezirk Bergedorf

Information (s. o.) der DRK-Sozialstation Lohbrügge/Marschlande

Alte Holstenstraße 2 • 21031 Hamburg
Tel: 399 95 70

Bezirk Harburg

Information (s. o.) des DRK-Kreisverbandes Hamburg-Harburg

Maretstraße 73 • 21073 Hamburg
Tel: 76 60 92-0/25
www.drk-hh-harburg.de

Gemeindesaal „Im Quadrat“

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

Seniengymnastik und -tanz im Bunte-Treff der DRK Sozialstation Harburg

Lühmannstraße 13 • 21075 Hamburg
Tel: 79 09 00-0

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
oder 428 54 45 63

Billstedt

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

Wilhelmsburg

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

Bezirk Altona

Bezirksamt Altona

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

Blankenese

Oesterleystraße 22 • 22587 Hamburg
Tel: 428 11 54 68 oder 428 11 52 68

Bezirk Eimsbüttel

Bezirksamt Eimsbüttel

Grindelberg 66 • 20144 Hamburg
Tel: 428 01 35 78 oder 428 01 23 03

Lokstedt

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

Stellingen

Basselweg 73 • 22527 Hamburg
Tel: 428 01 52 18

Bezirk Hamburg-Nord

Bezirksamt Hamburg-Nord

Kümmellstr. 7 • 20249 Hamburg
Tel: 428 04 20 89 oder 428 04 23 11 oder
428 04 23 54 oder 428 04 23 55

Barmbek-Uhlenhorst

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

Fuhlsbüttel

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

Bezirk Wandsbek

Bezirksamt Wandsbek

Wandsbeker Allee 73 • 22041 Hamburg
Tel: 428 81 24 81 oder 428 81 21 01 oder
428 81 25 05

Bramfeld

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

Alstertal

Wentzelplatz 9 • 22391 Hamburg
Tel: 428 81 52 63 oder 428 81 5413 oder
428 81 53 40

Rahlstedt

Rahlstedter Str. 151-157 • 22143 Hamburg
Tel: 428 81 39 66

Bezirk Bergedorf**Bezirksamt Bergedorf**

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

Bezirk Harburg**Bezirksamt Harburg**

Harburger Ring 33 • 21073 Hamburg
Tel: 428 71 37 14 oder 428 71 27 32 oder
428 71 25 22

Süderelbe

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

■ **Betreuungsvereine und behördliche Betreuungsstellen in den Hamburger Bezirken**

Die behördlichen Betreuungsstellen in den Bezirken werden zentral vom Bezirksamt Altona – Betreuungsamt – verwaltet.

Hamburg-Mitte**Betreuungsverein Hamburg-Mitte**

Eilbektal 54 • 22089 Hamburg
Tel: 20 11 11

Betreuungsstelle Mitte

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

Altona**Betreuungsverein Diakonisches Werk
des Kirchenkreises Blankenese**

Mühlenberger Weg 57 • 22587 Hamburg
Tel: 87 97 16 13

Betreuungsstelle Altona

Eschelsweg 27 • 22767 Hamburg
Tel: 428 11 17 90

Eimsbüttel**Betreuungsstelle Eimsbüttel**

Eschelsweg 27 • 22767 Hamburg
Tel: 428 11 17 90

Betreuungsverein Eimsbüttel

Schäferkampsallee 27 • 20357 Hamburg
Tel: 420 02 26

Hamburg-Nord**Betreuungsverein Hamburg Nord e.V.**

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

Betreuungsstelle Hamburg-Nord

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

Wandsbek**Betreuungsverein Wandsbek e.V.**

Eilbektal 54 • 22089 Hamburg
Tel: 20 11 11

Betreuungsstelle Wandsbek

Am Stadtrand 56a • 22047 Hamburg
Tel: 428 81 36 04

Bergedorf**Betreuungsverein Bergedorf e.V.**

Ernst-Mantius-Str. 10 • 21029 Hamburg
Tel: 721 33 20

Betreuungsstelle Bergedorf

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

Harburg**Betreuungsverein Harburg**

Sand 13 • 21073 Hamburg
Tel: 32 87 39 24

Betreuungsstelle Harburg

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

Zielgruppenorientiert und bezirks-
übergreifend für geistig und mehr-
fach behinderte Menschen

**Leben mit Behinderung Hamburg
Arbeitsstelle Betreuungsgesetz**

Südring 36 • 22303 Hamburg
Tel: 27 07 90-642/ -957

Betreute Seniorenwohnanlagen

Bezirk Hamburg-Mitte Kerngebiet

Amalie-Sieveling-Stiftung

Stiftstraße 65 • 20099 Hamburg
Tel: 24 63 33
163 Wohnungen
(DW)

Hartwig Hesse's Witwenstift

Alexanderstraße 27-29 • 20099 Hamburg
Tel: 25 32 84 20
www.hartwig-hesse-stiftung.de
85 Wohnungen
(DPWV)

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
53 Wohnungen
(DRK)

Altenwohnanlage „Haus Süderelbe“

Hammer Landstr. 168 • 20537 Hamburg
Tel: 80 60 81 00
57 Wohnungen
(DPWV)

Moraht-Haus der Martha Stiftung

Vierbergen 25 • 22111 Hamburg
Tel: 655 48 71
43 Wohnungen
(DW)

Seniorenwohnanlage Michaelisstraße

Michaelisstraße 20 • 20459 Hamburg
Tel: 55 42 53 80
63 Wohnungen
(DW)

Billstedt

Wohnanlage Öjendorf

Luisenhofstiege 12-16 • 22117 Hamburg
Tel: 712 13 73/ 251 51 20
www.vhw-hamburg.de
112 Wohnungen
(DPWV)

Betreutes Wohnen am Schleemer Bach

Pergamentweg 34 • 22117 Hamburg
Tel.: 251 51 20
www.vhw-hamburg.de
79 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenwohnanlage Adolf Meyer Haus

Schleemer Weg 51 • 22117 Hamburg
Tel: 73 67 20 00
www.drk-hh-harburg.de
83 Wohnungen
(DRK)

öffentliches Senioren-Internetcafé

Veddel-Rothenburgsort

Evangelisches Altenwohnheim Bill- werder Bucht

Vierländer Damm 292 • 20539 Hamburg
Tel: 78 08 20
www.pflege-und-diakonie.de
56 Wohnungen
(DW)

Wilhelmsburg

Betreutes Wohnen p&w Senioren Centrum Wilhelmsburg

Hermann-Westphal-Str. 9 • 21107 Hamburg
Tel: 20 22 42 25
32 Wohnungen

Flutopfer-Stiftung

Wilhelm-Carstens-Weg 5 • 21107
Hamburg
Tel: 75 98 00
51 Wohnungen
(DPWV)

Wilhelm Carstens Gedächtnisstiftung

Rotenhäuser Str. 30-38 • 21109 Hamburg
Tel: 75 98 00
www.alida.de
153 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenwohnanlage Kirchdorfer Damm

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

Bezirk Altona Kerngebiet

Wohnstift Augustinum Hamburg

Neumühlen 37 • 22763 Hamburg
Tel: 39 19 40
132 Wohnungen
(DW)

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
(DW)

fördern & wohnen Altona Reventlow-Stift

Bernstorffstraße 145 • 22767 Hamburg
Tel: 428 35 20 27
56 Wohnungen
(f & w)

Blankenese

Seniorenwohnanlage

Sprützmoor 24 • 22547 Hamburg
Tel: 84 17 51
155 Wohnungen
(AWO)

Hanna Reemtsma Haus

Kriemhildstrasse 15-17 • 22559 Hamburg
Tel: 81 95 80
www.hanna-reemtsma-haus.de
26 Wohnungen
(DW)

Seniorenwohnanlage der PRO-Stiftung

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

Wohnstift Maria Grün

Raalandsweg 19 • 22559 Hamburg
Tel: 81 15 66
71 Wohnungen
(CV)

Else Voss Stiftung

Sülldorfer Brooksweg 115 • 22559 Hamburg
Tel: 81 61 81 / 04101 336 68
80 Wohnungen
(DPWW)

Heinrich-Schmilinsky-Stiftung

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

**Wohnanlage des ASB
„Auf der Hasenhöhe“**

Hasenhöhe 133 – 135 • 22587 Hamburg
Tel: 244 22 0
www.bve.de/hasenhoehe
126 Wohnungen
(DPWW)

Wohn- und Pflegeheim Tabea

Am Isfeld 19 • 22589 Hamburg
Tel: 809 20
www.tabea.de
116 Wohnungen
(DW)

Rosenhof Hamburg

Isfeldstraße 30 • 22589 Hamburg
Tel: 870 87 30
282 Wohnungen

Elbschloss Residenz

Elbchaussee 374 • 22609 Hamburg
Tel: 819 91 10
www.elbschloss-residenz.de
167 Wohnungen

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

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

Rosenthal-Stift

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

Max und Mathilda Bauer-Stift

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

Henry-Dunant-Haus

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg
Tel: 41 62 01 90
55 Wohnungen
(DRK)

**Seniorenwohnungen mit Service der
Martha Stiftung**

Gärtnerstraße 64 • 20253 Hamburg
Tel: 41 30 42 90
www.martha-stiftung.de
45 Wohnungen
(DW)

Rautenberg-Stift

Tornquiststraße 19b • 20259 Hamburg
Tel: 45 69 74
22 Wohnungen
(DPWW)

Lokstedt**Wohnanlage Peter-Timm-Straße**

Peter-Timm-Straße 58b • 22457 Hamburg
Tel: 57 00 74 32
83 Wohnungen
(DRK)

Betreutes Wohnen Schnelsen

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

Albertinen-Haus

Sellhopsweg 18-22 • 22459 Hamburg
Tel: 55 81 0
www.albertinen.de
150 Wohnungen
(DW)
öffentliches Senioren-Internetcafé

Seniorenwohnanlage Lokstedt

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

**Appartement-Residenz
New Living Home**

Julius-Vosseler-Straße 40
22527 Hamburg
Tel: 40 13 31 00
www.new-living-home.de
192 Wohnungen

Seniorenwohnanlage Hagendeel

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

Betreutes Wohnen Grandweg

Grandweg 92 • 22529 Hamburg
Tel: 41 40 23 0
40 Wohnungen
(AWO)

Stellungen**ASB - Servicewohnungen Eidelstedt**

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

**ASB – Betreutes Wohnen
Alpenrosenweg**

Alpenrosenweg 41 • 22523 Hamburg
Tel: 55 61 69 57
39 Wohnungen
(DPWW)

**Wohnanlage Eidelstedt-Nord
der Flutopfer Stiftung**

Wiebischenkamp 70/ Reemstückenkamp
30 • 22523 Hamburg
Tel: 227 10 10
143 Wohnungen
(DPWW)

**Seniorenwohnungen mit Service der
Martha Stiftung**

Kieler Straße 654 – 658 • 22527 Hamburg
Tel: 41 30 42 90
www.martha-stiftung.de
38 Wohnungen
(DW)

ASB Servicewohnungen Eimsbüttel

Langenfelder Damm 61 • 22525 Hamburg
Tel: 69 66 41 00
76 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenwohnanlage Lenzweg

Lenzweg 5 • 22529 Hamburg
Tel: 40 19 07 19
74 Wohnungen
(AWO)

**Bezirk Hamburg-Nord
Kerngebiet****Gustav-Kämmerer-Stift**

Schedestraße 2 • 20251 Hamburg
Tel: 47 62 25
51 Wohnungen
(DPWV)

Julius u. Ernst-Oppenheimer-Stift

Frickestraße 26 • 20251 Hamburg
Tel: 47 62 25
49 Wohnungen
(DPWV)

Martin-Brunn-Stift

Frickestraße 24 • 20251 Hamburg
Tel: 47 62 25
28 Wohnungen
(DPWV)

Alfred u. Otto Beil-Stift

Schedestraße 4 • 20251 Hamburg
Tel: 47 62 25
34 Wohnungen
(DPWV)

Stiftung Anscharhöhe

Tarpenbekstraße 107 • 20251 Hamburg
Tel: 466 90
www.anscharhoehe.de
207 Wohnungen
(DW)

Seniorenresidenz Alsterpark

Rathenaustraße 4-10 • 22297 Hamburg
Tel.: 511 27 20 00
www.vhw-hamburg.de
166 Wohnungen
(DPWV)

Betreutes Wohnen Alsterdorf

Alsterdorfer Str. 529 • 22337 Hamburg
Tel: 251 51 20 (Vermietung)
www.vhw-hamburg.de
35 Wohnungen
(DPWV)

fördern & wohnen Groß Borstel

Borsteler Chaussee 301 • 22453 Hamburg
Tel: 428 35 26 55
167 Wohnungen
(f & w)

**Seniorenwohnanlage
Schwartauer Straße**

Schwartauer Str. 2-6 • 22453 Hamburg
Tel: 426 66 82 00
53 Wohnungen

Barmbek-Uhlenhorst**Seniorenwohnanlage Kiehhörn**

Kiehhörn 1-3 • 22049 Hamburg
Tel: 696 80 20 00
www.vhw-hamburg.de
43 Wohnungen
(DPWV)

Altenhof der Ev.-ref. Kirche

Winterhuder Weg 98-106 • 22085 Hamburg
Tel: 22 94 11 0
www.pflege-und-diakonie.de
43 Wohnungen
(DW)

**Seniorenwohnhaus d. Wilhelm u.
Else Steenbeck-Stiftung**

Averhoffstraße 5 • 22085 Hamburg
Tel: 22 69 55 90
41 Wohnungen

**Heinrich und Caroline Köster
Testament-Stiftung**

Amalie-Dietrich-Stieg 2 • 22305 Hamburg
Tel: 697 06 20
www.koester-stiftung.de
330 Wohnungen
(DPWV)

Fuhlsbüttel**Warburg-Stift**

Kurzer Kamp 6 • 22339 Hamburg
Tel: 59 52 07
56 Wohnungen
(DPWV)

Paul-Wohlwill-Stift

Kurzer Kamp 2 • 22339 Hamburg
Tel: 59 52 07
52 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenwohnanlage Langenhorn

Dortmunder Str. 19-21 • 22419 Hamburg
Tel: 537 59 20 00/ 251 51 20
www.vhw-hamburg.de
89 Wohnungen
(DPWV)

**Bezirk Wandsbek
Kerngebiet Wandsbek****ASB-Seniorenresidenz Eichtalpark**

Ahrensburger Straße 4 • 22041 Hamburg
Tel: 65 66 10
www.asb-hamburg.de
54 Wohnungen
(DPWV)

Wohnanlage am Mühlenteich

Wandsbeker Königstraße 65-69
22041 Hamburg
Tel.: 66 93 16 50
97 Wohnungen
(DW)

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
(AWO)

Seniorenwohnanlage Jenfeld

Jenfelder Straße 254/ Charlottenburger
Straße 3 • 22045 Hamburg
Tel: 251 51 20 (Vermietung)
www.vhw-hamburg.de
122 Wohnungen
(DPWV)

Betreutes Wohnen Wandsbek

Bullenkoppel 15 + 19 • 22047 Hamburg
Tel: 251 51 20 (Vermietung)
www.vhw-hamburg.de
83 Wohnungen
(DPWV)

Ruckteschell-Heim

Friedenstraße 4 • 22089 Hamburg
Tel: 209 88 00

www.Ruckteschell-Heim.de
47 Wohnungen
(DW)

öffentliches Senioren-Internetcafé

Seniorenwohnanlage Walddörfer

Berner Allee 3 • 22159 Hamburg
Tel: 644 18 20 00/ 251 51 20

www.vhw-hamburg.de
55 Wohnungen
(DPWV)

Elisabeth-Haus

Rahlstedter Weg 17 • 22159 Hamburg
Tel: 645 57 90

www.caritas-hamburg-gmbh.de
98 Wohnungen
(CV)

Bramfeld**Max Brauer-Haus**

Hohnerredder 21-23 • 22175 Hamburg
Tel: 642 15 60

www.alida.de,
194 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenwohnanlage Am Hegholtplatz

Haldesdorfer Str. 119a • 22179 Hamburg
Tel: 426 66 85 00

65 Wohnungen

Herbert-Ruppe-Haus der Mathilde-Zimmer-Stiftung

Schmachthägerstr. 38 • 22309 Hamburg
Tel: 630 20 01

www.pflege-und-diakonie.de
74 Wohnungen
(DW)

Gagfah-Hesse-Haus

Gustav-Seitz-Weg 2 • 22309 Hamburg
Tel: 630 06 97

www.hartwig-hesse-stiftung.de
135 Wohnungen
(DPWV)

Alstertal**Hospital zum Heiligen Geist**

Hinsbleek 11 • 22391 Hamburg
Tel: 60 60 11 11

www.hzhg.de,
231 Wohnungen
(DW)

Betreutes Wohnen Forum Alstertal

Kritenberg 18, 18 a, 18b • 22391 Hamburg
Tel: 60 68 68

www.Forum-Alstertal.de
51 Wohnungen

Parkresidenz Alstertal

Karl-Lippert-Stieg 1 • 22391 Hamburg
Tel.: 60 60 80

www.Parkresidenz-Alstertal.de
176 Wohnungen

Johann Carl Müller Stiftung

Saselkoppel 22 • 22393 Hamburg
Tel: 250 01 00

130 Wohnungen
(DPWV)

Wohnanlage Tegelsbarg

Norbert-Schmid-Platz 12 • 22399 Hamburg
Tel: 39 99 57 45

104 Wohnungen
(DRK)

Walddörfer**CURA Seniorenwohnanlage Haus Lerchenberg GmbH**

Lerchenberg 4 • 22359 Hamburg
Tel.: 60 30 80

66 Wohnungen
(BPA)

Rahlstedt**Betreutes Wohnen Neu-Rahlstedt**

Nieritzweg 15/ Stapelfelder Straße 31
22143 Hamburg

Tel: 251 51 20 (Vermietung)
www.vhw-hamburg.de

66 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenzentrum Nordlandweg der Flutopferstiftung

Nordlandweg 110 • 22145 Hamburg
Tel: 679 44 80

www.alida.de
491 Wohnungen
(DPWV)

Seniorenwohnanlage Meiendorf

Spitzbergenweg 12/Wildschwanbrook 4
22145 Hamburg

Tel. 251 51 20 (Vermietung)
www.vhw-hamburg.de

102 Wohnungen
(DPWV)

ASB – Servicewohnungen Oldenfelde

Ahrenshooper Straße 21-27
22147 Hamburg

Tel: 64 20 71 00
115 Wohnungen
(DPWV)

Parkresidenz Rahlstedt

Rahlstedter Straße 29 • 22149 Hamburg
Tel.: 67 37 30

www.parkresidenz-greve.de
184 Wohnungen

Seniorenwohnanlage „Deichgrafenhaus“

Hauke-Haien-Weg 1-7/Am Hegen 82a und b

22149 Hamburg
Tel: 426 66 89 00

141 Wohnungen
(DPWV)

Betreutes Wohnen Rahlstedt

Theodor-Storm-Str. 7-9 • 22149 Hamburg
Tel: 251 51 20 (Vermietung)

www.vhw-hamburg.de
99 Wohnungen
(DPWV)

Martha Haus

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg

Tel: 67 57 70
www.martha-stiftung.de

46 Wohnungen
(DW)

Martha Haus Seniorenwohnungen

Brockdorffstraße 57a • 22149 Hamburg
Tel: 67 57 71 55

www.martha-stiftung.de
23 Wohnungen
(DW)

**Bezirk Bergedorf
Kerngebiet****Georg-Behrmann-Stiftung**

Justus-Brinckmann-Straße 60
21029 Hamburg
Tel: 724 18 40
164 Wohnungen
(DW)

Haus Johannes XXIII.

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

**Seniorenwohnanlage
Alte Holstenstraße**

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

Georg & Emma Poensgen Stiftung

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

Seniorenwohnanlage Mendelstraße

Mendelstraße 30 • 21031 Hamburg
Tel: 39 99 57 42
www.drk-sst-lohbruegge.de
82 Wohnungen
(DRK)

**Wilhelm Leuschner –
Seniorenzentrum**

Leuschnerstr. 93a + b • 21031 Hamburg
Tel: 739 32 70
www.alida.de
122 Wohnungen
(DPWW)

Seniorenwohnanlage Leuschnerstraße

Leuschnerstraße 105 • 21031 Hamburg
Tel: 39 99 57 41
www.drk-sst-lohbruegge.de
20 Wohnungen
(DRK)

Seniorenwohnanlage Häußlerstraße

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

Vier- und Marschlande**Betreute Wohnanlage**

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

**Bezirk Harburg
Kerngebiet Harburg****Betreute Seniorenwohnanlage
Wohnpark Eichenhöhe**

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

Betreutes Wohnen Scharnhorst Höhe Süderelbe

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

**Katholische Altenwohnanlage
St. Vinzenz**

Lichtenauerweg 9 • 21075 Hamburg
Tel: 790 15 00
70 Wohnungen
(CV)

**Betreute Seniorenwohnanlage
Milchgrund**

Homannstraße 15 • 21075 Hamburg
Tel: 792 70 71
www.drk-hh-harburg.de
143 Wohnungen
(DRK)
mit öffentlichem Senioren-Internetcafé

Haus am Frankenberg

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

Hans-Schmidt-Haus

Ernst-Bergeest-Weg 63 • 21077 Hamburg
Tel: 760 25 30
48 Wohnungen
(DW)

**Seniorenwohnhaus der Wilhelm u.
Else Steenbeck-Stiftung**

Radickestraße 31a • 21079 Hamburg
Tel: 76 11 75 48
43 Wohnungen

Betreutes Wohnen Neuwiedenthal

Rehrstieg 46 • 21147 Hamburg
Tel: 251 51 20 (Vermietung)
www.vhw-hamburg.de
72 Wohnungen
(DPWW)

Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal

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

**Seniorenwohnanlage
„Neuwiedenthaler Weitblick“**

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

Seniorenwohnanlage „Atriumhaus“

Gerdauring 25 • 22147 Hamburg
Tel: 426 66 83 00
40 Wohnungen

Seniorenresidenz Neugraben

Falkenbergsweg 1-3 • 21149 Hamburg
Tel.: 70 11 20 00
www.vhw-hamburg.de
133 Wohnungen
(DPWW)

www.hamburg.de/senioren

■ Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen

Evangelische Telefonseelsorge Hamburg

Tel: 0800 111 0 111/ 0800 111 0 222

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

Kreuslerstraße 6-8 • 20095 Hamburg
Tel: 32 50 38 70
www.hauptkirchen.de

Kirchliche Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Lohbrügger Kirchstr. 9 • 21033 Hamburg
Tel: 724 76 03

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Hölertierte 5 • 21073 Hamburg
Tel: 76 60 41 60
E-Mail: BeratungsstelleWilhelmsburg@t-online.de

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Rehrstieg 63 • 21147 Hamburg
Tel: 796 46 08
E-Mail: BeratungsstelleWilhelmsburg@t-online.de

Evangelische Ehe-, Partnerschafts-, Erziehungs- und Lebensberatungsstelle

Königstraße 54 • 22767 Hamburg
Tel: 30 62 02 49
E-Mail: familienberatung@diakonie-hamburg.de
Internet: www.diakonie-hamburg.de (DW)

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg

Am Weiher 29 • 20255 Hamburg
Tel: 24 65 24
E-Mail: efl-beratung-hh@kk-erzbistum-hh.de
www.erzbistum-hamburg.de

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg

Julius-Ludowieg-Straße 41
21073 Hamburg
Tel: 77 35 32
E-Mail: efl-beratung-hhar@kk-erzbistum-hh.de
Internet: www.erzbistum-hamburg.de

Magnus Hirschfeld Centrum

Borgweg 8 • 22303 Hamburg
Tel: 27 87 78 00
E-Mail: info@mhc-hamburg.de
Internet: www.mhc-hamburg.de

PRO FAMILIA Beratungszentrum

Kohlhöfen 21 • 20355 Hamburg
Tel: 30 99 749 10
Internet: www.profamilia-hamburg.de

Charon-Beratungsstelle für schwer- kranke 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
Internet: www.agfw-hamburg.de

Arbeiterwohlfahrt Landesverband Hamburg e.V.

Rothenbaumchaussee 44 • 20148 Hamburg
Tel: 414 02 30
Internet: www.awo-hamburg.de

Caritasverband für Hamburg e.V.

Danziger Straße 66 • 20099 Hamburg
Tel: 280 140 - 0
Internet: 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

Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Hamburg e.V.

Behrmannplatz 3 • 22529 Hamburg
Tel: 55 42 00
Internet: www.lv-hamburg.drk.de

Diakonisches Werk in Hamburg

Königstraße 54 • 22767 Hamburg
Tel: 30 62 00
Internet: www.diakonie-hamburg.de

Jüdische Gemeinde

Grindelhof 30 • 20146 Hamburg
Tel: 440 94 40
Internet: www.jghh.org