

Der Senioren-Newsletter ist umbenannt.

Ü60 Info. Ja, mit dieser Ausgabe präsentiert sich unser Informationsheft für die Generation der Älteren in einem neuen Gewand. Kurz und bündig und rüstig ist der neue Name. Und er ist Programm. Wir möchten Seniorinnen und Senioren zu einer stärkeren gesellschaftlichen Teilhabe anregen. Wir werden breitgefächert aus der Perspektive der Älteren gesellschaftlich wichtige, interessante und auch amüsante Themen ansprechen. Wir wollen unsere Anliegen generationsübergreifend stärker in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken. Und wir möchten, dass der Ideen – und Meinungsaustausch zwischen Alt und Jung ganz selbstverständlich ist.

Ihr Redaktionsteam Ü60 Info.

Altersarmut – das Problem brennt auf den Nägeln!

Lieber Leserinnen und Leser, immer mehr Menschen in Hamburg stellen sich die Frage: „Werde ich im Alter noch über die Runden kommen?“ Für viele lautet die Antwort: „Gerade mal eben so und mit immer weniger.“ Die Angst vor Altersarmut ist ein Schreckgespenst, das sich in immer mehr Teilen unserer Gesellschaft verbreitet. Altersarmut ist ein großes Thema für den Hamburger Sozialverband SoVD. Viele Ältere kommen in unsere Sozialberatungen oder in unser Sozialkaufhaus in Osdorf und schildern uns, vor welchen Herausforderungen sie jeden Tag stehen. Wir tragen ihre Sorgen und Nöte in die Politik und kämpfen dafür, die Lage der alten Menschen zu verbessern.

Armut im Alter – es trifft immer mehr Menschen
Ob jung oder schon leicht angegraut - Armut im Alter geht uns alle an! Allein hier bei uns in Hamburg sind heute schon 76.000 Senior: innen arm oder armutsgefährdet. Das ist ein historischer Höchststand! 29.000 über 65-Jährige beziehen zusätzliche Leistungen zur Finanzierung ihres Lebensunterhalts, weil die Rente nicht zum Leben reicht.

Als besonders bedrückend empfinde ich, dass viele Senior: innen ihr Leben lang voll gearbeitet haben und sie im Alter trotzdem nur Armut erwartet. Noch bitterer wird es für diejenigen, die zwischendurch mal ohne Job, in Erziehungs- oder Pflegezeit, langzeitarbeitslos oder im Niedriglohnsektor beschäftigt waren. Frauen sind meist noch stärker betroffen als Männer. Trotz Rente sind rund 48.000 Hamburger: innen auf Grundversicherung angewiesen. Wenn die Politik nicht endlich das Problem anpackt, wird sich dieser Trend fortsetzen, denn allein kommt niemand mehr aus Altersarmut heraus!



Bild: © Dr. Ursula Cremerius

Das Nötigste ist immer öfter zu wenig

Altersarmut bedeutet, mit jedem Cent rechnen zu müssen. Sie bedeutet nicht nur, dass man beim Einkaufen nur noch das Günstigste in den Korb legen kann. Sondern auch, dass man sich den Besuch im Theater nicht mehr leisten kann. Schon die Fahrt mit Bus und Bahn ist zu teuer, sodass man sich das Geld spart und lieber zuhause bleibt. Altersarmut bedeutet also auch Vereinsamung und den Ausschluss von vielen Angeboten des täglichen Lebens.

Altersarmut ist existenziell und macht krank. Viele sparen sich den Gang zum Arzt, weil sie schon für das einfachste Rezept zuzahlen müssen. Wer altersarm ist, muss auch Abstriche bei der Ernährung machen, denn gesundes Essen wird immer teurer. Und wer altersarm ist, muss wahrscheinlich in diesem Winter sogar frieren.

Inflation und stark ansteigende Energiepreise verunsichern die Betroffenen zutiefst – für sie wird es immer schwerer, überhaupt über die Runden zu kommen.



Bild:© Henning Scheffen

Klaus Wicher

1. Vorsitzender des Sozialverbandes Deutschland, (SoVD) Hamburg

Was muss getan werden? Worauf müssen wir heute pochen, damit es in der Zukunft nicht mehr, sondern weniger Menschen bei uns gibt, die die Altersarmut in ihren Bann schlägt? Die Zeit läuft uns davon, wir brauchen jetzt Lösungen, die zukunftsweisend sind. Arbeitsleben, Wohnungsbau, Mobilität, Teilhabe – oder auch ganz profan finanzielle Unterstützung durch die Stadt – an vielen Stellen könnte die Politik Weichen stellen, um die Perspektiven für die Betroffenen zu verbessern und ihr Leben zu erleichtern. Ich werde dazu hier an dieser Stelle berichten.

Ihr Klaus Wicher

Na also – es geht doch!



Tue Gutes und rede darüber – Die öffentlichen Trinkwasser-Spender in unserer Hansestadt sind jetzt in der Winterpause. Aber die nächste Saison kommt bestimmt. Und deshalb ist es gut, dass wir den Stein ins Rollen gebracht haben.

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord forderte in der Februar-Ausgabe 2/2022 seines „Newsletters“ als erste Institution mehr Trinkwasserspender für unsere Stadt. Organisationen wie der Sozialverband Deutschland e.V. und Bürgerschaftsparteien schlossen sich der Forderung des BSB's an. Nun hat Hamburg-Wasser zu den vier vorhandenen stationären Trinkbrunnen zunächst zwei weitere öffentliche mobile Spender auf-

gestellt. Sie sind in etwa so groß wie ein Stromkasten. Auch kündigte Hamburg-Wasser an, dass im kommenden Jahr bis zu zehn neue fest installierte Trinkbrunnen dazu kommen sollen. Zurzeit entwickelt man einen Prototyp, der barrierefrei sei, möglichst wenig Flächen für Vandalismus habe und auch Tieren eine Trinkmöglichkeit biete. Gut so – ein Anfang in die richtige Richtung! Angesichts des Klimawandels mit der Tatsache, dass auch in Hamburg die Sommer heißer und trockener werden, muss aber die gesamte Stadt mit einem Netz von Durstlöschern überzogen werden. Hamburgs Verantwortliche sind weiterhin gefordert, sich auch an dieser Stelle für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger der Hansestadt und deren Besucherinnen und Besucher einzusetzen. Was in die Versorgung mit Wasser investiert wird, kann im Gesundheitswesen gespart werden. Übrigens: In Wien befinden sich beispielsweise in Parks, bei Spielplätzen und bei Märkten ungefähr 1400 Trinkwasserbrunnen.

(Werner Hansen)

“

Herbstzeit ist Kürbiszeit.

”

Zu den beliebtesten Kürbissorten gehört hierzulande der Hokkaido. Viele kennen ihn auch als Zwiebel-Kürbis, denn seine Form erinnert an eine sehr große Zwiebel. Oder man nennt ihn Maroni-Kürbis. Er hat nämlich ein ganz feines Esskastanien-Aroma. Die leuchtend orange Schale wird beim Kochen weich und kann mitgegessen werden. Der Hokkaido-Kürbis ist in Japan zuhause. Seit den 1990er Jahren wird er aber auch in Europa angebaut und nahm Einzug in unsere heimische Küche. Hokkaido-Rezepte sind vielfältig und kaum zu überblicken. Zu den Klassikern gehört die Kürbis-Suppe. Mein Lieblingsrezept ist eine Variante mit Kokosmilch:

- 1 Hokkaidokürbis, ca. 1kg
- 1L Brühe
- 500g Möhren
- 5 cm Ingwer
- 2 EL Butter
- 350 ml Kokosmilch (oder Sahne)
- Salz, Pfeffer, Sojasauce,
- Zitronensaft, ggf. auch Zitronenrieb,
- Muskat,
- Weißbrot (ggf. würfeln und rösten)
- (Ggf. auch blanchierte Maronen)



1. Kürbis, Möhren, Ingwer schälen, würfeln und in Butter andünsten. Mit Brühe aufgießen und ca. 15-20 Min. weichkochen. Nun fein pürieren.

2. Die Kokosmilch unterrühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Sojasauce und Zitronensaft.

3. Zum Verzehr nochmals erwärmen. Weißbrotwürfel in den befüllten Teller geben.

4. Gekochte Maronen, gewürfelt, in der Pfanne leicht anrösten, mit darüber gegebenem und leicht karamellisiertem Zucker in die Suppe geben.



(Dr. Ursula Cremerius)

Gut Älterwerden, aber wie? – Individuelles Beratungsangebot QplusAlter

Beim Älterwerden können im Alltag viele Fragen auftauchen: Wie geht es weiter, z.B. mit einer Krankheit? Was mache ich, wenn ich zuhause an meine Grenzen komme? Wie finde ich die passende Hilfe für meinen Alltag? Wie kann ich Kontakte knüpfen? Was bietet mir mein Stadtteil? Was kann ich tun, wenn ich mich um meine Angehörigen oder Nachbar:innen Sorge?



Bild: © Heike Günther

Vier hauptamtliche Lotsinnen der Evangelischen Stiftung Alsterdorf beraten ältere Menschen, ihre Angehörigen und Nahestehende im Bezirk Hamburg-Nord. Gemeinsam mit der Lotsin besprechen die Menschen, was ihnen im Alltag wichtig ist, was sie selbst tun können und welche Unterstützung für sie passend ist. Eine einmalige Beratung ist möglich. Oder auch mehrere Gespräche, bei denen die Lotsin die nächsten Schritte begleitet und die Menschen unterstützt, die passenden Hilfen zu organisieren.

Die Wege und Lösungen sind ganz unterschiedlich, die die Menschen zusammen mit der Lotsin entwickeln. Frau P. möchte neue Kontakte knüpfen. Die Lotsin kennt sich im Stadtteil aus, gibt zum Beispiel Impulse zu Treffpunkten und Angeboten und stellt die passenden Kontakte her. Herr K. ist wegen einer Erkrankung auf die Unterstützung seiner Frau angewiesen. Die eigene Wohnung ist voller Hindernisse. Beide fühlen sich in ihrem Zuhause nicht mehr wohl. Mit Hilfe der Lotsin entwickeln sie Ideen, wie sie in der eigenen Wohnung bleiben können: von einer Physiotherapeutin, mit der Herr K. den Gang zum Esstisch übt, über eine Wohnberatung, mit denen sie Haltegriffe zu Hause anbringen bis hin zu einem Pflegedienst in der Nähe.

Melden Sie sich gern - möglich sind Telefonate, Gespräche bei Ihnen zu Hause oder vor Ort im Stadtteil. Das Angebot ist kostenfrei.

(Julia-Christin Gaum, Projektleitung QplusAlter)

Kontakt: QplusAlter Lotsinnen

Tel.: 040 50 77 33 54

E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net

www.q-acht.net/qplus/qplusalter/

Für unsere Leserinnen und Leser entdeckt:

Als „Grüne“ oder „Grüner“ unpolitisch ehrenamtlich unterwegs

Grüne Damen und Herren leisten Besuchsdienste in Krankenhäusern, Altenhilfe-Einrichtungen und in häuslicher Umgebung. Die Ehrenamtlichen verbessern die Atmosphäre in der betreffenden Institution. Mit Achtsamkeit und menschlicher Zuwendung unterstützen die geschulten Laien den Genesungsprozess der Besuchten. Sie erfüllen verantwortungsvoll Wünsche von Patientinnen und Patienten beziehungsweise Bewohnerinnen und Bewohnern. Ihr Anliegen ist es, sich Zeit zu nehmen für das Wohlbefinden dieser Menschen. Sie tun Dinge, zu denen die hauptamtlich Mitarbeitenden der Häuser nicht die nötige Zeit und Ruhe haben. „Grüne“ sind Frauen und Männer aller Altersgruppen, die belastbar sind und Menschen in Krisensituationen Zuwendung schenken. Mit den Besuchen im Krankenhaus, Altenheim oder zu Hause, lindern sie die Einsamkeit. Sie spenden Trost, Wärme und Hoffnung. Für ihr Ehrenamt brauchen sie Einfühlsamkeit, emotionale Stabilität, Selbstbewusstsein und eine positive Ausstrahlung – nur so können sie zu den Patientinnen und Patienten Vertrauen aufbauen, ihnen Ängste nehmen oder mit kleinen Diensten eine Freude machen.

Der Besuchsdienst ist nicht nur eine Herzensangelegenheit der Ehrenamtlichen, sondern auch ein Segen für viele besuchte Menschen. Die unpolitischen „Grünen“ übernehmen Lotsendienste bei der Aufnahme im Krankenhaus, sie begleiten die Patientinnen und Patienten zu Untersuchungen, Therapien, Andachten und Veranstaltungen, sie aktivieren zu Spaziergängen. Diese „Grünen“ verschaffen Kontakte zu anderen Patientinnen und Patienten, zu anderen Bewohnerinnen und Bewohnern. Auch werden von ihnen kleinere Besorgungen, Behördengänge und gewünschte Kommunikationen per Brief oder Mail übernommen.

Nach einem Einführungs- und Vorstellungsgespräch kann der Interessent für kurze Zeit hospitieren und erhält eine umfassende Einarbeitung. Regelmäßig werden Basis-Schulungen angeboten. Hierzu gehört unbedingt, die notwendigen hygienischen Anforderungen in Krankenhäusern und Altenhilfe-Einrichtungen zu kennen und einzuhalten.

Wer Interesse an der Tätigkeit einer „Grünen Dame“ oder eines „Grünen Herren“ hat, wende sich an:

Evangelische Kranken- und Alten-Hilfe e.V.,
Magazinstraße 15-16
10179 Berlin.

Telefonischen Geschäftszeiten:

Dienstag und Donnerstag 8 bis 12 Uhr:

030 25 76 17 – 94

Ein Kontaktformular im Internet unter:

www.ekh-deutschland.de

(Werner Hansen)

Interna aus der Redaktion

Miau moin moin liebe Leserinnen und Leser. Gestatten, Schmusegern, Willibald. Ich bin der Chef vom Ü60 Info-Team. Sie dürfen mich auch Willi nennen.



Grafik: © Dr. Ursula Cremerius

Mein Redaktionspersonal stellt mich allerdings bei Besuchern oder Gastautoren und so immer als „unser Redaktionskater“ vor. Das ärgert mich jedes Mal zum in die Socken beißen. Nur wenn meine Leutchen gut drauf sind, zum Beispiel wenn eine neue Ü60 Info-Ausgabe fertig ist, dann nennen sie mich „unser hohes Tier“. Das gefällt mir außerordentlich. Und dann sagen sie oft „Ach, unser hohes Tier hat schon wieder Appetit auf einen Happ aus der Knabberschublade für das Hungerchen zwischendurch?“ Oder, „Ohauaha, unser hohes Tier ist schon wieder auf Fliegenjagd“ Dann wird's für mich übrigens lustig, weil alle wie auf mein Kommando rumsausen, die Jalousien hochziehen und ihre Kaffeetasse und die Blumenvase in Sicherheit bringen.

Für dieses Heft wurde ich von meinem Personal gebeten, mein Konterfei als Platzhalter zur Verfügung zu stellen und so für kleine heitere Tier- und andere Geschichten aus Ihrem Alltag zu werben. Diese bitten wir Sie nämlich zu schreiben und an die Redaktion zu schicken: Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord, Kummellstraße 5, 20249 Hamburg. Ich appelliere an Sie. Liebe Leserinnen und Leser, schreiben Sie uns fleißig! Damit ich nicht in jedem Heft als Lückenfüller herhalten muss.

Freundlichst, Ihr Willibald Schmusegern, Chef.

Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) Hamburg-Nord
Kummellstr. 5 20249 Hamburg
Raum S 6 (Bürozeiten nach Vereinbarung)
Telefon (040) 428 04 - 20 65
E-Mail: bsb-nord@lsb-hamburg.de

Regelmäßige Sprechzeiten

montags von 10 bis 13 Uhr in

Langenhorn Stadtteilbüro
Käkenflur 16 h 22419 Hamburg

Herausgeber:

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

Verantwortlich: Dr. Ursula Cremerius

Redaktion:

Gabriele Wirth (Textredaktion)

Reinhard Bugarski

Dr. Ursula Cremerius

Magrit Fellert

Werner Hansen

Holger Röhrs

Gastautor:innen:

Julia-Christin Gaum, Klaus Wicher

Layout & Gestaltung: Martina E. Hörhan

www.mehoerhan.com