



Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord

**Wegweiser
für die Generation
und deren Angehörige**

60+



2023/2024





**In jeder
Lebenslage
für Sie da!**

Vom morgendlichen Aufstehen über Badezimmer, Küche und Wohnzimmer bis hin zur entspannten Nachtruhe – wir bieten Ihnen für jeden Bedarf und jede Lebenssituation die richtige Lösung für einen einfachen, sicheren und komfortablen Alltag.

Wir sind auch in Ihrer Nähe

STOLLE Sanitätshaus Barmbek

📍 Fuhlsbüttler Straße 405
22309 Hamburg

☎ 040 6 30 18 29

STOLLE Sanitätshaus Langenhorn im Ärztehaus

📍 Tangstedter Landstraße 77
22415 Hamburg

☎ 040 6 45 96 886

STOLLE Sanitätshaus Sasel

📍 Saseler Markt 2
22393 Hamburg

☎ 040 78 89 81 23

STOLLE Sanitätshaus Bramfeld

📍 Bramfelder Dorfplatz 8
22179 Hamburg

☎ 040 60 03 94 60

STOLLE Sanitätshaus Moorhof

📍 Moorhof 7a
22399 Hamburg

☎ 040 6 45 96 870

STOLLE Sanitätshaus Langenhorn im EKZ-Langenhorn

📍 Langenhorner Markt 2 a-b
22415 Hamburg

☎ 040 5 31 30 30

STOLLE Sanitätshaus Poppenbüttel

📍 Heegberg 19
22391 Hamburg

☎ 040 6 02 15 14

Übersicht aller Filialen -
einfach den QR-Code
scannen.



STOLLE

1. Grußwort des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord

**Liebe Leserinnen und Leser:
„Herzlich willkommen beim Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord“**

Vor Ihnen liegt die neue Ausgabe des „Wegweisers für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige in Hamburg-Nord“.

Da die Erstauflage bei unseren Bürgerinnen und Bürgern großen Anklang gefunden hatte, hat sich der Bezirks-Seniorenbeirat (BSB-N) für den Druck einer Neuauflage entschieden. Der Wegweiser 2020/2021 war auch aus unserer Sicht ein voller Erfolg. Deshalb laden wir Sie ein weiteres Mal ein, bei der Lektüre dieser Informationsbroschüre die vielfältigen Aspekte der Dienstleistungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Hamburg-Nord kennenzulernen. Darüber hinaus erfahren Sie auch vieles über die ganz unterschiedlichen Aktivitäten des BSB-N in der Seniorenarbeit in unserem Bezirk. In Hamburg-Nord leben ca. 66.000 Menschen, die über 60 Jahre alt sind. Der Bezirks-Seniorenbeirat wirkt zusammen mit der Senioren-Delegiertenversammlung Hamburg-Nord (SDV HH-N) als offizielle Vertretung dieser Bevölkerungsgruppe gegenüber der Politik und der Verwaltung des Bezirks. Der BSB setzt sich für den Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität der älteren Bevölkerung ein – und das in einem generationsübergreifenden Rahmen. Wir wollen die Generation 60 plus bei der Bewältigung ihres Alltags mit Rat und Tat unterstützen. Der Wegweiser bietet dafür zahlreiche Informationen, Adressen sowie kostenlose Freizeit- und Fortbildungsangebote an. Die Broschüre enthält zudem Tipps für die Themen Gesundheit und Pflege. Mit dieser Publikation steht dem Bezirk ein repräsentatives Medium zur Verfügung, das Ihnen als Orientierungshilfe zur Gestaltung Ihres weiteren Lebens dienen kann. Aber auch Jüngere, die mit der Betreuung ihrer Angehörigen betraut sind, können im Wegweiser Anregungen finden.

Der BSB-N wurde 1980 gegründet. Zielsetzung und Rahmen für eine tatkräftige Mitgestaltung des öffentlichen Lebens durch die ältere Generation sind im „Hamburger Seniorenmitwirkungsgesetz (HmbSenMitwG) verankert. Der BSB-N bietet somit eine Plattform für aktive ehrenamtliche Betätigung, Teilnahme und Integration am öffentlichen Leben. Zugleich ermöglicht der Seniorenbeirat, dass die Erfahrungen und Kompetenzen der Senioren und Seniorinnen in den kommunalpolitischen Gremien vernehmbar werden und so nicht zuletzt den demographischen Wandel konstruktiv und generationsübergreifend mitgestalten. Ihre Ideen, Hinweise, Kritik und Anregungen sind uns willkommen.



Werner Hansen

© Yasemin Stahl

Mein Dank gilt allen am Zustandekommen des Wegweisers 2 Beteiligten in Wort, Schrift und Bild. **Mein besonderer Dank geht an die „AG Öffentlichkeitsarbeit des BSB-N“: Dr. Ursula Cremerius, Gabriele Wirth, Magrit Fellert, Holger Röhrs und Reinhard Bugarski. Dank auch an Frau Dr. Petra Sellenschlo, Leitung der AG Öffentlicher Raum.** Ich bedanke mich bei den Inserenten, die erkannt haben, dass die Älteren durchaus eine zu bewerbende Zielgruppe sind. Dank auch an den ausführenden Verlag.

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Werner Hansen
Vorsitzender Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord,
Mitglied des Landes-Seniorenbeirats
Telefon: 040 428042065
E-Mail: bsb-nord@lsb-hamburg.de
Büro: Kümmellstraße 5, 20249 Hamburg, Raum S6
Sprechzeiten nach Vereinbarung



**Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord**

Der Artenvielfalt Zukunft schenken!

Der Verlust natürlicher Lebensräume ist längst als Hauptursache für die Bedrohung der biologischen Vielfalt auf unserer Erde erkannt. Dennoch stellen wir uns kaum der Verantwortung, die wir angesichts stetig zunehmender globaler Vernetzung auch für die Geschehnisse in den Ursprungsländern exotischer Tiere haben. Hinzu kommt eine zunehmende Natur entfremdung – besonders in den großen Städten.

Angesichts dieser Situation und des rasant fortschreitenden globalen Artensterbens haben zoologische Gärten heute eine enorme Bedeutung im internationalen Artenschutz. Erfolgreiche Erhaltungszuchtprogramme und eine unübertroffene Akzeptanz in der Umweltkommunikation bilden die Basis für diese Arbeit.



Dies gilt auch für den Hamburger Tierpark – ob Sumatra-Orang-Utan, Asiatischer Elefant oder Südamerikanischer Riesenotter – sie alle haben bei Hagenbeck ein Refugium gefunden.

Da der Park allerdings keine regelmäßige Unterstützung durch öffentliche Gelder erhält, sind Spenden und testamentarische Zuwendungen an die Stiftung Hagenbeck in den vergangenen Jahren zu einem besonders wichtigen Eckpfeiler in der Existenzsicherung geworden.



Darüber hinaus engagiert sich die Stiftung Hagenbeck in ausgewählten Freilandprojekten, damit bedrohte Tiere auch in ihrem ursprünglichen Lebensraum eine Überlebenschance haben. Auch Forschungsprojekte zur Bekämpfung gefährlicher Krankheiten, wie zum Beispiel Elefantenherpes, werden von der Stiftung Hagenbeck gefördert.

Wer in seinem Testament die Stiftung Hagenbeck bedenkt, sichert damit wirkungsvoll und langfristig den Bestand des Tierparks und dessen Engagement für die Tierwelt. Die Stiftung Hagenbeck bietet vielfältige Möglichkeiten, sich für den Natur- und Artenschutz und damit für das Leben in seiner Vielfalt zu engagieren.

Wir – hinterlassen Spuren.



Sie auch?

Seit vielen Generationen freuen sich Jung und Alt über Hagenbecks beachtliche Zuchterfolge. Die Stiftung Hagenbeck setzt sich für den Schutz und die Erhaltung bedrohter Arten ein. Doch nur mit Ihrer Hilfe wird es möglich sein, dass auch in Zukunft Ihre Kinder und Enkelkinder von einer intakten Tier- und Pflanzenwelt lernen können. Bedenken Sie die Stiftung Hagenbeck mit einer Schenkung oder in Ihrem Testament. **Hinterlassen Sie Spuren. Vererben Sie ein Lächeln.**

Wünschen Sie nähere Auskünfte oder einen persönlichen Gesprächstermin?

Dann wenden Sie sich bitte an unser Vorstandsmitglied Herrn Cord Crasselt, Telefon: (040) 530033-396
stiftung@hagenbeck.de / Stiftung Hagenbeck, Lokstedter Grenzstraße 2, 22527 Hamburg
Spendenkonto: Stiftung Hagenbeck • Hamburger Sparkasse AG • IBAN: DE36 2005 0550 1280 2210 01



Inhaltsverzeichnis

1. Grußwort des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord	1
2. Einleitung	4
2.1 Das Ehrenamt im Bezirk Hamburg-Nord	5
2.2 Gute Rahmenbedingungen durch das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz	5
3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats	7
3.1 Der BSB arbeitet in den Ausschüssen der Bezirksversammlung mit	7
3.1.1 Bezirksversammlung	7
3.1.2 Regionalausschüsse – Gremien für die Beteiligung der Bürger vor Ort	7
3.2 Der BSB hat sich in Arbeitsgruppen organisiert	8
3.2.1 Altersarmut	8
3.2.2 Digitalisierung	8
3.2.3 Öffentlichkeitsarbeit	9
3.2.4 Öffentlicher Raum	10
3.3 Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord wirkt generationsübergreifend – Erster BSB-Verkehrs-Aktionstag für alle Generationen	12
3.4 Inklusion für Senioren	12
4. Bezirkliche Beratung/Behörden	13
4.1 Erste Anlaufstellen	13
4.2 Polizeikommissariate der Region Nord	14
4.3 Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle Hamburg	15
4.4 Verbände der freien Wohlfahrtspflege	15
4.5 Weitere Beratungsstellen	16
4.6 Kennen Sie den Melde-Michel?	17
5. Aktiv im Alter	19
5.1 Sport und Bewegung	19
5.2 Bildung und Kultur	19
5.2.1 Öffentliche Bücherhallen	19
5.2.2 Hamburger Volkshochschule	19
5.2.3 Museen	22
5.2.4 Theater	22
5.2.5 Bürgervereine Hamburg-Nord	22
5.3 Offene Seniorenarbeit/Seniorentreffs	23
5.3.1 Seniorentreffs und -kreise Hamburg-Nord	23
6. Wohnen	25
6.1 Wohnen zu Hause	25
6.1.1 Mahlzeitendienste – Essen auf Rädern	25
6.1.2 Seniorengerechtes Einkaufen	25
6.1.3 Hausnotruf	25
6.1.4 Hauswirtschaftliche Hilfen	27
6.2 Wohnraumanpassung: Umbauten – barrierefrei oder behindertengerecht	27
6.3 Sicher wohnen	28

6.4 Wohnen im Alter – viele Möglichkeiten	29
6.5 Wohn- und Pflegeeinrichtungen Bezirk Nord	29
6.6 Servicewohnanlagen in Hamburg-Nord	31
7. Pflege und Unterstützung	35
7.1 Schwerbehindertenausweis	35
7.2 Pflegegrade und Leistungen	35
7.3 Pflegeversicherung	35
7.4 Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege	37
7.5 Tagespflege	37
7.6 Ambulante Pflegedienste	37
7.7 Hören und Verstehen	37
7.8 Hilfe, wenn die Sehkraft nachlässt	38
8. Vorsorge und Betreuung	39
8.1 Patientenverfügung	39
8.2 Vorsorgevollmachten	39
8.3 Testament	39
8.4 Rechtliche Betreuung	39

Inserentenverzeichnis	U3
Impressum	U3

U = Umschlagseite

Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



Die gelisteten Institutionen/Vereine usw. stellen keine Rangliste dar und es wird keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit übernommen.

2. Einleitung

Der Bezirk Nord ist einer von sieben Hamburger Bezirken. Im Norden grenzt er an das Bundesland Schleswig-Holstein. Der Bezirk ist in 13 Stadtteile gegliedert: Eppendorf, Hoheluft-Ost und Winterhude bilden das dicht besiedelte Kerngebiet. Hohenfelde, Barmbek-Nord, Barmbek-Süd und Dulsberg befinden sich in Innenstadtnähe. Groß Borstel, Alsterdorf, Ohlsdorf, Fuhlsbüttel, Langenhorn und Uhlenhorst bilden den dünner besiedelten Norden am Stadtrand zu Norderstedt. Der Bezirk hat ca. 320.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Der Anteil der über 55-jährigen beträgt ca. 30 Prozent. Die offizielle Vertretung der Bevölkerungsgruppe 60+ gegenüber der bezirklichen Verwaltung und der Politik ist der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord (BSB-N). In dem Beirat vertreten zurzeit 17 Frauen und Männer über 60 Jahre die Interessen der älteren Generation. Sie wurden von der Seniorendelegiertenversammlung (SDV) des Bezirks gewählt bzw. vom BSB-Gremium nachnominiert. Dabei spielt deren Herkunft, Hautfarbe, Bildung, Behinderung, Religion, sozialer, ökonomischer Status und sexuelle Ausrichtung keine Rolle. Zwei Mitglieder müssen einen Migrationshintergrund haben. Die Bestimmungen basieren auf dem Hamburger Seniorenmitwirkungsgesetz. Das Gesetz bildet ein sicheres Fundament für die Arbeit des Landes-Seniorenbeirats und der Hamburger Bezirks-Seniorenbeiräte. Die Mitgliedschaft in einem Beirat ist ein Ehrenamt.

Die Seniorinnen und Senioren von heute sind nicht mehr die von vor 20 oder 30 Jahren. Der demographische Wandel schreitet unaufhaltsam voran. Der Mensch wird im Schnitt älter. Das kalendrische Alter sagt heute nur noch wenig über seinen körperlichen und geistigen Zustand aus.

Das Bild von der Seniorin und dem Senior im Ruhestand ist nicht mehr zeitgemäß und muss korrigiert werden.

Sich dieser Tatsache bewusst hat sich der BSB-N die Aufgabe gestellt, den Wünschen, Vorstellungen und Anliegen der älteren Menschen – gleich welcher Herkunft, Ethnie, Konfession oder Aus-

richtung – Gehör, Akzeptanz und Umsetzung zu verschaffen. Er möchte denjenigen eine Stimme verleihen, die sich selbst nicht zu äußern wagen oder äußern können. Wichtig ist dabei, ihnen die Teilhabe am öffentlichen Leben, an Kultur und Bildung, am Leben überhaupt, zu verschaffen und zu erhalten, so gut und lange wie möglich und dabei ihre Erfahrungen gelebter Jahre mit einzubeziehen. Es gilt, die Lebensqualität der Älteren zu erhalten und da, wo es möglich ist, zu verbessern. Sie alle haben ein Recht auf Selbstbestimmung und gleichberechtigte Partizipation. Doch in der Realität kämpfen Seniorinnen und Senioren nach wie vor an vielen Stellen mit Benachteiligungen und Barrieren. Hier muss sich unsere Gesellschaft zu mehr Solidarität bekennen. Außerdem ist es dringend erforderlich, die Gesundheitsversorgung und Pflege nicht aus dem Fokus zu verlieren: Der pflegebedürftige Mensch ist keine Handelsware, keine Kennzahl zur Gewinnmaximierung. Er hat ein Recht darauf, dass seine Würde und sein Wohlbefinden berücksichtigt und bewahrt werden. Es gilt, das Altersbild in der privaten und öffentlichen Wahrnehmung zu entkrampfen, Diskriminierung und Isolation entgegenzuwirken, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen. Dieses ist eine dauerhafte Aufgabe.

Im Team kümmern sich die Mitglieder des BSB-N um Belange, die (nicht nur) ältere Menschen in unserem Bezirk elementar betreffen, die ihnen wichtig sind oder auf den Nägeln brennen.

Beispielhaft sind hier zu nennen:

- Die gleichberechtigte Teilhabe der Älteren am gesellschaftlichen und kulturellen Leben.
- Neue Quartierskonzepte, die kurze Wege zu allen Versorgungseinrichtungen (Ärzte, Nahversorgung, Beratungsstellen, Treffs, Sportangebote usw.) ausweisen.
- Generationsübergreifende Begegnungsstätten ohne Konsumzwang.
- Generationsübergreifende Projekte, die auf nachbarschaftliche Unterstützung setzen, um so der persönlichen Einsamkeit entgegen zu wirken (z. B. Bekanntschafts-Sitzbänke).

Yvonne Nische, Dezernentin Soziales, Jugend und Gesundheit des Bezirks Hamburg-Nord

© Yasemin Stahl



Vorstand mit Frau Yvonne Nische: Sozialdezernentin des Bezirks Hamburg-Nord (Dritte von links)

© Yasemin Stahl



2. Einleitung

- Einfacher Wohnungstausch innerhalb der Stadt (nicht mehr Geld für kleinere Wohnung). Nicht benötigten Wohnraum freigeben.
- Barrierefreiheit in Gebäuden und Wohnungen, auf Fuß- und Radwegen, in öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Vielfältige Pflegeangebote (auch durch Angehörige), die auch die Bedürfnisse queerer Älterer berücksichtigen.
- Besser beleuchtete Fuß- und Radwege, auf denen sich die Nutzer sicher fühlen.
- Mehr seniorenrechtliche Sitzbänke (auch Bekanntschaftsbänke).
- Ein größeres Angebot an öffentlichen Toiletten.
- Überprüfung der Grünphasen der Fußgängerampeln, ggf. verlängern.
- Der große Aufgabenbereich „Digitalisierung“.
- Versuch, das Problem zunehmender Altersarmut abzuwenden.
- Beobachtung und Vorschläge neuer Wohnformen.

Diese Broschüre möchte das Engagement des BSB Hamburg-Nord darstellen. Damit das Älterwerden in Hamburg Spaß macht und die Hamburger Seniorinnen und Senioren mit einem Lächeln ihr Leben besser organisieren können, sind hier nützliche Informationen und Tipps zusammengestellt. Wir möchten helfen, dass Sie Ihr Leben, allein oder mit Anderen, im Bezirk Nord schön und lebendig gestalten. In der Broschüre finden Sie Antworten auf Fragen zur Grundsicherung, Pflege, zu betreutem Wohnen, Servicestellen und Beschwerden – für mehr Unbeschwertheit im Alter. Wenden Sie sich mit eventuellen Fragen an uns. Wir laden Sie herzlich ein, sich aktiv an der Gestaltung zeitgerechter und vielfältiger Seniorenangebote im Bezirk Hamburg-Nord zu beteiligen.

2.1 Das Ehrenamt im Bezirk Hamburg-Nord

Die Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirats üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich aus. Das Hamburger Gemeinwesen ist ohne das Engagement von Ehrenamtlichen kaum denkbar.

Etwa jede dritte Hamburgerin und jeder dritte Hamburger betätigt sich ehrenamtlich. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens würden ohne Ehrenamtliche nicht existieren. Wer in unserer Stadt eine sinnvolle Beschäftigung sucht, kann diese durch die Übernahme eines Ehrenamts finden. Wer sich in Hamburg ehrenamtlich engagieren will, hat fast die Qual der Wahl.

Einbringen kann sich ein Ehrenamtlicher in der Betreuung von Kindern, Kranken, Bedürftigen und alten Menschen. Das sind aber nur die Aktionsräume, die den Rahmen einer großen Palette von Betätigungsfeldern bilden. Dazu gehören zum Beispiel Aktivitäten bei Jugendorganisationen, im Natur- und Umweltschutz, in Hamburg „21-Projekten“ (regionale Umwelt-Programme), im Tierschutz, oder in der Bewährungshilfe, bei der „Tafel“, der Telefonseelsorge, in Sozialverbänden, in Organisationen für Inklusion und Integration, in politischen Parteien und Gremien, in Kirchen, in Hilfsorganisatio-

nen wie das „Rote Kreuz“, bei der Hausaufgabenhilfe, als Helfer in Hospitälern, in Seniorentreffs und in der Behindertenhilfe, in Sport-, Kultur- und anderen Vereinen.

Nicht zu vergessen unsere Freiwilligen Feuerwehren und der Katastrophenschutz, Organisationen, deren Belegschaften sich überwiegend aus ehrenamtlichen Kräften zusammensetzen. Die Aufzählung ließe sich noch ein gutes Stück fortsetzen und lässt die Frage zu, warum gibt es so viele ehrenamtlich engagierte Menschen in unserer Gesellschaft? Ein Ehrenamt hat viele Vorteile: Man lernt neue, sehr soziale Menschen kennen, man kann seine Zeit sinnvoll nutzen. Nicht Wenige, die ein Ehrenamt ausüben, verwirklichen durch diese Tätigkeit Lebenswünsche, die bisher nicht umsetzbar waren.

Welche Tätigkeit zu den eigenen Fähigkeiten und Interessen passt und sich zeitlich in den eigenen Alltag integrieren lässt, sollte gewissenhaft geprüft werden. In Hamburg gibt es Beratungsstellen, die helfen, die richtige Aktivität zu finden.

Das AKTIVOLI-Landesnetzwerk veranstaltet regelmäßig Messen für Anbieter und Suchende. Die Freiwilligenagenturen sind im Netz unter freiwillig.hamburg.de und gute-tat.de oder ehrenamtssuche.de und freiwilligen-zentrum-hamburg.de zu finden. Ratsuchende können sich auch an den Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord (Telefon: 040 428042065) wenden.

2.2 Gute Rahmenbedingungen durch das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz

Amtliche Abkürzung: HmbSenMitG – Gültig ab 01.04.2013

Der Paragraph 1 des Hamburgischen Seniorenmitwirkungsgesetz erklärt: „Ziel des Gesetzes ist es, die aktive Beteiligung der Seniorinnen und Senioren am sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben zu fördern, die Mitwirkungsrechte der Seniorinnen und Senioren in Hamburg zu stärken, ihre Erfahrungen

Eine Veranstaltung der Seniorendelegiertenversammlung Hamburg-Nord

© Dr. Ursula Cremerius



2. Einleitung

und Fähigkeiten einzubeziehen, die Beziehungen zwischen den Generationen zu verbessern, den Prozess des Älterwerdens in Würde und ohne Diskriminierung zu unterstützen. (...) Dieses Ziel ist durch alle Behörden der Freien und Hansestadt Hamburg unter aktiver Eigenbeteiligung der Hamburger Seniorinnen und Senioren zu fördern.“

Eine Evaluierung des Gesetzes 2020 befand: „Das Gesetz ist im Bundesvergleich fortschrittlich“.

Mit dem Seniorenmitwirkungsgesetz ist es gelungen, einen verlässlichen und modernen Rahmen zu schaffen, dass ältere Menschen ihre vielfältigen Erfahrungen bei der Mitgestaltung der Stadt generationengerecht einbringen können. Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in den Hamburger Seniorenvertretungen. Die gesetzlichen Bestimmungen haben ihnen den Zugang zu den Gremien erleichtert. Es gibt keine Sonderrechte für große Organisationen, wenn es um deren Besetzung geht. Im Gesetz ist verankert, dass die Seniorenbeiräte den Anspruch darauf haben, bei allen Belangen, die die ältere Generation betreffen, angehört zu werden. Dazu gehört auch, älteren Menschen jeder geschlechtlichen Identität und jeder sexuellen Orientierung gleiche Teilhabe und Anerkennung zukommen zu lassen und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Dieses ist für alle Hamburger Behörden verpflichtend, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Einer Initiative der Seniorinnen- und Seniorenvertretungen im Allgemeinen und im Einzelfall bedarf es dazu nicht.

Im Mittelpunkt des Gesetzes steht der Grundsatz:

„Nicht über Seniorinnen und Senioren ohne Seniorinnen und Senioren“.



© Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

© pikselstock · adobestock.com



3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Der Bezirks-Seniorenbeirat kümmert sich als Interessenvertreter um die vielfältigen gesellschaftlichen Belange der älteren Menschen in Hamburg-Nord. Als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und den älteren Menschen in unserem Bezirk, ist der Seniorenbeirat auf unterschiedlichen Ebenen aktiv, um den Erwartungen und Anforderungen der älteren Bürgerinnen und Bürger besser nachkommen und gerecht werden zu können.

3.1 Der BSB arbeitet in den Ausschüssen der Bezirksversammlung mit

Eine zentrale Aufgabe des BSBs auf politischer Ebene ist die Beratung der Bezirksversammlung und der Verwaltung im Wesentlichen in Form von Anhörung, Auskunft und Prüfung von Vorschlägen. Auf die parlamentarischen Beratungen nimmt der BSB in den Ausschüssen der Bezirksversammlung Einfluss. Die BSB-Mitglieder haben dort als sachkundige Bürgerinnen und Bürger Rederecht und legen die Standpunkte der Seniorenvertretung dar.

3.1.1 Bezirksversammlung

Jeder Hamburger Bezirk hat ein ihn verwaltes Bezirksamt. Die Verwaltung wird von der Bezirksversammlung (BV) kontrolliert. Die Mitglieder einer BV werden durch allgemeine, freie, gleiche und geheime Wahlen durch die Bevölkerung gewählt. Zurzeit besteht die BV Hamburg-Nord aus 51 Abgeordneten. Sie gehören den Parteien Bündnis 90/Die Grünen, SPD, CDU, Die Linke, FDP und AfD an. Zuständig sind die Bezirke für Aufgaben, die nicht für die ganze Stadt von Bedeutung sind oder nicht einheitlich geregelt werden sollen, beispielsweise das Bauwesen oder Verkehrsangelegenheiten. Durch die BV soll die Bevölkerung an diesen Entscheidungen beteiligt werden. Das Bezirksamt muss die BV umfassend informieren, die Versammlung kann umgekehrt das Amt verbindlich zum Handeln auffordern. Eine BV kann außerdem Empfehlungen an Hamburger Behörden aussprechen. Die eigentliche Arbeit einer BV findet in deren Ausschüssen statt. In Gremien, die auch seniorenrelevante Themen behandeln, ist der BSB in der Regel durch zwei seiner Plenumsmitglieder vertreten. Diese haben Rederecht, aber kein Stimmrecht. Vertreten ist der BSB-N im Sozialausschuss, im Stadtentwicklungsausschuss, im Ausschuss für Bildung, Kultur und Sport, im Wirtschaftsausschuss und im Ausschuss für Klimaschutz, Umwelt und Mobilität.

3.1.2 Regionalausschüsse – Gremien für die Beteiligung der Bürger vor Ort

Regionalausschüsse werden von den Bezirksversammlungen auf der Grundlage des Bezirksverwaltungsgesetzes eingerichtet.

Es gibt in unserem Bezirk Hamburg-Nord drei Regionalausschüsse

- RegioA FOLAG (für die Stadtteile Fuhlsbüttel, Ohlsdorf, Langenhorn, Alsterdorf und Groß Borstel)



Beiratsmitglieder

© Yasemin Stahl

- RegioA EWi (für die Stadtteile Eppendorf und Winterhude)
- RegioA BUHD (für die Stadtteile Barmbek, Uhlenhorst, Hohenfelde, Dulsberg)

Die Mitglieder dieser Ausschüsse werden durch die in der Bezirksversammlung vertretenen Parteien bestimmt.

Außerdem entsendet der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord zumindest jeweils ein Mitglied aus seinem Gremium in die einzelnen RegioA. Dort hat das Seniorenbeiratsmitglied Rederecht.

Die RegioA befassen sich mit den Themen, die schwerpunktmäßig den einzelnen Stadtteil betreffen.

Es geht um Maßnahmen im Verkehr

- Einrichtung von 30er Zonen
- Regelungen des ruhenden Verkehrs (Parken)
- Die Belange von Fußgängern und Fahrradfahrern
- Fragen der Instandhaltung

Maßnahmen zum Grün, zu Parks, Spielplätzen und Sportflächen

- Einrichtung und Gestaltung von Spiel- und Freizeitflächen
- Aufstellung von weiteren Bänken zu kurzfristigem oder längerem Verweilen

Maßnahmen im Rahmen von Kultur und Bildung

- Stadteilkultur
- Schulische Einrichtungen
- Einrichtungen für die Generation Ü60

Maßnahmen im Rahmen von Wirtschaft und stadtteilnaher Versorgung

- Einkaufsmöglichkeiten im Stadtteil
- Wochenmärkte

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Maßnahmen im Rahmen von Stadtteilentwicklung und Bebauung

- Baumaßnahmen werden in einem (leider nicht öffentlich tagendem) Unterausschuss behandelt
- Fragestellungen zur Stadtteilentwicklung und zur Identität der Stadtteile

Alle Regionalausschüsse starten mit einer „**Aktuellen Bürgerfragestunde**“, so dass hiermit ein hohes Maß an Beteiligung der Bewohner in den Stadtteilen möglich ist.

Die Generation Ü60 wird insbesondere auch vertreten durch die **Teilnahme der Mitglieder des Seniorenbeirates**.

3.2 Der BSB hat sich in Arbeitsgruppen organisiert

Themen und Arbeitsfelder des BSBs sind vielfältig. Um wichtige und dringende Themen schnell und zielführend aufgreifen und bearbeiten zu können, hat der BSB Arbeitsgruppen eingerichtet. Die „AGs“ treffen sich in regelmäßigen Abständen, um Ideen zu entwickeln und zu konkretisieren, Projekte zu organisieren, Veranstaltungen zu planen und diese auch Hand in Hand mit Kooperationspartnern sowie generationsübergreifend mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern durchzuführen.

Unter den Themenkomplexen gibt es „Dauerbrenner“ und solche von Aktualität im Wandel der Zeit. In einer kleinen Auswahl möchten wir Ihnen aktuelle Themenschwerpunkte und Projekte unserer Arbeit näher vorstellen.

3.2.1 Altersarmut

Die Armut in Deutschland hat nach Untersuchungen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes (Paritätischer Armutsbericht 2022) in

© Dr. Ursula Cremerius



der Zeit nach dem Beginn der Pandemie beträchtlich zugenommen. Demnach gelten 13,6 Millionen Menschen als arm. Das bedeutet allein eine Zunahme um 600.000 gegenüber dem Wert vor der Pandemie. Insbesondere in der älteren Generation ist häufig Armut anzutreffen.

Nach dem von der EU gesetzten Standard liegt die Armutsgrenze bei 60 % des mittleren bedarfsgewichteten Einkommens der Bevölkerung in Privathaushalten. Für einen Einpersonenhaushalt waren das im Jahr 2020 1.126 €. Ein Wert, der sich gerade in den letzten Monaten – auch bedingt durch höhere Preissteigerungsraten – deutlich nach oben entwickelt haben wird. Somit ist ein Rentner, der monatlich nicht mehr als 1.126 € netto an Rente zur Verfügung hat, arm.

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord hat zu dieser Thematik einen Arbeitskreis eingerichtet. Dieser beschäftigt sich unter anderem damit, in welchem Umfang und auf welchen Wegen unterstützende Angebote für Menschen in Altersarmut vorhanden sind.

Es gibt eine Vielzahl von staatlichen Leistungen, die allerdings beantragt werden müssen. Dazu gehören Leistungen im Rahmen der Grundsicherung, Wohngeld und Heizkostenzuschuss um nur einige Leistungen zu nennen.

Wichtig ist uns, in unseren Informationen immer wieder zu betonen, dass die Leistungen des Staates keine Almosen sind, sondern dass der Bürger darauf Anspruch hat.

Die Verwaltung ist daher gefordert, umfänglich Informationen zur Verfügung zu stellen und sich zu bemühen, dass die Schwelle, sich als arm zu offenbaren, möglichst niedrig ist.

Ein besonderes Anliegen ist es uns aber auch, Menschen der älteren Generation zu motivieren, überall dort aktive Unterstützung zu bieten, wo aus personellen oder aus finanziellen Gründen ehrenamtliche Hilfe erforderlich, ja oftmals unverzichtbar ist wie zum Beispiel:

- In Vereinen und Einrichtungen in den Ortsteilen
- In Einrichtungen, Treffpunkten für Senioren
- Bei der „Tafel“ und ihren Ausgabestellen

Lassen Sie uns gerne Ihre Ideen, Überlegungen und Vorschläge zukommen.

3.2.2 Digitalisierung

Der BSB-N hat die Arbeitsgemeinschaft (AG) Digitalisierung Anfang 2019 eingerichtet. Der Anlass für die Gründung der AG: Die Mehrheit der Generation der Älteren auch im Bezirk Hamburg-Nord war noch sehr weit davon entfernt, sich mit dem „neuen, dem digitalen Zeitalter“ anzufreunden und erste Schritte dort hineinzuwagen. Ob WLAN-Anschlüsse in den Seniorenheimen oder Smartphone-Kurse in den Seniorenbegegnungsstätten, Themen

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

rund um den Nutzen und die Nutzung digitaler Technologien im Lebenszusammenhang unserer älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen waren sowohl in der Politik als auch in der Öffentlichkeit von sehr geringem Interesse. Die Gefahr, dass ältere Menschen, in einer Welt, die zunehmend digitaler wird, abgehängt werden ignorierte man weitgehend.

Gegen diese sozial ausgrenzende Situation wollten wir etwas tun. Eine kleine Gruppe in unserem Bezirks-Seniorenbeirat setzte sich tatkräftig dafür ein, dass die AG Digitalisierung trotz aller herrschenden Bedenken ihre Arbeit aufnehmen konnte. Übrigens, hätte man damals in den Kaffeesatz schauen und die Corona-Pandemie voraussagen können, wäre die Sache mit der „AG Digi“ sicher ohne Wenn und Aber in Schwung gekommen.

Informations- und Aktionstag „Digitalisierung und Alter“

Bis dato kann die AG Digitalisierung gute Erfolge vorweisen, wengleich uns die Corona-Pandemie beim ersten Projekt einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Am 7. Juni 2020 sollte im Bürgerhaus Barmbek die Veranstaltung des BSB-Nord „SeniorenDigital“ stattfinden, ein Informations- und Aktionstag rund um das Thema „Digitalisierung im Seniorenalltag“. Auf der Veranstaltung sollte insbesondere älteren Menschen die Möglichkeit geboten werden, den Nutzen und die Nutzung digitaler Technologien für den eigenen Gebrauch, insbesondere durch Selberausprobieren näher kennen- und schätzen zu lernen. Dann kam Corona und die vom Fachamt Sozialraummanagement Hamburg-Nord geförderte Veranstaltung musste abgesagt werden. Sie wartet nun in der Schublade auf bessere Zeiten.

Initiative „Runder Tisch Senioren Digital“

Präsenzveranstaltungen waren ab Frühjahr 2020 für den BSB nicht mehr möglich. Der BSB hat sich deshalb schnell darauf eingestellt, seine Sitzungen über ein Videokonferenzsystem abzuhalten, wozu die Mitglieder im Umgang mit dem neuen Medium von der „AG Digi“ zügig fit gemacht wurden. Für die Einrichtung einer Initiative „Runder Tisch Senioren digital“ als Digitalveranstaltung hatten wir auf dem Hintergrund mit dem Plenum leichtes Spiel. Bei diesem „Runden Tisch“ geht es im Wesentlichen darum, Projekte in unserem Bezirk als „Digitalpate“ beratend zu begleiten, welche die Stärkung der digitalen Kompetenzen älterer Bürgerinnen und Bürger unterstützen und fördern. Experten und Expertinnen aus unterschiedlichen Bereichen der Seniorenarbeit stellen am Runden Tisch ihre Projekte vor und tauschen ihre Erfahrungen aus. Dabei geht es um Themen wie zum Beispiel digitale Grundversorgung von Seniorinnen und Senioren, Digitalisierung in der öffentlichen Daseinsvorsorge oder digitaltechnische Infrastruktur.

Pilotprojekt „Seniorinnen und Senioren digital fit in Barmbek-Nord“

Im Jahr 2022 stand dieses Pilotprojekt für die Initiative „Runder Tisch Senioren Digital“ im Mittelpunkt ihrer Arbeit. Mit ausgewählten Betreibern von Senioren-Wohnanlagen in Barmbek-Nord ar-

beitet die AG an der Entwicklung eines „Inhaus-Kurssystems“ zum Erwerb und zur Förderung digitaler Kompetenzen. Diese sollen Möglichkeiten einer aktiven gesellschaftlichen Teilhabe der älteren Menschen, im Kontext ihrer zunehmend digitaler werdenden Lebenswelt, erleichtern und fördern.



Smartphone-Lerngruppe

Projekt LeNa Rungehaus Barmbek-Nord

© Dr. Ursula Cremerius

Mittlerweile gehört das Projekt zur Gruppe der Kooperationspartner der Initiative „digital dabei“ der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke (BWFGB). Über ein Netzwerk ehrenamtlich tätiger Digitalmentorinnen und -mentoren, die den Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. schulen, setzt „digital dabei“ sich als zentrale Instanz der Behörde dafür ein, flächendeckend in Hamburg älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern den Einstieg in die digitale Welt zu erleichtern.

3.2.3 Öffentlichkeitsarbeit

Der Bezirks-Seniorenbeirat ist vielen Bürgerinnen und Bürgern unseres Bezirks nur vage und nicht wenigen völlig unbekannt. Das gilt für den BSB als Institution und erst recht für seine vielfältigen Aktivitäten in verschiedenen Tätigkeitsfeldern in der Seniorenarbeit. So ist unser Eindruck in Gesprächen mit Menschen im privaten und nachbarschaftlichen Bereich, im sozialen Umfeld unserer Quartiere oder auch auf vielen Veranstaltungen wie Ausstellungen, Lesungen oder Straßenfesten.

In der Konsequenz haben wir seinerzeit eine Arbeitsgruppe „Öffentlichkeitsarbeit“ ins Leben gerufen. Dies mit den Zielen, dem Seniorenbeirat für die Menschen in unserem Bezirk ein deutlich erkennbares Gesicht zu geben und den BSB als „Stimme der älteren Generation“ für die Menschen in Hamburg-Nord „unüberhörbar“ zu machen.

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Mit Presstexten, Flyern und Broschüren sprechen wir die Menschen analog und digital direkt an. Dies zum Beispiel auch mit dem „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Hamburg-Nord“, in dem Sie gerade blättern und lesen.

Ü60 Info



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 armutgefährdet. 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 Niedriglohnbereich 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!

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.

Bild: © Dr. Ursula Cremerius

© www.mehoerhan.com

Unser wichtigstes Organ in der Öffentlichkeitsarbeit ist „Ü60 Info“, ein Magazin, welches 6-mal im Jahr in erfreulich steigender Auflage erscheint. Wir möchten mit dem Informationsblatt Seniorinnen und Senioren zu einer stärkeren gesellschaftlichen Teilhabe anregen. Breitgefächert werden aus der Perspektive der Älteren, gesellschaftlich wichtige, interessante und auch amüsante Themen angesprochen. Wir wollen unsere Anliegen generationsübergreifend stärker in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken: Wir möchten, dass der Ideen- und Meinungsaustausch zwischen Alt und Jung ganz selbstverständlich ist.

3.2.4 Öffentlicher Raum

In der Arbeitsgemeinschaft Öffentlicher Raum sind Themen angesiedelt wie Bänke, Beleuchtung, HVV, Öffentliche Toiletten, Fußverkehr u.v.a.m.

Da diese Themen auch bei Senioren und Seniorinnen großes Interesse finden, die nicht Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord sind, haben wir einen „Runden Tisch“ eingeführt. In eher informellem Rahmen trifft dieser sich zu einem regelmäßigen Austausch in Präsenz oder auch in einer Videokonferenz. Wir fördern damit die Mitwirkung eines breiten Spektrums der Seniorschaft, sich ihrem individuellen Interesse entsprechend, in ein Thema einbringen zu können. Insbesondere die digitale Tagung ermöglicht uns zudem, auch Referenten und Fachleute zum Runden Tisch einzuladen, die weiter entfernt leben.

Angefangen hat unsere Initiative 2019 mit dem Einsatz für die bessere Beleuchtung der Gehwege und die Beseitigung von Stolperfallen. Es folgte das Thema „Seniorenrechtliche Bänke“, zurzeit steht das Thema „Öffentliche Toiletten“ ganz oben auf der Liste. Da für einen gewissen Zeitraum immer nur ein Thema in den Fokus gerückt wird, wollen wir im nächsten Jahr den HVV vorrangig behandeln.

Das Konzept bei allen Themen ist, dass grundsätzlich anfangs eine fachliche Einführung stattfindet. Dazu werden Referenten und Referentinnen eingeladen, die dazu beitragen sollen, uns alle auf den gleichen Wissensstand zu bringen. In den anschließenden Diskussionsrunden kristallisieren sich schnell die wichtigen Punkte heraus: Diese liefern den Startschuss für die Umsetzung. Natürlich tagen die BSB-Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Öffentlicher Raum zwischenzeitlich auch untereinander, um die Ergebnisse des Runden Tisches festzuhalten und das weitere Vorgehen im Team zu besprechen. Die Entwicklung und Umsetzung dieser seniorenpolitischen Projekte stellen wir den Mitgliedern des Bezirks-Seniorenbeirats monatlich vor.

Seniorenrechtliche Bänke

Es gibt sie tatsächlich: Ein 100-Bänke-Programm der Bezirksversammlung Hamburg-Nord macht es möglich! 53 Bänke dieser 100 Bänke wurden bereits aufgestellt. Unsere Beharrlichkeit hat sich gelohnt!

© Dr. Ursula Cremerius



3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Allerdings gibt es einen Wehrmutstropfen: Wir dachten, es gäbe neue, schöne Bänke für Senioren an zusätzlichen Standorten. Aber nein: Zum Teil wurden alte, marode Bänke – die der Bezirk sowie so hätte austauschen müssen – durch einen Teil dieser neuen seniorengerechten Bänke ersetzt. Schade.

Beleuchtung. Es ist duster auf Hamburgs Fußwegen

Wir sind alle Fußgänger, sobald wir aus der Haustüre treten. Deshalb setzt sich der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord seit Jahren für eine bessere Ausleuchtung und Trittsicherheit der Fußwege ein. Auch Fahrradfahrer haben auf Gehwegen nichts zu suchen.

Was haben wir nicht alles gemacht: Wir sind mit unseren Taschenlampen in Eppendorf und Langenhorn demonstrieren gegangen und haben uns in den letzten Jahren gemeinsam mit anderen Senioren und Seniorinnen aus Hamburg an einen Runden Tisch gesetzt. 2021 haben wir uns mit einem Offenen Brief an Herrn Dr. Peter Tschentscher, Erster Bürgermeister unserer schönen Hansestadt Hamburg, gewandt. Mit Erfolg: Seit Anfang Januar 2022 gibt es das „Bündnis Rad- und Fußverkehr“.

Ob unsere Generation aber noch eine Umsetzung des Themas Fußverkehr erleben wird – das steht in den Sternen.

Das Thema zu behandeln, ist uns ein Bedürfnis: Öffentliche Toiletten

Wenn es mal schnell gehen muss, dann fragen Sie sich: „Das stille Örtchen“ – wo finde ich es?

In der Innenstadt von Hamburg ist das kein Problem, aber wenn Sie nach Langenhorn, Ohlsdorf, Fuhlsbüttel oder Groß Borstel kommen, dann schon.

Die Bevölkerung wird immer älter. Das ist nichts Neues. Und auch das Thema Barrierefreiheit ist ein wichtiges Thema in diesem Zusammenhang. Nein, es ist kein Minderheiten- oder Randgruppenthema! Es ist eine essenzielle Aufgabe unserer Gesellschaft.

Nicht nur für uns Senioren ist es wichtig, dass wir – wenn es mal wieder schnell gehen muss – eine Sanitäreinrichtung in der Nähe finden. Besonders die Rollator-Fahrer brauchen ein barrierefreies WC. Wir können nicht mit dem Rollator kurz in die Büsche springen, wie es die Eltern mit ihren Kindern machen, wenn in der Nähe des Spielplatzes kein WC zu finden ist.

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord beschäftigt sich mit diesem Thema und will Abhilfe schaffen. Wir treffen uns monatlich online zu einem Runden Tisch. Ziel ist es, die Öffentlichkeit, die Verantwortlichen der Politik und Wirtschaft auf diese Grundbedürfnisse der Bürger – ob groß oder klein – ob alt oder jung – aufmerksam zu machen. Packen wir es an!



© Dr. Ursula Cremerius

Na also – es geht doch! Trinkwasser-Spender

Tue Gutes und rede darüber – Die öffentlichen Trinkwasser-Spender sind jetzt winterfest. 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 April-Ausgabe 2022 seines „Newsletters“ als erste Institution mehr Trinkwasser-Spender für unsere Stadt. Organisationen wie der Sozialverband Deutschland e. V. und Bürgerschaftsparteien schlossen sich der Forderung des BSBs an. Nun hat Hamburg-Wasser zu den vier vorhandenen stationären Trinkbrunnen zunächst zwei weitere öffentliche mobile Spender aufgestellt. Sie sind in etwa so groß wie ein Stromkasten, haben blaue Aufkleber und Wasserhähne. Auch kündigte Hamburg-Wasser an, dass im kommenden Jahr bis zu zehn neue fest installierte Trinkbrunnen dazu kommen sollen. Zurzeit entwickle 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.

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenrats

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 ca. 1.400 Trinkwasserbrunnen.

3.3 Der Bezirks-Seniorenrat Hamburg-Nord wirkt generationsübergreifend – Erster BSB-Verkehrs-Aktionstag für alle Generationen

Großeltern leisten Enkelkindern gegenüber als Wissensvermittler und Vorbilder einen wichtigen, manchmal unbewussten Beitrag, wenn es um die Sicherheit im öffentlichen Straßenverkehr geht. Die „Kleinen“ schauen bei den „Älteren“ ab, wie diese sich auf Gehwegen, an der Ampel oder beim Überqueren einer verkehrsreichen Kreuzung verhalten und ahmen es in der Regel nach. Unser BSB plant daher im Frühjahr 2023 einen Aktionstag „Unterwegs mit Oma und Opa“. Dieser soll die Großeltern unterstützen, diese Vorbildfunktion zur Verkehrserziehung zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen. Durch Aktionen diverser Akteure, Referenten und Aussteller, werden Großeltern und Enkel auf richtiges Verhalten im öffentlichen Straßenverkehr aufmerksam gemacht. Die Veranstaltung soll Interessierte jeden Alters ansprechen. Die Kinder werden spielerisch Regeln lernen, die Erwachsenen können zahlreiche Tests ablegen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt sein, und unterhaltsame Musik gestaltet den Tag kurzweilig. Wo und wann genau der Aktionstag stattfindet, erfahren die Bewohnerinnen und Bewohner des Bezirks Hamburg-Nord rechtzeitig durch Bekanntmachungen und die Presse.

3.4 Inklusion und Senioren

Der Bezirks-Seniorenrat Hamburg-Nord arbeitet eng mit dem 2022 gegründeten Inklusionsbeirat Hamburg-Nord zusammen, wenn es darum geht, gemeinsame Interessen zu vertreten. Ungefähr 22.000 schwerbehinderte Menschen sowie weitaus mehr mit leichten Behinderungen leben in unserem Bezirk. Für diese Menschen ist der Inklusionsbeirat ein lautes und wichtiges Sprachrohr in der Kommunalpolitik. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Benachteiligungen aktiv und überparteilich in unserer Bezirksversammlung sowie auf der Verwaltungsebene. Hierbei ist die **UN-Behindertenrechtskonvention** das Gesetz mit der wichtigsten Maßgabe zur Umsetzung inklusiven Zusammenlebens. So achtet der Beirat z. B. bei der Planung städtischer Bauvorhaben auf Barrierefreiheit, ist Anlaufstelle für Menschen mit Handicap und vernetzt Institutionen der Inklusionshilfe. Arbeit gibt es für die ehrenamtlichen Beiratsmitglieder genug. Das verdeutlicht eine Liste von Barrieren im Bezirk, die sie schon zusammengetragen haben. Genannt werden beispielsweise zu steile Rampen, Fußwege, die zu abschüssig sind, fehlende Bordsteinabsenkungen, Automatiktüren, die zu schnell schließen, Toiletten, die nicht korrekt ausgestattet sind oder nicht genutzt werden können, Treppenstufen und Poller, die nicht kontrastreich gestaltet sind, Schilder, die unleserlich sowie Akustikampeln, die zu leise sind, unzugängliche Arztpraxen und vieles mehr.

Postanschrift:
Inklusionsbeirat Hamburg-Nord
Weidestraße 122c
22083 Hamburg

© Halfpoint · adobestock.com



4. Bezirkliche Beratung/Behörden

4.1 Erste Anlaufstellen

Bezirksamt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 5-7, 20249 Hamburg

Bezirksamt Hamburg-Nord

Fachamt Gesundheit

Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg

Kundenzentren Hamburg-Nord

Bezirksamt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 5-7, 20249 Hamburg

Telefon: 040 428280

Kundenzentrum Hamburg-Nord

Geschäftsstelle

Lenhartzstraße 28, 20249 Hamburg

Telefon: 040 428042000

Kundenzentrum Barmbek-Uhlenhorst

Poppenhusenstraße 6, 22305 Hamburg

Telefon: 040 428280

Kundenzentrum Langenhorn

Langenhorner Markt 7, 22415 Hamburg

Telefon: 040 428044222

Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat vertritt als selbstständiges Gremium die Interessen älterer Menschen gegenüber der Verwaltung, der Politik und in der Öffentlichkeit. Seine Mitglieder arbeiten ehrenamtlich, überparteilich und trägerunabhängig und sind in unterschiedlichen Bereichen aktiv.

Offene Seniorenarbeit

Im Bezirksamt Hamburg-Nord übernimmt das Fachamt Sozialraummanagement Beratungs- und Planungsaufgaben mit dem Ziel, das Gemeinwesen zu fördern. Maßnahmen vor Ort werden unterstützt und begleitet. Darüber hinaus wird die Vernetzung der Akteure aktiv gefördert.

Für Fragen, Anregungen und Ideen im Bereich der Offenen Seniorenarbeit und des Bürgerschaftlichen Engagements steht Ihnen Ulrike Böther als Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Ulrike Böther

Freie und Hansestadt Hamburg

Bezirksamt Hamburg-Nord

Fachamt Sozialraummanagement

Jugendhilfe-, Sozial- und Gesundheitsplanung

Weidestraße 122c, 22083 Hamburg

Telefon: 040 42804-2676

E-Mail: ulrike.boether@hamburg-nord.hamburg.de



Bezirkliche Seniorenberatung

Mit dem Ziel, Beratungsangebote miteinander zu verzahnen, entstand die Organisationsform „Pflegestützpunkt und Beratungszentrum für ältere, pflegebedürftige und körperbehinderte Menschen“, kurz PBM. Zu ihr gehören die „Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen“, der „Pflegestützpunkt“ und die „Seniorenberatung“. Die Seniorenberatung ist ein stadtteilbezogener Dienst für Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren bei den Bezirksämtern. Sie berät in allen altersspezifischen Fragen kostenlos und bezieht auf Wunsch Angehörige und andere Personen aus dem sozialen Umfeld in die Beratung ein. Wir möchten dazu beitragen, Ihnen das Leben in Ihrer gewohnten Umgebung zu erleichtern und Ihre Selbstständigkeit so weit wie möglich zu erhalten.

Hamburg-Nord

Kümmellstraße 5-7, 20249 Hamburg

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 08:30 – 10:00 Uhr

Alsterdorf, Groß Borstel, Barmbek-Süd, Ohlsdorf

Telefon: 040 42804-2355

4. Bezirkliche Beratung/Behörden

Eppendorf, Hoheluft-Ost, Winterhude
Telefon: 040 42804-2311

Barmbek-Nord, Dulsberg, Uhlenhorst, Hohenfelde
Telefon: 040 42804-2354

Fuhlsbüttel, Langenhorn
Telefon: 040 42804-4313

Falls Sie uns nicht aufsuchen können, besuchen wir Sie gerne nach vorheriger Terminabsprache.

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt ist eine bezirkliche Beratungsstelle, die von der Stadt Hamburg und den Kranken- und Pflegekassen gemeinsam getragen wird. Betroffene und Angehörige finden hier Antworten auf Fragen zu bestehendem Hilfs- und Pflegebedarf. Sie haben die Möglichkeit, Informationen zu Leistungsangeboten von Kranken- und Pflegekassen sowie anderer Leistungsträger zu erhalten. Allgemeine Anfragen sind ebenso möglich wie Einzelfallberatung – im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf auch in der Wohnung. Darüber hinaus können Sie Unterstützung beim Stellen von Anträgen oder Formulieren von Widersprüchen bekommen. Das Beratungsangebot ist kostenlos und erfolgt unabhängig von Kassenzugehörigkeit und Sozialhilfebezug.

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg
Telefon: 040 42899-1060

E-Mail: pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Persönliche Beratung:

Montag 08:00 – 12:00 Uhr, Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr (auch ohne Voranmeldung), Terminvereinbarungen sind auch außerhalb der Sprechzeiten möglich.

Telefonische Beratung:

Dienstag und Freitag 08:00 – 12:00 Uhr, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter werden zeitnah abgehört. Rückrufe werden schnellstmöglich vorgenommen.

Wohn-Pflege-Aufsicht

Die bezirkliche Wohn-Pflege-Aufsicht führt im Sinne des Hamburgischen Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetzes Qualitätskontrollen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen durch und berät Nutzerinnen und Nutzer, deren Angehörige sowie Betreiber von Einrichtungen. Beschwerden werden auf Wunsch auch anonym behandelt.

Fachamt Gesundheit

Wohn-Pflege-Aufsicht

Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg
Telefon: 040 42804-2212

E-Mail: wohn-pflege-aufsicht@hamburg-nord.hamburg.de

Beschwerdetelefon Pflege (überbezirklich)

An das Beschwerdetelefon Pflege können Sie sich wenden, wenn Sie sich z. B. über eine ambulante oder stationäre Pflegeeinrichtung in Hamburg ärgern, Probleme mit Ihrer Pflegekasse haben oder Behörden und Institutionen Ihnen Kummer mit dem Thema Pflege bereiten. Die Beratung ist für Sie kostenfrei und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Ihre Ansprechpartnerin ist Babette Schmidt-Lange.

Beschwerdetelefon Pflege

Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg

Telefon: 040 42805-3822 oder 040 42854-3191

Fax: 040 42805-3844

www.hamburg.de/beschwerdetelefon-pflege

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

4.2 Polizeikommissariate der Region Nord

Zu der Region Nord gehören die Polizeikommissariate 23, 31, 33, 34

Polizeikommissariat 23

Tropfowitzstraße 3, 22529 Hamburg

Telefon: 040 428652310

Polizeikommissariat 31

Oberaltenallee 42, 22081 Hamburg

Telefon: 040 428653110



Polizeikommissariat 23



Polizeikommissariat 31

© Dr. Ursula Cremerius

4. Bezirkliche Beratung/Behörden

Polizeikommissariat 33

Wiesendamm 133, 22303 Hamburg
Telefon: 040 428653310

Polizeikommissariat 34

Wördenmoorweg 78, 22415 Hamburg
Telefon: 040 428653410
Außenstelle Flughafen:
Flughafenstraße 1-3, 22335 Hamburg
Telefon: 040 428653460



Polizeikommissariat 33

© Dr. Ursula Cremerius



Polizeikommissariat 34

© Dr. Ursula Cremerius

4.3 Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle Hamburg

Rechtsberatung

Die Beratung in allen Rechtsgebieten erfolgt durch erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten. Beraten werden Menschen, die in Hamburg leben oder arbeiten und bezüglich dieses Arbeitsverhältnisses beraten werden möchten, und die nur über ein geringes Einkommen und geringes Vermögen verfügen.

Wir können Sie nicht beraten, falls Sie

- in der Sache schon anwaltlichen Rat haben,
- Rechtsschutz versichert sind oder
- über die Gewerkschaft oder Interessenverbände (zum Beispiel Mieterverein) Rechtsrat erhalten können.

Kontakt:

Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA)

Dammtorstraße 14, 20354 Hamburg
Telefon: 040 42843-3071-3072 (Auskunft)

Eppendorf

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg
Sprechzeiten am Montag und Donnerstag

Fuhlsbüttel/Langenhorn

Tangstedter Landstraße 6, 22415 Hamburg
Sprechzeiten am Montag und Donnerstag

Die Bezirksstellen haben Sprechzeiten an den angegebenen Tagen von 17:00 bis 18:30 Uhr.

4.4 Verbände der freien Wohlfahrtspflege

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)

Landesverband Hamburg e. V.

ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH
Heidenkampsweg 81, 20097 Hamburg
Telefon: 040 83398-0
www.asb-hamburg.de

Ortsverband Hamburg-Nordost e. V.

Schimmelmannstraße 123, 22043 Hamburg
Telefon: 040 414341010

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Landesverband Hamburg e. V.

Witthöfftstraße 5-7, 22041 Hamburg
Telefon: 040 414023-0
www.awo-hamburg.de

Kreisverband Hamburg-Nord

Aisterdorfer Straße 43-45, 22299 Hamburg
Telefon: 040 485370

Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.

Burchardstraße 19, 20095 Hamburg
Telefon: 040 231586
www.agfw-hamburg.de

Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa) e. V.

Landesgeschäftsstelle Hamburg
Süderstraße 24, 20097 Hamburg
Telefon: 040 25307160
www.bpa.de

4. Bezirkliche Beratung/Behörden

Caritasverband für Hamburg e. V.

Danziger Straße 66, 20099 Hamburg
Telefon: 040 280140-0
www.caritas-hamburg.de

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e. V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Telefon: 040 415201-0
www.paritaet-hamburg.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Landesverband Hamburg e. V.

Behrmanplatz 3, 22529 Hamburg
Telefon: 040 55420-0
www.drk-hamburg.de

Kreisverband Hamburg Nord e. V.

Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg
Telefon: 040 470656
www.drk-hamburg-nord.de

Diakonisches Werk Hamburg –

Landesverband der Inneren Mission e. V.

Königstraße 54, 22767 Hamburg
Telefon: 040 30620-300
www.diakonie-hamburg.de

Hamburgische Pflegegesellschaft e. V.

Burchardstraße 19, 20095 Hamburg
Telefon: 040 23808788
www.hpg-ev.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Hamburg

Helbingstraße 47, 22047 Hamburg
Telefon: 040 65054-0
www.johanniter.de

Lange Aktiv Bleiben (LAB)

Landesverband Hamburg e. V.

Kollaustraße 6, 22529 Hamburg
Telefon: 040 557793-80
www.labhamburg.de

Malteser Hilfsdienst e. V.

Malteser in Hamburg

Eichenlohweg 24, 22309 Hamburg
Telefon: 040 209408-0
www.malteser-hamburg.de

Zentralverband Hamburger Pflegedienste (ZHP) e. V.

Bramfelder Straße 60, 22305 Hamburg
Telefon: 040 46070270
www.zhp-ev.de

4.5 Weitere Beratungsstellen

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg
Telefon: 040 472538

„Aktion Augen auf“

Beratung für alle Fragen rund ums Älterwerden
Schreyerring 47, 22309 Hamburg
Telefon: 040 38640235
www.aktionaugenauf.de

Beratungsstelle Barmbek

Hilfe bei Obdachlosigkeit oder drohendem Verlust der Wohnung, Mittellosigkeit, Schulden, Problemen mit Ämtern und Behörden
Poppenhusenstraße 1, 22305 Hamburg
Telefon: 040 2841070
www.bsbarmbek.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Louis-Braille-Center, Holsteinischer Kamp 26, 22081 Hamburg
Telefon: 040 209404-0
www.bsvh.org

Bund der Schwerhörigen e. V. Hamburg

Hörberatungs- und Informationszentrum
Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg
Telefon: 040 291605
www.bds-hh.de

© colourbox.com



4. Bezirkliche Beratung/Behörden

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Hamburg

Telefon: 040 6406003
www.hamburg-parkinson.de

Deutsche Rentenversicherung Nord Dienstort Hamburg

Friedrich-Ebert-Damm 245, 22159 Hamburg
Telefon: 040 5300-0
Kostenloses Service-Telefon: 0800 100048022
www.deutscherentenversicherung.de

Beratungszentrum sehen | hören | bewegen | sprechen

Eppendorfer Landstraße 59 (Gesundheitshaus), 20249 Hamburg
Telefon: 040 42804-2545
www.hamburg.de/hamburg-nord/beratungszentrum-
sehen-hoeren-bewegen-sprechen

Gehörlosenverband Hamburg e. V.

Bernadottestraße 126-128, 22605 Hamburg
Telefon: 040 882051
www.glvhh.de

Hamburger Blindenstiftung

Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg
Telefon: 040 6946-0
www.blindenstiftung.de

Hamburger Krebsgesellschaft e. V.

Butenfeld 18, 22529 Hamburg
Telefon: 040 41347568-0
www.krebshamburg.de

HAMBURGISCHE BRÜCKE

Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.

Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
Telefon: 040 227298-0
www.hamburgische-bruecke.de

I.K.A.R.U.S. e. V.

Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhestand
Eichtalstraße 14, 22041 Hamburg
Telefon: 040 335408
www.ikarus-wegweiser.de

Integrationszentrum Hamburg-Nord

Interkulturelle Beratungsstelle
Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg
Telefon: 040 3577199-40
www.diakonie-hamburg.de/integrationszentrum

Medizinischer Dienst der Krankenversicherung Nord (MDK Nord)

Hammerbrookstraße 5, 20097 Hamburg
Ambulante Versorgung, Telefon: 01803 63568-1*
Stationäre Versorgung, Telefon: 01803 63568-2*
Pflegeversicherung, Telefon: 01803 63568-3*
Sonstige Anliegen, Telefon: 040 25169-0
www.mdk-nord.de

*Telefonkosten:

9 ct/min inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz.
Mobilfunkhöchstpreis: 42 ct/min. inkl. MwSt.

Sozialverband Deutschland e. V.

Landesverband Hamburg

Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg
Telefon: 040 6116070
Beratungs- und Begegnungszentrum
Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg
Telefon: 040 22757130
www.sovd-hh.de

4.6 Kennen Sie den Melde-Michel?

<http://www.hamburg.de/melde-michel>

Der Melde-Michel bietet Ihnen die Möglichkeit, Schäden an der öffentlichen Infrastruktur im Stadtgebiet einfach zu melden. Egal, ob eine Straßenlaterne nicht leuchtet oder im Stadtpark eine Bank kaputt ist – beim Melde-Michel sind Sie an der richtigen Adresse. Dabei kann der Hinweis ganz bequem beispielsweise vom Smartphone oder dem Computer erfolgen.

Was macht der Melde-Michel?

Die eingehenden Meldungen werden gespeichert und an die zuständigen Stellen in der Hamburger Verwaltung (z. B. die Bezirksämter) oder an andere Betriebe (z. B. an die Stadtreinigung Hamburg) weitergeleitet. Wir bearbeiten und beantworten alle Meldungen.

Wofür ist der Melde-Michel und wofür nicht?

Der Melde-Michel ist für Ihre Meldungen rund um die Infrastruktur der Stadt da. Dies bezieht sich auf die Bereiche Wege und Straßen, Laternen und beleuchtete Verkehrszeichen, Grünanlagen und Spielplätze sowie Siele und Gewässer.

Bitte beachten Sie:

Der Melde-Michel ist kein Portal für Notfälle. In Notfällen benutzen Sie bitte die bekannten Notfallrufnummern.

Sollten Sie allgemeine Anfragen oder Vorschläge an die Hamburger Verwaltung haben, nutzen Sie die Ihnen bekannten Ansprechpartner oder die Behördennummer 115.

Entnommen der Homepage: www.hamburg.de



Ausgezeichnete Reha über den Dächern Hamburgs

Wir im ENDO Rehasentrum betreuen Sie persönlich, nach Unfall- oder Sportverletzungen, Kunstgelenk-Operationen, Überlastung oder Verletzungen des Bewegungsapparates sowie bei sämtlichen orthopädischen Erkrankungen. Das Wichtigste: Ein starkes Team exzellenter Ärzte und Therapeuten.

Unser Leistungsangebot

- Ambulante/stationäre Reha
- Heilmitteltherapien auf Rezept
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Krankengymnastik am Gerät
- Prärehabilitation – Training vor der OP
- EAP – erweiterte ambulante Physiotherapie
- Alter-G Laufband (schwerelos)
- Boxenstopp – funktionelle orthopädische Analyse
- T-Rena Nachsorge
- Medizinische Fitness

10 JAHRE
ENDO REHAZENTRUM
2013 BIS 2023

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

ENDO Rehasentrum · Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon: (040) 3197-1040 · www.helios-gesundheit.de/endo-reha

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de



Mit ein wenig Hilfe ...

... auch die einfachen Dinge immer noch meistern. Über 80 Pflegeeinrichtungen der Diakonie Hamburg unterstützen Sie dabei.

Servicetelefon 0800 0113333
www.pflege-und-diakonie.de



ISRAELITISCHES KRANKENHAUS HAMBURG
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER UNIVERSITÄT HAMBURG
GEGRÜNDET 1839



Viszeralmedizinisches & Viszeralonkologisches Zentrum

Israelitisches Krankenhaus in Hamburg
Orchideenstieg 14, 22297 Hamburg
Telefon: 040 51125-0
E-Mail: info@ik-h.de



www.ik-h.de

5. Aktiv im Alter

5.1 Sport und Bewegung

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in erheblichem Maße das eigene Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten im Herbst des Lebens sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut fühlen. Sie fördern sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Was dem Körper wohltut, ist also auch gut fürs Hirn, allein schon der bloße Gedanke an Bewegung fördert hier die Durchblutung.

Sport bietet außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zusammenzutun: Sei es eine morgendliche Walking-Tour mit den Nachbarsdamen, bei dem der neueste Tratsch ausgetauscht wird, oder ein Ausflug ins Grüne zum örtlichen Badesee.

Zudem gibt es spezielle Gymnastik-Programme, bei denen unter qualifizierter Übungsleitung dreimal wöchentlich Muskelgruppen trainiert werden, die für das sichere Stehen und Gehen wichtig sind. Durch mehr Standfestigkeit können Stürze verhindert werden. Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt.

© WavebreakMediaMicro · adobestock.com



HSB – Hamburger Sportbund e. V.

www.hamburger-sportbund.de

Neue Broschüre „Bleib in Schwung“

Älter werden und fit bleiben? Kein Problem. Mit unserer neuen Broschüre „Bleib in Schwung“ haben wir druckfrisch abwechslungsreiche sportliche Anregungen von über 100 Vereinen zusammengestellt. Die Angebote richten sich an ältere Menschen, die auch im höheren Alter aktiv sein möchten. Das Ziel ist: Neu- oder Wiedereinsteiger zu motivieren und ihnen die Suche nach der richtigen Sportart oder nach dem passenden Bewegungsangebot zu erleichtern.

Von unseren Experten erfahren Sie, warum Sport im Alter so wichtig ist und wie Sie sich auf die körperliche Aktivität vorbereiten können.

Die Broschüre finden Sie rechts im Downloadbereich auf der Homepage des HSB, die gedruckte Version können Sie gerne bei Heike Thal, Telefon: 040 41908-278

E-Mail: h.thal@hamburgersportbund.de bestellen.

5.2 Bildung und Kultur

5.2.1 Öffentliche Bücherhallen

www.buecherhallen.de

Bücherhalle Barmbek

Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Bücherhalle Fuhlsbüttel

Ratsmühlendamm 23, 22335 Hamburg

Bücherhalle Dehnhaide

im Barmbek Basch

Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Bücherhalle Winterhude

im EKZ Forum Winterhude

Winterhuder Marktplatz 6, 22299 Hamburg

Bücherhalle Langenhorn

(LaHoMa Living Plaza)

Langenhorner Markt 1-18, 22415 Hamburg

5.2.2 Hamburger Volkshochschule

VHS-Zentrum Nord

Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Telefon: 040 42804-5801

IM ALTER IN GUTEN

die Altersmedizin der Asklepios Klinik Nord

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Auch in den Krankenhäusern nimmt der Anteil betagter und hochbetagter Patient:innen stetig zu. Gerade älteren Menschen droht jedoch nach längerer Bettlägerigkeit die dauerhafte Einschränkung von Mobilität und Selbstständigkeit. Eine frührehabilitative Komplexbehandlung in der Geriatrie, der Altersmedizin, kann dies verhindern.

Um von den oftmals gravierenden Folgen einer Erkrankung zu genesen, benötigen ältere Patient:innen schon im Krankenhaus eine spezielle Betreuung. „Aus medizinischer Sicht ist ein älterer Mensch mehr als ein ‚alter‘ Erwachsener“, erläutert Dr. Gehrke, Chefarzt der Geriatrie an der Asklepios Klinik Nord. „Ältere Patienten leiden häufig neben der akuten Erkrankung an chronischen Vorerkrankungen, haben andere Stoffwechselaktivitäten und erholen sich langsamer. Deshalb benötigen sie eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Medizin und Therapie.“

In der Geriatrie werden bei der Behandlung immer auch funktionelle, soziale, psychische und kognitive Aspekte berücksichtigt. „Bei uns geht es nicht nur um ein Organ oder eine bestimmte Erkrankung. Wir betrachten unsere Patienten ganzheitlich“, betont der Geriater. Dabei fließen auch Wünsche und Bedürfnisse der Patient:innen ein. Oberstes Ziel ist der Erhalt oder der Wiedergewinn der Funktionalität und somit die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

„Wir können keine Wunder vollbringen und wir verkaufen auch keine ewige Jugend“, bringt Gehrke es auf den Punkt. „Wenn wir aber einen bettlägerigen oder rollstuhlpflichtigen Patienten nach zwei Wochen Komplexbehandlung mobil wieder in die Häuslichkeit entlassen können, hat mein Team einen richtig guten Job gemacht.“ Der Geriater ist überzeugt: „Bei uns sind Sie im Alter in guten Händen.“



Unser Herzstück – Die Geriatrie Komplexbehandlung

Wir sind spezialisiert auf die Behandlung von Patient:innen im höheren Lebensalter (65 Jahre aufwärts). In der sogenannten geriatrischen Frührehabilitation oder Komplexbehandlung entwickelt ein multiprofessionelles Team aus Ärzt:innen, geriatrisch geschulten Pflegekräften, Psycholog:innen, Physio- und Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen sowie Sozialarbeiter:innen für jeden Patienten/jede Patientin einen individuellen Behandlungsplan. Dabei werden nicht nur die Einschränkungen, sondern auch die vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen erfasst. Neben der akuten medizinischen Behandlung unterstützen funktionelle Übungsbehandlungen von Anfang an die Patient:innen darin, wieder auf die Beine zu kommen und ein Höchstmaß an Selbstständigkeit zu erlangen.

Herzensangelegenheit – Die KardioGeriatrie

Im überregionalen Kompetenzzentrum für KardioGeriatrie finden ältere Patient:innen in ‚Herzensangelegenheiten‘ kompetente Ansprechpartner:innen aus Kardiologie und Geriatrie. Schon früh werden kardiologische Patient:innen mit geriatrischem Frührehabilitationsbedarf identifiziert, sodass diesen die direkte Aufnahme in die KardioGeriatrie und die schnellstmögliche Einbindung in die geriatrische Komplexbehandlung ermöglicht wird.



UNSERE BESTEN HÄNDEN



Sturz im Alter – das Alterstraumatologische Zentrum (ATZ)

In unserem ATZ betreuen Unfallchirurgen und Geriater gemeinsam ältere Patient:innen nach einem Sturz oder Unfall. Neben der operativen Versorgung stehen von Beginn an funktionelle Übungsbehandlungen und die diagnostische Abklärung des Sturzereignisses im Mittelpunkt. So stellen wir sicher, dass unsere Patient:innen wieder ein Höchstmaß an Selbstständigkeit erlangen und möglichst in ihr häusliches Umfeld entlassen werden können.

Spezialisierte Diagnostik – Die Geriatrische Institutsambulanz (GIA)

Unsere GIA ergänzt das stationäre und tagesklinische Versorgungsangebot für Menschen ab dem vollendeten 70. Lebensjahr. Die GIA berät niedergelassene Haus- und Fachärzt:innen bei der ambulanten Betreuung von Patient:innen mit besonders aufwändigem geriatrischen Versorgungsbedarf.

Bei Interesse wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin.



Den Tagen mehr Leben – Unsere Palliativeinheit

Auf unserer Palliativstation begleiten wir schwerst- und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase und stehen ihren Angehörigen unterstützend zur Seite. Schmerz- und symptomlindernde Therapien sollen den Palliativpatient:innen ein erfülltes, selbstbestimmtes und beschwerdearmes Leben bis zuletzt ermöglichen. Unser übergeordnetes Ziel besteht darin, die Patient:innen so weit zu stabilisieren, dass sie zur weiteren Versorgung in ihre vertraute Umgebung zurückkehren können.

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns an
+49 40 18887-5403
oder besuchen Sie unsere
Homepage:



**Wir freuen
uns auf Sie!**

5. Aktiv im Alter

5.2.3 Museen

Polizeimuseum Hamburg

Carl-Cohn-Straße 39, 22247 Hamburg
Telefon: 040 428668080

Museum der Arbeit – Hamburg

Wiesendamm 3, 22305 Hamburg
Telefon: 040 4281330

Medizinhistorisches Museum Hamburg

Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Seiteneingang Frickestraße
Telefon: 040 741057172

Museum Ohlsdorfer Friedhof

Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg
Telefon: 040 50053387

Planetarium Hamburg

Linnering 1, 22299 Hamburg
Telefon: 040 4288652-10

Gedenkstätte Konzentrationslager und Strafanstalten Fuhlsbüttel 1933-1945

Suhrenkamp 98, 22335 Hamburg

5.2.4 Theater

Alma-Hoppe-Lustspielhaus

Ludolfstraße 53, 20249 Hamburg
Telefon: 040 55565556

English Theatre

Lerchenfeld 14, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2277089

Ernst-Deutsch-Theater

Friedrich-Schütter-Platz 1, 22087 Hamburg
Telefon: 040 2207014-0

Theater an der Marschnerstraße

Marschnerstraße 46, 22081 Hamburg
Telefon: 040 292665

Komödie Winterhuder Fährhaus

Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg
Telefon: 040 48068080

Kampnagel

Jarrestraße 20, 22303 Hamburg
Telefon: 040 270949-49

Hamburger Puppentheater

Bramfelder Straße 9, 22305 Hamburg
Telefon: 040 23934544

Junges Schauspielhaus Hamburg

Wiesendamm 28, 22305 Hamburg
Telefon: 040 248713

5.2.5 Bürgervereine Hamburg-Nord

Alsterdorfer Bürgerverein von 1990 e. V.

c/o Heubergredder Apotheke
Alsterdorfer Straße 284, 22297 Hamburg
E-Mail: vorstand@alsterdorfer-bv.de

Eppendorfer Bürgerverein

Schedestraße 2, 20251 Hamburg
Telefon: 040 46961106
E-Mail: vorstand@ebv1875.de

Kommunal-Verein in 1889 in Groß Borstel e. V.

Brückwiesenstraße 17, 22453 Hamburg
Telefon: 0171 2245300
E-Mail: kv-vorsitz@grossborstel.de

Winterhuder Bürgerverein von 1872 r. V.

Fiefstücken 24, 22297 Hamburg
Telefon: 040 5119462
E-Mail: info@winterhuder-buergerverein.de

Bürgerverein zu Barmbek von 1859 e. V.

Hummelsbütteler Landstraße 13, 22335 Hamburg
Telefon: 040 502445
E-Mail: verlag-weidmann@t-online.de

Geschichtswerkstatt Barmbek und Heimatmuseum e. V.

Wiesendamm 25, 22305 Hamburg
Telefon: 040 293107
E-Mail: geschichtswerkstattbarmbek@alice-dsl.de

Bürgerverein Hohenfelde-Uhlenhorst von 1883

Mundsburger Damm 37, 22087 Hamburg
Telefon: 040 18049060
E-Mail: info@hubv.de

Bürgerverein Fuhlsbüttel-Hummelsbüttel e. V.

Hummelsbütteler Landstraße 13, 22335 Hamburg
Telefon: 040 502445
E-Mail: verlag-weidmann@t-online.de

5. Aktiv im Alter



© Photographee.eu · adobestock.com

Heimatverein Klein Borstel e. V.

Siriusweg 34, 22391 Hamburg
Telefon: 040 59353788
E-Mail: 1.vorsitzender@heimatverein-kleinborstel.de

Langenhorner Bürger- und Heimatverein e. V.

Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg
E-Mail: info@langenhorner-heimatverein.de

Willi-Bredel-Gesellschaft

Geschichtswerkstatt e. V.
Ratsmühlendamm 24, 22335 Hamburg
Telefon: 040 591107
E-Mail: willi-bredel-gesellschaft@t-online.de

Stadtspark Verein Hamburg

Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg
Telefon: 040 51328391
E-Mail: info@stadtsparkverein.de

KUNSTKLINIK, Geschichtswerkstatt Eppendorf, Martini-Erleben

Trägerverein: Eppendorfer Soziokultur e. V.
Martinistraße 44a, 20251 Hamburg
Telefon: 040 78050400
E-Mail: info@kunstlinik.hamburg

ella Kulturhaus Langenhorn

Käkenflur 30, 22419 Hamburg
Telefon: 040 53327150
E-Mail: ella-kulturhaus@mookwat.de

5.3 Offene Seniorenarbeit/Seniorentreffs

Die vielfältigen Angebote der Seniorentreffs und Seniorenkreise, vom gemütlichen Klönschnack über Bewegungsangebote auch bei körperlichen Einschränkungen, verschiedene Sprachkurse, Musikkurse, Chorsingen, Spielenachmittage bis hin zu interessanten Tagesausflügen, bieten bis ins hohe Alter eine Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Neues zu entdecken.

Wir laden Sie ein, die unterschiedlichen Angebote auszuprobieren und das Richtige für sich zu finden.

Das ehrenamtliche Engagement von älteren und jüngeren Menschen ermöglicht erst dieses breite Angebot an Lern- und Freizeitaktivitäten.

5.3.1 Seniorentreffs und -kreise Hamburg-Nord

Eppendorf – Hoheluft – Winterhude – Groß Borstel

Seniorentreff der Ev.-Luth. St. Martinus Gemeinde Eppendorf

Martinistraße 33, 20251 Hamburg
Telefon: 040 487839 (mit Internetcafé)

LAB-Treffpunkt Eppendorf (DPWV)

Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg
Telefon: 040 50098590 (mit Internetcafé)

Seniorenachmittag der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Markus Hoheluft

Heider Straße 1, 20251 Hamburg
Telefon: 040 8079398-10 (jeden 2. Mittwoch)

Aktivtreff Winterhude (AWO)

Alsterdorfer Straße 43-45, 22299 Hamburg
Telefon: 040 599538

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg
Telefon: 040 2793306

Seniorentreff der Ev.-Luth. Epiphaniengemeinde

Großheidestraße 44, 22303 Hamburg
Telefon: 040 2708307 (mit Internetcafé)

LAB-Treffpunkt Stadtpark (DPWV)

Südring 1, 22303 Hamburg
Telefon: 040 6937676

5. Aktiv im Alter

Café Laubfrosch

Magnus-Hirschfeld Centrum
Borgweg 8, 22303 Hamburg
Telefon: 040 303995-07

Seniorenkreis fördern und wohnen

Borsteler Chaussee 301, 22453 Hamburg
Telefon: 040 42835-2655

Seniorentreff Groß Borstel

Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg
Telefon: 040 38652113

Barmbek – Uhlenhorst – Dulsberg

Seniorentreff Barmbek-Nord (AWO)

Habichtsplatz 17, 22307 Hamburg
Telefon: 040 612448

Seniorenkreis Hartzlohplatz Kirchengemeinde St. Gabriel

Hartzlohplatz 17, 22307 Hamburg
Telefon: 040 6326146

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Barmbek-Nord

Tieloh 26, 22307 Hamburg
Telefon: 040 615341

Seniorenrunde/Kreatives Singen

Seniorenrunde/Gymnastikgruppe

Seniorengruppe/Spielgruppe

Rungestraße 12, 22307 Hamburg
Telefon: 040 303995-07

Seniorentreff Barmbek-Süd (AWO)

Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2993397

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek

Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg
Telefon: 040 519008011

Seniorentreff Dulsberg – Seniorenbildung Hamburg (DPWV)

Dulsberg Süd 12, 22049 Hamburg
Telefon: 040 43266285

Freitagskreis – Nachbarschaftstreff Dulsberg

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg
Telefon: 040 6930094

Seniorenkreis der Unitarier

Diedenhofer Straße 2-2a, 22049 Hamburg
Telefon: 040 2542248

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud

Immenhof 10, 22083 Hamburg
Telefon: 040 37088833

Seniorenkreis/Tanzgruppe Uhlenhorst

Finkenau 11, 22081 Hamburg
Telefon: 040 55779380

Seniorenkreis Wagnerstraße – Bund der Schwerhörigen e. V.

Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg
Telefon: 040 291605

DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek

Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg
Telefon: 040 40470656

Fuhlsbüttel – Ohlsdorf – Langenhorn

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel (DPWV)

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon: 040 592455 (mit Internetcafé)

Seniorenkreis Nachbarschaftsgruppe Fuhlsbüttel

Ratsmühlendamm 9, 22307 Hamburg
Telefon: 040 303995-07

Seniorenkreis Ohlsdorf (LAB)

Böckelweg 21, 22305 Hamburg
Telefon: 040 55779380

Seniorentreff Langenhorn (AWO)

Tangstedter Landstraße 41 (Bürgerhaus), 22415 Hamburg
Telefon: 040 5339903 (mit Internetcafé)

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

Käkenflur 22c, 22419 Hamburg
Telefon: 040 51324555

Seniorenclub Langenhorn Nord „Olen Börner“ (AWO)

Tangstedter Landstraße 223, 22417 Hamburg
Telefon: 040 520216960

Seniorenkreis Ansgar Gemeinde

Langenhorner Chaussee 266, 22415 Hamburg
Telefon: 040 5318510

Seniorenkreis Langenhorn DRK

Langenhorner Markt 11, 22415 Hamburg
Telefon: 040 470656

6. Wohnen

6.1 Wohnen zu Hause

Viele ältere Menschen können aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr allein wohnen. Dann wird eine Betreuung oftmals notwendig. Diese kann durch eine Haushaltshilfe erfolgen, durch einen Pflegedienst oder durch einen Angehörigen. Wer jedoch selbstbestimmt leben möchte und dennoch nicht auf Hilfe durch Dritte verzichten kann, dem bieten sich auch Möglichkeiten an. So gibt es heute verschiedene Wohnmodelle im Alter.

Seniorenwohngemeinschaften haben den Vorteil, dass mehrere ältere Menschen zusammenwohnen und der jeweils Einzelne nicht allein ist. Dadurch, dass sich die Senioren in ihren individuellen Stärken und Schwächen ergänzen, ist ein selbstbestimmtes Wohnen auch noch bis ins hohe Alter möglich.

Daneben gibt es die Möglichkeit des sogenannten **Servicewohnen**. Das bedeutet, Sie befinden sich in einer eigenen Wohnung, diese ist jedoch häufig einem Seniorenpflegeheim angegliedert. Im Notfall ist somit eine Pflegekraft verfügbar. Dies gilt insbesondere nachts.

Das sogenannte **Mehrgenerationen-Wohnen** ist ebenfalls eine Wohnform der Zukunft. Hier wohnen verschiedene Generationen in einem Haus. Junge Menschen helfen dabei den älteren Personen und umgekehrt. Senioren erhalten Hilfe durch die jüngeren Mitbewohner, während die jüngeren Bewohner vielfach von deren Lebenserfahrung profitieren. Die Hausgemeinschaft indes besitzt den Vorteil, dass ein oder zwei betreute Wohngruppen sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen.

Die **Hausgemeinschaft** ist eine Zwischenform zwischen stationärer Einrichtung und Wohngemeinschaft. Bewohnern verbleibt hierbei jedoch weiterhin ein großes Maß an Eigenständigkeit und Intimsphäre.

© Ingo Bartussek · adobestock.com



6.1.1 Mahlzeitendienste – Essen auf Rädern

Essen auf Rädern wird von Wohlfahrtsverbänden und Hilfsorganisationen, aber auch privaten Anbietern angeboten. Dieses Angebot dient der Versorgung im Falle der Pflegebedürftigkeit, wenn das Einkaufen und das Kochen zur Belastung werden. Auch für bestimmte einzuhaltende Diäten gibt es spezielle Speisen, so beispielsweise für Diabetiker, die auf einen bestimmten BE-Wert eingestellt sind. Daneben gibt es auch weitere diätetische Speisen. Das Essen wird von einem Lieferanten bis an die Wohnungstür oder sogar in die Wohnung gebracht. Je nach persönlichem Bedarf kann das Essen alle drei Mahlzeiten umfassen oder auch nur einzelne ausgewählte Gerichte. Gleiches gilt für den Verlauf der Woche. Das Essen kann beispielsweise nur an einigen Tagen oder aber für die gesamte Woche bestellt werden. Die Betroffenen können dabei aus einer Menükarte mit mehreren angebotenen Gerichten das jeweilige Wunschtagesgericht auswählen.

6.1.2 Seniorengerechtes Einkaufen

Etwa ein Drittel aller privaten Konsumausgaben leistet die Generation 60plus. Leider stellt der Einkauf viele ältere Menschen vor Probleme. Oft ist ein WC nur in den obersten Etagen der Kaufhäuser zu finden, es gibt keine Sitzgelegenheiten, um eine kurze Verschnaufpause einzulegen oder die Preisschilder sind schlecht lesbar. Dabei wäre es doch so einfach, Senioren einen entspannten Einkauf zu ermöglichen – und damit auch der ganzen Familie.

Wer wissen möchte, wo Jung und Alt problemlos einkaufen können, orientiert sich am Qualitätssiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“. Dies hat der Handelsverband Deutschland seit 2010 auf den Weg gebracht.

Um das Qualitätszeichen zu bekommen, werden die Einzelhändler nach verschiedenen Kriterien unter die Lupe genommen. So prüfen die Tester unter anderem Leistungsangebote, Zugangsmöglichkeiten, Ausstattung der Geschäftsräume sowie das Serviceverhalten. Einzelhändler, die eine bestimmte Punktzahl erreicht haben, bekommen das Qualitätssiegel für drei Jahre verliehen.

Ein weiteres Qualitätszeichen – speziell für die ältere Generation – ist das Gütesiegel „Seniorengerecht“, welches jeweils die Sparten „Einzelhandel“, „Fitness“ und „Hotel“ auszeichnet. Es werden damit also Händler, Fitnessstudiobetreiber und Hoteliers ausgezeichnet, die besonders seniorengerecht sind.

6.1.3 Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

DIE EIGENEN 4 WÄNDE – ABER NICHT ALLEIN!

Selbstbestimmt, barrierefrei
und in Gemeinschaft leben

Unsere attraktiven Seniorenwohnungen ermöglichen es Ihnen, so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben.

Neben einer lebendigen Nachbarschaft bieten wir Ihnen in mehreren Wohnanlagen viele **Serviceleistungen** zur Erleichterung des Alltags.

Gerne senden wir Ihnen unsere Broschüre zu und beraten Sie – rufen Sie einfach an:
Telefon: 040 53 10 91-0

wohnen@fluwog.de www.fluwog.de

Die 15 Seniorenwohnanlagen der fluwog

BARMBEK	Grete-Zabe-Weg 40 Whg. Osterbekstraße 13 Whg. Saarlandstraße 25 Whg. Hartzloh 32 Whg.
HAFENCITY	Baackenallee 12 Whg. BG
DULSBERG	Eupener Stieg 15 Whg.
LANGENHORN	Bärenhof 33 Whg. BG Heynemannstraße 25 Whg. Tannenweg 16 Whg. Walter-Schmedemann-Str. 29 Whg.
NIENDORF	Quedlinburger Weg 28 Whg. Zum Markt 14 Whg. BG Vielohweg 27 Whg.
ST. GEORG	Koppel 17 Whg.
UHLENHORST	Martha-Muchow-Weg 9 Whg. BG

BG = Baugemeinschaft

FAMILIE & DAHEIM

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen

Probieren Sie es aus: bestellen Sie einfach unter der gebührenfreien Rufnummer **0800-150 150 5**, der lokalen Rufnummer **04107-851 908 0** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

6. Wohnen



© Prostock-studio · adobestock.com

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.

6.1.4 Hauswirtschaftliche Hilfen

Ziel der Leistungen ist es, durch Übernahme der Kosten oder Beteiligung an den Kosten für im Einzelfall erforderliche Hilfen im Haushalt, das Verbleiben hilfsbedürftiger Menschen in ihrer eigenen häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Zur Zielerreichung sollen nach den Umständen des Einzelfalls geeignete Maßnahmen wie die Gewährung von Haushaltshilfe nach § 27 Abs. 3 SGB XII und Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes nach § 70 SGB XII ergriffen werden.

Sofern die sozialhilferechtlichen Voraussetzungen vorliegen, kommen im Rahmen der hauswirtschaftlichen Hilfen folgende Leistungen in Betracht:

- Haushaltshilfe nach § 27 Abs. 3 SGB XII, wenn der hilfsbedürftige Mensch einzelne Tätigkeiten nicht verrichten kann, diese Tätigkeiten von Dritten nicht unentgeltlich übernommen werden und der hilfsbedürftige Mensch von der Verpflichtung zur Ausübung einer solchen Tätigkeit (z. B. Verpflichtung zur Schneeräumung) nicht befreit werden kann. Die Leistungen werden durch private Hilfspersonen oder ambulante Pflegedienste erbracht.

- Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes nach § 70 SGB XII soll gewährt werden, wenn die leitende und ordnende Funktion als Merkmal der Haushaltsführung nicht mehr wahrgenommen werden kann (bei geistiger, seelischer oder körperlicher Beeinträchtigung) und wenn der hilfsbedürftige Mensch einen eigenen Haushalt führt und die Weiterführung des Haushaltes geboten ist. Die Hilfe umfasst alle notwendigen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Die Leistungen werden durch private Hilfspersonen oder ambulante Pflegedienste erbracht.

Ansprechpartner für beide Leistungsarten:

Soziales Dienstleistungszentrum Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg

Telefon: 040 428280

6.2 Wohnraumanpassung: Umbauten – barrierefrei oder behindertengerecht

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Aufzug erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Aufzüge als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet. Automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine

6. Wohnen



© Photographee · adobestock.com

behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

Beratung:

- Barrierefrei Leben e. V.
www.barrierefrei-leben.de
- Haus für Barrierefreiheit – Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung
Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg
Kontakt:
Telefon: 040 299956-0 (keine Beratung), Fax: 040 293601
E-Mail: info@online-wohn-beratung.de
www.online-wohn-beratung.de
(Deutschlandweite Onlineberatung)
- Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg
Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg
Telefon: 040 85599200
- Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) für behinderte Menschen
Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg
Telefon: 040 85599200

6.3 Sicher wohnen

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustür zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte.

Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen.
- Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

Gegen ungebetene Gäste können Sie sich außerdem mit diesen Vorkehrungen schützen:

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.
- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.
- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie ihm per Knopfdruck die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung wie einem Türschloss oder einem Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden.

Beratung durch die Polizei

- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf ihrem Anrufbeantworter!

6. Wohnen

6.4 Wohnen im Alter – viele Möglichkeiten

Es werden heutzutage viele Wohnformen für Senioren angeboten, die unterschiedlicher kaum sein können. Die meisten Wohnformen haben jedoch eins gemeinsam – die Förderung der Teilhabe am sozialen Leben, also nicht Leben am Rande der Gesellschaft, sondern mittendrin!

Einige Anregungen/Beispiele:

Vertraute Umgebung, vertrautes Quartier – man ist vielleicht alleinstehend, aber einsam muss niemand sein. Die Wohnungsbau-gesellschaften gestalten immer mehr Wohnungen in seniorengerechte und barrierefreie bzw. barrierearme Wohnungen um. Es werden die Häuser mit Aufzügen nachgerüstet, der Zugang zu den Häusern wird barrierefrei gestaltet. Es werden Begegnungsräume geschaffen. Damit können Senioren in ihrer vertrauten Umgebung und in ihren sozialen Bezügen bleiben, dieses gilt auch für pflegebedürftige Menschen.

Jung und Alt (Mehrgenerationen) – Wohnformenmix aus Sozialwohnungen, Eigentumswohnungen, Wohnungen für Studenten, Senioren und behinderte Menschen, die auf Hilfen angewiesen sind. Gemeinschaftsräume, Kindergarten, Nahversorgungseinrichtungen und Praxen runden ein Klein-Quartier ab. Dieser Wohnformenmix wird durch Wohnungsbaugesellschaften als Neubau angeboten, in bestehenden Wohngebieten ebenso wie in Neubaugebieten.

Leben im Familienverbund – leben und wohnen mit den Kindern und den Enkeln ggf. Urenkeln unter einem Dach. Gibt die große Chance der unkomplizierten gegenseitigen Hilfe im Großen wie im Kleinen. Leider nur in wenigen Fällen umsetzbar.

Senioren-WG/alternative Wohnformen – selbstorganisierte und ambulant betreute Haus- und Wohngemeinschaften. Senioren teilen sich Gemeinschaftsräume, Bad und Küche und gestalten ein gemeinsames Leben, gleichzeitig verfügt jedoch jeder über einen privaten Raum.

Senioren- und Pflegeheime – heutzutage ist die Versorgung meist sehr gut, es wird alles getan um den Menschen einen möglichst schönen Lebensabend zu gewährleisten.

Servicewohnen (Betreutes Wohnen) – ist sinnvoll für Senioren, die evtl. kleinere Defizite in der Selbstversorgung haben, aber trotzdem noch den Wunsch und die Vitalität besitzen, in vertrauter Umgebung zu leben. Für Alleinstehende ist das Servicewohnen zudem eine gute Gelegenheit, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, aber auch Ehepaare und/oder Freunde können in einer Seniorenwohnung den Lebensabend gemeinsam verbringen.

Zu Hause wohnen – wer in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, findet ausgeklügelte und zum Teil subventionierte Konzepte, die einen barrierefreien Zugang zur, aber auch innerhalb der Wohnung gewährleisten. Die Gefahr der Vereinsamung ist gegeben.

6.5 Wohn- und Pflegeeinrichtungen Bezirk Nord

Seniorenzentrum Elim Stift – Freie ev. Gemeinde

Frickestraße 22, 20251 Hamburg

Telefon: 040 475405

Carl-Ninck-Haus – Stiftung Ansharhöhe

Tarpenbekstraße 107, 20251 Hamburg

Telefon: 040 46690

Haus Zinnendorf – Zinnendorf Stiftung

Tarpenbekstraße 107, 20251 Hamburg

Telefon: 040 4806010

P&W Uhlenhorst Pflegen und wohnen

Heinrich-Hertz-Straße 90, 22085 Hamburg

Telefon: 040 202211024

Altenhof der ev.-ref. Kirche – Ev.-ref. Kirche

Winterhuder Weg 98-106, 22085 Hamburg

Telefon: 040 2294110

Seniorenzentrum Finkenau Pflegen und wohnen

Finkenau 19, 22081 Hamburg

Telefon: 040 20223401

Agaplesion Bethanien-Höfe

Martinistraße 45, 20251 Hamburg

Telefon: 040 2353 78210

© oneinchpunch · adobestock.com





Wir sind auch in Ihrer Nähe!
Informieren Sie sich unter
040 - 25 15 12 222
oder Info65plus@vhw-hamburg.de

Unser Angebot:
Wohnen | Betreuung | Pflege

Vereinigte Hamburger
Wohnungsbaugenossenschaft eG
www.vhw-hamburg.de



... mehr als Wohnen!



LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE

» Am Anfang war alles
neu für mich – jetzt ist
es mein Zuhause. «



Residenz Hamburg
Gazellenkamp 38 · 22529 Hamburg-Lokstedt
Telefon 040 41925-09 · www.pro-seniore.de



PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG
In Gemeinschaft leben. Seit 1619

PFLEGEN & WOHNEN UHLENHORST
Heinrich-Hertz-Straße 90 · 22085 Hamburg · Tel. (040) 2022-4305

IM HERZEN HAMBURGS

Mitten in der Stadt und gleichzeitig ruhig und grün liegt PFLEGEN & WOHNEN UHLENHORST – dort, wo Hamburg am schönsten ist! Die zentrale Lage, die Nähe zur Außenalster, die Hamburger Meile und die vielen kulturellen Angebote sind das, was wir und unsere Bewohner*innen lieben.

Wir bieten:

- Kurzzeitpflege
- Normalstationäre Pflege
- Betreuung bei Demenz
- Schwerstkrankenpflege und palliative Versorgung

www.pflegenundwohnen.de

6. Wohnen

Amarita Marseille Kliniken AG

Angerstraße 20-22, 22087 Hamburg
Telefon: 040 555000

Epiphanienhaus – Diakoniestiftung Alt-Hamburg

Jarrestraße 75, 22303 Hamburg
Telefon: 040 278445

APH der Matthäusgemeinde Diakoniestiftung

Marie-Louisen-Straße 30, 22301 Hamburg
Telefon: 040 468530

Haus Alstertal – Frank Wagner Holding GmbH

Wellingsbütteler Landstraße 217, 22337 Hamburg
Telefon: 040 507150

Cura Seniorenzentrum Langenhorn GmbH

Röweland 6, 22419 Hamburg
Telefon: 040 5304650

Seniorenwohnanlage Langenhorn

Dortmunder Straße 19-21, 22419 Hamburg
Telefon: 040 537592000

Altenzentrum Ansgar – Diakoniestiftung Alt-Hamburg

Reekamp 47-51, 22297 Hamburg
Telefon: 040 5304740

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

Alsterkrugchaussee 614, 22335 Hamburg
Telefon: 040 20880

Seniorenwohnanlage Alsterpark

Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg
Telefon: 040 511272000

Pflegezentrum Alsterberg Pflegen und Wohnen Hamburg

Maienweg 141, 22335 Hamburg
Telefon: 040 20223900

Seniorenwohnanlage Kiefförn

Kiefförn 1-3, 22049 Hamburg
Telefon: 040 696802000

Altenheim Sankt Gertrud – Diakoniestiftung Alt-Hamburg

Schubertstraße 16, 22083 Hamburg
Telefon: 040 22723750

Hesse-Diederichsen-Heim Stiftung Pflegeheim

Lämmersieth 75, 22305 Hamburg
Telefon: 040 6118410

Seniorenzentrum SenVital

Stückenstraße 1, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2000381-0

KerVita, Seniorenzentrum Am Osterbekkanal GmbH

Lämmersieth 14, 22303 Hamburg
Telefon: 040 4210470

Seniorenzentrum Integra

Andreas-Knack-Ring 2, 22307 Hamburg
Telefon: 040 8060070

Zentrum für Beatmung und Intensivpflege

Grete-Zabe-Weg 2, 22081 Hamburg
Telefon: 040 22659305

Haus Beerboom

Klotzenmoor 62, 22453 Hamburg
Telefon: 040 38079150

SenVital Senioren- und Pflegezentrum

Stückenstraße 1, 22081 Hamburg
Telefon: 040 20003810

6.6 Servicewohnanlagen in Hamburg-Nord

Servicewohnen Alsterdorf

Alsterdorfer Straße 529, 22337 Hamburg
Telefon: 030 992968790

Seniorenwohnhaus Averhoffstraße

Averhoffstraße 5, 22085 Hamburg
Telefon: 040 226955-90

Wohnen für Senioren

Borsteler Chaussee 301, 22453 Hamburg
Telefon: 040 428352655

© Monkey Business · adobestock.com





Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Tagespflege Wellingsbüttel für Senioren

Tanja Barthel, Tel. 040-5369 74 10

Altersheim am Rabenhorst

Klaus Rathke, Tel. 040-5369 74 0

Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

www.diakonie-alten-eichen.de



© Robert Kneschke · adobestock.com

„Es stimmt wirklich. Enkelkinder sind das Schönste auf der Welt. Und dass der Hausnotrufknopf zur Hand ist, macht alles noch etwas schöner.“

Bunter, sicherer, unbeschwerter.



 **Deutsches Rotes Kreuz**
DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.

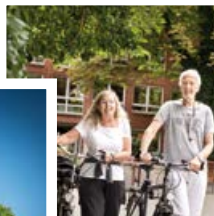
Interessieren Sie sich für unseren **Hausnotruf?** Dann melden Sie sich gerne:

DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.

Tel.: 040 6570042 / E-Mail: hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de

Egal, in welchem Alter, ob mit Beeinträchtigung oder ohne: Die Ansharhöhe bietet eine Gemeinschaft und bei Bedarf Assistenz und Pflege. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts wird hier soziale Arbeit mit christlichen Werten und diakonischer Tradition gelebt. Mit Herz und hoher Fachlichkeit stehen wir Menschen in allen Lebenslagen zur Seite und setzen uns für Inklusion und Teilhabe ein.

In unserem Park finden Sie Wohnungen mit Service für Senior:innen und das



Carl-Ninck-Haus mit Pflegeappartements für Kurz- oder Langzeitpflege. Unser Ambulanter Dienst versorgt Sie im Stadtteil. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung gibt es verschiedene Wohngruppen und Assistenzangebote.

Die Ansharhöhe ist ein Dorf mitten in der Stadt: Mit vielen Treffpunkten, Spazierwegen zwischen alten Bäumen und Spielplätzen. Mittendrin die Kirche mit ihrem Gemeindeleben. Hier zu wohnen und zu arbeiten ist etwas Besonderes.

Tarpenbekstraße 107 – 20251 Hamburg
Telefon: 040 4669-0
www.anscharhoehe.de



Spendenkonto
IBAN: DE68 2005 0550 1002 2459 73
BIC: HASPDEHHXX

6. Wohnen

Servicewohnen Langenhorn

Dortmunder Straße 19-21, 22419 Hamburg
Telefon: 040 537592000

Servicewohnanlage

Eupener Stieg 3, 22049 Hamburg
Telefon: 040 5310910

Julius und Ernst Oppenheim-Stift

Frickestraße 26, 20251 Hamburg
Telefon: 040 456974

Martin Brunn-Stift

Frickestraße 24, 20251 Hamburg
Telefon: 040 456974

Heynemannpark

Heynemannstraße 7+9, 22419 Hamburg
Telefon: 040 53109138

Servicewohnen Kieffhorn

Kieffhorn 1-3, 22049 Hamburg
Telefon: 040 696802000

Paul Wohlwill-Stift

Kurzer Kamp 2, 22339 Hamburg
Telefon: 040 476225

Warburg-Stift

Kurzer Kamp 6, 22339 Hamburg
Telefon: 040 595207

Seniorenwohnanlage der Kösterstiftung

Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Telefon: 040 697062-0

Haus im Anscharpark

Nedderfeld 110 k, 20251 Hamburg
Telefon: 040 4669306

Seniorenresidenz Alsterpark

Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg
Telefon: 040 511272000

Servicewohnen Reyeweg

Reyeweg 29, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2840730

Hausgemeinschaft Am Eisenwerk

Saarlandstraße 22-24, 22303 Hamburg
Telefon: 040 5310910

Werner-Sutor-Stift

Schedestraße 2, 20251 Hamburg
Telefon: 040 456974

Alfred und Otto Beit-Stift

Schedestraße 4, 20251 Hamburg
Telefon: 040 456974

Seniorenwohnanlage

Schwartauer Straße 2, 22453 Hamburg
Telefon: 040 5535905

Stiftung Anscharhöhe

Tarpenbekstraße 107, 20251 Hamburg
Telefon: 040 46690

Haus Rosenstift

Weg beim Jäger 78, 20453 Hamburg
Telefon: 040 5535338

Servicewohnanlage Tannenweg

Tannenweg 60, 22415 Hamburg
Telefon: 040 531091-0 oder 53109142

Servicewohnanlage Dulsberg

Eulenkamp 39/41, Straßburger Straße 84/88, 22049 Hamburg
Telefon: 040 42666-3132

Servicewohnen Sandfoort

Sandfoort 13+15, 22415 Hamburg
Telefon: 040 426666420

Servicewohnen Hattingerstieg

Walter-Schmedemann-Straße 15 a-f, 22419 Hamburg
Telefon: 040 53110910

Altenhof der Evang.-ref. Kirche in Hamburg

Winterhuder Weg 102, 22085 Hamburg
Telefon: 040 229411-0

Residenz Bethanien-Höfe

Martinistraße 47, 20251 Hamburg
Telefon: 040 235378400

Servicewohnen

Tangstedter Landstraße 49-51, 22415 Hamburg
Telefon: 040 37892263

Servicewohnen Am Weißenberg

Am Weißenberg 12, 22335 Hamburg

Häusliche Pflege

Mit Sicherheit gut umsorgt

ASB-Sozialstation Barmbek
Barmbeker Markt 27
040 291709

ASB-Sozialstation Nord
Langenhorner Markt 9
040 52733873

ASB-Sozialstation Eimsbüttel/Eppendorf
Arminiusstraße 19
040 4800340

asb-hamburg.de/senioren

Hörberatungs- und Informationszentrum



Eine Einrichtung des **Bundes der Schwerhörigen e.V.** Hamburg

Wir beraten Sie rund um die Schwerhörigkeit:

- technische Hilfen, Vorführung
- Schwerbehindertenausweise
- Hörgeräte und CI
- Schriftdolmetscher
- Kommunikationskurse
- Gruppenangebote, soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen



Wagnerstraße 42 · 22081 Hamburg (Nähe U-Hamburger Straße)

Tel.: 040-291605 · E-Mail: info@bds-hh.de

www.bds-hh.de · www.hoerbiz.de

Das HörBiz wird gefördert von der Freien Hansestadt Hamburg

Wir sind immer für Sie da

hamburger gesundheitshilfe

Gemeinnützig im Einsatz für mehr Lebensqualität!

Ambulante Pflege, Palliative Fachpflege, ambulanter Hospizdienst, Beratung (Charon), Hilfen

Tel: 040 / 20 98 82 0

www.hamburger-gesundheitshilfe.de

Begleiten – Unterstützen – Entlasten

Unser ambulanter Hospizdienst unterstützt und entlastet schwerkranke, sterbende Menschen und ihre Familien.

In Hamburg engagieren sich seit 1990 Menschen im Hospizdienst OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V., um

- » für Schwerkranke, Sterbende und ihre An- und Zugehörigen eine verbindliche Entlastung und Unterstützung zu sein.
- » in der letzten Lebensphase eines Menschen Bedingungen zu schaffen, die ihm das Sterben in einer Umgebung und Atmosphäre ermöglichen, die seinen Wünschen entsprechen.
- » die An- und Zugehörigen zu begleiten.

OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V.
Luruper Hauptstr. 149 (im SoVD Büro) · 22547 Hamburg
Tel. 040 – 513 25 11 · Mobil 0171 – 9 41 33 39
omega-ev.de · hamburg@omega-ev.de

Blauer Kreis GmbH

Krankenbeförderung

Zuverlässig

Kompetent

Individuell

Zertifiziert nach DIN ISO 9001/2015 & Hygienezertifiziert nach IfSG, MedHygVO, TRGS und TRBA

Tel: **040 / 40 66 33** Mail: leitstelle@blauer-kreis.de Fax: **040 / 40 19 72 93**
www.blauer-kreis.de

7. Pflege und Unterstützung

7.1 Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis gilt als Nachweis der Schwerbehinderteneigenschaft, des Grades der Behinderung und weiterer gesundheitlicher Merkmale. Dieser Nachweis ist beispielsweise zur Vorlage bei einem Arbeitgeber, dem Finanzamt, dem Integrationsamt oder auch der Arbeitsagentur erforderlich. Mithilfe dieses Ausweises können Sie die Ihnen zustehenden Rechte nach dem Sozialgesetzbuch IX sowie Nachteilsausgleiche (z. B. Steuervergünstigungen, Kündigungsschutz für Arbeitnehmer, Zusatzurlaub für Arbeitnehmer, Sitzplatz in öffentlichen Verkehrsmitteln) in Anspruch nehmen.

Zum Thema Nachteilsausgleich sowie Informationen „Behinderung und Ausweis“ sind untenstehende Broschüren kostenfrei erhältlich unter:

Broschüren Service

Sozialbehörde

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg

Telefon: 040 42863-7778, Fax: 040 4279-63030

E-Mail: publikationen@soziales.hamburg.de



7.2 Pflegegrade und Leistungen

Die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit sind im Gesetz (Elftes Buch des Sozialgesetzbuches – SGB XI) genau definiert. Pflegebedürftig ist, wer körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen kann und deshalb der Hilfe durch Andere bedarf.

Wer ist pflegebedürftig?

Pflegebedürftigkeit wird also nicht daran gemessen, wie schwer jemand erkrankt oder behindert ist. Ausschlaggebend ist vielmehr, wie stark ein Mensch in seiner Selbstständigkeit eingeschränkt ist und ob er Unterstützung benötigt. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann der Pflegebedürftige noch allein und wobei benötigt er Hilfe?

Im Gesetz sind sechs Lebensbereiche beschrieben, die für die Bewältigung des täglichen Lebens wichtig sind.

Diese sind:

- Mobilität,
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten,
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen,
- Selbstversorgung,
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen,
- Gestaltung des Arbeitslebens und sozialer Kontakte.

Im Rahmen der Pflegebegutachtung wird festgestellt, ob in diesen sechs Bereichen eine Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vorliegt und wie stark diese ausgeprägt ist.

Die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit bzw. der Fähigkeiten muss außerdem „auf Dauer“ bestehen, also voraussichtlich für mindestens sechs Monate. Nun müssen Pflegebedürftige aber nicht erst sechs Monate warten, bis sie ihre Ansprüche geltend machen können. Die Pflegekasse entscheidet über den Leistungsanspruch, wenn ersichtlich ist, dass der Hilfebedarf auf Dauer besteht.

Die Pflegegrade

Ist ein Mensch pflegebedürftig, wird er entsprechend der Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten einem von fünf Pflegegraden zugeordnet. Dabei gilt: Je höher der Pflegegrad, desto höher sind auch die Leistungen der Pflegeversicherung.

Wie wird Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Wird ein Pflegeantrag gestellt, lassen alle Pflegekassen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) prüfen, ob die Voraussetzungen der Pflegebedürftigkeit erfüllt sind und welcher Pflegegrad vorliegt. Dies geschieht in der Regel durch einen zuvor angemeldeten Hausbesuch einer Pflegefachkraft oder einer Ärztin bzw. eines Arztes.

Die Gutachterin bzw. der Gutachter stellen bei ihrem Besuch die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten in den sechs oben vorgestellten Bereichen fest. Die notwendigen Informationen erhält die Gutachterin bzw. der Gutachter durch das Gespräch mit der Antragstellerin bzw. dem Antragsteller und seinen Pflegepersonen sowie durch die Auswertung vorliegender Fremdbefunde (wie z. B. die Pflegedokumentation, Krankenhaus- oder Arztberichte) und nicht zuletzt durch eine körperliche Begutachtung.

Quelle: MDK Hamburg

7.3 Pflegeversicherung

Durch das Pflegestärkungsgesetz möchte das Bundesgesundheitsministerium die pflegerische Versorgung deutlich verbessern. Bereits seit dem 1. Januar 2015 wurden die Leistungen für Pflegebe-



Zuhause kann immer was passieren

Malteser Hausnotruf

Hilfe auf Knopfdruck:

- Bereitschaftsdienst rund um die Uhr
- Beratung durch Experten
- Fixpreis ohne versteckte Kosten

Foto: Lisa Beller

Jetzt informieren: ☎ 0800 9966010 (kostenlos) // 🌐 malteser-hausnotruf.de

© adobestock.com



7. Pflege und Unterstützung



© Monkey Business · adobestock.com

dürftige und deren Angehörige deutlich ausgeweitet. Zusätzlich wurde die Zahl der Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen erhöht. Dadurch soll die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen und Demenzkranken wegfallen. Im Fokus steht der individuelle Unterstützungsbedarf jedes Einzelnen.

Was verbessert sich für die Pflege zu Hause?

Ein kurzer Überblick:

- Die Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege können künftig besser miteinander kombiniert werden.
- Die Leistungen für Tages- und Nachtpflege werden ausgebaut.
- Niederschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote werden gestärkt.
- Die Zuschüsse für Umbau- und Pflegehilfsmittel werden erhöht.

Welche Unterstützungsmaßnahmen gibt es künftig für pflegende Angehörige?

Jede Pflegesituation ist individuell. Deshalb sollen pflegende Angehörige künftig besser in ihrer jeweiligen Situation entlastet werden. Unterstützungsangebote werden deshalb ausgeweitet und die Leistungen können passgenauer in der konkreten Situation eingesetzt werden. Entlastend wirkt sich mit Sicherheit auch die Erhöhung der Zuschüsse für nötige Umbaumaßnahmen und zum Verbrauch von Pflegemitteln aus. Zudem soll auch die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf verbessert werden. Pflegende Angehörige können sich künftig für zehn Tage vom Arbeitgeber freistellen lassen.

7.4 Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege

Bei der Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege handelt es sich um ein zeitlich begrenztes Angebot, wenn z. B. pflegende Angehörige ausfallen oder einen Urlaub brauchen. Auch beim Übergang vom Krankenhaus zurück in die eigene Wohnung kann zunächst eine Kurzzeitpflege hilfreich sein, falls Sie noch nicht kräftig genug sind, um in der eigenen Wohnung zurecht zu kommen, oder nach einem Krankenhausaufenthalt ein erhöhter Pflegeaufwand im häuslichen Bereich nicht abgedeckt werden kann. Auch wenn ein Platz in einer

vollstationären Einrichtung notwendig geworden ist, dieser aber noch nicht verfügbar ist, kann die Kurzzeitpflege hierfür überbrücken. Auch hier berät Sie der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord (siehe Seite 14).

7.5 Tagespflege

Die Tagespflege ist eine Pflegeform, bei der Pflegebedürftige tagsüber in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden, während sie die Nacht in den eigenen vier Wänden verbringen. Sie werden hierbei in aller Regel mit einem Fahrdienst von zu Hause abgeholt und auch wieder nach Hause gebracht. Die Tagespflege ermöglicht es vielen Pflegebedürftigen, länger in ihrem gewohnten Umfeld zu leben. Gleichzeitig werden dadurch pflegende Angehörige entlastet und die Pflegebedürftigen verbringen einen abwechslungsreichen Alltag zusammen mit anderen Menschen. Es gibt unterschiedliche Modelle. Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord (siehe Seite 14) berät Sie gern.

7.6 Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflege bedeutet professionelle pflegerische und hauswirtschaftliche Betreuung von pflegebedürftigen Menschen in der eigenen häuslichen Umgebung. Manche ambulanten Pflegedienste verfügen über Zusatzqualifikationen wie z. B. Palliativ- oder Intensivpflege, Mehrsprachigkeit oder kultursensible Pflege. Bei der Suche hilft Ihnen der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord (siehe Seite 14).

7.7 Hören und Verstehen

Hören und Verstehen muss nicht immer das Gleiche sein. Es kommt vor, dass man Töne gut hören kann, aber die Sprache seines Gegenübers schlecht versteht. Das Nachlassen des Hörvermögens kommt in den meisten Fällen schleichend über viele Jahre und wird oft zuerst von Familie und Freunden bemerkt, weil man den Fernseher zu laut stellt oder im Gespräch oft nachfragen muss.

7. Pflege und Unterstützung

Generell betrifft das Nachlassen des Hörvermögens alle Menschen. Das liegt an dem Aufbau des Innenohres. Die Sinneszellen für die hohen Töne befinden sich am Eingang des Innenohres. Leider werden diese Sinneszellen am Eingang auch im Laufe des Lebens als erstes abgenutzt, wie zum Beispiel ein Teppich in einer Wohnung, der auch am Eingang zuerst durchgelaufen ist.

Da die hohen Töne sehr wichtig zum Verstehen von Sprache sind, wirkt sich dies negativ auf das Sprachverstehen aus. Dieser Effekt ist bei allen Menschen vorhanden, wenn auch unterschiedlich stark. Wie beim Nachlassen von Augen oder dem Verlust von Haaren sind hier natürlich auch teilweise die Erbanlagen im Spiel und beeinflussen, wie stark der Einzelne betroffen ist.

Grundsätzlich gilt, wer bemerkt oder aufmerksam gemacht wird, dass sein Hören sich verschlechtert hat, sollte handeln. Ein Besuch beim HNO oder dem Hörakustiker vor Ort schafft Klarheit. Ist das Ohr vielleicht nur mit Ohrenschmalz verstopft oder gibt es eine akute Erkrankung, die behandelt werden muss?

Bei einer normalen beginnenden Altersschwerhörigkeit sollte man sich rechtzeitig beraten lassen und mit der Erprobung geeigneter Hörsysteme beginnen. Ein zu langes Aufschieben kann zu weiterer Abnahme des Hörvermögens, der sogenannten Hörentwöhnung führen. Diese kann unter Umständen nicht mehr ausgeglichen werden. Auch lässt der Elan mit jedem Jahr nach, sich an etwas Neues zu gewöhnen, wie zum Beispiel die Handhabung eines Hörsystems.

Daher sollte man sich rechtzeitig vom Hörakustiker oder HNO-Arzt beraten lassen, um sich selbst und seine Ohren wieder an das verbesserte Hören zu gewöhnen.

Beratungsstelle:

Hörberatungs- und Informationszentrum Bund der Schwerhörigen e. V.

Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg

Telefon: 040 291605, Fax: 040 2997265

E-Mail: info@bds-hh.de

www.bds-hh.de

www.hoerbiz.de

Barrierefreier Zugang

7.8 Hilfe, wenn die Sehkraft nachlässt

Das Leben mit einer Sehbeeinträchtigung ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Menschen, die gerade die Diagnose einer chronischen Augenerkrankung erfahren haben, stehen vor einer besonders schwierigen Lebenssituation. Betroffen sind davon insbesondere ältere Menschen. Viele dieser erkrankten Menschen hoffen trotz des schlechten Befunds auf Heilung.



© Andrey Popov · adobestock.com

Kommt es trotz augenärztlicher Behandlung zu einem spürbaren Sehverlust, ist bei den Erkrankten nichts mehr wie vorher. Viele Betroffene fürchten sich davor, ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Sie müssen lernen, ihr Leben ganz anders zu organisieren. Viele müssen die meisten Tätigkeiten in ihrem Alltagsleben ihrer speziellen gesundheitlichen Situation anpassen. Sie benötigen spezielle Hilfsmittel und sind auch auf Hilfe von Menschen in ihrer Umgebung angewiesen. Auch wissen die meisten nichts oder nur wenig über Unterstützungsangebote, Möglichkeiten zum Ausgleich einer Sehbeeinträchtigung, sowie rechtliche und finanzielle Leistungen.

Was ist zu tun, wenn Sie merken, dass Ihre Sehkraft sich dramatisch verschlechtert hat? Wenn Sie feststellen, dass Sie viele Gegenstände nicht mehr richtig erkennen können oder das Lesen von Schriften immer schwerer fällt? Wenn die Gegenstände unscharf werden und Sie die Entfernungen mit den Augen nicht mehr richtig einschätzen können? Sie sich in Ihrer Umgebung unsicher fühlen und immer öfter fremde Hilfe brauchen? – Dann ist es dringend notwendig, sofort einen Facharzt für Augenkrankheiten (Augenarzt) aufzusuchen. Zögern Sie nicht. Schieben Sie eine Behandlung nicht lange vor sich her. Je länger Sie damit warten, desto mehr wird Ihr Sehvermögen geschädigt.

Nach einer augenmedizinischen Diagnose durch einen Augenarzt oder eine Behandlung in einer Klinik folgt üblicherweise die Anpassung von optischen und elektronischen Sehhilfen und anderen notwendigen Hilfsmitteln durch Sehbehinderten-Ambulanzen an Kliniken oder spezialisierte Augenoptiker bzw. Hilfsmittelanbieter in Zusammenarbeit mit den Augenärzten. Darüber hinaus können Rehabilitationslehrer mit den betroffenen Personen nach augenärztlicher Verordnung Schulungen in Orientierung und Mobilität sowie lebenspraktischen Fähigkeiten durchführen.

Außerdem bietet die Patientenselbsthilfe unabhängig und kostenfrei Beratung zu vielen Themen rund ums Sehen an: Zu Hilfsmitteln, sozialrechtlichen Fragen, sehbehindertengerechter Gestaltung des persönlichen Umfelds. Die Patientenselbsthilfe ermöglicht Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. In Hamburg besteht die Möglichkeit, sich durch den Blinden- und Sehbehindertenverein in allen Fragen um das Sehen beraten zu lassen.

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26, 22081 Hamburg

Telefon: 040 209404-0, Fax: 040 209404-30

E-Mail: info@bsvh.org

8. Vorsorge und Betreuung

8.1 Patientenverfügung

Viele Menschen möchten Vorsorge auch für den Fall treffen, dass sie nicht mehr selbst über ärztliche Behandlungsmaßnahmen oder auch deren Abbruch entscheiden können. Sie möchten, unabhängig von Art und Stadium ihrer Erkrankung, selbst über ihr Leben bestimmen, auch wenn sie nicht mehr entscheidungsfähig sind. Sie bringen ihren Willen deshalb vorab in einer Patientenverfügung zum Ausdruck.

Beratung zu den oben genannten Themen erhalten Sie von den Hamburger Betreuungsvereinen und den Hamburger Notaren.

8.2 Vorsorgevollmachten

Wer aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage ist, seine Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu regeln, benötigt Unterstützung durch einen rechtlichen Vertreter.

Möchte man selbst entscheiden, durch wen die rechtliche Vertretung wahrgenommen werden soll und in welchen Bereichen eine rechtliche Vertretung erfolgen soll, muss man rechtzeitig eine Vollmacht erstellen. Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie selbst eine Person Ihres Vertrauens, die dann rechtswirksam handeln darf.

8.3 Testament

Das Testament bekundet den letzten Willen eines Menschen. In dem Testament wird rechtlich verbindlich geregelt, wer welchen Nachlass des Verstorbenen erhalten soll. Um dem Testament einen

Charakter der unumstößlichen Rechtsverbindlichkeit zu geben, sollte es notariell erstellt werden. Auch ein handgeschriebenes Testament besitzt Gültigkeit; aufgrund der Tatsache, dass ein Angehöriger jedoch in den Besitz des Schriftstücks geraten könnte und im Falle einer testamentarischen Benachteiligung desselben dieses vernichten könnte, sollte der Notar zur Aufstellung des Testaments eingeschaltet werden. Im Todesfall eröffnet der Notar dann auch das Testament.

8.4 Rechtliche Betreuung

Wir alle können durch eine Krankheit, einen Unfall oder im Alter in eine Situation kommen, in der wir Entscheidungen z. B. über gesundheitliche oder finanzielle Belange vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst treffen können.

In Betracht kommt in diesem Fall die Bestellung einer Betreuerin oder eines Betreuers als gesetzliche Vertretung. Hierüber entscheidet das Betreuungsgericht. Es wird dabei geprüft, ob die Betreuungsperson vorrangig aus dem Kreis der Angehörigen ausgewählt werden kann.

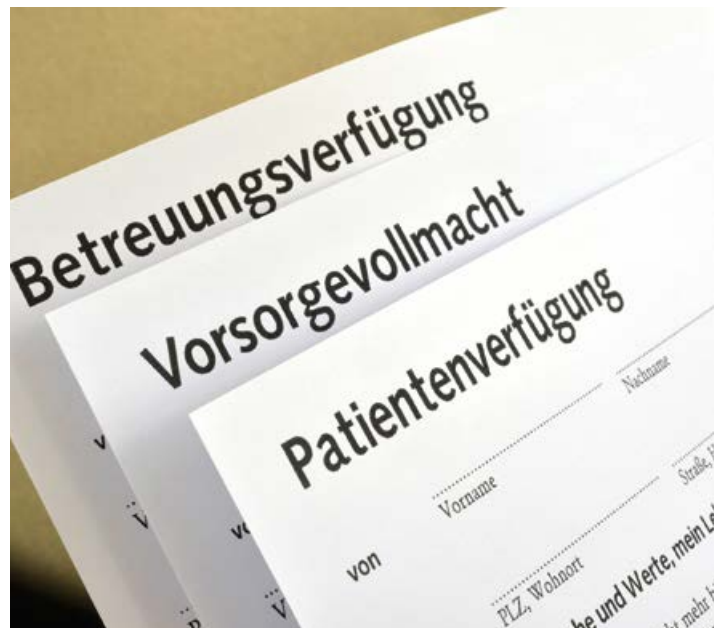
Das Bezirksamt Hamburg-Nord bietet allen Hamburger Bürgerinnen und Bürgern ein umfassendes Beratungsangebot zu Fragen der Vermeidung einer rechtlichen Betreuung, Unterstützung für ehrenamtliche rechtliche Betreuer sowie zu Vorsorgevollmachten, Beglaubigung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen an.

Zur besseren Erreichbarkeit der Hamburger Bürgerinnen und Bürger steht für dieses Beratungsangebot die zentral gelegene Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht, Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg, Telefon: 040 42863-6070 zur Verfügung.

© Jeanette Dietl · adobestock.com



© nmann77 · adobestock.com





memento mori Bestatterinnen

mit Abschiedsräumen am Osterbekkanal
Ausklang – Begegnung am Fleet

Jeder Mensch ist einzigartig
und geht seinen individuellen Weg
aus diesem Leben.

Wir unterstützen Sie
bei Ihrem Abschied und führen
alle Formen der Bestattung durch.

Aktuelle Veranstaltungshinweise auf
www.bestatterinnen.de

Mozartstraße 19 | 22083 Hamburg
040 419 29 804 | info@bestatterinnen.de



SORGEN SIE VOR. HEUTE. AUCH ONLINE.

- Für morgen vorsorgen zu Gebühren von heute
- Vielfältige Bestattungs- und Grabpflegemöglichkeiten
- Mit den Friedhöfen Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf, Wohldorf und den Hamburger Krematorien

Beratungszentrum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 756 · Tel. 040-59 38 80
Mail: kundenberatung@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Hamburger
Friedhöfe



Urnenfriedhof

Gestatten! Das Kolumbarium in Norderstedt



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Segeberger Chaussee 50
Norderstedt

Gerne laden wir Sie zu
Besichtigungen ein.

kolumbarium@wulffundsohn.de

☎ (040) 529 61 73

© MCMLXXXI · adobestock.com



Inserentenverzeichnis

Branche	Unternehmen	Seite
Baugenossenschaft	• Baugenossenschaft FLUWOG-NORDMARK eG	26
Bestattungsinstitut	• memento mori Bestatterinnen	40
	• WULFF & SOHN Bestattungsinstitut	40
Essen auf Rädern	• Meyer Menü	26
Friedhof	• Hamburger Friedhöfe	40
Hausnotruf	• DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.	32
	• Malteser Hausnotruf	36
Hörberatung	• Bund der Schwerhörigen e. V. Hamburg	34
Hospiz	• OMEGA – Mit dem Sterben leben e. V.	34
Klinik	• Asklepios Klinik Nord	20, 21
Krankenhaus	• Israelitisches Krankenhaus Hamburg	18
Krankentransport	• Blauer Kreis GmbH Krankenförderung	34
Reha	• ENDO Rehazentrum	18
Sanitätshaus	• STOLLE Sanitätshaus	U2
Soziale Dienste	• ASB Sozialstationen	34
	• Diakonisches Werk Hamburg	18
	• hamburger gesundheitshilfe	34
Stationäre Pflegeeinrichtung	• Diakonie Alten Eichen	32
	• PFLEGEN & WOHNEN UHLENHORST	30
	• Pro Seniore Residenz Hamburg	30
Stiftung	• Stiftung Anscharhöhe	32
	• Stiftung Hagenbeck	2
Wohnungsbaugenossenschaft	• Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG	30

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



In Zusammenarbeit mit:
Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord, Kümmellstr. 7, 20249 Hamburg

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt: Dr. Ursula Cremerius, mit freundlicher Unterstützung von Sabine Illing, Vorsitzende Bezirks-Seniorenbeirat Altona

Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh

Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Titel: © oneinchpunch - adobestock.com / Umschlagseite 4: WavebreakMediaMicro - adobestock.com
Ansonsten stehen die Bildnachweise bei den jeweiligen Fotos.

22299157/3. Auflage/2023

Druck:
MUNDSCHEK Druck + Medien GmbH & Co. KG
Mundschekstr. 5, 06889 Lutherstadt Wittenberg

Papier:
Umschlag:
250 g/m² Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt:
115 g/m², weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

60+

