

„ Es tut sich was in unserer Stadt. - auch durch Mitwirkung der Seniorenbeiräte

Seit einiger Zeit wird an einem Aktionsplan „Altersfreundliches Hamburg/Age-friendly City“ in der Zuständigkeit der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke gearbeitet.

Eine Fachveranstaltung mit knapp 100 Teilnehmern aus Behörden, Verbänden, Kirchen, Sozialverbänden, Wohnungsunternehmen und Vertretern aus den Bezirks-Seniorenbeiräten und dem Landes-Seniorenbeirat fand dazu vor einigen Wochen statt.



Bild: © pasja1000/pixabay

Es gab Workshops zu den Themen:

- Teilhabe und Partizipation.
- Selbstbestimmt und gut versorgt bis ins hohe Alter.
- Mobil und gut informiert in der Stadt unterwegs

Außerdem gab es Informationen zum Umgang mit dem Thema in der Schweiz und in Österreich (Wien). Der Aktionsplan soll im nächsten Jahr fertiggestellt werden. Nur durch die aktive Mitarbeit der Beiräte der Senioren kann sichergestellt werden, dass ein solcher Plan der jetzigen und zukünftigen Generation der älteren Menschen ein altersfreundlicheres Hamburg beschert.

Wir werden Sie im nächsten Jahr über dieses Thema noch ausführlicher informieren.

Holger Röhrs

HVV-Busfahren nur noch bargeldlos.

In einer Pressemitteilung kündigt der Hamburger-Verkehrs-Verband an: **Ab 1. Januar 2024** gibt es im Bereich Hamburg AB ausschließlich bargeldlose Tickets für die Nutzung eines Linienbusses. Damit wird der Ticket-Barverkauf in den HOCHBAHN und VHH-Bussen endgültig abgeschafft. Der HVV empfiehlt die bargeldlose Zahlungsmöglichkeit per HVV Prepaid-Card. Das Beförderungsunternehmen hält diese Methode für eine komfortable Alternative zur Kleingeldsuche - und preist die Anonymität an: Es werden weder Kundendaten, noch Smartphone oder Computer, noch ein eigenes Bankkonto benötigt. Neben der Bezahlung des Tickets mittels HVV Prepaid-Card kann das Ticket mit der HVV App, der HVV Switch-App und HVV Any bezahlt werden. Im Laufe des Jahres 2024 wird der Ticketkauf per HVV Prepaid-Card dann in allen Bussen im gesamten HVV möglich sein. Die Busfahrer werden entlastet, der Bus kann die Haltestelle eher verlassen, da der Bar-Bezahlvorgang wegfällt. Der Fahrgast kauft die HVV Prepaid-Card und lässt den Fahrpreis im Bus automatisch abbuchen. Er lädt die Karte bei Bedarf in einem Kiosk, einem HVV-Servicecenter, an einer Tankstelle oder bei den Vertriebspartnern „REWE“, „PENNY“, „toom“, „Waldorff“ wieder auf. Um seine Kunden auf die ab ersten Januar 2024 geltende neue Zahlungsmethode einzustimmen, plant der HVV eine großangelegte Werbekampagne.

Zusammengestellt von Werner Hansen

Gut Älterwerden, aber wie? – Sprechstunde in St. Markus

Mit QplusAlter, einem Projekt der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, sind wir in den Bezirken Hamburg-Nord und -Altona unterwegs. Hauptamtliche Lotsinnen beraten ältere Menschen sowie An- und Zugehörige rund um die Themen Alltag, Gesundheit, Pflege und Soziales - individuell und kostenlos.

Dabei wollen wir insbesondere Menschen, die allein leben, über wenig Einkommen verfügen oder wenige soziale Kontakte haben, den Zugang zu Unterstützungen ermöglichen.

Wir besprechen mit den Menschen, was ihnen wichtig ist, welche Unterstützung passend ist und bringen nächste Schritte gemeinsam mit ihnen auf den Weg.



QplusAlter-Lotsinnen sind Ansprechpersonen zu allen Fragen rund um die Versorgung von Senior*innen aktiv. Sie greifen Interessen auf, kennen das regionale Versorgungsnetzwerk und organisieren Abwechslung im Alltag sowie mögliche Unterstützungsleistungen im Bereich Pflege und Betreuung – für ein selbstbestimmtes und gut begleitetes Leben zuhause.

Pastorin Anja Blös

In Hoheluft-Ost und Eppendorf ist Catharina Klein Ansprechpartnerin für Ihre Anliegen.

An folgenden Terminen bietet Frau Klein eine offene Sprechstunde im **Gemeindezentrum St. Markus** (Heider Straße 1, kleiner Saal) an:

Mittwoch:

6. Dezember 2023

17. Januar 2024

14. Februar 2024

Jeweils von **15:30-17:30 Uhr**

Weitere Termine folgen und sind abrufbar auf www.stmarkushoheluft.de

Kontakt:

QplusAlter Lotsin Catharina Klein

Tel.: 040 50 77 33 54

Mobil: 0173 247 68 29

E-Mail: catharina.klein@qplusalter.net

www.qplus-hamburg.net

Der Artikel wurde angeregt von unserem BSB- Mitglied Paul Walter



Mach mit – bleib fit

Der Seniorenbeirat weist auf ein sportliches Projekt hin, das es jetzt auch im Bezirk Nord gibt.

Bewegung und Sport leisten einen wichtigen Beitrag

zur Gesundheitsförderung - auch noch im Alter. Viele ältere Menschen haben den Wunsch, sich fit zu halten. Oftmals können diese aber keine langen Wege bis zu der Sportstätte auf sich nehmen. Oder sie haben keine finanziellen Mittel, um Freizeit- oder Gesundheitsangebote in einem Verein wahrzunehmen. Viele Ältere leben auch durch eine eingeschränkte Mobilität isoliert. Diese Situation könnte jetzt geändert werden. Unter dem Motto „Mach mit – bleib fit“ bieten der Hamburger Sportbund (HSB) und das „Hamburger Abendblatt“ in der Hansestadt eine Bewegungsinitiative für Ältere an. Der HSB hat ein Konzept für Kooperationen zwischen Sportvereinen und interessierten Hamburger Senioreneinrichtungen und Wohnungsgesellschaften entwickelt, das in den anderen Bezirken Hamburgs bereits erprobt wird. Ziel des Projekts ist es, die Mobilität, die Gesundheit und die soziale Teilhabe von Seniorinnen und Senioren zu fördern. Zu diesem Zweck unterbreiten lokale Sportvereine ortsansässigen Wohnungsunternehmen und Senioreneinrichtungen entsprechende Bewegungsangebote für die Zielgruppe. Diese stellen die „Sportstätten“. Die Aufgabe der Sportvereine ist es, mit ihren qualifizierten Übungsleitern auf die Bedürfnisse der Älteren einzugehen. Die Vereine übernehmen den eventuell benötigten finanziellen Part.



Bild:© DoroT Schenk/pixabay

Mit gezielten Bewegungsangeboten wird die individuelle Fitness der Sporttreibenden gefördert. Durch das Mitmachen in der Gruppe erlangen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr Lebensqualität. Über das Bewegungsangebot hinaus könnten diesem Zweck auch weitere Aktivitäten der Kooperationspartner dienen, z.B. durch die Organisation von Stadtteilstesten, Spielenachmittagen oder gemeinsamen Ausflügen. Das Projekt bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch die Möglichkeit, eventueller Einsamkeit zu entfliehen.

Werner Hansen

Kontakt:

Projekt „Mach mit – bleib fit“ Frau Elisabeth Rahn
 Sprechzeiten: Do. 9 - 12 Uhr und Fr. 9 - 13 Uhr
 Tel.: 040 / 419 08-211
 Mail: hsb@hamburger-sportbund.de

Anschrift:

Hamburger Sportbund e.V.
 Haus des Sports
 Schäferkampsallee 1
 20357 Hamburg

**Sicher durch Herbst und Winter kommen.**

Sich im Herbst und Winter aus dem Haus zu bewegen, erfordert eine erhöhte Aufmerksamkeit. Die Tage werden kürzer, das Wetter wird in der Regel schlechter, und das Unfallrisiko steigt. Auf Hamburgs dunklen und rutschigen Straßen kann es leicht passieren, dass man stolpert, ausrutscht oder sogar mit anderen Verkehrsteilnehmern zusammenstößt. Für Ältere ist die Gefahr, sich zu verletzen, jetzt besonders hoch. Egal ob zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto – um sicher sein Ziel zu erreichen, gilt in der dunklen Jahreszeit das Motto: **Sehen und gesehen werden**. Ihre Ü60 Info hat hier ein paar Tipps zusammengestellt, die helfen, das Leben sicherer zu gestalten: Wege und Termine, die sich nicht vermeiden lassen, sollten auf den Vormittag oder auf mittags gelegt werden, um das Tageslicht zu nutzen. So kann besser eingeschätzt werden, ob die Wegbeschaffenheit sicher ist. In dunklen Stunden sollte zur Sicherheit immer eine Taschenlampe mitgeführt werden. So können Stolper- und Rutschfallen rechtzeitig erkannt werden. Brillenträger sollten vor dem Herbstanbruch ihre Brille und/ oder Sehkraft überprüfen lassen. Im Alter kann sich die Sehschärfe schnell einmal verändert haben. Auch Rollatoren oder Elektromobile sollten vor dem Herbst auf ihre Sicherheit geprüft werden. Wichtig bei einem Sicherheitscheck sind vor allem tadellos funktionierende Bremsen. Seniorinnen und Senioren, die gerne Fahrrad fahren, sollten ihr Gefährt lieber stehen lassen, da im Herbst durch nasses Laub, Pfützen und matschige Wege, im Winter Schnee und Glatteis die Sturzgefahr deutlich höher ist. Es gibt ungefährlichere Methoden, sich fit zu halten, z.B. Schwimmen. Wer einen Gehstock verwendet, sollte sicherstellen, dass dieser rutschfest ist. Für den Herbst und Winter bietet sich zum Beispiel ein Vierfuß-Gehstock an. Das Risiko, dass der Fuß auf nassem oder glattem Boden den Halt verliert und zur Seite wegrutscht, ist deutlich geringer. Autofahrerinnen und -fahrer sollten ihr Fahr-

zeug im Spätsommer durchchecken lassen. Für die Jahreszeit geeignete Reifen müssen aufgezo- gen. Die technische Verkehrstüchtigkeit des Fahrzeugs muss sichergestellt sein. Zur Kleidung: Geschlossene und rutschfeste Schuhe sind im Herbst und Winter besonders wichtig. Auch sollten sie warm und wetterfest sein. Trägerin und Träger sollen gut darin laufen können. Wichtig ist warme Kleidung. Diese soll hell und farbig sein. So sind Verkehrsteilnehmer viel früher und besser erkennbar. Handschuhe, Schal und Mütze sollten bei kälterem Wetter nicht fehlen. Wer sich rund um die Uhr sicher fühlen möchte, sollte darüber nachdenken, sich einen mobilen Notruf anzuschaffen. Es handelt sich dabei um einen kleinen Notrufknopf, der zum Beispiel um den Hals getragen wird oder als Schlüsselanhänger verwendet werden kann. Wenn etwas passiert, einfach per Knopfdruck den Notruf ab- senden, und so schnell wie möglich kommt Hilfe. Durch die GPS-Funktion ist der aktuelle Standort immer zu verfolgen. Und noch ein Tipp Ihres Bezirks-Senioren- beirats Hamburg-Nord: Egal ob am Gehstock, Rollator, Elektromobil oder auch an der Kleidung – Reflektoren können im Straßenverkehr bei Dunkelheit echte Le- bensretter sein. Diese gibt es entweder als Aufkleber oder auch mit Klettband.

Werner Hansen

**Woanders aufgeschnappt...****Weihnacht' wie es früher war**

© Jutta Gornik

*„Ich wünsche mir in diesem Jahr
mal Weihnacht' wie es früher war.*

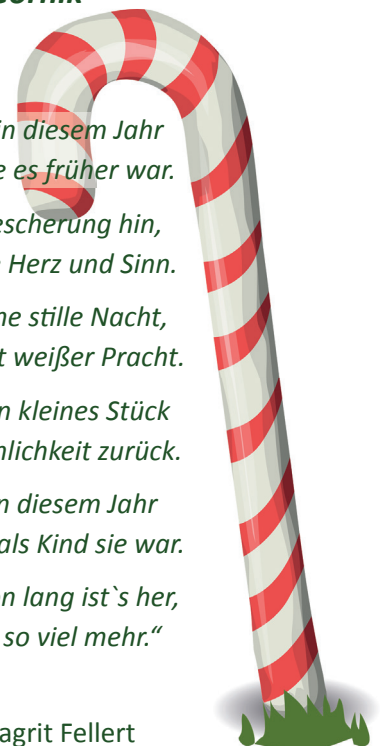
*Kein Hetzen zur Bescherung hin,
kein Schenken ohne Herz und Sinn.*

*Ich wünsch' mir eine stille Nacht,
frostklirrend und mit weißer Pracht.*

*Ich wünsche mir ein kleines Stück
von warmer Menschlichkeit zurück.*

*Ich wünsche mir in diesem Jahr
'ne Weihnacht, wie als Kind sie war.*

*Es war einmal, schon lang ist's her,
da war so wenig - so viel mehr.“*



Entdeckt von Magrit Fellert



Die Gänsekeule!

Willibald Schmusegern, unser „Redaktionskater“, plaudert im vertraulichen Gespräch mit Redaktionsmitglied Reinhard Bugarski aus seinem bewegten Leben:

„Im Seniorenheim kennen sie mich inzwischen alle, ich bin da der Willibald! Täglich mache ich, wie üblich, mittags immer meinen Rundgang durch den Garten und besuche die Bewohner im Erdgeschoss. Doch heute war alles anders: Es ist der erste Weihnachtstag, und ich wurde von allen, die mich auf meinem Rundgang entdeckten, herzlichst begrüßt. Plötzlich zog eine ganz starker Gänsebratenduft in meine Nase: Bei Gabi stand die Terrassentür offen, und der Wohnzimmer-tisch war bereits eingedeckt: Es gab Gänsebraten mit Rotkohl und Kartoffeln, und alles stand schon auf dem Tisch! Ich konnte dem Duft einfach nicht widerstehen und schlich mich in das Wohnzimmer. Keiner da - Gabi und ihre Gäste waren noch alle in der Küche, und es duftete unwiderstehlich! Mir lief das Wasser im Maul zusammen, ich spitzte die Ohren und horchte, ob jemand käme. Dann: Bahn frei, und der Schwanz bereitete den Sprung auf den Wohnzimmertisch vor – jetzt, oder nie, dachte ich. Ich konnte dem Duft einfach nicht widerstehen, griff mir blitzschnell die Gänsekeule vom nächsten Teller und sprang wieder herunter. Das aber hörte Gabi. Sie kam in das Zimmer gelaufen, schaute mit Entsetzen auf den Tisch und entdeckte mich mit der Keule im Maul auf dem Boden. Sie fing fürchterlich an zu schimpfen und schrie: „Meine Keule! Katze, gib die Keule wieder her!“ - und kam dann auf mich zuge-laufen. Jetzt aber war es an der Zeit, mich schnellstens vom Acker zu machen. Ich stopfte die Keule kräftig ins Maul und verschwand in rasendem Tempo aus dem Wohnzimmer über die Terrasse durch den Garten. „Du kriegst mich nie,“ dachte ich – doch da gab es noch den Zaun zu meinem Garten. Über den musste ich noch hinweg. Aber wie? Und Gabi kam immer näher! Bevor sie mich packen könnte, versuchte ich - noch immer die Keule im Maul -, über den Zaun zu springen, und hopp! - beim Sprung verlor ich die Keule! Ich – vor Gabi gerettet, aber die Keule in ihrem Garten! Laut schimpfend ergriff sie die Keule und verschwand in ihrem Wohnzimmer. Man, war ich sauer!! Diese ganze Mühe, dieser Duft in der Nase, und dann das! Am nächsten Tag machte ich meinen üblichen Rundgang und schaute auch bei Gabi wieder vorbei. Ob sie wohl noch böse auf mich ist? - Nein, war sie nicht. Sie machte die Tür auf und reichte mir ein Stückchen von der Gänsebrust heraus:



„Versprich mir, daß du nie wieder eine Keule klaust!“
Ich versprach es, hoch und heilig. Ob ich mich aber im nächsten Jahr noch daran erinnern kann, weiß ich allerdings nicht...“

Reinhard Bugarski



**Ein gesegnetes Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch ins Jahr 2024**



**wünscht Ihnen Ihr
Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord**



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

Regelmäßige Sprechzeiten
montags von 10 bis 13 Uhr in
Langenhorn Stadtteilbüro
Käkenflur 16 h 22419 Hamburg

Herausgeber:
Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

Verantwortlich: Dr. Ursula Cremerius

Redaktion:
Gabriele Wirth (Textredaktion)
Reinhard Bugarski
Dr. Ursula Cremerius

Magrit Fellert
Werner Hansen
Holger Röhrs

Gastautorin:
Anja Blös

Layout & Gestaltung: M. E. Hörhan
www.mehoerhan.com