

„ Geburtstagspost kündigt Besuch an “

Einen Brief von der Hamburger Sozialsenatorin zu bekommen, das passiert nun wirklich nicht alle Tage. Doch Melanie Schlotzhauer sendet jeder Bürgerin und jedem Bürger der Hansestadt zum 80. Geburtstag eine Gratulation. Und nicht nur das! Die Geburtstagspost enthält neben den Glückwünschen auch einen Terminvorschlag für einen „Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren“. Vielleicht denken einige, das sei ein sogenannter „Fake“ - also so etwas wie ein Scherz. Nein, ist es nicht! Die Hamburger Seniorinnen und Senioren sollen über die vielfältigen Angebote und Dienstleistungen der Stadt gut informiert und beraten werden. Denn besonders die Hilfs- und Unterstützungsangebote ermöglichen sehr oft, dass ältere und auch pflegebedürftige Menschen so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben können.



Bild:© Gabi Stoltenberg. In einem informativen Gespräch erfahren die Seniorinnen und Senioren, was ihre Umgebung für sie ganz persönlich zu bieten hat.

Das Albertinen Haus - Zentrum für Geriatrie und Gerontologie in Hamburg-Schnelsen ist die Fachstelle für den „Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren“. Hier werden die Beraterinnen und Berater zu den geeigneten Angeboten geschult und die Besuche organisiert. Wenn eine Jubilarin oder ein Jubilar den Hausbesuch verschieben möchte oder keinen wünscht, bittet die Fachstelle um eine Info telefonisch oder per Mail, damit sich die Beratenden nicht umsonst auf den Weg machen und bei ihrer Ankunft vor verschlossener

Tür stehen. Das wäre sehr schade. Das Besuchsangebot ist kostenlos und freiwillig. Na klar kann man den Termin auch absagen, aber wer jetzt neugierig geworden ist, für den gibt es gleich zwei Tipps: Man kann zu dem Beratungsgespräch auch gerne eine Vertrauensperson einladen und/oder als Gesprächsort das Bezirksamt vereinbaren. Das Gespräch dauert erfahrungsgemäß etwa 1-2 Stunden, aber es kann jederzeit beendet werden. Die Themen bestimmen die Seniorinnen und Senioren selbst. Soll es zum Beispiel um die Wohnsituation gehen? Um soziale Kontakte, Gesundheit, Mobilität, Computer und Handy? Welche der Themen sind im Moment besonders wichtig, welche Themen könnten in Zukunft wichtig werden? Wer sich über diese Fragen vorab ein paar Gedanken macht, für den kann die Beratung noch hilfreicher werden!



Bild:© Gabi Stoltenberg. Auch Sportangebote in ihrer Nähe, die speziell für Seniorinnen und Senioren geeignet sind, können ein Thema beim Hamburger Hausbesuch sein.

Auch wer jünger oder älter als 80 Jahre ist und Informationsbedarf zu altersspezifischen Fragen hat, kann das informative Besuchsangebot auf eigene Nachfrage hin gerne in Anspruch nehmen. Bis bald!

Gabi Stoltenberg

Kontakt:

**Fachstelle Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren im Albertinen Haus,
Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg,
Tel. 040/55 81 47 25
E-Mail: hamburger-hausbesuch@hamburg.de**

”

Pflegende Angehörige - ohne sie geht nichts!“

Tipp des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord

Trotz Pflegebedürftigkeit möchten viele Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt bleiben. Im gewohnten Umfeld übernehmen dann oft Angehörige deren Betreuung. Für die Pflegenden bringt diese Aufgabe viel Verantwortung mit sich.



Bild:© freepik.com

Der pflegende Angehörige sollte nicht nur medizinisch bewandert sondern auch fähig sein, Anträge auszufüllen. Für den Pflegebedürftigen ist zudem die menschliche Seite, das Persönliche überaus wichtig. Die Anforderungen an den pflegenden Angehörigen sind enorm. Die **Angehörigenschule Hamburg** bietet Kurse an, die sich eigens an pflegende Angehörige richten. Das pro Jahr etwa 50 Kursthemen umfassende Programm der Schule will, dass die Pflegenden und die betroffenen Familien in herausfordernden Situationen Unterstützung und Hilfen erhalten. Es geht um die richtigen Bewegungsabläufe, um die notwendige Hygiene, um erforderliche Sicherheit und um eine einfühlsame Begleitung - eben um alles, was der Pflegealltag dem Pflegenden abverlangt. Zusätzlich bietet die Angehörigenschule individuelle Pflegeberatung, entlastende Gespräche und Gruppensitzungen an. Die Hamburger Angehörigenschule ist ein gemeinnütziges Unternehmen. Die Kurse finden hamburgweit statt und werden überwiegend von den Pflegekassen refinanziert und sind somit für den Pflegenden kostenfrei. Das Programmheft kann angefordert werden:

„Hamburger Angehörigenschule
Bahrenfelder Straße 57, 22765 Hamburg
Tel.: 040 41 62 46 51
info@hamburgerangehörigenschule.de

Werner Hansen

“

Aufgeschnappt. Aus dem Hamburger Abendblatt

Schumachers Woche

Nein, ich brauche keine Brille ...

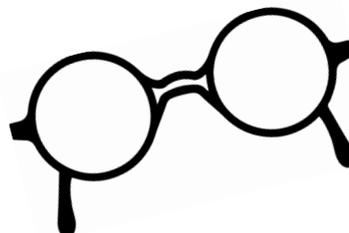
Es war einfach Pech. Außerdem war es spät. Da sind alle Augen müde. Es geschah in einer dieser Nächte, in denen ich eine kleine Extraschicht einlege. Zuverlässig kommt der kleine Hunger. „Intervallfasten“, schreit mein Kopf. „Intervallspachteln“, entgegnet mein Bauch. Im Kühlschrank muss noch ein Schüsselchen Obstsalat stehen. Guter Kompromiss: Pflanzliches fürs Gewissen, Fruchtzucker für die Laune. Ganz weit hinten im Kühlschrank entdeckte ich das Schälchen. Ein sportlicher Klacks Zitronenjoghurt drauf, dazu eine Handvoll Mandeln - fertig ist das Nacht Mahl. Der erste Löffel ist der Beste. Bah, was ist das? Die Ananas schmeckt nach Nichts und trotzdem glitschig-eklig. Was ich für Südfruchtstücke hielt, war leider eingelegetes Huhn. Sofortiger Sanitätsschnaps. Mit Salmonellen ist nicht zu spaßen.

Ich brauche keine Brille. Meine Augen sind tiptopp. Kann doch jedem mal passieren, dass man Bodylotion mit Duschgel verwechselt oder Fußcreme auf die Zahnbürste drückt. Pech. Aber noch lange keine Fehlsichtigkeit. Neulich im Restaurant fiel ich dem Wirt in die Arme. Wer hat heimlich diese Treppenstufe in der Pizzeria installiert? Habe ich halt übersehen. Die Kinder verspotten mich wegen der großen Schrift im Handy. So groß ist sie gar nicht. Ich kann sie kaum erkennen.

Fürs Lesen habe ich Brillen aus dem Drogeriemarkt angeschafft, 3,99 € das Stück. Das reicht. Der Augenarzt kann warten. Brillen sind wie Botox – wenn man einmal damit anfängt, hängt man den Rest des Lebens an der Nadel. Setze ich mich auf eine Drogeriemarktbrille, was häufiger mal passiert, dann sind 4 € verschrottet. Bei einem Turbogleitsichtmodell wäre locker das Hundertfache futsch.

An den Weichzeichnerblick kann man sich gewöhnen. Das Spiegelbild verliert den Schrecken, Partner gewinnen. Okay, manchmal entgehen einem Details. Neulich sagte die Gattin: „Du hast noch Zahnpasta im Gesicht.“ Danke, Schatz, war mir gar nicht aufgefallen. Ich koste. Tatsächlich - Zahnpasta. Keine Fußcreme. Na bitte. Ich brauche keine Brille.

Hajo Schumacher



Leben ohne Internet – geht's noch?

Bezirks-Seniorenbeirat fordert die Umsetzung von Forderungen

Seit Beginn der Pandemie nimmt die Digitalisierung einen großen Teil der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord ein. Dabei ist es gelungen, eine Vielzahl von Seniorinnen und Senioren in die digitale Welt einzuführen. Trotz aller Bemühungen und gezielter Maßnahmen gibt es aber immer noch einige Digitalisierungs-Verweigerer. Diese dürfen aber nicht abgehängt werden. Auch sie haben ein Recht auf Information, müssen von Angeboten Kenntnis erhalten können. Um eine Lösung dieses Problems zu finden, tritt der BSB HH-N jetzt in Kontakt mit Institutionen, Organisationen und Vertretern der Verwaltung und der Politik.

Zum Internationalen Tag der älteren Menschen (1.10.2023) startete die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) die Aktion „Leben ohne Internet – geht's noch?“. Der Dachverband will die Seniorenorganisationen und Seniorengruppen in Städten und Gemeinden sensibilisieren, die Schwierigkeiten haben, die Menschen ohne Internet zu erkennen, damit diese für gute Lösungen eintreten. Im Fokus der Aktion stehen kommunale Bürgerdienste und weitere Angebote der Kommunen. Ziel ist es, dass ein Leben ohne Internet gleichberechtigt möglich sein muss. Bürgerinnen und Bürger müssen zu allen kommunalen Dienstleistungen vollen und ungehinderten Zugang haben, egal ob sie das Internet nutzen oder nicht. Die BAGSO ruft dazu auf, die Öffentlichkeit mit Presseartikeln und Veranstaltungen auf die Schwierigkeiten eines Lebens ohne Internet aufmerksam zu machen und mit konkreten Veränderungswünschen auf Kommunalpolitik und Verwaltung zuzugehen.

In Deutschland nutzen rund sieben Millionen Menschen ab 60 Jahren das Internet nicht. Dazu kommen viele weitere, die bei komplexeren digitalen Anwendungen auf Schwierigkeiten stoßen und dadurch ebenfalls im Alltag eingeschränkt sind. Es ist ganz wichtig, dass niemand abgehängt wird! Neben der Stärkung der digitalen Kompetenzen sollte es deshalb auch immer Hilfen zur Inanspruchnahme von Angeboten und Leistungen FÜR ALLE geben.

Die BAGSO fordert, dass neben digitalen Zugängen stets auch die klassische Kontaktaufnahme per Telefon, Post oder persönlich angeboten wird. Informationen und Formulare müssen auch in gedruckter Form vorliegen. In jeder Kommune sollte es zudem eine Anlaufstelle geben, die bei Bedarf bei der Nutzung digitaler Dienste unterstützt. In unserem Bezirk Ham-

burg-Nord setzt sich der Bezirks-Seniorenbeirat seit langem dafür ein, dass Forderungen, wie sie jetzt die BASGO hat, umgesetzt werden. Der Beirat signalisiert auch weiterhin seine Gesprächsbereitschaft allen Interessierten gegenüber zur Lösung des Problems, damit mehr ältere Menschen mehr Lebensqualität genießen können.

Werner Hansen

Köstliches Gebäck zum Ausprobieren Einfach genial - und genial einfach ...

Knusperhütchen

Für 4 Backbleche

500 Gramm Sonnenblumenkerne

200 Gramm gehackte Mandeln

2 Eier

200 Gramm Zucker (150-160 Gramm reichen auch)

Alles schön mischen. Mit zwei Teelöffeln kleine Hütchen machen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen.

Im Umluftherd auf 160 Grad 20 Minuten backen.

Rezeptempfehlung von Ilse Roßmann

Internetbetrug!!!

Auf Grund der zunehmenden Aktualität!!!
Man kann nicht oft genug darauf hinweisen:
Fast täglich erhalten wir mittlerweile irgendwelche
Mails, die als Fake auf den ersten Blick nicht immer
gleich erkannt und gesehen werden können, zum Bei-
spiel Mails von Banken mit der Bitte um Kontoände-
rung etc. Deshalb:

**Erhalten Sie eine Mail, deren Absender Sie nicht ken-
nen, oder sonst nicht wissen, wo die Mail herkommt,
ist Vorsicht angesagt. Schon beim ersten öffnen der
unbekannten Mail haben Sie dem Absender erste
Maildaten bekanntgegeben.**

Wie aber können Sie feststellen von wem die Mail
kommt oder ob es eine Fake-Mail ist?! Dies festzustel-
len ist gar nicht so schwierig.

**Beim der hier geschilderten Vorgehensweise werden
keine Daten weitergegeben!!!**

- ⇒ Sie wollen Mails ansehen und öffnen Ihr
Postfach, z.B. „outlook“ Dort sehen Sie eine
Ihnen nicht bekannte oder verdächtige Mail.
- ⇒ Diese klicken Sie mit einem Doppelklick an –
dann erscheint die Mail in veränderter Form
erneut auf dem Bildschirm.
- ⇒ Jetzt bitte „Datei“ anklicken.
- ⇒ Nun erscheinen Aufforderungen zu dem, was
Sie machen wollen.
- ⇒ Dort bitte das Feld „Eigenschaften“ anklicken.
- ⇒ Es erscheint das Menüfeld „Eigenschaften“.
- ⇒ Ganz unten auf dem Menü ist der Hinweis
„Internetkopfzeilen“ zu lesen.
- ⇒ Hier können Sie sehen von wem, wann und zu
welcher Uhrzeit diese Mail versandt wurde.
- ⇒ Es muss der Absender zwischen den Zahlen
und Buchstaben als Mail mit Datum und Uhr
zeit mit oder ohne Namen erscheinen.
- ⇒ Erscheinen hier nur Zahlen oder kein Absen-
der, so ist dies aller Wahrscheinlichkeit nach
eine Fake-Mail.
- ⇒ Diese dann bitte in den Spam-Ordner geben.
Nicht öffnen, auch wenn man noch so neugierig ist.
- ⇒ Diese dann bitte entsprechend entsorgen und
nicht öffnen, auch wenn man noch so neugierig ist!

Reinhard Bugarski

Tiere des Jahres 2023

Zum Beispiel der Gartenschläfer. Wildtier des Jahres
2023. Ein kleines nachtaktives Nagetier mit schwarz
gezeichneter Augenmaske, langem Schwanz und gro-

ßen Ohren. In vielen Bereichen von Europa ist es vom
Aussterben bedroht. Besonders zuhause fühlt es sich
in Hecken, Gemäuern, Gartenhäuschen und Dachbö-
den. Gartenschläfer sind Allesfresser. Sie nehmen aber
– zu des Gärtners Freud‘ - am liebsten tierische Kost zu
sich. Dazu gehören auch die von anderen Tieren ver-
schmähten großen Wegschnecken, welchen in man-
chen Jahren ganze Salatbeete oder Kräutergärten zum
Opfer fallen. In unserer Region bereitet sich der Nager
jetzt wohl bald auf einen ausgiebigen Winterschlaf vor.



Bild:© Dr. Cremerius

Ursula Cremerius

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

Gastautorinnen:

Ilse Roßmann, Gabi Stoltenberg

Layout & Gestaltung: M. E. Hörhan

www.mehoerhan.com