



**ÄLTERWERDEN**

**IN HAMBURG-MITTE**

2023



Hamburg



**Gut umsorgt  
zu Hause leben**



**PFLEGE  
TEAM  
HAMBURG**



**HAUSNOTRUF**



**Info: 040 19 76 76**

**AWO Sozialstation Mümmelmannsberg**  
Telefon 040 6970750-210

**AWO Tagespflege Mümmelmannsberg**  
Telefon 040 6970750-250

**AWO Servicewohnen  
Zirkusweg und Wilhelmsburg**  
Telefon 040 31182210

[www.awo-pflegeteam-hamburg.de](http://www.awo-pflegeteam-hamburg.de)



**MOBILITÄT FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP**

**HOTLINE: 040-33 35 26 96**

**KRANKENFAHRTEN  
SPEZIELLE TRANSFERS & ROLLSTÜHLE  
PÜNKTLICH & ZUVERLÄSSIG  
FREUNDLICH & SICHER**

[www.gesonord.de](http://www.gesonord.de)

GESO NORD - Gesellschaft für Soziales GmbH

UNSERE GELEBTEN WERTE IN DER  
GESO NORD GMBH

RESPEKT – VERSTÄNDNIS – ZUVERLÄSSIGKEIT

DIE MOBILITÄT VON MENSCHEN MIT HANDICAP AUFRECHT  
ZU ERHALTEN UND DABEI SICHERHEIT, KUNDENNÄHE UND  
ZUVERLÄSSIGKEIT ZU GEWÄHRLEISTEN, IST UNSER  
TÄGLICHES ZIEL.

UNSERE ARBEIT ZEICHNET SICH AUS DURCH HOHE KOMPE-  
TENZ, ERFAHRUNG UND GUT AUSGEBILDETES FACHPERSO-  
NAL. SO KÖNNEN WIR JEDERZEIT DAS ZUSAMMENSPIEL VON  
KRANKENKASSEN, ARZTPRAXEN ODER KRANKENHÄUSERN,  
DEM KUNDEN UND UNS GARANTIEREN.

WIR BEGLEITEN SIE VOM ERSTEN KONTAKT AN MIT  
UNSEREM RUNDUM-SERVICE:

VON DER AUFTRAGSANNAHME ÜBER DIE REGELUNG  
DES GENEHMIGUNGSVERFAHRENS BIS ZU SELBSTVER-  
STÄNDLICHEN BEGLEITWÜNSCHEN.

WIR SIND STETS FÜR SIE DA MIT UNSERER HOHEN FACH-  
LICHEN QUALIFIKATION UND IMMER MIT EINEM LÄCHELN!

GESO NORD GMBH  
SCHNACKENBURGALLEE 149  
22525 HAMBURG  
TEL: 040-33 35 26 96  
MAIL: [info@gesonord.de](mailto:info@gesonord.de)

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

# Liebe Seniorinnen und Senioren,

unter neuem Titel erscheint der bezirkliche Seniorenwegweiser nun bereits in der 7. Auflage. Mit ihm hoffen wir Ihnen zeigen zu können, dass das „Älterwerden in Hamburg-Mitte“ alles andere als eintönig ist. Unser lebendiger Bezirk bietet tolle Möglichkeiten, auch im Alter aktiv zu bleiben. Egal, ob Ehrenamt, Weiterbildung oder Aktivität in Seniorentreffs – auf den folgenden Seiten finden Sie Inspiration und mit Sicherheit auch ein für Sie passendes Angebot.

Das Älterwerden ist aber auch mit ernstesten Themen verbunden. Hierzu zählen unter anderem eintretende Pflegebedürftigkeit, Einsamkeit im Alter oder z. B. das Aufsetzen einer Patientenverfügung. Der Wegweiser bietet Ihnen für diese und andere wichtige Themen erste Orientierung.

Besonders möchte ich außerdem auf die Rubrik der spezifischen Beratungsangebote hinweisen. Dort finden Sie Informationen zu gesellschaftlich immer relevanter werdenden Themen, die auch das Leben vieler Seniorinnen und Senioren prägen. Konkret handelt es sich um Migration, Digitalisierung, LSBTQIA+ und Sexualität sowie Sucht im Alter. Wir hoffen hiermit allen Menschen, die in diesen Bereichen auf der Suche nach Hilfe sind, den Weg zu den richtigen Anlaufstellen zu erleichtern.

Ich bedanke mich bei allen, die zum Ermöglichen dieser Neuauflage beigetragen haben und wünsche



Ihnen nun viel Spaß beim Blättern sowie eine informative Lektüre.

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ralf Neubauer'.

Ralf Neubauer  
Bezirksamtsleiter  
Hamburg-Mitte

---

## Inhalt

- |           |   |           |  |
|-----------|---|-----------|--|
| <b>2</b>  | <b>Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Mitte stellt sich vor</b> | <b>39</b> | <b>Hamburger Hausbesuch</b>                    |
| <b>3</b>  | <b>Erste Anlaufstellen</b>                                      | <b>41</b> | <b>Wohnangebote</b>                            |
| <b>5</b>  | <b>Beratung</b>   | <b>47</b> | <b>Medizinische Versorgung/<br/>Gesundheit</b> |
| <b>9</b>  | <b>Spezifische Beratungsangebote</b>                            | <b>49</b> | <b>Vorsorge</b>                                |
| <b>15</b> | <b>Aktiv im Alter</b>   | <b>52</b> | <b>Notrufe   Impressum</b>                     |
| <b>31</b> | <b>Unterstützung im Alltag</b>                                  |           |  |

# Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Mitte stellt sich vor

Wir sind eine Gruppe von 13 Menschen, gewählt aus der Seniorendelegiertenversammlung, und treffen uns einmal im Monat. Wir sind politisch neutral und versuchen die speziellen Probleme von älteren Menschen in unserem Bezirk anzugehen. Und wir verstehen uns als Sprachrohr der älteren Generation gegenüber Politik und Verwaltung. Unsere ehrenamtliche Tätigkeit schließt auch eine Teilnahme an den Fachausschüssen der Bezirksversammlung Hamburg-Mitte ein. Über den Hauptausschuss können wir eigene Anträge einbringen.

Bitte scheuen Sie sich nicht, sich an uns zu wenden. Sie erreichen uns persönlich über die unten angegebenen Kontaktdaten.

## Bezirksamt Hamburg-Mitte

### Bezirks-Seniorenbeirat

Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg  
seniorenbeirat@hamburg-mitte.hamburg.de  
www.lsb-hamburg.de → Bezirks-Seniorenbeiräte  
→ Hamburg-Mitte

### Vorsitzende des Seniorenbeirates, Vertreterin beim Landesseniorenbeirat (LSB)

**Elke Meßinger** St. Georg  
e-messinger@wt.net.de 0171 1444755

### stellvertr. Vorsitzende

**Irmgard Richter** Mümmelmannsberg  
alte.zicke@web.de 040 7157643

### Vorsitzender der Seniorendelegierten- versammlung (SDV)

**Bernhard Stietz-Leipnitz** St. Georg  
stietz-leipnitz@t-online.de 040 245740

### Vorstand

**Ralf Bergner** Neustadt  
ralf.bergner@t-online.de 040 353235

**Heinrich König** Billstedt  
heinrich.koenigsen@gmx.de 040 7330846

**Reingard Wagner** Hafencity  
wagner.bsb@t-online.de 0171 1782741

### Beiratsmitglieder

**Christiane Chodinski** Hamm  
chodinski.bsb.hh-mitte@freenet.de

Telefon 0172 5960876

**Heike Dahlgaard** Billstedt  
heikedahlgaard@me.com 040 18206620

**Birgit Harder** Billstedt  
harder\_hh@icloud.com 040 7151577

**Bernadette Kaliski** Billstedt  
bernadette.kaliski@gmail.com 040 7129958

**Ingeborg Möller** Rothenburgsort  
i.moeller\_hh@icloud.com 040 783236

**Ian Parrington-Fester** St Georg  
parringtoni@gmx.de 0172 5473137

**Wolfgang Strauß** Billstedt  
wolfgang-strauss@gmx.net 0151 44563129

**Rüdiger Wübbels** Wilhelmsburg  
ruediger@cidnet.de 040 65720999



v. l. n. r.: Bernhard Stietz-Leipnitz (Vorsitzender der Seniorendelegiertenversammlung), Heinrich König, Reingard Wagner, Wolfgang Strauß, Elke Meßinger (Vorsitzende), Heike Dahlgaard, Irmgard Richter (stellvertretende Vorsitzende), Birgit Harder, Ingeborg Möller. Nicht im Bild: Ralf Bergner, Christiane Chodinski, Bernadette Kaliski, Ian Parrington-Fester, Rüdiger Wübbels

# Erste Anlaufstellen

## Offene Seniorenarbeit

Mit der offenen Seniorenarbeit werden Institutionen, Einrichtungen und Engagierte von bezirklicher Seite aus unterstützt, die sich für die Wahrnehmung von Senioren:interessen und den Erhalt der sozialen Einbindung älterer Menschen einsetzen. Es werden Seniorentreffpunkte, Seniorenkreise und Seniorengruppen, aber bspw. auch Stadtteilprojekte unterstützt, die sich für die Belange der älteren Generation einsetzen. Eine enge Kooperation mit dem Bezirks-Seniorenbeirat und der Seniorendelegiertenversammlung gehört ebenfalls zur Aufgabe der offenen Seniorenarbeit. Die zuständige Stelle im Bezirksamt ist angesiedelt im Fachbereich des Sozialraummanagements. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen und Auskünfte bezüglich seniorenrelevanter Themen im Bezirk.

### **Bezirksamt Hamburg-Mitte Fachamt Sozialraummanagement**

Offene Seniorenarbeit  
Jorge Birkner  
Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg  
sozialraummanagement@hamburg-mitte.hamburg.de  
040 42854-2303  
www.hamburg.de/mitte/offene-seniorenarbeit

## Seniorendelegiertenversammlung

Die Seniorendelegiertenversammlung (SDV) gehört neben dem Bezirks-Seniorenbeirat zu den zentralen Organen der bezirklichen Seniorenvertretung. Sie setzt sich zusammen aus Delegierten von Vereinen und Institutionen der Senior:innenarbeit, aber auch aus Menschen, die aus ihrem Wohnumfeld für vier Jahre gewählt sind. In ihrer konstituierenden Sitzung wählt die SDV einen Vorstand sowie den Bezirks-Seniorenbeirat. Sie tagt in der Regel viermal jährlich. Der Vorstand lädt zu den Sitzungen der SDV ein, sie kann aber auch auf Verlangen des Bezirks-Seniorenbeirates einberufen werden. Ihre Sitzungen sind öffentlich und bieten Raum zur gemeinsamen Diskussion senior:innenrelevanter Themen.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter:

[www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

→ Delegiertenversammlungen in den Bezirken

→ Hamburg Mitte

## Pflegestützpunkt

Die Hamburger Pflegestützpunkte sind Anlauf- und Beratungsstellen zu allen Fragen rund um die Themen Pflege und Unterstützung im Alltag sowie zu Fragen im Vorfeld von Pflege. Sie werden von der Stadt Hamburg sowie den Kranken- und Pflegekassen finanziert. Die Mitarbeitenden beraten kostenfrei und vertraulich. Sie unterstützen pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige u. a. bei Fragen zur Finanzierung von Pflege und anderen Hilfeleistungen sowie beim Ausfüllen von Anträgen. Ferner ist eine individuelle und umfassende Pflegeberatung möglich. Weitere Informationen:

### **Bezirksamt Hamburg-Mitte Fachamt Gesundheit**

Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte  
Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg  
040 42899-1050  
pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de  
www.hamburg.de/mitte/pflegestuetzpunkt

## Beratung und Hilfen für Senior:innen und körperbehinderte Menschen

Die Mitarbeiter:innen dieser Abteilung kümmern sich um ältere, hilfsbedürftige Menschen und jüngere körperbehinderte Bürger:innen. Die Beratung erstreckt sich auf alle Bereiche einer Körperbehinderung und/oder auf altersspezifische Fragen. Außerdem werden Hilfebedarfe für notwendige Leistungen festgelegt, sofern die finanziellen Voraussetzungen erfüllt sind. Dazu gehören u. a. Pflege und Hilfen im Haushalt. Auf Wunsch werden auch Angehörige oder andere Bezugspersonen in die kostenfreie Beratung eingebunden.

### **Bezirksamt Hamburg-Mitte Fachamt Gesundheit**

Beratungszentrum für ältere, pflegebedürftige und körperbehinderte Menschen  
Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg  
040 42854-4680  
pbm@hamburg-mitte.hamburg.de  
www.hamburg.de/mitte/seniorenberatung

# Erste Anlaufstellen



## Wohn-Pflege-Aufsicht

Die Wohn-Pflege-Aufsicht berät ältere und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen bzw. Betreuenden zu Fragen und Angelegenheiten rund um das Wohnen und das Nutzen von Wohneinrichtungen, ambulanten Pflegediensten und Diensten der Behindertenhilfe sowie Gasteinrichtungen wie einer Tagespflege und eines Hospizes. Dabei geht es z. B. um Rechte und Pflichten der Nutzenden sowie Leistungen, Missstände und Beschwerden.

### Bezirksamt Hamburg-Mitte Fachamt Gesundheit

Wohn-Pflege-Aufsicht  
Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg 040 42854-2475 oder -4642  
wohn-pflege-aufsicht@hamburg-mitte.hamburg.de

## Behördennummer 115



Egal, welches verwaltungstechnische Anliegen Sie haben, mit einem Anruf bei der 115 liegen Sie immer richtig. Die Mitarbeitenden hören sich Ihr Anliegen an und vermitteln Sie an die zuständigen Stellen weiter. Die Nummer ist Mo. bis Fr. von 7.00-19.00 Uhr erreichbar.

## Kundenzentren

Sie erreichen alle Kundenzentren über Hamburg-Service telefonisch unter  
Telefon 040 115 oder 040 42828-0  
sowie online über  
[www.hamburg.de/kundenzentrum](http://www.hamburg.de/kundenzentrum)

### Kundenzentrum Billstedt

Öjendorfer Weg 9  
22111 Hamburg

### Kundenzentrum Hamburg-Mitte

Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg

### Außenstelle Finkenwerder:

Butendeichsweg 2  
21129 Hamburg

### Kundenzentrum Wilhelmsburg

Mengestraße 19  
21107 Hamburg

## Bürgernahe Beamte (BüNaBe)/ Besonderer Fußstreifendienst (BFS)

In vielen Stadtteilen des Bezirks sind Polizeibeamte zu finden, deren Aufgabe der „besondere Fußstreifendienst“ ist. Einige Menschen kennen diese auch als Bürgernahe Beamte. Die Aufgabe dieser Polizist:innen mit langjähriger Dienst erfahrung ist es, Anlaufstelle für die Bürger:innen im Stadtteil zu sein, Hilfsbedürftigen mit ersten Maßnahmen unter die Arme zu greifen, aber auch Auskünfte in polizeilichen Angelegenheiten zu erteilen und Informationen zur Verhinderung von Straftaten direkt weiterzugeben. Natürlich übernehmen sie auch allgemeine polizeiliche Tätigkeiten wie das Aufnehmen von Anzeigen oder das Einleiten von Maßnahmen bei polizeilich relevanten Vorkommnissen. Weitere Informationen zum BFS und den zuständigen Beamten für Ihren Stadtteil erhalten Sie bei den jeweiligen Polizeikommissariaten. Eine Übersicht finden Sie hier:  
[www.polizei.hamburg/ihre-polizei/polizeikommissariate](http://www.polizei.hamburg/ihre-polizei/polizeikommissariate)

## Verbände der freien Wohlfahrtspflege

**Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)  
Landesverband Hamburg e. V.**  
Heidenkampsweg 81  
20097 Hamburg 833980  
www.asb-hamburg.de

**Arbeiterwohlfahrt (AWO)  
Landesverband Hamburg e. V.**  
Witthöfftstraße 5-7  
22041 Hamburg 4140230  
www.awo-hamburg.de

**Arbeitsgemeinschaft der  
Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.**  
Burchardstraße 19  
20095 Hamburg 231586  
www.agfw-hamburg.de

### SILBERNETZ –



#### *Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter*

Das Silbertelefon bietet älteren Menschen mit Einsamkeitsgefühlen die Möglichkeit, „einfach mal zu reden“. Es ist von 8.00-22.00 Uhr täglich unter der Rufnummer 0800 4708090 erreichbar. Die Gespräche sind kostenfrei, vertraulich und anonym.

SILBERNETZ vermittelt außerdem regelmäßige Telefongespräche zu festen Zeiten und gibt Auskunft über lokale und regionale Hilfsangebote. Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

**Caritasverband für Hamburg e. V.**  
Danziger Straße 66  
20099 Hamburg 2801400  
www.caritas-hamburg.de

**Der PARITÄTISCHE  
Wohlfahrtsverband Hamburg e. V.**  
Wandsbeker Chaussee 8  
22089 Hamburg 4152010  
www.paritaet-hamburg.de

**Deutsches Rotes Kreuz (DRK)  
Landesverband Hamburg e. V.**  
Behrmanplatz 3  
22529 Hamburg 554200  
www.drk-hamburg.de

**Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.  
Landesverband Hamburg**  
Schedestraße 18  
20251 Hamburg 372007  
www.dsw-ev.de

**Diakonisches Werk Hamburg**  
Königstraße 54  
22767 Hamburg 306200  
www.diakonie-hamburg.de

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**  
Regionalverband Hamburg  
Helbingstraße 47  
22047 Hamburg 650540  
www.johanniter.de

## Weitere Beratungsstellen

**Beratungs- und Seelsorgezentrum  
an der Hauptkirche St. Petri (BSZ)**  
Bei der Petrikirche 3  
20095 Hamburg 32503870  
www.bsz-hamburg.de

**Blinden- und  
Sehbehindertenverein Hamburg e. V.**  
Louis-Braille-Center  
Holsteinischer Kamp 26  
22081 Hamburg 2094040  
www.bsvh.org

**Intervall Soziale Dienste und Einrichtungen GmbH**  
Antonistraße 3  
20359 Hamburg 31769000  
www.intervall-hamburg.de

**Mieterverein zu Hamburg von 1890 r. V.**  
Beim Strohause 20  
20097 Hamburg 879790  
www.mieterverein-hamburg.de

## Rechtsberatung

**Öffentliche Rechtsauskunft  
und Vergleichsstelle (ÖRA)**  
**Geschäftsstelle:**  
Dammthorstraße 14  
20354 Hamburg 42873-3071 und -3072  
www.hamburg.de/oera  
**Bezirksstelle Billstedt:**  
Öjendorfer Weg 9  
22111 Hamburg  
Di. und Do. 17.00-18.30 Uhr





## HELFERSHELFER

Unsere kostenfreien Angebote für pflegende Angehörige, Familien und Interessierte!

- **Pflegekurse (in Präsenz und Online) zu den Themen:**  
Pflege zu Hause, Pflegefachwissen, Psychologie und Kommunikation, Kinder und Familie, Finanzierung und Organisation
- **Pflegeberatung**  
Individuelle Beratung in der Häuslichkeit und Pflegeberatung nach § 37,3
- **Entlastende Gespräche**  
Individuelles Gesprächsangebot für Angehörige in Belastungssituationen
- **Angehörigengruppen**  
Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige an unterschiedlichen Orten in Hamburg

  
**Hamburger Angehörigenschule**  
 Beratung und Unterstützung in der Pflege  
[www.hamburgerangehoerigenschule.de](http://www.hamburgerangehoerigenschule.de)  
[info@hamburgerangehoerigenschule.de](mailto:info@hamburgerangehoerigenschule.de)  
 040 416 24 651




  
**Diakonie pflegt**

## 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](http://www.pflege-und-diakonie.de)

© Wege aus der Einsamkeit e. V.



Dagmar Hirche setzt sich mit dem von ihr gegründeten Verein „Wege aus der Einsamkeit“ dafür ein, Senior:innen den Umgang mit dem Internet und digitaler Technik zu erleichtern.



  
**HAUS HAMMER LANDSTRASSE**  
 SENIorenWOHNANLAGE

Qualifizierte Pflege, aktive Betreuung, abwechslungsreiche Küche und Lebensfreude prägen den Alltag in unserem Haus. Auch ein besonderer Dementenbereich gehört zu unserem Angebot. Attraktive Wohnungen und Apartments mit Terrasse oder Balkon stehen zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**GUT UMSORGT – LIEBEVOLL GEPFLEGT**

Hammer Landstraße 168 · 20537 Hamburg · Tel. 040 80608-100  
[hse@baugen-suederelbe.de](mailto:hse@baugen-suederelbe.de) · [www.haushammerlandstrasse.de](http://www.haushammerlandstrasse.de)

EINE EINRICHTUNG DER WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT SÜDERELBE EG



## **Bezirksstelle Finkenwerder:**

Butendeichsweg 2  
21129 Hamburg  
Mo. 16.00-17.00 Uhr

## **Bezirksstelle Hamburg-Mitte:**

Dammtorstraße 14  
20354 Hamburg  
Mo. und Do. 17.00-18.30 Uhr

## **Sozialverband Deutschland (SoVD) e. V. Landesverband Hamburg**

Pestalozzistraße 38  
22305 Hamburg  
www.sovd-hh.de 6116070

## **Sozialverband VdK**

**Landesverband Hamburg e. V.**  
Hammerbrookstraße 93  
20097 Hamburg 4019490  
www.vdk.de/hamburg

## **ZukunftsWerkstatt Generationen e. V.**

Papenstraße 27  
22089 Hamburg 201111  
www.zwg-ev.de

## **Angebote für Angehörige**

Im Rahmen der häuslichen Pflege kommt es immer wieder zu herausfordernden Situationen. Um den richtigen Umgang mit diesen zu lernen, bieten die Angehörigenschulen ein breites Kurs- und Beratungsangebot an. Auch bei der allgemeinen Vorbereitung auf eine Pflege Tätigkeit unterstützen die Schulen. Ihr Angebot richtet sich neben den Angehörigen von Pflegebedürftigen auch an ehrenamtliche Pflegepersonen.

## **Die Angehörigenschule – DANs**

Alsterdorfer Markt 7  
22297 Hamburg 25767450  
www.angehoerigenschule.de

## **HAS Hamburger Angehörigenschule gGmbH**

Bahrenfelder Straße 57  
22765 Hamburg 41624651  
www.hamburgerangehoerigenschule.de

## **Wege aus der Einsamkeit –**



### **Wir versilbern das Netz**

Das Älterwerden ist häufig mit einem Wandel von Lebensumständen verbunden: Die Berufstätigkeit ist beendet, familiäre und freundschaftliche Beziehungen werden weniger oder zunehmende körperliche Beschwerden schränken den eigenen Alltag ein. All das kann zu sozialer Isolation führen. Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ hat es sich mit dem Angebot vielfältiger Freizeit- und Beratungsveranstaltungen zur Aufgabe gemacht, dieser Gefahr entgegenzuwirken und die gesellschaftliche Einbindung der Menschen 65+ zu erhalten. Um Senior:innen auch in der immer wichtiger werdenden digitalen Welt mehr Teilhabe zu ermöglichen, wird mit dem Projekt und unter dem Motto „Wir versilbern das Netz“ ein Fokus auf das Vermitteln des Umgangs mit der dafür notwendigen Technik gelegt.

Alle Informationen hierzu sowie zur allgemeinen Arbeit des Vereins können Sie telefonisch erfragen oder online nachlesen:

Telefon: 42236223200  
www.wegeausdereinsamkeit.de



© www.pixabay.com

# 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 Naturentfremdung – 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



## Migration

Hamburg-Mitte ist ein bunter und diverser Bezirk – Menschen unterschiedlichster Nationalitäten sind hier zu Hause und leben gerne zusammen. Durch möglicherweise vorhandene Sprachbarrieren oder Unsicherheiten fällt es Migrant:innen mitunter aber nicht immer leicht, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden und vorhandene Beratungsangebote zu nutzen. Bei älteren Menschen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte kommen immer wieder Fragen zu Pflege, Gesundheit und sozialem Anschluss auf, bei denen Hilfe und Beratung aber wichtig sind. Im Bezirk sind viele Anlaufstellen vorhanden, an die sich in diesen Fällen sowie bei allgemeineren Fragen zum Thema „Migration und Integration“ gewendet werden kann. Häufig ist eine Beratung in der Muttersprache möglich. Für den Erfahrungsaustausch untereinander helfen Seniorentreffs, Gesprächskreise und Vernetzungsangebote. Genauso sind niedrigschwellige Möglichkeiten zum Sammeln von Sprachpraxis vorhanden.

Die Integration von Zugewanderten wird bezirklich durch die im Fachamt Sozialraummanagement angesiedelte Stelle des Integrationsbeauftragten begleitet. Diese unterstützt und berät außerdem Migrant:innenorganisation bei ihren Vorhaben und Projekten.

### Bezirksamt Hamburg-Mitte

Fachamt Sozialraummanagement  
Integrationsbeauftragter  
Alexander Wilke  
Caffamacherreihe 1-3  
20355 Hamburg 42854-2670  
alexander.wilke@hamburg-mitte.hamburg.de

### Weitere Angebote

#### Amnesty for Women e. V.

Schillerstraße 43  
22767 Hamburg 384753  
www.amnestyforwomen.de

#### Amnesty International – Bezirk Hamburg

Kleine Seilerstraße 1  
20359 Hamburg 2207747  
www.amnesty-hamburg.de

#### AWO AQtivus

IntegrationsCenter Hamburg  
Kreuzweg 7  
20099 Hamburg 28407849-11  
www.aqtivus.de/integrationscenter-hamburg

#### basis & woge e. V.

beratung | hilfe | perspektiven  
Steindamm 11  
20099 Hamburg 398426-0  
www.basisundwoege.de

#### Bildung und Integration Hamburg Süd

www.bi-hh-sued.de

#### Standorte:

- Integrationszentrum Wilhelmsburg  
Rudolfstraße 5  
21107 Hamburg 7560123-0
- Stadtteilbüro Veddel  
Wilhelmsburger Straße 2  
20539 Hamburg 7899966

#### Diakonisches Werk Hamburg e. V.

Migration, Flucht und interkulturelle Arbeit  
Königstraße 54  
22767 Hamburg 30620-342 oder -434  
www.diakonie-hamburg.de

#### Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Hamburg Mitte und Altona  
Teilfeld 5  
20459 Hamburg 42626421  
www.drk-altona-mitte.de

#### El Ele - Gesundheit im Alter

Soziales Projekt zur Integration türkischstämmiger  
Migrant:innen in das Netz der Altenhilfe  
*Türkische Gemeinde Hamburg und Umgebung e. V.*  
Hospitalstraße 111, Haus 7  
22767 Hamburg 413660953  
www.tghamburg.de

#### Evangelische Auslandsberatung e. V.

Stiftstraße 15  
20099 Hamburg 2000440010  
www.ev-auslandsberatung.de

#### Fachgruppe Integration

**des Landes-Seniorenbeirates Hamburg**  
Geschäftsstelle des LSB  
Brandstwierte 1  
22765 Hamburg 42837-1934  
www.lsb-hamburg.de

#### Flüchtlingsrat Hamburg e. V.

Nernstweg 32-34, 3. Stock  
22765 Hamburg 431587  
www.fluechtlingsrat-hamburg.de

#### Flüchtlingszentrum Hamburg

Zentrale Information und Beratung  
für Flüchtlinge gGmbH  
Adenauerallee 10  
20097 Hamburg 284079-0  
www.fz-hh.de

**Für ein gutes Leben in  
der altersfreundlichen  
Stadt.**

**GRÜNE Hamburg-Mitte**

**GRÜNE Fraktion  
Hamburg-Mitte**



**Burchardstr. 19  
20095 Hamburg  
Tel: +49 40 30393162**

**www.gruene-mitte.com**



**Klare Kante gegen  
soziale Spaltung**

**Büro Borgfelde  
Borgfelder Straße 83  
040-28 57 69 08**

**Büro Wilhelmsburg  
Georg-Wilhelm-Str. 7A**

**geschaeftsstelle@linksfraktion-hamburg-mitte.de  
www.linksfraktion-hamburg-mitte.de**



**CDU** BEZIRKSFRAKTION  
HAMBURG-MITTE

*Für Sie vor Ort*

**GEMEINSAM KÖNNEN WIR VIEL BEWEGEN. UNSER TEAM SETZT SICH EIN FÜR:**

- Lebendige, sichere und saubere Stadtteile, in denen sich alle Menschen zu Hause fühlen.
- Förderung eines starken nachbarschaftlichen Zusammenhalts.
- Mobilitätspolitik für die Bedürfnisse aller Menschen und nicht zu Gunsten oder zu Lasten einzelner Verkehrsträger.
- Nachhaltige Sanierung der Stadtnatur und Parkanlagen, um so attraktive und ökologisch wertvolle Freizeiträume für die Bewohnenden zu erhalten.
- Ausbau der sozialen Infrastruktur in allen Stadtteilen. Sport- und Freizeiteinrichtungen sollen ausgebaut und nachhaltig saniert werden.
- Serviceorientierte Verwaltung und Digitalisierung öffentlicher Dienstleistungen.
- Langfristige Sicherung und Stärkung der Wochenmärkte.
- Ausbau der Barrierefreiheit und die zeitgemäße Sanierung der Fußwege mit quartiersangepassten Fußgängerkonzepten.
- Bedarfsgerechte Weiterentwicklung des Sozialraums wie die Entstehung von Stadtteil- und Quartierszentren, welche die Nachbarschaft stärken und so bessere Angebote an die Bewohnenden richten sollen.

**BEWEGEN SIE MIT!**

Wir wollen nicht verwalten. Wir wollen bewegen. Das ist Anspruch und Verpflichtung zugleich. Dazu brauchen wir Sie, den Dialog mit Ihnen, Ihre Ideen, Ihre Wünsche, Ihre Anregungen und Vorschläge. Sprechen Sie uns gerne an!



**www.cdu-fraktion-hamburg-mitte.de**



**info@cdu-fraktion-hamburg-mitte.de**

## Migrationsberatung St. Georg

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE)

*Caritasverband Hamburg e. V.*

Danziger Straße 66

20099 Hamburg 280140-202, -203 oder -204

Di. und Do. 9.00-12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

[www.caritas-hamburg.de](http://www.caritas-hamburg.de)

## Migrationsberatung

### im Integrationszentrum St. Pauli

Interkulturelle Begegnungsstätte (IKB) e. V.

Rendsburger Straße 10

20359 Hamburg

57309300

[www.ikbev.de](http://www.ikbev.de)

## Paritätisches Kompetenzzentrum Migration (KomMig)

Projektbasierte Fachberatung und Qualifizierung für Migrant:innen(selbst)organisationen

*Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband*

*Hamburg e. V.*

c/o Mindspace

Rödingsmarkt 9

20459 Hamburg

0157 51999923

[www.kommig.de](http://www.kommig.de)

[www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)

## Raphaelswerk e. V.

Adenauerallee 41

20097 Hamburg

248442-19

[www.raphaelswerk.de](http://www.raphaelswerk.de)

## Verband binationaler Familien und Partnerschaften iaf e. V.

Eidelstedter Weg 64

20255 Hamburg

446938

[www.hamburg.verband-binationaler.de](http://www.hamburg.verband-binationaler.de)

## verikom – Verbund für interkulturelle

### Kommunikation und Bildung e. V.

[www.verikom.de](http://www.verikom.de)

### Standort Billstedt

Am Alten Zoll 1, 22111 Hamburg

Integrationszentrum

Telefon 2198768-10, -11, -12, -14, -15

### Standort Horn

im Stadtteilhaus „Horner Freiheit“

Am Gojenboom 46

22111 Hamburg

63307722

### Standort Kirchdorf-Süd

Interkulturelles Stadtteilzentrum Kirchdorf-Süd

Dahlgrünring 2

21109 Hamburg

429025-73, -74

### Standort Wilhelmsburg

Interkulturelles Stadtteilzentrum/

Integrationszentrum Wilhelmsburg

Krieterstraße 2 d

21109 Hamburg

302377-57 oder -58

## Dialog in Deutsch



Kostenlose Gesprächsgruppen für Menschen mit Migrationshintergrund in den Bücherhallen Hamburg.

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

Hühnerposten 1

20097 Hamburg

42606-333

[dialogindeutsch@buecherhallen.de](mailto:dialogindeutsch@buecherhallen.de)

## Digitalisierung

### digital dabei – Wohnortnahe Schulungen für Senior:innen

Unsere Welt wird immer digitaler und viele Entwicklungen erleichtern unseren Alltag. Deshalb ist es wichtig, dass alle Generationen die Chance erhalten, diese Technik zu nutzen. Vom Videoanruf bei der Familie bis zur Erledigung von Behördengängen oder Bankgeschäften – die Online-Dienste bieten sich gerade für Menschen an, die weniger mobil sind.

Die notwendigen Dinge des Alltags einfacher zu bewältigen und länger selbstständig und aktiv zu bleiben, das ist das Ziel von „digital dabei“. Geschulte, ehrenamtliche Digitalmentor:innen unterstützen persönlich und wohnortnah dabei, sicherer im Umgang mit dem eigenen Gerät zu werden, und sind bei zahlreichen Kooperationspartner:innen des Projekts eingesetzt. Alles, was Sie brauchen, sind Neugier, Geduld und Freude am Erlernen von etwas Neuem. Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung per Telefon, Post oder E-Mail.

Das Projekt wird von der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke gefördert und vom Albertinen Haus – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie durchgeführt. Unterstützt wird es durch ein großes Netzwerk von Kooperationspartner:innen.

### digital dabei – Koordinierende Stelle im Albertinen Haus

Sellhopsweg 18-22

22459 Hamburg

5581-4931/-4527

[digitalmentoren@albertinen.de](mailto:digitalmentoren@albertinen.de)

[www.hamburg-digital-dabei.de](http://www.hamburg-digital-dabei.de)



## **SILBER & SMART – Das kostenlose Angebot der Bücherhallen zur digitalen Teilhabe von Menschen 60+**

Mit dem Projekt SILBER & SMART unterstützen die Hamburger Bücherhallen zusammen mit vielen ehrenamtlichen Helfer:innen Menschen 60+ im Umgang mit Tablet, Smartphone und Internet. Das Ziel ist es, Senior:innen den Einstieg in den Gebrauch der Technik zu erleichtern und ihnen so mehr digitale Teilhabe zu ermöglichen. In Zeiten, in denen das kulturelle und soziale Leben immer mehr auf und über digitale Plattformen stattfindet, leistet das Projekt damit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag. Es werden sowohl Kurse für Einsteiger:innen als auch Treffs für Menschen mit Vorkenntnissen angeboten. Die Schulungen und Beratungen sind kostenlos und finden entweder analog in den Bücherhallen oder digital statt. Mit SILBER & SMART ZUHAUSE werden zusätzlich Menschen erreicht, die nicht mehr mobil sind. Sie werden von Ehrenamtlichen im gewohnten, privaten Umfeld besucht und dort im Umgang mit Smartphone und Tablet geschult.

### **Bücherhallen Medienprojekte gGmbH**

Poppenhusenstraße 12  
22305 Hamburg 43263783  
silberundsmart@buecherhallen.de  
www.buecherhallen.de/silber-und-smart.html

## **Hilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet und Co.**



Mittlerweile bieten auch viele Seniorentreffs und weitere Einrichtungen Digitalsprechstunden und andere Angebote an, um Ihnen bei Herausforderungen rund um die Themen Smartphone, Tablet und Digitalisierung zu helfen. Kontaktieren Sie am besten einen Seniorentreff (siehe Seite 15) oder einen Kultur- und Bildungsanbieter (siehe Seite 21) in Ihrer Nähe, um Genaueres zu erfahren.



© Simon Reindl

## **LSBTQIA+**

Hamburg-Mitte ist nicht nur hinsichtlich der hier lebenden Nationalitäten ein bunter Bezirk. Auch was die sexuellen Orientierungen angeht, ist das Leben im Bezirk divers und vielschichtig. Für diese unterschiedlichen Orientierungen gibt es einen Sammelbegriff. Zusammen mit verschiedenen Geschlechtsidentitäten werden sie unter der Abkürzung „LSBTQIA+“ zusammengefasst. Jeder Buchstabe steht dabei für eine sexuelle Orientierung bzw. eine Geschlechtsidentität. Ausformuliert heißt es so: Lesbisch, schwul, bi-sexuell, transsexuell, queer, inter- und asexuell. Das „+“ steht für den Anspruch, niemanden mit anderen abweichenden Sexualitäten aus der Aufzählung ausschließen zu wollen.

Für Menschen mit von der Norm abweichenden sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten treten immer wieder Fragen zu unterschiedlichsten Lebensthemen auf. Sei es das eigene Coming-Out,

der Umgang mit Gewalterfahrung und anderweitigen psychischen Belastungen oder auch nur die Suche nach LSBTQIA+-freundlichen Kultur- und Freizeitangeboten. Unterschiedliche Stellen beraten zu diesen Fragen und vermitteln im Zweifel an die richtigen Adressen weiter.

### **AIDS Hilfe Hamburg**

Lange Reihe 30-32  
20099 Hamburg 235199-0  
www.aidshilfe-hamburg.de

### **Hanse X-Men - Trans\*Männer in Hamburg**

kontakt@hansexmen.de

### **Hein & Fiete – Der schwule Checkpoint**

Pulverteich 21  
20099 Hamburg 240333  
www.heinfiete.de

### **Lesbenverein Intervention e. V. –**

#### **Netzwerkstelle Lesben**

Glashüttenstraße 2  
20357 Hamburg 245002  
netzwerkstelle@lesbenverein-intervention.de

**Magnus-Hirschfeld-Centrum e. V.**

Borgweg 8  
22303 Hamburg 27877800  
www.mhc-hh.de

- **Beratung für Schwule und bisexuelle Männer**

Mo. bis Do. 14.00-18.00 Uhr  
Mo. und Mi. bis 20.00 Uhr 2790069

Weitere Termine nach Vereinbarung  
schwulenberatung@mhc-hamburg.de

- **Beratung für Lesben und bisexuelle Frauen**

Mo., Di. und Do. 16.00-20.00 Uhr 2790049

Weitere Termine nach Vereinbarung  
lesbenberatung@mhc-hamburg.de

- **Trans\*Beratung**

Mo. bis Do. 14.00-18.00 Uhr 28058540

transberatung@mhc-hamburg.de

**Intergeschlechtliche Menschen e. V.**

Slebuschstieg 6  
20537 Hamburg 0170 7090385  
www.im-ev.de

**LSBTQIA+ im Alter**

Auch im Alter möchten LSBTQIA+-Menschen ihr Leben weiterhin queer und diskriminierungsfrei leben. Der Kontakt zu anderen LSBTIQ+-Menschen ist hierfür ein wichtiger Baustein. Untereinander kann sich über gemeinsame oder ähnliche Erfahrungen ausgetauscht und zusätzlich der Gefahr der Vereinsamung entgegengewirkt werden.

Leider gibt es bisher wenige Pflegeeinrichtungen in Hamburg, die sich auch auf den Weg gemacht haben, für Menschen der LSBTQIA+-Gemeinschaft geeignete Angebote zu machen. Dies bleibt weiterhin ein Thema in der Senior:innenarbeit des Bezirks-Seniorenbeirates. Auch Freizeiteinrichtungen und Senior:innentreffs für ältere LSBTQIA+-Menschen sind bisher selten.

Neben den unten genannten Angeboten gibt es sicherlich noch weitere. Es lohnt sich immer wieder, bei den Organisationen nachzufragen.

**Magnus-Hirschfeld-Centrum e. V.**

Borgweg 8  
22303 Hamburg 27877800  
www.mhc-hh.de

Auswahl an Angeboten (eine vollständige Übersicht finden Sie auf der Website):

- **50plus**

Stammtisch für lesbische, bisexuelle und queere Frauen ab 50 zum Kennenlernen, Austauschen und Klönen.

jeden 1. und 3. Mi. ab 18.30 Uhr im mhc-Café

- **Café Laubfrosch**

Treff für schwule Senioren bei Kaffee und Kuchen jeden 2. und 4. So. im Monat, ab 15.30 Uhr im mhc-Café

- **DU und ICH – anders älter werden**

Treff mit unterschiedlichen Aktivitäten und zu wechselnden Themen für jeden, der mitmachen möchte.

Di. ab 18.00 Uhr

duundich-hamburg@gmx.de

- **Pinkpanther**

Treff und Freizeit für Schwule ab 50 Jahre

jeden 3. Mi. im Monat 18.30 Uhr

Zusätzliche Treffen (Kultur, Szene etc.) nach Vereinbarung

**AWO Treff Pflanzen un Blumen**

(im Teehaus in den Wallanlagen)

Klön- und Spieleabend für Lesben 50+/  
Jüngere sind herzlich willkommen.

jeden zweiten Di. im Monat 18.00 Uhr

Holstenwall 28

20355 Hamburg

0176 14140086

www.awo-hamburg.de

**Hilfe bei Gewalt an LSBTQIA+**

Die Polizei Hamburg hat speziell für LSBTQIA+-Menschen Ansprechpersonen, die bei Gewalt und Hasskriminalität sowohl Verbände als auch Einzelpersonen beraten und unterstützen.

Telefon 428670324 oder 428670325

Mo. bis Fr. 8.00-15.00 Uhr

lsbti@polizei.hamburg.de

**Opferhilfe Hamburg**

Beratung bei Gewalt und Trauma

Paul-Neumann-Platz 2-4

22765 Hamburg

381993

www.opferhilfe-hamburg.de

**Sucht im Alter**

Suchterkrankungen sind von keinem Alter abhängig. Egal, ob Jung oder Alt, jeder kann betroffen sein. Gerade bei älteren Menschen fällt der problematische Konsum von Substanzen allerdings häufig nicht (mehr) auf. Sei es das tägliche Trinken von Alkohol nach Ende der Berufstätigkeit oder eine entwickelte Abhängigkeit von Medikamenten, die sich eingeschlichen hat. Bereits lang anhaltenden Süchten wie beispielsweise dem Rauchen wird regelmäßig mit einer Haltung begegnet, dass sich eine Verhaltensänderung nach all den Jahren nun auch nicht mehr lohne. An dieser Stelle muss entschieden eingewendet werden, dass sich eine Verhaltensänderung immer lohnt, sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt und damit die eigene Lebenszeit verlängern kann.

Den Weg zur Abstinenz muss niemand alleine bestreiten. Im Bezirk gibt es viele Beratungsstellen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen und weiter-



vermitteln können. Außerdem gibt es eine Reihe von Institutionen, die Selbsthilfegruppen unterstützen und anbieten. Die vielfältigen Angebote beziehen sich nicht nur auf den Konsum von Substanzen wie Alkohol, Zigaretten oder Medikamenten, auch Betroffenen von anderen Süchten wie zum Beispiel der Spielsucht wird geholfen.

## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen



Das Suchthilfeverzeichnis der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) hilft Ihnen, wenn Sie auf der Suche nach überbezirklichen und -regionalen Beratungsangeboten sind. Auf den Seiten der DHS finden Sie außerdem viele themen- und suchtspezifische Informationsbroschüren: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### Beratung

#### Aktive Suchthilfe e. V.

Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg 2802170  
[www.aktive-suchthilfe.de](http://www.aktive-suchthilfe.de)

#### Drob Inn

Kontakt- und Beratungsstelle für Drogenabhängige  
Besenbinderhof 71  
20097 Hamburg 3999930  
[www.drobinn.de](http://www.drobinn.de)

#### KODROBS Wilhelmsburg/Süderelbe

Weimarer Straße 83-85  
21107 Hamburg 751620  
[www.jhj-hamburg.de](http://www.jhj-hamburg.de)

#### Park-In Treffpunkt Billstedt

Oststeinbeker Weg 2 h  
22117 Hamburg 7136564  
[www.heilsarmee.de/parkin](http://www.heilsarmee.de/parkin)

## Beratungsangebote



### der Sozial- und Wohlfahrtsverbände

Viele der Sozial- und Wohlfahrtsverbände bieten Beratungsangebote zu Suchtthemen und -problematiken an. Genauere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Verbänden. Für den Kontakt siehe Seite 5.

### SUCHT.HAMBURG

Information.Prävention.Hilfe.Netzwerk.  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg 28499180  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

### Therapiehilfe

Vielfältige Beratungs- und Behandlungsangebote im Bezirk und darüber hinaus  
Conventstraße 14  
22089 Hamburg 2000101200  
[www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de)

### Selbsthilfe

#### Anonyme Alkoholiker

Gruppensuche unter:  
[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

#### Die BOJE

Brauhausstieg 15-17  
22041 Hamburg 444091 und 7314949  
[www.dieboje.de](http://www.dieboje.de)

#### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe –

#### Landesverband Hamburg e. V.

Bramfelder Weg 25 b  
22159 Hamburg 6436309  
[www.fksucht-hamburg.de](http://www.fksucht-hamburg.de)

#### Guttempler in Hamburg

Selbsthilfe und mehr  
Böckmannstraße 4  
20099 Hamburg 30921710  
[www.guttempler.de/landesverband-hamburg](http://www.guttempler.de/landesverband-hamburg)

#### Kreuzbund e. V. – Diözesanverband Hamburg

Martinistraße 42  
20251 Hamburg 463832  
[www.kreuzbund-hamburg.de](http://www.kreuzbund-hamburg.de)

#### Narcotics Anonymous Nord

Gruppensuche unter:  
[www.na-nord.de](http://www.na-nord.de)

## KISS-Hamburg –



### Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg

Überlegen Sie, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie ist? Dann finden Sie bei KISS Hamburg die richtigen Kontakte und bei Wunsch auch eine anonyme, kostenlose Telefonberatung.

Geschäftsstelle  
Kreuzweg 7  
Selbsthilfe-Telefon 395767  
Mo. bis Do. 11.00-17.00 Uhr  
[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)



## Bürgervereine

### ■ Billstedt

#### **Bürger- und Kommunalverein Billstedt von 1904**

Merkatorweg 16 b  
22119 Hamburg 71899190  
www.buergerverein-billstedt.de

### ■ Finkenwerder

#### **Heimatvereinigung Finkenwerder e. V.**

Gorch-Fock-Haus  
Nessdeich 6  
21129 Hamburg  
www.heimatvereinigung-finkenwerder.de

### ■ HafenCity

#### **Netzwerk HafenCity e. V.**

Am Lohsepark 16  
20457 Hamburg  
www.netzwerk-hafencity.de

### ■ St. Georg

#### **Bürgerverein zu St. Georg von 1880 r. V.**

Hansaplatz 7  
20099 Hamburg  
www.buergerverein-stgeorg.de

#### **Einwohnerverein St. Georg von 1987 e. V.**

Hansaplatz 9  
20099 Hamburg 2803731  
www.ev-stgeorg.de

### ■ St. Pauli

#### **Bürgerverein St. Pauli von 1843 r. V.**

www.facebook.com/St.Pauli.Buergerverein

### ■ Wilhelmsburg

#### **Bürgerverein Wilhelmsburg e. V.**

c/o Dr. Herlind Gundelach  
Möhlsteenpadd 20  
21109 Hamburg 18075317

## Seniorentreffs

Bei Seniorentreffs handelt es sich um wohnortnahe Einrichtungen mit festen Öffnungszeiten, die ein breites Freizeitangebot für Senior:innen bereitstellen. Egal ob Vortrag, Kaffeerunde oder gemeinsames Sportprogramm, hier wird zusammengekommen und die Zeit in Gesellschaft genossen.

### ■ Billstedt

#### **AWO-Seniorentreff Billstedt**

Möllner Landstraße 142  
22117 Hamburg 7133160  
www.awo-hamburg.de

#### **AWO-Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft**

Billstedt Center  
Lorenzenweg 2 c  
22111 Hamburg 81973450  
www.awo-hamburg.de

### ■ Diakonisches Werk

Ev.-luth. Kirchengemeinde in Steinbek  
Havighorster Redder 50  
22115 Hamburg 716033-40  
www.kirche-in-steinbek.de

### ■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V.

Treffpunkt Mümmelmansberg  
Oskar-Schlemmer-Straße 21  
22115 Hamburg 7153418  
www.labhamburg.de

### ■ LIMAN Seniorentreff für Migranten

Steinfeldstraße 4-6  
22111 Hamburg 48504327  
www.tghamburg.de/seniorentreffliman

### ■ Hamm

#### **Diakonisches Werk Hamm**

Horner Weg 17  
20535 Hamburg 219012-10  
www.hammer-kirche.de

### ■ Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V.

Treffpunkt Hamm  
Fahrenkamp 27  
20535 Hamburg 215908  
www.labhamburg.de

### ■ Horn

#### **AWO-Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Horn in der Horner Freiheit**

Am Gojenboom 46  
(Horner Freiheit)  
22111 Hamburg 6510232  
www.awo-hamburg.de





## Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht

– Diakoniestiftung Alt-Hamburg –

### Alten- und Pflegeheim Betreutes Wohnen

– Kompetente und individuelle Betreuung  
in privater Atmosphäre – direkt an der Elbe.  
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Vierländer Damm 292 • 20539 Hamburg  
Telefon 0 40/7 80 82-0

E-Mail: [wisotzki@billwerder.diakoniestiftung.de](mailto:wisotzki@billwerder.diakoniestiftung.de)



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG FÜR SENIOR\*INNEN

### TAGESPFLEGE ST.GEORG

- Kleine Gruppen in häuslicher Atmosphäre
- Entlastung pflegender Angehöriger
- kostenloser Probetag
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz

liebevoll,  
professionell,  
diakonisch

### Wir freuen uns auf Sie!

Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg • Tel. 040-2840 78470  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)



## Heinrich-Sengelmann-Haus

Alten- und Pflegeheim der Diakoniestiftung Alt-Hamburg



Stiftstraße 50 • 20099 Hamburg  
Heimleitung: Norbert Ruttorf  
Telefon 040/2840 5630, Fax 28 40 5629  
E-Mail: [ruttorf@hsh.diakoniestiftung.de](mailto:ruttorf@hsh.diakoniestiftung.de)



Das Heinrich-Sengelmann-Haus befindet sich im Norden des Stadtteils St. Georg in einem ruhigen Wohngebiet. Das Haus hat überwiegend Einzelzimmer und erfüllt alle Bedingungen und Anforderungen einer guten personengerechten Versorgung und Pflege. Die individuelle Gestaltung Ihres Lebensabends ist nicht nur möglich, sie wird auch gewünscht.

## Informieren Sie

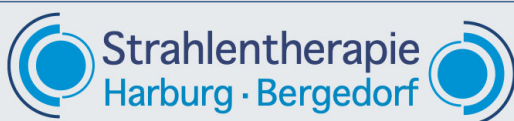


## sich über die Arbeit der Hamburger Seniorenbeiräte

unter:

[www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

[WWW.LSB-HAMBURG.DE](http://WWW.LSB-HAMBURG.DE)



### Wir behandeln Krebs und gutartige Erkrankungen wie Fersensporn, Tennis- und Golfellenbogen oder Arthrose.

von rechts nach links:

**Dr. J. Heide • Dr. B. Kuper • Dr. V. Tarcea  
K. Wischnjakow • Dr. K. Doege**

Fachärzte für Strahlentherapie und Palliativmedizin



### Praxis für Strahlentherapie Harburg-Bergedorf

**Strahlentherapie Harburg**  
Stader Str. 154 • 21075 Hamburg  
Tel.: 040 8669108-0 • Fax: 040 8669108-10  
[www.strahlentherapie-harburg.de](http://www.strahlentherapie-harburg.de)

**Strahlentherapie Bergedorf**  
Am Schilfpark 20 • 21029 Hamburg  
Tel.: 040 8669108-15 • Fax: 040 8669108-07  
[www.strahlentherapie-bergedorf.de](http://www.strahlentherapie-bergedorf.de)





**Diakonisches Werk – Martin**

Bei der Martinskirche 2  
22111 Hamburg 4041189511  
www.martinskirche-horn.de

**Diakonisches Werk – Rimberthaus**

Manshardtstraße 105 b  
22119 Hamburg 6554300  
www.philippus-rimbert.de

**Diakonisches Werk – Timo**

Washingtonallee 65 b  
22111 Hamburg 6599808-16  
www.timo-horn.de

■ **Neustadt**

**AWO Treff Pflanzen un Blumen**  
(im Teehaus in den Wallanlagen)  
Holstenwall 28  
20355 Hamburg 0176 14140086  
www.awo-hamburg.de

**Diakonisches Werk – Micheltreff**

Englische Planke 1  
20459 Hamburg 37678-173  
www.st-michaelis.de

■ **Rothenburgsort**

**AWO-Treffpunkt für Senioren  
und Nachbarschaft Rothenburgsort**  
Rothenburgsorter Marktplatz 5  
20539 Hamburg 785300  
www.awo-hamburg.de

■ **St. Georg**

**Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V.**  
Treffpunkt St. Georg  
Hansaplatz 10  
20099 Hamburg 241490  
www.labhamburg.de

■ **St. Pauli**

**Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V.**  
Treffpunkt St. Pauli  
Beim Grünen Jäger 10 a  
20359 Hamburg 435545  
www.labhamburg.de

**Nachbarschaftsheim St. Pauli e. V.**

Silbersackstraße 14  
20359 Hamburg 3195478  
hoth-stiftung.de

■ **Veddel**

**AWO-Treffpunkt für Senioren und  
Nachbarschaft Veddel**  
Katenweide 8  
20539 Hamburg 785400  
www.awo-hamburg.de

■ **Wilhelmsburg**

**AWO-Seniorentreff Wilhelmsburg**  
Rotenhäuser Wettern 5  
21107 Hamburg 31979429  
www.awo-hamburg.de



## IMMO»RENTE

IHR HAUS ZAHLT SICH AUS!

### Umkehrhypothek und Seniorenkredit: Haus behalten, Geld bekommen

**Steigende Preise, Pflegekosten, Sanierungspflicht für Immobilien – auch für Menschen mit Wohneigentum kann es im Alter finanziell eng werden. Wer eine eigene Immobilie hat, kann daraus Geld ziehen, ohne diese zu verkaufen. Möglich wird das z. B. mit einer Umkehrhypothek oder einem Seniorenkredit.**

Die Umkehrhypothek wird auch Immobilienverzehrskredit genannt. Das Prinzip: Eine Bank vergibt einen Kredit, der als Einmalzahlung oder in monatlichen Raten ausgezahlt wird – beispielsweise 20 Jahre lang. Wenn der Kreditnehmer stirbt oder aus der Immobilie auszieht, wird der Kredit mittels seiner Immobilie zurückgezahlt. Bis dahin müssen weder Zinsen noch Tilgungen gezahlt werden. Der beim Verkauf entstehende Kapitalüberschuss steht dann den Eigentümern oder deren Erben zu. Vom Gesetzgeber wird diese Form der Vermögensrealisierung ausdrücklich unterstützt.

Spezielle Seniorenkredite bieten Banken für Menschen ab 60 Jahren an. Dabei wird die Kreditsumme am Stück ausgezahlt und beläuft sich auf maximal 40 Prozent des Immobilienwertes. Im Unterschied zum klassi-

schen Immobilienkredit fallen während der Laufzeit nur Zinsen an. Getilgt wird erst am Ende der Laufzeit – zum Beispiel durch den Verkauf des Hauses.

#### Kostenloser Leitfaden und Beispielrechner

„Der Vorteil bei diesen Formen der Immobilienrente ist, dass man alleiniger Eigentümer seiner Immobilie bleibt – anders als bei einer Leibrente oder dem Teilverkauf“, erklärt Dr. Georg F. Doll, geschäftsführender Gesellschafter der WIR WohnImmobilienRente GmbH.

Das Hamburger Unternehmen berät Interessierte und vermittelt alle Formen der Immobilienrente. Auf der Website **Immorente.de** finden Interessierte einen kostenlosen Leitfaden zum Einstieg in das Thema sowie einen Beispielrechner, um die Höhe der möglichen Immobilienrente zu ermitteln.

- » in der eigenen Immobilie wohnen bleiben
- » gleichzeitig Einnahmen daraus erzielen
- » Das geht mit der **IMMOBILIENRENTE.**

Möchten Sie mehr über die unterschiedlichen Formen der Immobilienrente erfahren? Dann vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin:

**Wir beraten Sie transparent und unabhängig zu allen Modellen: Leibrente, Teilverkauf, Umkehrhypothek und Seniorenkredit.**

WIR  
WohnImmobilienRente GmbH  
Dr. Georg F. Doll

☎ **Telefon 040 78 10 27 00**  
post@immorente.de

🌐 **www.immorente.de**





© www.pixabay.com

## Seniorenkreise I Seniorenclubs

Anders als die Seniorentreffs mit ihren festen Öffnungszeiten sind Seniorenkreise (auch Seniorenclub genannt) eigenständige, kleinere Gruppen, in denen man regelmäßig – meist einmal die Woche – zusammenkommt. Auch hier wird die Freizeit gemeinsam gestaltet, häufig durch die Unterstützung Ehrenamtlicher. Zu den Aktivitäten zählen z. B. gemeinsames Kartenspielen, Ausflüge in die Natur oder nur ein geselliges Schnacken.

### ■ Finkenwerder

**AWO-Seniorenclub Finkenwerder im Ortsamt**  
Butendeichsweg 2  
21129 Hamburg 7424197  
www.awo-hamburg.de

### ■ Horn

**Seniorenbüro Hamburg**  
www.seniorenbuero-hamburg.de

- **Interkulturelle Nähgruppe**  
Helma-Steinbach-Haus  
Legienstraße 45  
22111 Hamburg 30399507
- **Spielegruppe**  
Helma-Steinbach-Haus  
Legienstraße 45  
22111 Hamburg 30399507

### ■ Rothenburgsort

**Seniorenbüro Hamburg e. V.**  
Kreis Billerhuder Insel  
Kleingartenverein 114  
Parzelle 385  
20539 Hamburg 30399507  
www.seniorenbuero-hamburg.de

### ■ Wilhelmsburg

**Diakonisches Werk**  
Eckermannstraße 1a  
21107 Hamburg 757415  
www.reiherstieg-kirchengemeinde.de

**Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V.**  
Seniorengruppe Wilhelmsburg  
Kirchdorfer Straße 170  
21109 Hamburg 557793-80  
www.labhamburg.de

**Seniorenbüro Hamburg e. V.**  
Kreis Wilhelmsburg  
Mengestraße 20  
21107 Hamburg 30399507  
www.seniorenbuero-hamburg.de

## Mehrgenerationenprojekte und Nachbarschaftszentren

**AWO Quartiershaus.Plus Mümmelmannsberg**  
Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7  
22115 Hamburg 6970750-250  
www.awo-tagespflege-muemmelmannsberg.de

**LeNa – Lebendige Nachbarschaft**  
Quartier Vierbergen  
Nachbarschaftsbüro  
Legienstraße 45 63861417  
www.saga.hamburg

**Mehrgenerationenhaus der Kirchengemeinde Schiffbek und Öjendorf**  
Merkenstraße 4  
22117 Hamburg 71403200  
www.doppelfisch.de

**Mehrgenerationenhaus und Nachbarschaftszentrum Elbschloss an der Bille der Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG**  
Osterbrookplatz 26  
20537 Hamburg 21110066  
www.elbschloss-an-der-bille.de



© www.pexels.com

© inixmedia  St. Nikolai  
DIE HAUPTKIRCHE  
AM KLOOSTERTERN

## Kolleg St. Nikolai

Das Kolleg St. Nikolai bietet Bildungs-  
veranstaltungen aus den Bereichen:

- Musik
- Theologie
- Kunst
- Bewegung
- MBSR
- Anti-aging für die Stimme®
- Literatur und Philosophie
- Sprachen
- Entspannung

Informationen unter:  
040 / 44 11 34-211  
kolleg@hauptkirche-stnikolai.de  
www.hauptkirche-stnikolai.de



© Robert Koenig/istockphoto

**Die Kath. Familienbildungsstätte Hamburg** ist ein Ort für Begegnung, Bildung, Beratung und Begleitung.

Wir bieten in unseren Räumen in der Lübecker Straße sowie in den katholischen Gemeinden für alle Altersstufen ein vielfältiges Programm in den Bereichen Gesundheit und Bewegung, Lebensgestaltung und Glaube sowie Kunst und Kultur an. Bleiben Sie fit mit unseren Sportkursen, nutzen Sie unsere Angebote für Paare und Familien oder lernen Sie mit unseren „Hamburg entdecken“-Streifzügen die Stadt von ganz neuen Seiten kennen.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage  
**www.familienbildung-hh.de**  
Wir freuen uns auf Sie!



**Katholische Familienbildungsstätte Hamburg e. V.**



## 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 als Mitgliedschaft

#### Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

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

 **Helios**

## Bildung und Weiterbildung für Senior:innen

### Bürgerhaus Wilhelmsburg

Mengestraße 20  
21107 Hamburg 752017-0  
www.buewi.de

### Gedenk- und Bildungsstätte Israelitische Töchter- schule der Hamburger Volkshochschule

Dr. Alberto Jonas-Haus  
Karolinenstraße 35  
20357 Hamburg 42841-1493  
www.vhs-hamburg.de

### Hamburger Volkshochschule

www.vhs-hamburg.de

- **VHS-Haus Billstedt**

Billstedter Hauptstraße 69 a  
22111 Hamburg 4273-12080

- **VHS im Bildungszentrum Tor zur Welt  
(Wilhelmsburg)**

Krieterstraße 2 D (Torhaus)  
21109 Hamburg 4273-10598

- **VHS-Zentrum Innenstadt**

Mönckebergstraße 17  
20097 Hamburg 20 94 21-0

- **VHS-Zentrum Mitte/Eimsbüttel**

Schanzenstraße 75-77  
20357 Hamburg 42841-2752

### Honigfabrik

#### Kommunikationszentrum Wilhelmsburg e. V.

Industriestraße 125-131  
21107 Hamburg 4210390  
www.honigfabrik.de

### Informations- und Kontaktstelle

#### Aktiver Ruhe-Stand e. V. (I.K.A.R.U.S.)

Eichtalstraße 14  
22041 Hamburg 335408  
www.ikarus-wegweiser.de

### Katholische Familienbildungsstätte

#### Hamburg e. V.

Lübecker Straße 101  
22087 Hamburg 2291244  
www.familienbildung-hh.de

### Kolleg St. Nikolai an der Hauptkirche St. Nikolai

Harvestehuder Weg 118  
20149 Hamburg 441134-211  
www.hauptkirche-stnikolai.de

## Offenes Bildungsprogramm der Universität Hamburg



Das Zentrum für Weiterbildung (ZFW) bietet für Senior:innen eine tolle Möglichkeit sich auch im Alter noch fortzubilden. Gemeinsam mit jungen Studierenden kann an einer großen Auswahl von Vorlesungen und Seminaren teilgenommen werden. Spezielle Angebote des ZFW ergänzen den Besuch der Lehrveranstaltungen.

### Universität Hamburg

#### Zentrum für Weiterbildung

Jungiusstraße 9  
20355 Hamburg 428389705  
info.zfw@lists.uni-hamburg.de  
www.zfw.uni-hamburg.de

### Kultur Palast Hamburg

Öjendorfer Weg 30 a  
22119 Hamburg 8224568-0  
www.kultur-palast.de

### Verdi Senioren Hamburg

Seniorenbüro im Gewerkschaftshaus  
Besenbinderhof 60, 8. Ebene  
20097 Hamburg 890615 - 341 oder - 342  
www.senioren-hamburg.verdi.de

## Theater und Konzerthallen

### das kleine hoftheater

Bei der Martinskirche 2  
22111 Hamburg 681572  
www.hoftheater.de

### Die Wendeltreppe, Literarisches Kabarett

Restaurant „Parlament“  
Hamburger Rathaus  
Eingang Große Johannisstraße 2  
Kartenbestellung 868229  
www.kabarett-wendeltreppe.de

### Deutsches Schauspielhaus Hamburg

Kirchenallee 39  
20099 Hamburg  
Zentrale 24871-0  
Kartenservice 24871-3  
www.schauspielhaus.de



## PERSONAL TRAINING

Aktiv und Gesund bleiben

Persönlich & Online

**Bewegung ist Leben ...  
und das hört im Alter nicht auf!**

Mein Name ist Stephanie Wolf und ich bin:

- Reha- & Fitnesstrainerin
- Ernährungsberaterin
- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin

Mit Spaß und Motivation wird die Trainingseinheit schnell zur geliebten Gewohnheit, nicht nur für die Jungen!

Wir trainieren entweder an der frischen Luft im Park, im Wald oder bei Ihnen zu Hause. Das stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern lässt auch gleich die Stimmung steigen.

In einem persönlichen Gespräch definieren wir Ihre Ziele und starten dann durch.



Rufen Sie mich an  
0174 / 15 14 558



oder schreiben Sie mir.  
info@steffi-wolf.de



**STEFFI WOLF**  
FASTätisch Gesund



## HERBSTFASTEN

für Körper, Geist und Seele

07. bis 14. Oktober '23

**JETZT  
BUCHEN!**

**Exklusive Fastenwoche  
nach Buchinger/Lütznert**

- Individuelle Kleingruppen
- rund um die Uhr Betreuung durch zwei ärztlich geprüfte Fastenleiterinnen
- 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer
- täglich frisch zubereitete Brühen, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertees und Wasser
- umfassendes Begleitprogramm mit täglicher Bewegung, Infoeinheiten, Entspannung und Austausch
- in einem wunderschönen Landhaus in Nordfriesland



Mehr Informationen  
und Preise hier:



[WWW.STEFFI-WOLF.DE](http://WWW.STEFFI-WOLF.DE)



Waldemar-Bonsels-Weg 148  
22926 Ahrensburg  
[www.bus75.de](http://www.bus75.de)

Adenauerallee 78 (ZOB)  
20097 Hamburg  
[www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de)

**REISERING**  
HAMBURG

Erleben Sie Busreisen von der schönsten Seite: **BUS75** ist Ihr Spezialist für barrierefreie Halbtages- und Tagesausflüge sowie Kurzreisen mit max. 12 Gästen. Der **REISERING HAMBURG** ist mit rund dreißig knallroten 4\*- und 5\*-Reisebussen in Deutschland und ganz Europa unterwegs. **GEMEINSAM** bieten wir Ihnen Tagesfahrten für langsamere/mobilitätseingeschränkte Gäste mit und ohne Rollator. Wir garantieren Ihnen persönliche Betreuung und beste Organisation – genau, wie Sie es brauchen.



**Barrierefrei Reisen –  
und das Leben wieder genießen!**

- ✓ Abholung zu Hause, auch bei Tagesfahrten
- ✓ max. 12 Teilnehmer
- ✓ Begleitung durch ein oder zwei Pflegekräfte
- ✓ barrierefreier Zugang für Gäste mit Rollator oder Rollstuhl
- ✓ barrierefreie Reiseziele



**Erleben Sie mit uns**

- ✓ Rundreisen ✓ Erlebnisreisen ✓ Kulturtrips
- ✓ Städtetouren ✓ Kurztrips ✓ Flusskreuzfahrten
- ✓ begleitete Flugreisen uvm.

**Alle Reisen inklusive**

- ✓ Taxiservice ab/bis Haustür ✓ 4\*- und 5\*-Reisebusse
- ✓ gute Hotels mit Halbpension ✓ Ausflugsprogramm
- ✓ Sektfrühstück am 1. Tag

Gerne senden wir Ihnen unsere aktuellen Kataloge „Sommer“, „Winter“, „Tagesfahrten“, „Bus75-Programm“ sowie unser neues „gemeinsames Tagesfahrtenprogramm“ kostenlos zu. Außerdem kann man unsere Busse für Geburtstage, Hochzeiten & Gruppenfahrten anmieten.

☎ 04102 - 9878512

☎ 040 - 2803911



© Mediaserver Hamburg/Julia Schwendner



### Elbphilharmonie Hamburg

Platz der Deutschen Einheit 4  
20457 Hamburg  
Kartenbestellung 357666-66  
www.elbphilharmonie.de

### Hamburger Sprechwerk

Klaus-Groth-Straße 23  
20535 Hamburg 24423930  
sprechwerk.hamburg

### Hamburgische Staatsoper

Große Theaterstraße 25  
20354 Hamburg 356868  
www.staatsoper-hamburg.de

### Hansa Varieté Theater

Steindamm 17  
20099 Hamburg 47110644  
www.hansa-theater.com

### Imperial Theater

Reeperbahn 5  
20359 Hamburg 313114  
www.imperial-theater.de

### Kellertheater Hamburg

Johannes-Brahms-Platz 1  
20355 Hamburg 845652  
Kartenbestellung  
www.kellertheater.de

### Laeiszhalle Hamburg

Dammtorwall 46  
20355 Hamburg 357666-66  
Kartenbestellung  
www.elbphilharmonie.de/de/laeiszhalle

### Ohnsorg-Theater

Heidi-Kabel-Platz 1  
20099 Hamburg 35080321  
Kartenbestellung  
www.ohnsorg.de

### Operettenhaus

Spielbudenplatz 1  
20359 Hamburg 01805 4444\*  
Kartenbestellung  
www.stage-entertainment.de

### Schmidt Theater & Schmidts TIVOLI

Spielbudenplatz 27-28  
20359 Hamburg 31778899  
Kartenbestellung  
www.tivoli.de

### St. Pauli Theater

Spielbudenplatz 29-30  
20359 Hamburg 471106-66  
Kartenbestellung  
www.st-pauli-theater.de

### Thalia Theater

Alstertor 1, 20095 Hamburg 32814-444  
Zentrale 32814-0  
Kartenservice  
www.thalia-theater.de

### Theater an der Elbe

Rohrweg 13  
20457 Hamburg 01805 4444\*  
Kartenbestellung  
www.stage-entertainment.de

### Theater das Zimmer

Washingtonallee 42  
22111 Hamburg 65991168  
www.theater-das-zimmer.de

\*14 Ct./Min., Mobilfunk max. 42 Ct./Min.





**EINFACH MOBIL BLEIBEN**

**MOBILITÄTSANGEBOTE**

**FÜR ÄLTERE**

Alle Angebote aus Hamburg auf einen Blick: Die Broschüre „Einfach mobil bleiben“ enthält alle Angebote für ältere Verkehrsteilnehmer/innen rund um das Thema Mobilität und Sicherheit im Straßenverkehr.

Online unter [www.hamburg.de/senioren-mobil](http://www.hamburg.de/senioren-mobil) oder anfordern unter [forumverkehrssicherheit@bis.hamburg.de](mailto:forumverkehrssicherheit@bis.hamburg.de) oder 040/428 39 4823.



**SORGE FÜR MICH - AUCH ÜBER DEIN LEBEN HINAUS**

Sie können den Tieren helfen, wenn Sie den Hamburger Tierschutzverein und sein Tierheim in der Süderstraße in Ihrem Testament bedenken.

Unzählige Tiere haben bei uns im Tierheim ein Zuhause gefunden als Übergangs- und Verweilstation oder auch als "Altersruhesitz" für viele Jahre. Auch Sie können die Arbeit zum Wohlergehen und Überleben der Tiere durch Spenden und testamentarische Verfügungen unterstützen. Sie helfen damit den Tieren!

**Wir garantieren Ihnen, dass Ihr Erbe den Tieren zugute kommt!**

Gerne informieren wir Sie persönlich und vertraulich. Bitte vereinbaren Sie unter Tel. 040 211106-27 einen Termin mit uns.

**Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.**  
Süderstraße 399 . 20537 Hamburg  
[www.hamburger-tierschutzverein.de](http://www.hamburger-tierschutzverein.de)



**SUPERHELDEN im Alter**



– jede Studienteilnahme ist freiwillig und es ist verständlich, dass einige Menschen Bedenken haben, als „Versuchskaninchen“ zu fungieren – dies ist jedoch ein zusätzlicher Faktor, der einen Zulassungsprozess verlangsamt. Aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, umfassende Informationen und Transparenz bereitzustellen. Hierbei spielen Hausärzte und Angehörige eine entscheidende Rolle, um den Patienten ein Verständnis für die Bedeutung von Studien zu vermitteln und Ängste abzubauen. Dann werden Sie als Studienteilnehmer zu unseren Superhelden, denn Sie tragen dazu bei, den Zugang zu modernen, wirksamen Medikamenten zu ermöglichen.

Unser **Prüfzentrum Klinische Forschung Hamburg** ist als Teil der kfgn/Pratia Germany bereit, sich der Herausforderung zu stellen, die Unterversorgung älterer Patienten zu verbessern.

**Wie?**

Mit drei Prüfärzten und einem Studienteam aus vier Schwestern nehmen wir an Studien zu Indikationen teil, die besonders ältere Menschen betreffen. So z. B. Alzheimer-Erkrankung, Depression, Parkinson-Erkrankung, Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Machen Sie sich ein Bild über unsere Arbeit.**

Aktuelle und kommende Studien finden Sie auf [www.patientenstudien.de](http://www.patientenstudien.de). Ist gerade keine Studie dabei, über die Sie sich informieren möchten? Sie können sich unverbindlich mit Ihrem Krankheitsbild registrieren. Unsere Studienberaterin kontaktiert Sie, sobald eine entsprechende Studie startet. Natürlich stehen wir Ihnen aber auch persönlich zur Verfügung. Unsere Anschrift: Hoheluftchaussee 18, 20253 Hamburg  
Telefonisch können Sie uns unter 040 460 7630 täglich von 8.00-16.00 Uhr erreichen.

Dank steigender Lebenserwartung können immer mehr Menschen ein langes und erfülltes Leben genießen – solange sie gesund, aktiv und mobil bleiben. Aber gerade mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Mehrfacherkrankungen, wobei die Versorgung dieser Patientengruppe in der Regelversorgung leider große Defizite aufweist.

Ein Grund dafür sind fehlende Daten aus **klinischen Studien**, die Medikamente als sicher und wirksam kennzeichnen. Somit können diese Medikamente nicht geprüft und zugelassen werden.

Dies ist eng verbunden mit der Tatsache, dass ältere Menschen aufgrund ihrer Begleiterkrankungen oft nicht in klinische Studien aufgenommen werden können. Eine Herausforderung, die Ärzte und Wissenschaftler erkannt haben: Sie arbeiten daran, Studienprotokolle für verschiedene Indikationen auf ältere Menschen anzupassen, ohne ihre Sicherheit zu gefährden. Und natürlich

## Theater im Hafen

Rohrweg 13  
20457 Hamburg  
Kartenbestellung 01805 4444\*  
www.stage-entertainment.de

## Theater Kehr wieder

Kehrwieder 6  
20457 Hamburg  
Kartenbestellung 01805 4444\*  
www.stage-entertainment.de

## Theater Neue Flora

Stresemannstraße 159 a  
22769 Hamburg  
Kartenbestellung 01805 4444\*  
www.stage-entertainment.de

## Theaterschiff Hamburg

Liegeplatz: Nikolaifleet/Holzbrücke 2  
20459 Hamburg  
Kartenbestellung 69650560  
www.theaterschiff.de

## Museen

### Automuseum Prototyp

Shanghaiallee 7  
20457 Hamburg 39996970  
www.prototyp-hamburg.de

### BallinStadt – Das Auswanderermuseum Hamburg

Veddeler Bogen 2  
20539 Hamburg 3197916-0  
www.ballinstadt.de

### Bucerius Kunst Forum

Alter Wall 12  
20457 Hamburg 360996-0  
www.buceriuskunstforum.de

### Bunkermuseum Hamburg

Wichernsweg 16  
20537 Hamburg 18151493  
www.hh-hamm.de/bunkermuseum

### Cap San Diego, Museumsschiff

Überseebrücke  
20459 Hamburg 364209  
www.capsandiego.de

## Deichtorhallen Hamburg

Halle für aktuelle Kunst + Phoxxi  
Deichtorstraße 1-2  
20095 Hamburg 32103-200  
www.deichtorhallen.de

## Deutsches Hafenumuseum (im Aufbau)

Kopfbau des Schuppens 50 a  
20457 Hamburg 428137130  
www.shmh.de/deutsches-hafenumuseum

## Deutsches Zollmuseum

Alter Wandrahm 16  
20457 Hamburg 300876-11  
www.zoll.de

## Dialoghaus Hamburg gGmbH

Dialog im Dunkeln | Dialog im Stillen |  
Dialog mit der Zeit  
Alter Wandrahm 4  
20457 Hamburg 309634-0  
www.dialog-in-hamburg.de

## Hamburg Dungeon

Kehrwieder 2  
20457 Hamburg 01806 66690140\*\*  
www.thedungeons.com

## Hamburger Kunsthalle

Glockengießerwall 5  
20095 Hamburg 428131-200  
www.hamburger-kunsthalle.de

## Hamburger Schulmuseum

Seilerstraße 42  
20359 Hamburg 345855  
www.hamburgerschulmuseum.de

## Internationales Maritimes Museum Hamburg

Koreastraße 1 (Kaispeicher B)  
20457 Hamburg 3009230-0  
www.imm-hamburg.de

## Kramer-Witwen-Wohnung

Historische Museen Hamburg  
Krayenkamp 10  
20459 Hamburg 37501988  
www.shmh.de/kramer-witwen-wohnung

## Miniatur Wunderland Hamburg

Kehrwieder 2  
20457 Hamburg 300680-0  
www.miniatur-wunderland.de

\* 14 Ct./Min., Mobilfunk max. 42 Ct./Min.; \*\* 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 60 Ct. pro Anruf



© inixmedia

© inixmedia

## Raum für Leben

Wir bauen seit 1899 attraktive, bezahlbare Wohnungen für Paare, Singles, Familien und Senioren in Hamburg und Umgebung.

Bauverein der Elbgemeinden eG

040 / 24422-0  
www.bve.de



© inixmedia

© inixmedia

## WIR SCHÜTZEN SIE UND IHR ZUHAUSE IN HAMBURG



Alarmanlagen, Videoüberwachung, Notruf-Knopf, Interventions-Team – alles aus einer Hand. Schnell, kurzfristig, unkompliziert. Ideal für Senior:innen! Jetzt kostenlosen Sicherheitscheck vereinbaren.

Sicherheitslösungen seit 40 Jahren. Aus Hamburg, für Hamburg.



## Museum für Hamburgische Geschichte

Holstenwall 24  
20355 Hamburg 428132-100  
www.shmh.de

## Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg

Steintorplatz  
20099 Hamburg 428134-880  
www.mkg-hamburg.de

## Panoptikum – Das Wachsfigurenkabinett

Spielbudenplatz 3  
20359 Hamburg 310317  
www.panoptikum.de

## Rickmer Rickmers

Landungsbrücken, Ponton 1 a  
20359 Hamburg 3195959  
www.rickmer-rickmers.de

## Speicherstadtmuseum

Am Sandtorkai 36  
20457 Hamburg 321191  
www.speicherstadtmuseum.de

## Spicy's Gewürzmuseum

Am Sandtorkai 32  
20457 Hamburg 367989  
www.spicys.de

## Bücherhallen

### Zentralbibliothek

Hühnerposten 1  
(Eingang Arno-Schmidt-Platz)  
20097 Hamburg 426060  
www.buecherhallen.de

### Bücherhalle Billstedt

Möllner Landstraße 31  
22111 Hamburg 7325220  
billstedt@buecherhallen.de

### Bücherhalle Finkenwerder

Ostfrieslandstraße 5  
21129 Hamburg 7426891  
finkenwerder@buecherhallen.de

### Bücherhalle Horn

Am Gojenboom 46 (Horner Freiheit)  
22111 Hamburg 6515133  
horn@buecherhallen.de

## MEDIENBOTEN



Die ehrenamtlichen MEDIENBOTEN der Bücherhallen versorgen ältere Menschen, die nicht mehr selbst in die Bücherhalle kommen können, mit ihren jeweils gewünschten Büchern und Medien. Diese werden direkt nach Hause geliefert. Dabei bleibt immer auch Zeit für einen kleinen Klönschnack. Die MEDIENBOTEN lesen zusätzlich am Telefon vor und organisieren ein vielfältiges Veranstaltungsangebot für Menschen ab 60.

### Bücherhallen Medienprojekte gGmbH

Poppenhusenstraße 12  
22305 Hamburg 43263783  
medienboten@buecherhallen.de  
www.buecherhallen.de/medienboten.html



### Bücherhalle Kirchdorf

Wilhelm-Strauß-Weg 2  
21109 Hamburg 7542358  
kirchdorf@buecherhallen.de

### Bücherhalle Mümmelmannsberg

Feiningerstraße 8  
22115 Hamburg 50741364  
muemmelmansberg@buecherhallen.de

### Bücherhalle Wilhelmsburg

Vogelhüttendeich 45  
21107 Hamburg 757268  
wilhelmsburg@buecherhallen.de

## Hörbücherei

### Norddeutsche Hörbücherei e. V.

für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen  
Georgsplatz 1  
20099 Hamburg 227286-0  
norddeutsche-hoerbuecherei.de

## Ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement

Das ehrenamtliche Engagement spielt eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Zusammenleben. Für Menschen der älteren Generation ist es eine tolle Möglichkeit, der Gesellschaft erhalten zu bleiben und ihr gesammeltes Wissen und ihre Lebenserfahrung weiterzugeben. Mit der sinnstiftenden Tätigkeit des Ehrenamtes steht man außerdem weiterhin im Kontakt mit seinen Mitmenschen und bei all dem ist nicht zu vergessen, wie viel Spaß das eigene Engagement machen kann.

Jeder Mensch hat eine Fähigkeit, mit der er die Gesellschaft bereichern kann – in vielen Bereichen wird aber fortlaufend nach Freiwilligen gesucht, die sich einbringen, um gemeinschaftliche Projekte zu unterstützen. Zögern Sie also nicht, sich nach für Sie passenden Angeboten in Ihrer Nähe umzusehen. Verschiedene Beratungs- und Vermittlungsstellen helfen Ihnen bei der Suche und geben einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten, die es im Bezirk gibt.

### Aktivoli Landesnetzwerk

Eifflerstraße 43  
22769 Hamburg 765001-44  
www.aktivoli.de

### ASB Zeitspender-Agentur Hamburg

Weidenallee 56  
20357 Hamburg 25330504  
www.zeitspender.de

### Bürger helfen Bürgern e. V.

Netzwerk für Wirtschafts- und Bürgerengagement  
Billstedter Hauptstraße 56  
22111 Hamburg 21987201  
www.buerger-helfen-buergern.com

### Die Engagementlotsen

Die Freiwilligenagentur im Seniorenbüro Hamburg  
Brennerstraße 90  
20099 Hamburg 303995-07  
www.seniorenbuero-hamburg.de

**Die Seite der Hamburger Freiwilligenagenturen**  
www.freiwillig.hamburg

### Engagement-Datenbank-Hamburg

Kreuzweg 10  
20099 Hamburg 21987201  
www.engagement-hamburg.de

### Freiwilligenagentur „mittig-engagiert“

Caritas Hamburg  
Danziger Straße 66  
20099 Hamburg 280140-813  
www.caritas-hamburg.de/mittig-engagiert

### Freiwilligen Zentrum Hamburg

Danziger Straße 52  
20099 Hamburg 24877-360  
www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de

### Freunde alter Menschen e. V.

Hinrichsenstraße 34  
20535 Hamburg 32518317  
www.famev.de

### Gemeinwohlbörse der Handelskammer Hamburg

Adolphsplatz 1  
20457 Hamburg 36138-286  
www.gemeinwohlboerse.de

### Informations- und Kontaktstelle

**Aktiver Ruhe-Stand e. V. (I.K.A.R.U.S.)**  
Eichtalstraße 14  
22041 Hamburg 335408  
www.ikarus-wegweiser.de

### Kulturisten hoch 2 –

**Stiftung Generationen-Zusammenhalt**  
Sozio-kulturelle Initiative, die Jung und Alt über kostenlose Kulturbesuche zusammenbringt  
Alexanderstraße 24/Ecke Stiftstraße 63  
20099 Hamburg 46084535  
www.kulturisten-hoch2.de

### Oll Inklusiv

Eventagentur für Senioren und Senioritas, die vielfältiges Freizeitangebot organisiert und Einsamkeit entgegenwirkt  
Neuer Kamp 32  
20357 Hamburg  
www.oll-inklusiv.de

### Stiftung Gute-Tat

www.gute-tat.de

### tatkräftig e. V.

Hände für Hamburg – Initiative für projektorientiertes Freiwilligenengagement  
Normannenweg 17  
20537 Hamburg 53260260  
www.tatkraeftig.org



## Auswahl an Sportvereinen und -angeboten

Vorwahl 040

### Hamburg-Horner TV von 1905 e. V.

Von-Elm-Weg 16  
22111 Hamburg  
www.horner-tv.de

6550871

### sportspaß

Westphalensweg 11  
20099 Hamburg  
www.sportspass.de

555016660

### Hamburg St. Pauli Turnverein r. V.

Peterstraße 15  
20355 Hamburg  
www.st-pauli-turnverein.de

340125

### SV Polizei Hamburg von 1920 e. V.

Budoabteilung  
Carl-Cohn-Straße 41  
22297 Hamburg  
www.budocentrum.de

5113381

### HT16 – Hamburger Turnerschaft von 1816

Sievekingsdamm 1  
20535 Hamburg  
www.ht16.de

25174940

### SV St. Georg von 1895

Hammer Steindamm 130  
20535 Hamburg  
www.svstg.de

212353

### Lange Aktiv Bleiben (LAB) e. V.

www.labhamburg.de

#### • Treffpunkt Hamm

Fahrenkamp 27  
20535 Hamburg

215908

#### • Treffpunkt Mümmelmannsberg

Oskar-Schlemmer-Straße 21  
22115 Hamburg

7153418

#### • Treffpunkt St. Georg

Hansaplatz 10  
20099 Hamburg

241490

#### • Treffpunkt St. Pauli

Beim Grünen Jäger 10 a  
20359 Hamburg

435545

#### • Seniorengruppe Wilhelmsburg

Kirchdorfer Straße 170  
21109 Hamburg

557793-80

### SV Wilhelmsburg von 1888

Karl-Arnold-Ring 15  
21109 Hamburg  
www.svwilhelmsburg.de

7542323

### TuS Finkenwerder

Focksweg 14  
21129 Hamburg  
www.tusfinkenwerder.de

7425811

### MSV Hamburg

Kandinskyallee 27  
22115 Hamburg  
www.msv-hamburg.de

7153336

### Sie suchen nach weiteren Angeboten?



Der Hamburger Sportbund hilft Ihnen bei der Suche.

### Hamburger Sportbund e. V. (HSB)

Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
www.hamburger-sportbund.de

41908-0

 **SOZIALKONTOR**  
Mit uns stark fürs Leben



**Wohnraum und Unterstützung – für Menschen mit Assistenzbedarf.**

Viele weitere Angebote und Beratung erhalten Sie unter  
T: 040/227 227-0 · [angebotsberatung@sozialkontor.de](mailto:angebotsberatung@sozialkontor.de)  
[www.sozialkontor.de](http://www.sozialkontor.de)

**Häusliche Pflege**



**ASB-Sozialstation Finkenwerder**  
Butendeichsweg 2  
**040 7434596**

**ASB-Sozialstation Hamm/Horn**  
Horner Landstraße 208  
**040 21997070**

[asb-hamburg.de/senioren](http://asb-hamburg.de/senioren)

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

**Mit Sicherheit gut umsorgt**

Für mehr Sicherheit im und am Haus:  
**Individuelle Handläufe**

-  optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
-  Lösungen für den Innen- und Außenbereich
-  Montage-Komplett-Service



**innenelemente hörnke**  
Horster Landstr. 9  
25358 Horst

**Telefon 04121/2624785**  
[post@innenelemente-hoernke.de](mailto:post@innenelemente-hoernke.de)



**SPD**  
Fraktion Hamburg-Mitte

**FÜR EIN LEBENSWERTES HAMBURG-MITTE - AUCH IM ALTER!**

Auch im Alter soll man in einem attraktiven und altersgerechten Bezirk Hamburg-Mitte leben können. Vorhandene Hürden bauen wir stückweise ab und ermöglichen so ein inklusives Hamburg für Alle.

**Dafür setzen wir uns in Hamburg-Mitte ein:**

- Für mehr Barrierefreiheit: Wir setzen uns für Fahrstühle an immer mehr Bahnhöfen und Haltestellen ein und genehmigen viele seniorengerechte Wohnungen
- Für mehr Zusammenhalt: Wir unterstützen Vereine und Initiativen, die Generationen zusammenbringen, und fördern Bürgerhäuser, Seniorentreffs und Orte der Begegnung
- Für mehr Komfort und Sicherheit: Wir erhöhen die Aufenthaltsqualität in Parks und an öffentlichen Orten durch neue Sitzgelegenheiten. Wir sorgen für mehr Beleuchtung und die Sanierung von Gehwegen

**Wir haben ein offenes Ohr:**

Sollten Sie eigene Anliegen haben, zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden. Wir sind für Sie da.

**SPD-Bezirksfraktion Hamburg-Mitte**  
Kurt-Schumacher-Allee 10, 20097 Hamburg  
Telefon: 040 24 90 20  
Website: [spdfraktion-hamburg-mitte.de](http://spdfraktion-hamburg-mitte.de)  
Mail: [bueroc@spdfraktion-hamburg-mitte.de](mailto:bueroc@spdfraktion-hamburg-mitte.de)  
Social Media: [spdfraktionhamburgmitte](https://www.facebook.com/spdfraktionhamburgmitte)



## Besuchs- und Begleitdienste

### ASB Zeitspender-Agentur Hamburg

Weidenallee 56  
20357 Hamburg 25330504  
[www.zeitspender.de](http://www.zeitspender.de)

### AWO Haushalts- und Alltagshilfe für Senior:innen

Havighorster Redder 39  
22115 Hamburg 6970750210  
[www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

### Freunde alter Menschen e. V.

Hinrichsenstraße 34  
20535 Hamburg 32518317  
[www.famev.de](http://www.famev.de)

### JUNG & ALT e. V.

Mühlendamm 86  
22087 Hamburg 2517733  
[www.jaz-ev.de](http://www.jaz-ev.de)

### Seniorenservice Hamburg Ost

Telefon 73127883

#### Aktionsgebiete:

Billbrook, Billstedt, Hamm,  
Hammerbrook, Horn, Rothenburgsort

### Seniorenservice Hamburg Süd

Telefon 32508032

#### Aktionsgebiete:

Wilhelmsburg, Veddel

### SeniorPartner Diakonie

Standort Billstedt  
Merkenstraße 4  
22117 Hamburg 32965866  
[www.seniorpartner-diakonie.de](http://www.seniorpartner-diakonie.de)

## Fahrdienste

### ASB Rettungsdienst Hamburg

Heidenkampsweg 81  
20097 Hamburg 833980  
Anforderung 19223 (24 Stunden)  
[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

### Blauer Kreis GmbH

Telefon 406633  
[www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)

### Blindenmobil

Gemeinschaft Deutscher Blindenfreunde von 1860  
Moon'scher Blindenhilfsverein e. V.

#### kostenloser Fahrdienst und Begleitservice

Telefon 0151 24198534

[www.blindenfreunde.de](http://www.blindenfreunde.de)

Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin  
(mind. 2 Tage vorher).

### DRK Hamburg mediservice gGmbH

Behrmannplatz 3  
22529 Hamburg 55420-0  
[www.drk-mediservice.de](http://www.drk-mediservice.de)

## Weitere Informationen



zum Thema Besuchsdienste erhalten Sie hier:  
[www.hamburg.de/besuchsdienste](http://www.hamburg.de/besuchsdienste)

### Falck Rettungsdienst GmbH

Holstenhofweg 47 b  
22043 Hamburg 19221  
[www.falck.de](http://www.falck.de)

### GESO Nord GmbH

Telefon 33352696  
[www.gesonord.de](http://www.gesonord.de)

### Zentrale für Krankenbeförderung und

### Notfallservice (ZKN) gGmbH

Reichsbahnstraße 72  
22525 Hamburg 41927790  
Anforderung 19222  
[www.drk-harburg.hamburg/leitstelle](http://www.drk-harburg.hamburg/leitstelle)

## Mahlzeitendienste | Essen auf Rädern

### AlsterFood GmbH

Alsterdorfer Markt 6  
22297 Hamburg 82211960  
[www.alsterfood.de](http://www.alsterfood.de)

### HANSE Menü-Dienst GmbH & Co. KG

Am Neumarkt 30  
22041 Hamburg 7276727  
[www.hanse-menuedienst.de](http://www.hanse-menuedienst.de)

### HKH Hamburger Küche & Heimkost GmbH

Haldesdorfer Straße 161  
22179 Hamburg 696550-0  
[www.hamburger-kueche.de](http://www.hamburger-kueche.de)

### Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Hamburg  
Telefon 65054-135  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

### apetito | Landhausküche Hamburg

Großmannstraße 90  
20539 Hamburg 63796048  
[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)

### Malteser Menüservice

Bundesweites Servicetelefon  
(kostenlos) 0800 3020103  
[www.malteser.de](http://www.malteser.de)

### Meyer Menü GmbH & Co. KG

Bundesweites Servicetelefon  
(kostenlos) 0800 1501505  
[www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)



## PFLEGE & BETREUUNG MIT HERZ

Wir bieten Ihnen eine zugewandte und kompetente **Demenzpflege**.

Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich unter Tel. 040 55500-0.

Angerstraße 20-22 • 22087 Hamburg  
[www.amarita-hamburg.de](http://www.amarita-hamburg.de)



**Blauer Kreis** GmbH  
Krankenbeförderung



Zuverlässig

Kompetent

Individuell



Tel. **040 / 40 66 33**

[leitstelle@blauer-kreis.de](mailto:leitstelle@blauer-kreis.de)  
[www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)

Fax: **040 / 40 19 72 93**



## Anbieter Hausnotruf

**ASB Hamburg**  
Heidenkampsweg 81  
20097 Hamburg 83398-165  
[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

**AWO Hausnotruf**  
Havighorster Redder 39  
22115 Hamburg 197676  
[www.awo-pflegeteam-hamburg.de/hausnotruf](http://www.awo-pflegeteam-hamburg.de/hausnotruf)

**DRK Landesverband Hamburg**  
Behrmannplatz 3  
22529 Hamburg 55420128  
[www.drk-hamburg.de](http://www.drk-hamburg.de)

**DSP Elbdiakonie gGmbH**  
Antonistraße 12  
20359 Hamburg 593614400  
[www.elbdiakonie.de](http://www.elbdiakonie.de)

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**  
Regionalverband Hamburg  
Telefon 65054-0  
Bundesweites Servicetelefon  
(kostenlos) 0800 3233800  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

**Malteser Hilfsdienst e. V.**  
Telefon 209408-400  
Bundesweites Servicetelefon  
(kostenlos) 0800 9966029  
[www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de)

**PentaKom**  
Telefon 696998-0  
[www.pentakom.com](http://www.pentakom.com)

## Ambulante Pflegedienste

Häufig wird die Pflege in den eigenen vier Wänden von ambulanten Pflegediensten übernommen. Mit ihrem breiten Angebot tragen diese zum Erfüllen des Wunsches vieler älterer Menschen bei, möglichst lange zu Hause im vertrauten Umfeld wohnen zu können. Das Leistungsspektrum reicht von Hilfe im Haushalt über Unterstützung bei der Körperpflege bis hin zur Kontrolle der richtigen Medikamenteneinnahme. Der Umfang der Kostenübernahme durch die Pflegekassen hängt vom festgestellten Pflegegrad ab.

■ **Billstedt**  
**Ambulanter Pflegedienst EmiCon**  
Am Schiffbeker Berg 2 a  
22111 Hamburg 18232740  
[www.pflegedienst-emicon.com](http://www.pflegedienst-emicon.com)

**Ambulanter Pflegedienst Eva GmbH**  
Oberschleems 23  
22117 Hamburg 32590648  
[www.pflegedienst-eva.de](http://www.pflegedienst-eva.de)

**Ambulanter Pflegedienst Renate Rauf**  
Oststeinbeker Weg 116  
22117 Hamburg 71498054  
[www.rauf-pflege.de](http://www.rauf-pflege.de)

**AWO Sozialstation Hamburg Mümmelmansberg gGmbH**  
Havighorster Redder 39  
22115 Hamburg 6970750-210  
[www.awo-sozialstation-muemmelmannsberg.de](http://www.awo-sozialstation-muemmelmannsberg.de)

**Betreuungs- und Pflegedienst Angelika Notka GmbH**  
Kapellenstraße 2  
22117 Hamburg 7134941

**DRK Pflegedienst Billstedt**  
Schleemer Weg 51  
22117 Hamburg 7322684  
[www.drk-harburg.hamburg](http://www.drk-harburg.hamburg)

**medicur Billstedt GmbH**  
Billstedter Hauptstraße 34-36  
22111 Hamburg 731065-0  
[www.medicur24.de](http://www.medicur24.de)

**PflegeHamburg GmbH**  
Schiffbeker Weg 230 b  
22119 Hamburg 6868-34

**Pflegestar – Ambulante Kranken- und Altenpflege**  
EKZ Manshardstraße  
Dannerallee 1 d  
22119 Hamburg 65390434  
[www.pflegestar-deutschland.de](http://www.pflegestar-deutschland.de)

**Pflegeteam Bardarova**  
Telefon 731737

**Sonne Pflegedienst Hamburg GmbH**  
Möllner Landstraße 54  
22117 Hamburg 65592590  
[www.sonne-pflegedienst.de](http://www.sonne-pflegedienst.de)

■ **Borgfelde**  
**AKS Garibyar & Pein Pflegedienst GmbH**  
Jungestraße 10  
20535 Hamburg 442930  
[www.aks-pflegeteam.de](http://www.aks-pflegeteam.de)

**intercur GmbH & Co. KG**  
Osterbrookplatz 9  
20537 Hamburg 60038980  
[www.intercur.de](http://www.intercur.de)

**Pflegeteam Zukunft GmbH**  
Bürgerweide 21  
20535 Hamburg 668721-70



## RENAFAN Intensiv

Bürgerweide 4  
20535 Hamburg 55449165  
www.renafan.de

## ■ Finkenwerder

### ASB-Sozialstation Finkenwerder

Butendeichsweg 2  
21129 Hamburg 7434596  
www.asb-hamburg.de/senioren

## ■ Hamburg-Altstadt

### Ambulante Kranken- und Altenpflege Kreusel

Martin-Luther-Straße 23  
20459 Hamburg 3743388  
www.kreusel.kpage.de

### Deutsche Muskelschwund-Hilfe e. V.

Alstertor 20  
20095 Hamburg 323231-0  
www.muskelschwund.de

### Intensivpflegedienst Hamburg GmbH

Wolfgangsweg 6  
20459 Hamburg 70383798  
www.intensivpflegedienst-hamburg.de

### Katharinen Pflegedienst

Bei den Mühren 80  
20457 Hamburg 18988591  
www.katharinen-pflegedienst.de

## ■ Hamm

### AKAB Käte Schulze GmbH

Carl-Petersen-Straße 102  
20535 Hamburg 215080  
www.akab.de

### Ambulante Gesundheits- und

### Krankenpflege Miller

Diagonalstraße 18  
20537 Hamburg 21985351  
www.pflegedinst-miller.de

### Ambulanter Pflegedienst Lada GmbH

Droopweg 31  
20537 Hamburg 60564709  
www.lada-pflegedienst.de

### Ambulanter Pflegedienst Stern

Eiffestraße 622  
20537 Hamburg 73433881  
www.ambulantepflege-stern.de

### CMH City Med Hamburg GmbH

Diagonalstraße 38  
20537 Hamburg 55501920

### Deranu medical

Hammer Steindamm 121  
20535 Hamburg 88232335  
www.deranu-medical.de

## elbAs GmbH & Co. KG

Alfredstraße 46  
20535 Hamburg 81985301  
www.elb-as.com

## ELIM mobil Hamburg

Carl-Petersen-Straße 91  
20535 Hamburg 21116783  
www.elim-diakonie.de

## Hansepflege 24

Diagonalstraße 41  
20537 Hamburg 239683889  
www.hansepflege24.de

## Medilino GmbH

Diagonalstraße 41  
20537 Hamburg 537991800  
www.medilino.de

## Mercur Pflegeservice

Carl-Petersen-Straße 124  
20535 Hamburg 60430307  
www.mercur-pflegeservice.de

## Pflegedienst Hamm

Hammer Landstraße 242  
20537 Hamburg 22625225

## Pflegedienst Impuls

Wendenstraße 435  
20537 Hamburg 52596997

## Pflegedienst Lotos

Horner Weg 197  
22111 Hamburg 38669016

## Pflegedienst Tempel

Wendenstraße 435  
20537 Hamburg 26183630

## Pflegedienst Zeder

Sievekingsallee 96 a  
20535 Hamburg 55617808  
www.pflegedienst-zeder.de

## Pflegeteam Plus GmbH & Co. Gehrman KG

Caspar-Voght-Straße 79  
20535 Hamburg 2533053-0  
www.pflegeteam-plus.de

## PWC Pflegen und Wohlfühlen Care oHG

Carl-Petersen-Straße 41  
20535 Hamburg 21908166  
www.pflegenundwohlfuehlen.de

## RAT UND PFLEGE GmbH

Horner Weg 60  
20535 Hamburg 2507834  
www.ratundpflege.de

## ■ Horn

### ASB-Sozialstation Hamm/Horn

Horner Landstraße 208  
22111 Hamburg 21997070  
www.asb-hamburg.de/senioren



© www.pexels.com

**Bodelschwingh Diakoniestation Horn**

Stengelestraße 36  
22111 Hamburg 659094-0  
www.bodelschwingh.com

**HSP Pflegedienst Horn**

Rennbahnstraße 32b  
22111 Hamburg 9999962-15  
www.hsp-pflegedienst.de

**Maden Pflegedienst GbR**

Horner Landstraße 159  
22111 Hamburg 37026827-28  
www.teammaden.de

**Optimal Pflegeteam Hamburg**

Schiffbekerweg 84  
22119 Hamburg 537981185  
www.optimal-pflegeteam-hamburg-gmbh.de

**Pflegedienst ELMED**

Hertogestraße 22  
22111 Hamburg 20901806

**Pflegedienst Eminchen**

Horner Landstraße 330  
22111 Hamburg 73435988  
www.eminchen.de

**Pflegedienst Medistern**

Pagenfelder Platz 6  
22111 Hamburg 88142087

**Shifa Care Ambulanter Pflegedienst**

Hauskoppel 3 a  
22111 Hamburg 73677095  
www.pflegedienst-shifacare.de

**■ Neustadt****Altenpflegedienst Hansen**

Valentinskamp 40-42  
20355 Hamburg 357182-19  
www.altenpflegedienst-hansen.de

**Pflege- und Betreuungsdienst Knoll**

Kohlhöfen 29  
20355 Hamburg 345696  
www.apd-knoll.de

**■ Rothenburgsort****Diakoniestation Rothenburgsort**

Rothenburgsorter Marktplatz 3  
20539 Hamburg 593614500  
www.elbdiakonie.de

**■ St. Georg****Ambulanter Pflegedienst der Hartwig-Hesse-Stiftung**

Gesamtverwaltung  
Alexanderstraße 29  
20099 Hamburg 253284-0  
www.hartwig-hesse-stiftung.de

**Delphin Ambulante Pflege für Hamburg GbR**

Danziger Straße 35 a  
20099 Hamburg 28055544  
www.delphin-hamburg.de

**■ St. Pauli****Diakonie St. Pauli gGmbH**

Antonistraße 12  
20359 Hamburg 593614400  
www.diakonie-stpauli.de

**INTERVALL Soziale Dienste und Einrichtungen GmbH**

Antonistraße 3  
20359 Hamburg 3176900-0  
www.intervall-hamburg.de

**■ Wilhelmsburg****ADA Ambulante Pflegedienste GmbH**

Wilhelm-Strauß-Weg 12  
21109 Hamburg 85100726

**Ambulante Krankenpflege Gabi Möller**

Kirchdorfer Straße 84  
21109 Hamburg 7543095  
www.pflegedienst-moeller.de

**Diakoniestation Wilhelmsburg gGmbH**

Rotenhäuser Straße 84  
21107 Hamburg 752459-0  
www.diakonie-hamburg.de

**Hanseatische Pflege**

Georg-Wilhelm-Straße 24  
21107 Hamburg 49207833

**Multi Kulti Gesundheits- und Pflegedienst International GmbH**

Veringstraße 29  
21107 Hamburg 75665940  
www.multi-kulti-pflegedienst.de

**vitaCurare GbR**

Sanitasstraße 10  
21107 Hamburg 33398830  
www.vitacurare.de



**HAMBURGER HOSPIZ** im Helenenstift Altona

**wir beraten, begleiten, beherbergen**



Helenenstraße 12  
22765 Hamburg  
Tel. (040) 38 90 75 - 0  
www.hamburger-hospiz.de

**«Sorgen kennen kein Alter. Hilfe auch nicht.»**

In gewohnter Umgebung bleiben. Selbstständigkeit bewahren, solange es geht. Durch qualifizierte ambulante Pflege in mehr als zwölf Stadtteilen helfen wir Ihnen, Lebensqualität und Lebensfreude zu erhalten.

www.bodelschwingh.com

**bodelschwingh**

Ambulante Pflege

**Diakoniestation Horn**  
Stengelestr. 36 · Tel. 65 90 94-0

**Diakoniestation Ambulante Pflege**  
Forsmannstr. 19 · Tel. 279 41 41

Im Verbund der **Diakonie**



www.koegler-treppenlifte.de



- Treppen-Sitzlifte
- Plattformlifte
- Hebebühnen
- Elektromobile

**Wir bieten Ihnen Beratung, Service und Verkauf – alles aus einer Hand!**

**In Bewegung mit KÖGLER**

**041 08 - 41 41 110**

**Kögler Treppenlifte**  
Am Hatzberg 4  
21224 Rosengarten  
info@koegler-treppenlifte.de

... kompetent und zuverlässig – seit über 18 Jahren ...



**24h gut betreut**

**Pflege in den eigenen „vier Wänden“**  
Betreuungskräfte aus Osteuropa

Mehr Informationen auf: [www.24h-gut-betreut.de](http://www.24h-gut-betreut.de)



Sind Sie oder ein Angehöriger pflegebedürftig, möchten Ihr gewohntes Umfeld jedoch nicht verlassen? Dann sind wir, vom Büro Mertens, der richtige Ansprechpartner für Sie! Wir vermitteln qualifizierte Pflegekräfte aus Osteuropa – hauptsächlich Polen – die sich liebevoll und kompetent um pflegebedürftige Menschen in ganz Deutschland kümmern. – Büro Mertens Hamburg

**bundesweites Servicetelefon**  
**04161 509 90-69**

## Verhinderungspflege

Wenn private Pflegepersonen beispielsweise durch Krankheit oder Urlaub verhindert sind, besteht ab dem Pflegegrad 2 Anspruch auf eine Ersatzpflege – die sogenannte Verhinderungspflege. Pro Kalenderjahr zahlt die Pflegekasse hierfür einen Betrag von 1.612€. Die Verhinderungspflege kann maximal für sechs Wochen im Jahr beansprucht werden. Während dieser Zeit wird die Hälfte des Pflegegeldes weiter gezahlt.

## Ambulante Hospizdienste | Hospize

Stationäre Hospize sind Orte, an denen todkranke Menschen, bei denen keine Chance mehr auf Heilung besteht, auf ihrem letzten Lebensweg begleitet und betreut werden. Ein multiprofessionelles Team setzt sich dafür ein, möglichst viele Wünsche der Betroffenen zu erfüllen, sie mit liebevoller Gastfreundschaft zu umsorgen und ihre Selbstbestimmung bis zum Schluss zu erhalten. Der Aufenthalt finanziert sich über die Kranken- und Pflegekassen.

Ambulante Hospizdienste leisten psychosoziale Betreuung für Todkranke und ihre Angehörigen. Sie helfen bei der Trauerbegleitung und bieten alles an, was den Alltag erleichtert. Die Dienste setzen sich meist aus haupt- und ehrenamtlich Tätigen zusammen. Die Versorgung ist für Betroffene kostenfrei.

### **Ambulante Hospiz- und Palliativpflegedienstsuche**

**Koordinierungsstelle Hamburg Landesverband Hospiz- und Palliativarbeit Hamburg e. V.**  
Winterhuder Weg 29  
22085 Hamburg 226303030  
[www.koordinierungsstelle-hospiz.de](http://www.koordinierungsstelle-hospiz.de)

### **Beratungsstellen**

**Ambulanter Hospizberatungsdienst Hamburger Hospiz e. V.**  
Winterhuder Weg 29  
22085 Hamburg 226303030  
[www.koordinierungsstelle-hospiz.de/landesverband](http://www.koordinierungsstelle-hospiz.de/landesverband)

### **Beratungsstelle CHARON – Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer**

Hamburger Gesundheitshilfe  
Alter Teichweg 55  
22049 Hamburg 2263030-0  
[www.hamburger-gesundheitshilfe.de](http://www.hamburger-gesundheitshilfe.de)

## Beschwerdetelefon Pflege



Haben Sie Probleme mit einem Pflegedienst oder Ihrer Pflegekasse? Sind Sie mit Ihrer stationären Pflegeeinrichtung unzufrieden? Bereitet Ihnen eine Institution Kummer? In all diesen Fällen können Sie sich an das Beschwerdetelefon Pflege wenden, sich dort beraten lassen und beschweren. Die Beratung erfolgt kostenlos und auf Wunsch anonym.

Telefon 28053822 oder 428543191

### **Beschwerdetelefon Pflege**

Caffamacherreihe 1-3, 20355 Hamburg  
[beschwerdetelefon-pflege@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:beschwerdetelefon-pflege@hamburg-mitte.hamburg.de)  
[www.hamburg.de/beschwerdetelefon-pflege](http://www.hamburg.de/beschwerdetelefon-pflege)

### **Hamburg Leuchtfener Lotsenhaus**

Museumstraße 31  
22765 Hamburg 3980674-0  
[www.hamburg-leuchtfener.de/lotsenhaus](http://www.hamburg-leuchtfener.de/lotsenhaus)

### **Ambulante Hospizdienste**

#### **Ambulanter Hospizdienst der Elbdiakonie**

Antonistraße 12  
20359 Hamburg 593614-416  
[www.elbdiakonie.de](http://www.elbdiakonie.de)

#### **Ev. Stiftungen Bodelschwingh und Das Rauhe Haus**

Horner Weg 190  
22111 Hamburg 65908740  
[www.bodelschwingh.com](http://www.bodelschwingh.com)

#### **Malteserstift St. Maximilian Kolbe**

Krieterstraße 7  
21109 Hamburg 6033001  
[www.malteser-im-norden.de](http://www.malteser-im-norden.de)

### **Stationäres Hospiz**

#### **Hamburg Leuchtfener Hospiz**

Betty-Heine-Stieg 4  
20359 Hamburg 317780-0  
[www.hamburg-leuchtfener.de](http://www.hamburg-leuchtfener.de)

## Informationen und Beratung



zu allen Pflegeformen und -anliegen erhalten Sie auch beim bezirklichen Pflegestützpunkt. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 3.



### Im Alter in guten Händen

Wir stehen für zugewandte Pflege auf höchstem Niveau. Dank des abwechslungsreichen Freizeitangebots und einer seelsorglichen Begleitung fühlen sich die uns anvertrauten Menschen bei uns rundum wohl.

**Wenn Sie einen Pflegeplatz suchen, beraten unsere Experten Sie gerne!**

### Malteserstift St. Maximilian Kolbe

Hausleitung: Jürgen Wilp

Krieterstraße 7 | 21109 Hamburg-Wilhelmsburg | Tel. 040 754955-11

[www.malteserstift-maxi-kolbe.de](http://www.malteserstift-maxi-kolbe.de)



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

© **HERZLICH. MENSCHLICH. HAMBURGWEIT.**

Foto: Dr. Burkhard Mostler

Hamburgweit versorgen wir Sie qualifiziert und engagiert in Ihrem Zuhause und bieten umfassende bedürfnisorientierte Versorgung – von A wie Alltagsbegleitung bis Z wie zertifizierte Wundversorgung, alles aus einer Hand! [www.elbdiakonie.de](http://www.elbdiakonie.de)





## Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren

*Aktiv und selbstbestimmt leben, auch im höheren Lebensalter – das wollen die allermeisten Menschen. Und dazu gehört fast immer auch der Wunsch, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können. Die Angebote und Dienstleistungen im Stadtteil sind dabei eine wichtige Hilfe. Um sie geht es beim Hamburger Hausbesuch.*

Das Projekt „Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren“ wurde von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (heute: Sozialbehörde) der Freien und Hansestadt Hamburg mit dem Albertinen Haus – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie als Fachstelle im Januar 2018 gestartet. Die Idee: In einem persönlichen Gespräch sollen Seniorinnen und Senioren über unterstützende und gesundheitsfördernde Angebote in ihrem Umfeld informiert werden.

Anlässlich ihres 80. Geburtstags erhalten alle Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt ein Gratulationsschreiben der Sozialsenatorin mit einem konkreten Besuchsangebot. Das Angebot ist kostenlos und freiwillig. Auch wer jünger oder älter ist und Informationsbedarf zu altersspezifischen Fragestellungen hat, kann das Besuchsangebot auf eigene Nachfrage hin gerne in Anspruch nehmen. Wer das Angebot annimmt, wird von einer geschulten Besuchsperson im Auftrag der Fachstelle aufgesucht und individuell informiert, zum Beispiel über

präventive bzw. gesundheitsfördernde Angebote, über Hilfen bei gesundheitlichen Problemen, bei Pflegebedürftigkeit oder Unterstützungsbedarf. Das Gespräch kann im eigenen Zuhause, in der Pflegeeinrichtung oder im Bezirksamt stattfinden. Eine Person des Vertrauens ist bei dem Gespräch willkommen. Selbstverständlich kann der Besuch jederzeit beendet oder im Vorwege abgesagt bzw. verschoben werden. Anstelle eines Hausbesuchs ist auch ein informatives Telefongespräch möglich.

### **Kontakt**

Albertinen Haus –  
Zentrum für Geriatrie und Gerontologie  
Fachstelle Hamburger Hausbesuch  
für Seniorinnen und Senioren  
Sellhopsweg 18-22  
22459 Hamburg 55814725  
hamburger-hausbesuch@hamburg.de  
Sprechzeiten: Mo. bis Do. 10.00-12.00 Uhr  
und 14.00-16.00 Uhr, Fr. 10.00-12.00 Uhr



# [F] FISCHBEKER HÖFE

Nähere Informationen und aktuelle Mietangebote erhalten Sie hier:

[www.fischbeker-hoefe.de](http://www.fischbeker-hoefe.de)  
[vermietung@fischbeker-hoefe.de](mailto:vermietung@fischbeker-hoefe.de)  
 Telefon 040 18 13 14 21

## DER BESTE ORT FÜR DIE BESTEN JAHRE

Wohnen mit Service und gemeinschaftlichen Angeboten, maßgeschneidert für die Generation 60+, in einzigartigem Ambiente:



### SICHERHEIT:

- ganzheitlich barriere reduziert
- Video-Gegensprechanlage
- Hausnotruf (optional)
- Ärztehaus und Physiotherapie direkt neben der Anlage

### KOMFORT:

- über 3 Meter hohe Räume mit bodentiefen Fenstern
- Design-Bäder mit bodengleicher Dusche u. Fussbodenheizung
- Balkone, Loggien oder Terrassen mit Privatgärten
- Tiefgarage mit E-Anschlüssen
- Schwimmbad (geplant ab 2024)

### COMMUNITY:

- Servicebüro mit Freizeit- und Beratungsangeboten
- Restaurant & Veranstaltungssaal (geplant ab 2024)
- Café & Ausstellung (geplant ab 2024)
- hervorragende Infrastruktur (Rewe-Markt, Bäcker, Sparkassen-Servicepoint etc. fußläufig erreichbar)

Eine Projektentwicklung von  
**DeepGreen**  
 DEVELOPMENT

## Nur das Beste für unsere Gäste.



Seien Sie unser Gast im SenVital Senioren- und Pflegezentrum Hamburg am Barmbeker Markt. Unsere Residenz geht weit über den Standard einfacher Pflegeeinrichtungen hinaus: Wir vereinen professionelle, herzliche Pflege mit hotelähnlichem Service und echtem Wohlfühl-Ambiente. Und dank unseres abwechslungsreichen Betreuungsangebots ist bei uns kein Tag wie der andere.

SenVital Senioren- und Pflegezentrum  
 Hamburg am Barmbeker Markt  
 Stückenstraße 1 · 22081 Hamburg  
 Telefon 040 2000381-0  
[info-hamburg@senvital.de](mailto:info-hamburg@senvital.de)  
[www.senvital.de](http://www.senvital.de)



## Seniorenwohnanlage der Wilhelm Carstens Gedächtnis-Stiftung

### Service-Wohnen mit Betreuung im vielfältigen Wilhelmsburg

- Seniorenwohnanlage mit 207 Mietwohnungen
- Freizeit- und Veranstaltungsprogramm
- Praktische Hilfestellung und Beratung

#### Wir informieren Sie gern!

Rotenhäuser Str. 30 – 38, 21109 Hamburg  
 Tel. 040 / 75 98 00, [info.wcg@alida.de](mailto:info.wcg@alida.de)



Wilhelm Carstens  
 Gedächtnis-Stiftung

## Verbleib in der eigenen Wohnung

### **Barrierefreiheit**

Damit sich ältere Menschen so lange wie möglich in ihrer Wohnung wohl und sicher fühlen können, spielt die Barrierefreiheit eine große Rolle. Sie ist Voraussetzung dafür, dass sich weiterhin frei und selbstständig im eigenen Zuhause bewegt werden kann. Insbesondere ein angepasstes Badezimmer und der leichte Zugang zu allen Räumen sowie der Haus- und Wohnungstür sind entscheidend in diesem Kontext. Eine Beratung zu Möglichkeiten der Wohnraumanpassung ist sinnvoll.

### **Weitere Informationen:**

#### **Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung**

Barrierefrei Leben e. V. –  
Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraum-  
anpassung und barrierefreie Bauberatung  
Alsterdorfer Markt 7  
22297 Hamburg 299956-0  
www.barrierefrei-leben.de

#### **Bezirksamt Wandsbek – Soziales Dienstleistungszentrum**

Vermittlungsstelle rollstuhlgerechter Wohnraum  
Vermittlung von rollstuhlgerechtem Wohnraum für  
das gesamte Stadtgebiet an Haushalte, die auf eine  
rollstuhlgerechte Wohnung angewiesen sind.  
Wandsbeker Allee 71  
22041 Hamburg 42881-3634  
wohnungsvergabe@wandsbek.hamburg.de

### **Finanzielle Unterstützung**

Es kann passieren, dass die Kosten der eigenen Wohnung nach Ende der Berufstätigkeit zu einer immer größeren Belastung werden. Für ältere Menschen mit geringem Einkommen gibt es in diesem Fall unterschiedliche Entlastungs- und Unterstützungsangebote, die genutzt werden können, um dieser Belastung entgegenzuwirken. Beispielsweise ist es möglich, den eigenen Anspruch auf Wohngeld zu prüfen. Dabei handelt es sich um einen staatlichen Mietzuschuss. Die Höhe hängt dabei vom jeweiligen Einkommen ab. Eine Prüfung ist insbesondere vor dem Hintergrund der Anfang 2023 in Kraft getretenen Wohngeld-Reform sinnvoll.

Auch der Umzug in eine Seniorenwohnung kann für Entlastung sorgen. Hierbei handelt es sich um öffentlich geförderte Wohnungen, in denen Senior:innen barrierefrei zu einem verhältnismäßig günstigen Preis wohnen können. Für den Bezug wird ein Wohnberechtigungsschein (WBS, auch §5-Schein) benötigt.

Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie beim Pflegestützpunkt und der bezirklichen Seniorenberatung (Kontakte siehe Seite 3).

## Wohn-Pflege-Gemeinschaften

Unter Wohn-Pflege-Gemeinschaft versteht man eine Wohnform, in der betreuungs- und pflegebedürftige Menschen in einer familienähnlichen Form mit einem gemeinsamen Wohnalltag zusammenleben.

### **Weitere Informationen:**

#### **Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften**

c/o STATTBÄU HAMBURG GmbH  
Sternstraße 106  
20357 Hamburg 43294223  
www.koordination-wohn-pflege-  
gemeinschaften.hamburg

## Mehrgenerationenhäuser

In Mehrgenerationenhäusern wohnen Menschen unterschiedlichsten Alters zusammen und genießen die Vorteile, die diese Wohnform mit sich bringt. Berufstätige Eltern profitieren beispielsweise davon, dass die Älteren sie bei der Kinderbetreuung unterstützen können. Die Senior:innen freuen sich dahingegen über die Gesellschaft, die sie in einem Mehrgenerationenhaus finden. Ihnen kann außerdem beim Erledigen von Besorgungen oder dem Weg zu Ärzt:innen, Freund:innen oder anderen Terminen geholfen werden. In dieser Wohnform bleiben sie besonders stark in die Gesellschaft integriert.

## Service-Wohnen

Das Wohnen in einer Service-Wohnanlage hilft dabei, möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können. Die Bewohnenden gehen ihrem Alltag selbstbestimmt nach und erhalten Hilfe nur im Bedarfsfall. In einem Betreuungs- oder Servicevertrag werden Standardleistungen festgehalten, die beansprucht werden können. Leistungen, die darüber hinaus benötigt werden, können entweder dazu gebucht oder müssen privat organisiert werden.

### **Betreute Seniorenanlagen Diakonie Hamburg**

Service-Telefon  
(kostenlos) 0800 0113333  
www.pflege-und-diakonie.de





## Zuhause im Haus Weinberg

Ein idyllischer Park, lebendiges Miteinander, rundum gute Pflege – das bieten wir im Haus Weinberg, unserem Altenpflegeheim. Die persönliche Atmosphäre sorgt dafür, dass Sie sich schnell bei uns zu Hause fühlen.

Für Menschen mit **Demenz** und Pflegegäste in der **Kurzzeitpflege** gibt es individuelle Bereiche.



**Haus Weinberg**, Altenpflegeheim des Rauhen Hauses  
Beim Rauhen Hause 21, 22111 Hamburg  
Tel. 040/655 91-150, weinberg@rauheshaus.de



Suchen Sie einen neuen Job? Kommen Sie in unser Team!

 **190 Jahre**  
**Amalie Sieveking-Stiftung**

**Leben und Wohnen im Stiftsviertel St. Georg**

- ✗ Service-Wohnen für Senior\*innen ab 60 Jahren
- ✗ Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen mit Demenz
- ✗ Tages-Pflege St. Georg/Hamburg-Mitte für Senior\*innen
- ✗ Pflegewohnung auf Zeit

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten, vereinbaren Sie gerne einen Termin. Wir freuen uns auf Sie.

Stiftstraße 65 · 20099 Hamburg · Telefon 040 246 333  
info@sieveking-stiftung.de · [www.sieveking-stiftung.de](http://www.sieveking-stiftung.de)



**Stets aktuelle Informationen zur Senior:innenarbeit in den Hamburger Bezirken finden Sie unter:**

**[www.hamburg.de/senioren](http://www.hamburg.de/senioren)**

**WWW.HAMBURG.DE/SENIOREN**

**Modern wohnen im Alter:**

Die moderne Seniorenwohnanlage **Hartwig-Hesse-Quartier** beherbergt neben 140 seniorengerechten Wohnungen auch verschiedene Gewerbeflächen. Ein bewohnergeführtes Café, abwechslungsreiche Freizeitangebote, eine Kindertagesstätte sowie eine Fußpflegepraxis runden das kulturelle Angebot ab.

**HARTWIG HESSE STIFTUNG**  
*Gepflegt leben*

**HEERLEIN & ZINDLER STIFTUNG**

**Wohnen in idyllischer Lage:** Mitten im Herzen Hamburgs bieten wir hochwertige stationäre Pflegeleistungen, altersgerechte Mietwohnungen sowie eine umfassende soziale Betreuung. Im Zuge von Modernisierungsarbeiten entstanden 2020 zusätzlich 3 Wohngemeinschaften und 3 Wohn-Pflege-Gemeinschaften für Menschen mit erworbenen Hirnschäden, mit allgemeinem Pflegebedarf und für Menschen mit Demenz.



**Heerlein- und Zindler-Stiftung**  
Koppel 17 in 20099 Hamburg  
Telefon 040 28 00 95 90  
[www.heerlein-zindler-stiftung.de](http://www.heerlein-zindler-stiftung.de)

**Hartwig-Hesse-Stiftung**  
Alexanderstraße 29 in 20099 Hamburg  
Telefon 040 25 32 84 0  
[www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de)

## ■ Billstedt

### DRK Service-Wohnen Adolf-Meyer-Haus

Schleemer Weg 51  
22117 Hamburg 73672000  
www.drk-harburg.hamburg

Vermietung:

h.i.p. Grundstücksgesellschaft mbH 34999640

### Seniorenwohnanlage Luisenhofstieg

Luisenhofstieg 12-16  
22117 Hamburg 7121373  
www.vhw-hamburg.de

### Servicewohnanlage Washingtonallee

Washingtonallee 108  
22111 Hamburg 60901990  
www.keye-hamburg.de

### Servicewohnen am Schleemer Bach

Pergamentweg 34  
22117 Hamburg 71186194  
www.vhw-hamburg.de

## ■ HafenCity

### Seniorenwohnungen Hafencity

Am Kaiserkai 42-44  
20457 Hamburg 41304290  
www.martha-stiftung.de

## ■ Hamm

### DRK Service-Wohnen Luisenweg

Luisenweg 8  
20537 Hamburg 25308846  
www.drk-harburg.hamburg

### Seniorenwohnanlage „Haus Hammer Landstraße“

Hammer Landstraße 168  
20537 Hamburg 80608-100  
www.haushammerlandstrasse.de

### Sophie Döhner-Hube Stiftung

Quellenweg 1  
20535 Hamburg 208307

## ■ Horn

### Carl und Amanda Behrs Wohnanlage

Beim Pachthof 4 a/Scheteligsweg 5  
22111 Hamburg  
Zentrale Wohnungsverwaltung 227101-21  
www.alida.de

### PFLEGEN & WOHNEN HORN

Bauerberg 10  
22111 Hamburg 2022-4631  
www.pflegenundwohnen.de

### Servicewohnanlage Rhiemsweg

Rhiemsweg 102 a-c  
22111 Hamburg 60901990  
www.keye-hamburg.de

### Seniorenwohnungen Horn

Vierbergen 25  
22111 Hamburg 6554871  
www.martha-stiftung.de

## ■ Neustadt

### Seniorenwohnanlage Michaelisstraße

Michaelisstraße 20  
20459 Hamburg  
Servicebüro 32088542  
www.fegn.de

## ■ Rothenburgsort

### Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht

Vierländer Damm 292  
20539 Hamburg 78082-0  
www.billwerder.diakoniestiftung.de

### Servicewohnen Rothenburgsort

Rothenburgsorter Marktplatz 2  
20359 Hamburg 468972-0  
www.doreafamilie.de

### Wohnpark Rothenburgstraße

Rothenburgstraße 1  
20539 Hamburg 20229501  
www.wohnen-mit-service.drk.de

Vermietung:

ELAN Wohnkonzept GmbH 777675

## ■ St. Georg

### Amalie Sieveking-Stiftung

Stiftungsviertel St. Georg  
Stiftstraße 65  
20099 Hamburg 246333  
www.sieveking-stiftung.de

### Hartwig-Hesse-Stiftung

Hartwig Hesse-Quartier  
Alexanderstraße 29  
20099 Hamburg 253284-0  
www.hartwig-hesse-stiftung.de

### Heerlein- und Zindler-Stiftung

Koppel 17  
20099 Hamburg 28008590  
www.heerlein-zindler-stiftung.de

### Wohnanlage mit Service Koppel

Koppel 43-47  
20099 Hamburg 5310910  
www.fluwog.de

## ■ St. Pauli

### Seniorenwohnanlage St. Pauli am Elbpark

Zirkusweg 11  
20359 Hamburg 31182210  
www.awo-pflegeteam-hamburg.de  
Vermietung: SAGA 42666666

## ■ Wilhelmsburg

### DRK-Kreisverband Hamburg-Harburg e. V.

Service-Wohnen Kirchdorf-Süd  
Kirchdorfer Damm 1-2  
21109 Hamburg 7545353  
www.drk-hamburg.de  
Vermietung: SAGA 42666666

### PFLEGEN & WOHNEN WILHELMSBURG

Hermann-Westphal-Straße 9  
21107 Hamburg 2022-4235  
www.pflegenundwohnen.de

### SAGA – Wohnen für Senioren

Geschäftsstelle:  
Krieterstraße 18  
Eingang Berta-Kröger-Platz  
21109 Hamburg 42666-666  
www.saga.hamburg

### Seniorenwohnanlage der Wilhelm Carstens Gedächtnis-Stiftung und der Flutopfer-Stiftung von 1962

Rotenhäuser Straße 30-38  
21109 Hamburg 759800  
www.alida.de

### Servicewohnen Veringeck

Veringstraße 60  
221107 Wilhelmsburg 75665940  
www.multi-kulti-pflegedienst.de  
Vermietung:  
GCV-Verwaltungsgesellschaft 226480

### Wohnanlage Schwentnerring

Schwentnerring 8 a-c  
21109 Hamburg 30989350  
www.awo-pflegeteam-hamburg.de  
Vermietung: SAGA 42666666

## Wohn-Pflege-Einrichtungen

Wenn die Pflege im eigenen Zuhause aufgrund von Krankheit oder einem gestiegenen Pflegebedarf nicht mehr möglich ist, bietet sich der Umzug in eine Wohn-Pflege-Einrichtung an. Hier wird auf die Bedürfnisse der Bewohner:innen eingegangen und durch aktivierende Pflege darauf hingearbeitet, ihre Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten und zu stärken. Der Kontakt zu anderen älteren Menschen ist darüber hinaus ein weiterer Pluspunkt,

der das Wohnen in einer Wohn-Pflege-Einrichtung auszeichnet und Grund für einen Umzug sein kann.

Die vollstationäre Pflege in einer Wohn-Pflege-Einrichtung ist auch für nur einen begrenzten Zeitraum möglich. Das bietet sich beispielsweise für die Regenerationszeit nach einem längeren Krankenhausaufenthalt an. Bei dieser Option handelt es sich um die sogenannte Kurzzeitpflege. Beim Pflegestützpunkt erhalten Sie weitergehende Informationen hierzu (Kontakt siehe Seite 3).

## ■ Billstedt

### Domicil-Seniorenpflegeheim Hamburg-Bilstedt

Oberschleems 16  
22117 Hamburg 3069810  
www.domicil-seniorenresidenzen.de

### Kursana Domizil Hamburg

Sonnenland 15  
22115 Hamburg 7148640-0  
www.kursana.de/hamburg-billstedt

## ■ Finkenwerder

### Bodemann-Heim

Norderschulweg 11  
21129 Hamburg 742176-0  
www.bodemann.diakoniestiftung.de

## ■ Hamm

### Seniorenwohnanlage „Haus Hammer Landstraße“

Hammer Landstraße 168  
20537 Hamburg 80608-100  
www.haushammerlandstrasse.de

## ■ Horn

### PFLEGEN & WOHNEN HORN

Bauerberg 10  
22111 Hamburg 2022-4631  
www.pflegenundwohnen.de

### Seniorenzentrum Kapernaum

Rennbahnstraße 51-53  
22111 Hamburg 350186-0  
www.alloheim.de/pflege-hamburg

### Stiftung Das Rauhe Haus

Haus Weinberg  
Beim Rauhen Hause 21  
22111 Hamburg 65591-150  
www.altenpflege-haus-weinberg.de

### ■ **Rothenburgsort**

#### **Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht**

Vierländer Damm 292  
20539 Hamburg 78082-0  
[www.billwerder.diakoniestiftung.de](http://www.billwerder.diakoniestiftung.de)

#### **Servicewohnen Rothenburgsort**

Rothenburgsorter Marktplatz 2  
20359 Hamburg 468972-0  
[www.doreafamilie.de](http://www.doreafamilie.de)

### ■ **St. Georg**

#### **Heerlein- und Zindler-Stiftung**

Koppel 17  
20099 Hamburg 28008590  
[www.heerlein-zindler-stiftung.de](http://www.heerlein-zindler-stiftung.de)

#### **Heinrich-Sengelmann-Haus**

Stiftstraße 50  
20099 Hamburg 284056-30  
[www.hsh.diakoniestiftung.de](http://www.hsh.diakoniestiftung.de)

#### **WohnPflegeEinrichtung für Menschen mit Demenz der Amalie Sieveking-Stiftung**

Alexanderstraße 30  
20099 Hamburg 24822521  
[www.sieveking-stiftung.de](http://www.sieveking-stiftung.de)

### ■ **Wilhelmsburg**

#### **KerVita Senioren-Zentrum „Am Inselpark“**

Neuenfelder Straße 33  
21109 Hamburg 325284-0  
[www.kervita.de](http://www.kervita.de)

#### **Malteserstift St. Maximilian Kolbe**

Krieterstraße 7  
21109 Hamburg 754955-11  
[www.malteserstift-maxi-kolbe.de](http://www.malteserstift-maxi-kolbe.de)

#### **PFLEGEN & WOHNEN WILHELMSBURG**

Hermann-Westphal-Straße 9  
21107 Hamburg 2022-4235  
[www.pflegenundwohnen.de](http://www.pflegenundwohnen.de)

#### **Seniorenheim Scheffler**

Mannesallee 19  
21107 Hamburg 7535140

## **Tagespflegestätten**

Für den Fall, dass Pflegebedürftige noch nicht auf vollstationäre Pflege angewiesen sind, punktuell aber ein erhöhter Betreuungsbedarf vorhanden ist oder private Pflegepersonen entlastet werden müssen, ist die Betreuung in Tagespflegestätten eine Option, mit der solche Bedürfnisse aufgefangen werden können. Dort werden pflegebedürftige Menschen tagsüber versorgt und gezielt aktiviert, bevor sie am Nachmittag wieder in ihre eigene Wohnung zurückkehren. Die Betreuung ist auch an einzelnen Tagen in der Woche möglich.

### ■ **Billstedt**

#### **Anna's Tagesbetreuung**

Möllner Landstraße 35  
22111 Hamburg 80005222  
[www.annastagesbetreuung.de](http://www.annastagesbetreuung.de)

#### **AWO Tagespflege Mümmelmannsberg**

Wilhelm-Lehmbruck-Straße 7  
22115 Hamburg 6970750-250  
[www.awo-tagespflege-muemmelmannsberg.de](http://www.awo-tagespflege-muemmelmannsberg.de)

#### **DRK-Tagespflege Billstedt**

Möllner Landstraße 154  
22117 Hamburg 78893771  
[www.drk-harburg.hamburg](http://www.drk-harburg.hamburg)

### ■ **Borgfelde**

#### **AKS Tagepflege Garibyar & Yari**

Jungestraße 10  
20535 Hamburg 442930  
[www.aks-pflegeteam.de](http://www.aks-pflegeteam.de)

### ■ **Hamm**

#### **DRK-Tagespflege Hamm**

Marienthaler Straße 102  
20535 Hamburg 2006550  
[www.drk-harburg.hamburg](http://www.drk-harburg.hamburg)

### ■ **Horn**

#### **ASB-Tagepflege Horn**

Bauerberg 2  
22111 Hamburg 20908273  
[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

### ■ **St. Georg**

#### **Tagespflege St. Georg der Diakonie Alten Eichen**

Alexanderstraße 24  
20099 Hamburg 28407847-0  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

### ■ **Wilhelmsburg**

#### **Tagespflege der Diakonie Wilhelmsburg e. V.**

Rotenhäuser Straße 84  
21107 Hamburg 752459-28  
[www.pflegediakonie.de](http://www.pflegediakonie.de)

#### **Tagespflege im Veringeck**

(mit Dementenwohngemeinschaft für türkische Migrant:innen)  
Veringstraße 60  
21107 Hamburg 28493904  
[www.multi-kulti-pflegedienst.de](http://www.multi-kulti-pflegedienst.de)

Hörsysteme  
Hörimplantate  
Übertragungsanlagen

HÖREN. NEU.  
ERLEBEN.



So erreichen Sie uns:

Schopenstehl 23 · 20095 Hamburg  
Telefon 040-30 23 47 00  
Fax 040-30 23 47 01  
E-Mail info@hoerstudio-andres.de

Winsener Str. 40 · 21423 Drage  
Telefon 04177-71 17 395  
Fax 04177-71 17 396  
E-Mail Drage@hoerstudio-andres.de

## Bodemann-Heim

Alten- und Pflegeheim der Diakoniestiftung Alt-Hamburg



> stationäre Pflege und Betreuung  
für alle Pflegestufen

> großzügige, helle  
Einzel- und Doppelzimmer

Norderschulweg 11 · 21129 Hamburg  
Einrichtungsleiterin: Dagmar Thiessen

Telefon 040/74 21 76-0

Telefax 040/74 21 76-76

verwaltung@bodemann.diakoniestiftung.de

## Beratung – Austausch – Begleitung



Alzheimer Telefon  
**040 - 47 25 38**

Mo, Di, Do 10:00-16:00  
Mi, Fr 10:00-13:00

- Beratung
- Kurse für Angehörige, Infoveranstaltungen
- Gesprächsgruppen für Angehörige in vielen Stadtteilen
- Angebote für Menschen mit beginnender Demenz
- Einzel- und Gruppenbetreuung
- Unterstützung in Wohn-Pflege-Formen
- Betreute Urlaube, Malgruppen, Chöre und Spaziergänge



Alzheimer Gesellschaft  
Hamburg e. V.  
Selbsthilfe Demenz

Wandsbeker Allee 68  
22041 Hamburg  
info@alzheimer-hamburg.de  
www.alzheimer-hamburg.de



## Krankenhäuser

### Asklepios Klinik St. Georg

Lohmühlenstraße 5  
20099 Hamburg 181885-0  
[www.asklepios.com/sanktgeorg](http://www.asklepios.com/sanktgeorg)

### Bernhard-Nocht-Ambulanz für Tropenmedizin

Bernhard-Nocht-Straße 74  
20359 Hamburg 312851  
Notfallnummer 42818-0  
[www.bnitm.de](http://www.bnitm.de)

### Janssen-Haus

Psychiatrische Tagesklinik Hamburg-Mitte  
Budapester Straße 38  
20359 Hamburg 317852-0  
[www.tagesklinik-hh-mitte.de](http://www.tagesklinik-hh-mitte.de)

### Klinik Fleetinsel Hamburg

Admiralitätsstraße 3-4  
20459 Hamburg 37671-0  
[www.atos-kliniken.com/de/hamburg](http://www.atos-kliniken.com/de/hamburg)

### Psychiatrische Tagesklinik in der Praxisklinik Mümmelmannsberg

Oskar-Schlemmer-Straße 9-17  
22115 Hamburg 71591-600  
[www.tk-pia-praxisklinik.de](http://www.tk-pia-praxisklinik.de)

### Wilhelmsburger Krankenhaus Groß Sand

Groß-Sand 3  
21107 Hamburg 75205-0  
[www.gross-sand.de](http://www.gross-sand.de)

## Demenzberatungsstellen

### Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Wandsbeker Allee 68  
22041 Hamburg 88141770  
Demenztelefon: 472538  
[www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)

### Angehörigenhilfe Demenz für Hamburg

Telefon 52477243  
[www.angehoerigenhilfe.de](http://www.angehoerigenhilfe.de)

### Demenz-Sorgetelefon der Diakonie Hamburg

Telefon 30620-349  
[www.diakonie-hamburg.de](http://www.diakonie-hamburg.de)

### Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte

Kontakt siehe Seite 3



## Patiententelefon Hamburg

Sie haben medizinische Fragen oder suchen einen Facharzt in Ihrer Nähe? Das Patiententelefon der Ärztekammer Hamburg und der Kassenärztlichen Vereinigung ist zu folgenden Zeiten für Sie da:

<b>Patiententelefon</b>	202299222
Mo., Di., Do.	9.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
Mi.	9.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
Fr.	9.00-12.00 Uhr

## 116 117 –

## Der ärztliche Bereitschaftsdienst

Für Fälle, in denen dringend ärztliche Hilfe gebraucht wird, ärztliche Praxen aber geschlossen haben, ist der ärztliche Bereitschaftsdienst der richtige Ansprechpartner. Unter der Nummer 116 117 wird Ihnen in solchen Situationen geholfen. *Wichtig:* Bei lebensbedrohlichen Notfällen oder bei schweren Unfällen ist unbedingt der Notruf 112 zu wählen.

## Die letzten Dinge heute regeln.



Entscheiden Sie selber über Ihre letzte Ruhestätte auf den Friedhöfen Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf und Wohldorf. Vertrauen Sie dem Hamburger Krematorium.

Sorgen Sie vor. Heute.

Reservieren Sie zu den Gebühren von heute – auf Wunsch mit Grabpflege.



Immer der richtige Abschied.

Tel. 040 / 593 88-0 · [www.friedhof-hamburg.de](http://www.friedhof-hamburg.de)  
[information@friedhof-hamburg.de](mailto:information@friedhof-hamburg.de)

## Es ist nie zu früh für Ihre Bestattungsvorsorge.

Entlasten Sie Ihre Angehörigen emotional und finanziell. Entscheiden Sie, was Sie möchten und was nicht. Unter Bäumen, auf See oder traditionell auf dem Friedhof – mymoria macht fast alles möglich.

Kommen Sie mit unseren Kundenbetreuern ins Gespräch und erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge. Wer schon zu Lebzeiten die eigene Bestattung plant, entlastet Angehörige und bestimmt selbst, wie der eigene Abschied aussehen soll. Neben der Wahl des Beisetzungsorts und der Bestattungsart sowie der Traueranzeigen, Einladungs- und Danksagungskarten können auch besondere Wünsche dabei

festgehalten werden, wie die Lieblingsmusik als musikalische Begleitung oder ein bestimmter Blumenschmuck, ein Trauerredner oder ein Lieblingsort für den Trauerkaffee. Zusätzlich können Vorsorgende Briefe für ihre Liebsten hinterlegen und den digitalen Nachlass – Abwicklung der Online- und Social-Media-Accounts – regeln.

Ob geplante Bestattungsvorsorge oder akuter Trauerfall – als modernes Bestattungshaus unterstützt mymoria Sie bei allen Themen rund um die Bestattung und ist für Sie da. Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder besuchen Sie uns für ein persönliches Gespräch in unserer Boutique in der Hamburger Innenstadt.



*Wo Abschied lebt*

**mymoria**

Große Bleichen 8 · 20354 Hamburg  
(040) 7430 4314  
[service.hamburg@mymoria.de](mailto:service.hamburg@mymoria.de)  
[www.mymoria.de](http://www.mymoria.de)



Herzlich  
willkommen  
zu unseren  
Führungen

## Waldbestattung im RuheForst

Während einer kostenlosen Führung haben Sie die Möglichkeit, den Wald kennenzulernen und sich näher über diese besondere Bestattungsform zu informieren.

Interessenten können sich beraten lassen und sich eine letzte Ruhestätte in alten, wunderschönen, naturbelassenen Waldbeständen aussuchen.



Wir senden Ihnen gern weitere Informationen: Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein  
Tel.: 04551 - 9598 65 oder 9598 66 · E-Mail: [waldbestattung@lksh.de](mailto:waldbestattung@lksh.de) · [www.ruheforst.de](http://www.ruheforst.de)

# Vorsorge



## Rechtliche Betreuung und Betreuungsverfügung

Für Menschen, die nach einem Unfall, aufgrund von Krankheit oder geistigen oder körperlichen Behinderungen ihre Angelegenheiten nicht oder nur teilweise selbst regeln können, bestellt das Betreuungsgericht eine rechtliche Betreuung, die die rechtliche Vertretung und das Treffen wichtiger Entscheidungen für die betreute Person übernimmt. Mit einer Betreuungsverfügung kann für diesen Fall im Vorfeld entschieden werden, wer für diese Betreuung eingesetzt werden soll – es können sowohl Angehörige oder hauptamtliche/ehrenamtliche Betreuer:innen sein. Beim Betreuungsverein des Bezirkes erhalten Sie weitere Informationen und Beratung.

### ZukunftsWerkstatt Generationen e. V.

Papenstraße 27  
22089 Hamburg  
www.zwg-ev.de

040 201111

## Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung hält fest, welche medizinischen Behandlungen und lebensverlängernden Maßnahmen nicht mehr durchgeführt werden sollen, wenn man selbst – beispielsweise aufgrund von andauernder Bewusstlosigkeit oder schweren Hirnschäden – nicht mehr in der Lage ist, die jeweilige Entscheidung selbst zu treffen. Es ist auch möglich eine Vertrauensperson zu bestimmen, mit der das medizinische Personal im Zweifel Rücksprache halten kann.

## Vorsorgevollmacht

Für den Fall, dass man selbst in einer Notfallsituation über wichtige Dinge nicht mehr selbst entscheiden kann, bestimmt die Vorsorgevollmacht, wer das Treffen wichtiger Entscheidungen übernehmen soll bzw. darf. Abgedeckt werden können Aufgaben- und Zuständigkeitsbereiche von Vertragsangelegenheiten über Post- und Bankvollmachten bis hin zu Gesundheitsmaßnahmen. Damit eine Vorsorgevollmacht gültig ist, muss sichergestellt sein, dass sie den tatsächlichen Willen des bzw. der Vollmachtgebenden ausdrückt. Eine ärztliche oder notarielle Bestätigung ist aus diesem Grund sinnvoll.

## Testament und Erbvertrag

Es gibt unterschiedliche Formen, mit denen der eigene Nachlass geregelt werden kann. Die einfachste Variante ist die des eigenhändigen Testaments. In diesem wird der Letzte Wille handschriftlich niedergeschrieben und abschließend mit Ort und Datum versehen. Unterschrieben wird mit vollem Namen.

Für Ehepaare und Lebenspartner gibt es die Option, ein gemeinsames Testament zu verfassen. Auch dieses wird handschriftlich aufgesetzt und abschließend mit Ort, Datum und voller Unterschrift versehen. Damit das Testament für beide gilt, genügt es, wenn eine Person das Testament aufsetzt und die jeweils andere am Ende mit vollem Namen unterschreibt.



## Mit Sicherheit ein gepflegtes Grab

Einen Ort für die Trauer haben. Einem geliebten Menschen ein Denkmal setzen. Sein Andenken in Ehren halten. So klassisch formulieren es viele Menschen, wenn man sie nach der Bedeutung fragt, die eine Grabstätte für sie hat. Eine liebevoll geschmückte Ruhestätte ist den meisten sehr wichtig, jedoch ist es vielen nicht möglich, sich dauerhaft persönlich um alles zu kümmern.

Wer die Grabgestaltung und -pflege oder auch nur Teile davon in professionelle Hände legen möchte, kann einen Treuhandvertrag mit einer Treuhandstelle für Dauergrabpflege abschließen – sogar schon zu Lebzeiten. Somit lassen sich zusätzliche Sorgen und Belastungen für das persönliche Umfeld, insbesondere für die eigene Familie oder nahestehende Freunde, vermeiden.

Zuverlässig, kompetent und mit viel Fingerspitzengefühl sorgen die Mitgliedsbetriebe der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG dafür, dass die Grabstätten jederzeit ansprechend und gepflegt aussehen – und zwar ganz individuell nach den Wünschen des jeweiligen Auftraggebers, von der Gestaltung über den Umfang der Pflegearbeiten bis zur Dauer des Auftrages.

Das eingezahlte Kapital wird durch die Treuhandstelle sicher angelegt und verwaltet. Die von unseren Friedhofsgärtnern erbrachten Leistungen werden regelmäßig kontrolliert.

**Sie haben Fragen, dann sprechen Sie uns bitte an.  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.**



### Weitere Informationen:

**Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG**  
**Alsterdorfer Straße 573**  
**22335 Hamburg**  
**Telefon: 040-50 42 95**

**[info@fgh-hh.de](mailto:info@fgh-hh.de), [www.fgh-hh.de](http://www.fgh-hh.de)**

# Vorsorge

Das eigene Testament kann auch notariell aufgesetzt werden. Hierbei handelt es sich um das sogenannte öffentliche Testament. Der Letzte Wille wird einem/r Notar:in mündlich erklärt und anschließend schriftlich von diesem bzw. dieser festgehalten und beglaubigt. In diesem Zuge wird außerdem über mögliche Folgen der eigenen Verfügung beraten.

Auch mit einem Erbvertrag kann der eigene Nachlass geregelt werden. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass immer mindestens zwei Parteien an diesem Vertrag beteiligt sind und Änderungen nur mit Zustimmung aller vorgenommen werden können. Ein Erbvertrag muss notariell beurkundet werden.

## Rechtsberatung

Bei notariell beurkundeten Testamenten entstehen Ihnen gewisse Kosten. Können Sie diese nicht aufbringen, erhalten Sie Hilfe bei der Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA). Für den Kontakt siehe Seite 5.

## Bestattungsvorsorge

Damit beim sensiblen Thema der eigenen Bestattung alles nach den eigenen Wünschen läuft und Angehörige im Trauerfall entlastet werden, ist eine frühzeitige Bestattungsvorsorge eine wichtige Angelegenheit. Es gibt hierfür unterschiedliche Möglichkeiten.

## Weitere Informationen



...zu den Hamburger Friedhöfen finden Sie unter:  
[www.hamburg.de/friedhoefe](http://www.hamburg.de/friedhoefe)

### Bestattungsverfügung

Die Bestattungsverfügung ist darauf ausgelegt, die Wünsche für die eigene Bestattung und Beisetzung bindend festzuhalten. Mit ihr kann beispielsweise die Gestaltung des Grabsteins oder auch der Ablauf der Trauerfeier bestimmt werden. Außerdem kann in diesem Zuge eine Bankvollmacht für die bestattungspflichtigen Personen ausgestellt werden.

### Vorsorgevertrag

Der Vorsorgevertrag wird direkt mit einem Beerdigungsinstitut oder einem Friedhof abgeschlossen. Auch bei dieser Form werden sämtliche Wünsche hinsichtlich der eigenen Bestattung festgehalten. Zusätzlich kann bereits die Finanzierung geregelt werden. Das jeweilige Institut erstellt einen Kostenvoranschlag und man erhält die Möglichkeit, den jeweiligen Betrag sicher auf einem Treuhandkonto zu deponieren.

### Sterbegeldversicherung

Wenn Sie sich bereits früh um die Deckung der eigenen Bestattungskosten kümmern möchten, ist der Abschluss einer Sterbegeldversicherung eine Option, die von Ihnen genutzt werden kann. Bei ihr handelt es sich um eine kleine Kapitallebensversicherung, die für den Zweck bestimmt ist, eine angemessene Bestattung zu sichern. Im Vorfeld des Abschlusses empfiehlt sich ein Angebotsvergleich und eine Rentabilitätsprüfung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den örtlichen Bestatter:innen, Rechtsanwält:innen und Notar:innen sowie bei den Friedhöfen unter [www.friedhof-hamburg.de/vorsorge](http://www.friedhof-hamburg.de/vorsorge)

oder beim

### Bundesverband Deutscher Bestatter e. V.

Cecilienallee 5  
40474 Düsseldorf 0211 1600810  
[www.bestatter.de/bestattungsvorsorge](http://www.bestatter.de/bestattungsvorsorge)

**Hamburger Naturstein**  
Ausführung aller Natursteinarbeiten

**040 / 720 79 25**

August-Bebel-Straße 169  
21029 Hamburg-Bergedorf

Kurz vor dem Friedhof Bergedorf  
Direkt an der Bushaltestelle Sternwarte



[www.Hamburger-Naturstein.de](http://www.Hamburger-Naturstein.de)

# Notrufe

**Polizei** ..... 110

**Feuerwehr** ..... 112  
Für Gehörlose per Fax erreichbar

**Behördennummer** ..... 040 115

## Medizinische / Soziale Notdienste

**AIDS-Hilfe** ..... 0180 33 19411  
9 Ct./min aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunk

**Alzheimer-Telefon** ..... 040 472538

**Apothekennotdienst** ..... 0800 0022833  
www.aponet.de

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** ..... 116 117

**Gift-Informationszentrale** ..... 0551 19240

**Nottelefon Sucht** ..... 0180 3652407  
9 Ct./min aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunk

**Opferhilfe WEISSER RING** ..... 116 006

**Suchtprävention** ..... 040 28499180

**Telefonseelsorge** ..... 0800 1110-111 oder -222

**Tierärztlicher Notdienst** ..... 434379

**Zahnärztlicher Notdienst** ..... 01805 050518  
14 Ct./Min. Mobilfunk max. 42 Ct./Min.

## Weitere Notdienste

**Sperr-Notruf** (EC-Karten etc.) ..... 116 116

**Sturmflut-Ansagedienst** ..... 040 42899-11111



## IMPRESSUM

**inixmedia GmbH**  
Osterbekstraße 86  
22083 Hamburg  
tel 040 890 66738-0  
fax 040 890 66738-9  
mail hamburg@inixmedia.de

**Unternehmenssitz**  
Liesenhörnweg 13  
24222 Schwentinental  
tel 0431 66 848-60  
fax 0431 66 848-70  
mail info@inixmedia.de  
web www.inixmedia.de  
Geschäftsführer:  
Thorsten Drewitz und Maurizio Tassillo  
HRB 5629 Kiel  
USt.-IdNr. DE214 231 115

**Im Auftrag**  
des **Bezirksamtes Hamburg-Mitte**  
7. Auflage, Ausgabe 2023/2024

Redaktion Verlag:  
Jonas Barchfeld, Sebastian Selva  
Lektorat Verlag:  
Maja Berndt, Anne Scheel  
Redaktion Bezirksamt: Michael Mentz  
Redaktion Bezirks-Seniorenbeirat:  
Heike Dahlgaard, Elke Meßinger,  
Irmgard Richter, Reingard Wagner  
Anzeigenberatung:  
Hannelore A. Tumat, Ina Zwörner  
Layout / Satz: Anne Scheel  
Titelfoto: Jesse B/peopleimages.com/  
stock.adobe.com  
Druck: Merkur Druck GmbH,  
www.merkur-druck.com **PN 2653**

Text, Umschlaggestaltung, Art und Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Weder das Bezirksamt Hamburg-Mitte noch der Verlag können für die Vollständigkeit und korrekte Wiedergabe der zahlreichen Inhalte eine Gewähr übernehmen.



www.inixmedia.de

# OB APARTMENT ODER LUXUS-ANWESEN

[www.ferienimmobilie-spanien.de](http://www.ferienimmobilie-spanien.de)



Ihr Team von



## IMMOBILIEN

Immobilienmakler  
Zertifizierte Immobilienbewerter  
Geprüfte Objektbesichtiger



Möllner Landstraße 51  
22113 Oststeinbek

☎ 0800 00 00 111 (kostenfrei)  
☎ 040 714 89 888  
☎ 0151 53 93 8000

✉ [info@rnimmobilien.de](mailto:info@rnimmobilien.de)  
🌐 [www.rnimmobilien.de](http://www.rnimmobilien.de)



## WAS IST IHRE IMMOBILIE „JETZT“ WERT?

Vertrauen auch Sie bei der Bewertung Ihrer Immobilien auf die Erfahrung ausgebildeter Experten, die den Markt und die Region bestens kennen. Erfahren Sie den „WERT“ Ihrer Immobilie und erhalten Sie mit unserem kostenlosen Tool unverbindlich und schnell eine Bewertung. Die Ergebnisse basieren auf aktuellen Marktdaten, die mit qualifizierten Verfahren ermittelt werden.

- *kostenfrei & unverbindlich* • *schnell & einfach* • *übersichtlich & verständlich*

Kostenfreie Wertindikation anfordern auf [www.rnimmobilien.de](http://www.rnimmobilien.de)

Kostenlose Beratung unter: 0800 00 00 111  
E-Mail: [info@rnimmobilien.de](mailto:info@rnimmobilien.de)

# STRESSFREIES UMZIEHEN IM ALTER!



*Schnell, pünktlich, zuverlässig.*

**JAN BODE**   
UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

**HAMBURGS  
BESTER  
LOGISTIKER**

Hamburger Abendblatt

**Platz 1**

[www.abendblatt.de/beste](http://www.abendblatt.de/beste)

448 Unternehmen  
im Test 09/2022

Röntgenstr. 27-29 · 21465 Reinbek · 040 797 50 500

[www.bodespedition.de](http://www.bodespedition.de)

