



**Sie sind älter als 60, und Sie suchen eine sinnvolle Tätigkeit in Hamburg-Nord?**

## **DANN SOLLTEN SIE DIESEN ARTIKEL LESEN!**

Der Bezirks Seniorenbeirat Hamburg-Nord (BSB HH-N) ist Ansprechpartner, wenn es um die Interessen der älteren Generation in unserem Bezirk geht. Er ist das Sprachrohr gegenüber der Bezirkspolitik und der Verwaltung. Jedes Mitglied des Beirats hat ein offenes Ohr für alle Seniorinnen und Senioren des Bezirks und deren Angehörige.



Bild:© BSB HH-Nord

Die Amtsperiode der Hamburger Seniorenbeiräte beträgt vier Jahre. Die jetzt laufende Amtszeit endet im April 2025. Im kommenden Frühjahr wird der BSB HH-N von der Seniorendelegiertenversammlung (SDV) des Bezirks aus deren Reihen neu gewählt. Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit, dann lassen Sie sich von einer Institution oder Organisation zum Mitglied der SDV benennen. Oder: auch mit 20 Unterschriften Älterer aus dem Bezirk können Sie SDV-Mitglied werden. Bekunden Sie gegenüber dem Amt Sozialraummanagement des Bezirks (Ansprechpartnerin Frau Bötcher) Ihre Bereitschaft, für den BSB HH-N kandidieren zu wollen (Kontaktdaten siehe unten). Dann werden Sie zu der Delegiertenversammlung zu der Wahl des neuen BSBs HH-N eingeladen.

Die Mitglieder des Seniorenbeirats sind ehrenamtlich tätig, und jedes Mitglied erhält eine Aufwandsentschädigung. Der Beirat arbeitet parteipolitisch neutral und konfessionell ungebunden. Ein BSB setzt sich ne-

ben der Verbesserung der Lebensqualität der älteren Bevölkerung für deren Gesundheit und Wohlbefinden und ihrer aktiven Selbständigkeit ein. Er kämpft gegen die zunehmende Altersarmut und die drohende Einsamkeit. Der Beirat ist in Hamburg gut vernetzt: Neben den monatlichen Plenumsitzungen gibt es Fachgruppen, in denen speziell Seniorinnen und Senioren betreffende Anliegen bearbeitet und entsprechende Strategien entwickelt werden. Ein besonderer Wert wird auf die Themen Mobilität, Barrierefreiheit und Öffentlichkeitsarbeit gelegt. Der Seniorenbeirat entsendet Mitglieder in die Ausschüsse der Bezirksversammlung. Diese sind dort beratend tätig und haben Rederecht. Sie vertreten die Positionen und Belange der Älteren in unserer Gesellschaft. Die Arbeit des Seniorenbeirates ist vielfältig und spannend.

Ist Ihr Interesse geweckt? Benötigen Sie weitere Informationen? Sprechen Sie uns gern an!

**Werner Hansen**

### **Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord**

Kümmellstr.5, Raum S 6, 20249 Hamburg

Tel. 428 04 – 2065

E-Mail: [bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de)

### **Bezirksamt Hamburg Nord**

Fachamt Sozialraummanagement

Weidestraße 122c, 22083 Hamburg

Tel. 040 428 04-2676

E-Mail [ulrike.boether@hamburg-nord.hamburg.de](mailto:ulrike.boether@hamburg-nord.hamburg.de)



## **Gremien der Bezirksversammlung haben ihre Arbeit aufgenommen:**

Im Juni dieses Jahres fand die Wahl zur Bezirksversammlung Hamburg Nord statt.

Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirates (BSB) nehmen beratend an den Sitzungen der Regional- und Fachausschüsse teil.

- Regionalausschuss Fuhlsbüttel, Ohlsdorf, Langenhorn, Alsterdorf, Gross Borstel (FOLAG)  
– Rolf Dieter Scheel und Holger Röhrs
- Regionalausschuss Eppendorf, Winterhude (EWi)  
– Angelika Winkler und Paul Walter

- Regionalausschuss Barmbek, Uhlenhorst, Hohenfelde, Dulsberg (BUHD)
  - Christine Meermann und Reinhard Bugarski
- Fachausschuss Bildung, Kultur und Sport (BKS)
  - Gabriele Wirth

Insbesondere in den Regionalausschüssen werden Themen behandelt, die die Stadtteile vor Ort betreffen.

In allen Regionalausschüssen gibt es am Beginn jeweils eine Bürgerfragestunde.

Weitere Informationen erhalten Sie über Hamburg Service-Online-Dienste ([sitzungsdienst-hamburg-nord.hamburg.de](http://sitzungsdienst-hamburg-nord.hamburg.de))

Den Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg Nord erreichen Sie unter: [bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de)

Holger Röhrs



## Pflegenottelefon

Die Hamburger Sozialbehörde hat ein Pflegenottelefon eingerichtet. Dieses ist rund um die Uhr besetzt und soll Ihnen Ansprechpartner für alle Pflegenotsituationen sein, zum Beispiel bei akuter Überforderung bei einer eingetretenen Pflegesituation oder dem plötzlichen Ausfall der Pflegeperson.

Das Pflegenottelefon berät Sie in pflegerischen Notsituationen und zeigt Unterstützungsmöglichkeiten auf. Reicht eine Beratung nicht aus, können auch sofortige pflegerische Unterstützungsmaßnahmen durch einen ambulanten Pflegedienst eingeleitet werden. Verschlechtert sich plötzlich die Situation der häuslichen Pflege und kann diese nicht aufrechterhalten werden, stehen dem Pflegenottelefon auch Notfallplätze in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung zur Verfügung. Von Montag bis Freitag (von 9 - 17 Uhr) nehmen qualifizierte Pflegeberater\*innen Ihren Anruf entgegen. An Wochenenden sowie Feiertagen ist das Pflegenottelefon (von 17 - 9 Uhr) mit fachlich geschultem Personal des Arbeiter Samariter Bundes (ASB) besetzt.

Martina Hörhan

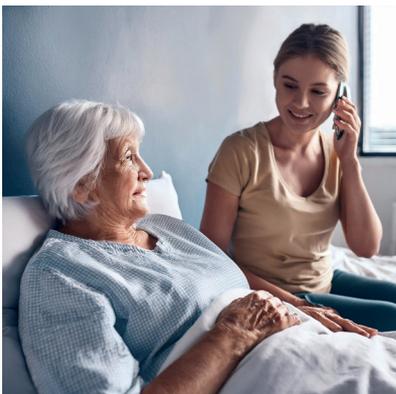


Bild:© M.Hörhan/Adobe

Weitere Informationen zum Pflegenottelefon finden sie unter: [www.hamburg.de/pflegenottelefon](http://www.hamburg.de/pflegenottelefon)

**PFLEGE  
NOTTELEFON**  
040 428 99 1000



Bild:© Dr. Ursula Cremerius

### Pflegestützpunkte:

Altona	Tel.: 040 - 428 99 1010
Bergedorf	Tel.: 040 - 428 99 1020
Eimsbüttel	Tel.: 040 - 428 99 1030
Harburg	Tel.: 040 - 428 99 1040
Hamburg-Mitte	Tel.: 040 - 428 99 1050
Hamburg-Nord	Tel.: 040 - 428 99 1060
Wandsbek-Markt	Tel.: 040 - 428 99 1070
Wandsbek-Rahlstedt	Tel.: 040 - 428 99 1080
Pflegestützpunkt für Kinder und Jugendliche	Tel.: 040 - 428 99 1090

Weitere Informationen zu den Pflegestützpunkten finden sie unter: [www.hamburg.de/pflegestuempunkte](http://www.hamburg.de/pflegestuempunkte)

## „EINIGKEIT IM HAMBURGER BÜNDNIS: „WIR KÄMPFEN WEITER!“

Kürzlich kamen die Mitglieder des Hamburger Bündnisses für die **Zahlung eines Inflationsausgleichs** auch an Rentnerinnen und Rentner zusammen. Das Bündnis besteht aus Vertretern und Vertreterinnen der Seniorenschaft folgender Organisationen und Institutionen: AWO, ver.di, DGB, SoVD HH, VdK, sowie den Bezirks-Seniorenbeiräten Hamburg Nord, Mitte, Harburg, Eimsbüttel und Altona, dem Landesseniorenbeirat, den Seniorendelegiertenversammlungen HH Nord, Eimsbüttel und Mitte. Die Mitglieder beschlossen, weitere Schritte zu unternehmen bis die Forderung nach Zahlung eines Inflationsausgleichs auch an Rentnerinnen und Rentner erfüllt wird. Über die Art und den optimalen Termin der nächsten Protest-Aktion muss noch Übereinstimmung erzielt werden. Zu diesem Zweck wurde eine Planungsgruppe gegründet

det. Verstärkt thematisiert wird die Forderung nach dem **29 €-Ticket** für über 60jährige Hamburgerinnen und Hamburger. Im Gegensatz zu dem Bundes-Thema „Inflationsausgleich“ muss die Ticketfrage von den in Hamburg politisch Verantwortlichen gelöst werden. Ob das vergünstigte Ticket kommt, wird sicherlich auch anlässlich der im nächsten Jahr anstehenden Bürgerschaftswahl diskutiert werden.

**Werner Hansen**

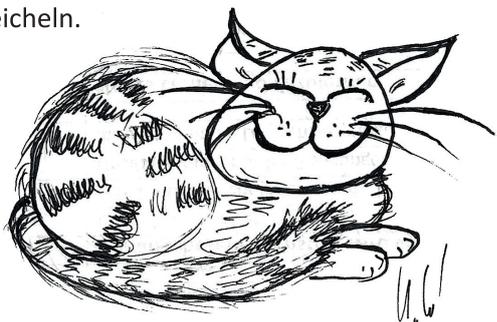


Bild: © Hans Loose

## Willibald räumt auf!

### Eine Geschichte aus dem Alltag der Ü60 Info-Redaktion von Reinhard Bugarski

Gestatten Schmusegern, Willibald, Chef der Redaktion. Ich sitze ja immer gern bei meinen Leuten auf dem Schreibtisch und schaue ihnen bei der Arbeit zu. Am liebsten liege ich auf einem Laptop oder der Tastatur des PC's. Heute habe ich es mir bei Holger gemütlich gemacht. Der findet das aber nicht so gut, weil es ihn beim Arbeiten stört, und er hat auch keine Lust, mich zu streicheln.



Also schaue ich mich auf seinem Schreibtisch mal ein bisschen um. Hier liegt was rum, da liegt was rum. Hier ein Stapel, dort ein Stapel. Alles ist irgendwie ungeordnet und durcheinander. Deshalb beschließe ich, hier muss ordentlich aufgeräumt werden! Nur - wann mache ich das? Dazu brauche ich Ruhe, und Holger darf nichts davon mitbekommen. Soll ja eine Überraschung werden. Also abwarten. Dann endlich geht Holger aus dem Zimmer, um frischen Kaffee zu holen. Ich ergreife die Chance. Aha, alte Sitzungsprotokolle und Einladun-

gen, - können weg! Dabei schiebe ich das Papier vorsichtig zur Seite, bis es links neben dem Schreibtisch in den Papierkorb fällt. Und hier, ein Steuerbescheid - kann weg! Hat lange genug und viel Steuern bezahlt. Oh, eine Lebensversicherung. Wozu das denn, wie alt will der denn noch werden? Na ja, gut, kann ja nur von Vorteil für mich sein - bleibt liegen! Und hier, eine Rechnung - kann auch weg! Und hier noch Einkaufszettel - können weg. Er kauft sonst zuviel Knabberkram. Sowas macht uns dick! „Hallo mein Schatz ...“. Ach ja, Liebesbriefe von anderen darf man ja nicht lesen. Ich schaue mich weiter um und schiebe dann noch mehrere Notizzettel und sonstige Schnipsel vom Schreibtisch in den Papierkorb.

Achtung ... Holger kommt mit Kaffee zurück. Ich setze mich erwartungsvoll aufrecht mitten auf den Schreibtisch. Was wird er wohl zu meiner tollen Aufräumaktion sagen? Meine Spannung steigt.

Holger schaut mich an. Guckt auf den leerräumten Schreibtisch. Holt tief Luft und poltert dann los: „Willibald, was hast du hier gemacht, bist du denn verrückt geworden, du hast mir ja alles durcheinandergebracht! Runter vom Schreibtisch und für heute raus mit dir! Ich will dich hier nicht mehr sehen“. Er scheucht mich vom Schreibtisch, und ich sause davon.

Draußen im Garten denke ich noch: typisch Holger, hat keinen Sinn für Ordnung, und vom Aufräumen hat er auch keine Ahnung. Das ist nun der Dank dafür, wenn man es einmal besonders gut meint, miau!

## Fotoshooting - machen Sie mit!

Schnappschuss an der Außenalster. Baum, frisch frisch im Pottschnitt-Look



Bild: © Dr. Ursula Cremerius

Schicken Sie uns ein selbst geknipstes Lieblingsfoto.

## Topflappen? .... Kann jeder.



Verschönern Sie doch mal Ihre Küche mit neuen Farben, so wie ich es neulich gemacht habe. Und Sie werden merken, wie gesund das auch ist!

Puls und Blutdruck sinken, die Beweglichkeit der Hände nimmt zu, Glückshormone werden ausgeschüttet, weil Sie etwas besonders Schönes für sich schaffen, und viel Schokolade kann man auch nicht während des Häkelns verdrücken! Also ist es auch eine Schlankheitskur!



Bild:© Dr. Petra Sellenschlo

Auch das Gehirn gerät in Wallungen: frei nach dem Motto: „Verflixt nochmal – wie war denn das damals?“ Es ist erwiesen, dass Handarbeiten gegen Demenz wirkt.

Greifen Sie mal zur Häkelnadel und holen Sie sich aus dem Handarbeitsgeschäft ein schönes, farbiges Garn. Und dann meditieren Sie mittags ein Stündchen über ihrem Werk. Denn Topflappen kann jeder!

**Dr. med. Petra Sellenschlo**



Bild:© M.Hörhan/Adobe

## Unser Digitaltipp



### TIPP

### 1

### Digital Kompass

- ▶ Beachten Sie, dass Ihr Gegenüber auch immer „nur“ ein Mensch ist.
- ▶ Bleiben Sie authentisch und freundlich.
- ▶ Vermeiden Sie zu starke emotionalen Regungen.
- ▶ Humor und Ironie werden nicht immer von allen gleich verstanden.
- ▶ Vermeiden Sie übermäßige Vertraulichkeit und geben Sie nicht zu viel von sich preis.
- ▶ Seien Sie wählerisch bei Kontaktanfragen.
- ▶ Passen Sie die Privatsphäre-Einstellungen an.

Bedenken Sie: Das Netz vergisst nichts!

Übrigens: Regeln zur Kommunikation im Internet nennt man „Netiquette“.

## Gute Kommunikation in sozialen Netzwerken!

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

Bild:© BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

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

### Herausgeber:

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

**Verantwortlich:** Dr. Ursula Cremerius

### Redaktion:

Gabriele Wirth (Textredaktion)

Reinhard Bugarski

Dr. Ursula Cremerius

Magrit Fellert

Werner Hansen

Holger Röhrs

Gastautorinnen:

Martina Hörhan, Dr. Petra Sellenschlo

**Layout & Gestaltung:** M. E. Hörhan  
[www.mehoerhan.com](http://www.mehoerhan.com)