



Altona im Alter neu entdecken



BROSCHÜRE



HÖRBEITRAG



deutsch



englisch



**Bezirks-Seniorenbeirat
Altona**

2019/2020

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 unsere beachtlichen Züchterfolge. 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



1. Grußwort des Bezirks-Seniorenbeirates Altona



Bezirksseniorenbeirat Altona

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Neuauflage der Informationsbroschüre für ältere Menschen im Bezirk Altona gibt es einen weiteren, doppelten Anlass zum Feiern – in diesem Jahr begehen wir 30 Jahre Altonaer Seniorentage und wir freuen uns auf 40 Jahre Bezirks-Seniorenbeirat Altona in 2020!

Seit April 2013 gibt es in Hamburg das Seniorenmitwirkungsgesetz; dadurch wird die Arbeit der Seniorenvertretungen, die schon vor Jahrzehnten begann, auf ein sicheres Fundament gestellt. Die Bezirks-Seniorenbeiräte vertreten die Interessen aller Menschen ab 60 Jahren, gleich welcher Herkunft, Religion oder sexuellen Ausrichtung, in der Öffentlichkeit und gegenüber Verwaltung und Politik, und zwar ehrenamtlich, unabhängig, parteipolitisch neutral und konfessionell ungebunden.

Hamburg erlebt zur Zeit einen starken Bevölkerungsanstieg, den auch wir Bürgerinnen und Bürger in Altona hautnah erleben. Gleichzeitig wächst die Zahl der älteren Mitbewohnerinnen und Mitbewohner und für diese möchten wir hiermit die aktuellen Möglichkeiten und Informationen präsentieren, denn auch diese haben an Umfang zugenommen – wir müssen nur wissen, was und wo!

Der Bezirk Altona bietet zahlreiche Angebote für ältere Menschen; manchmal ist es allerdings nicht ganz einfach, diese auch zu finden. Diese Neuauflage soll Ihnen eine gute Hilfe sein: In übersichtlicher Form werden Ihnen zahlreiche Informationen und Hinweise zu den Themen Freizeitgestaltung, Weiterbildung und Kultur, Leben und

Wohnen im Alter, Lebensplanung und Teilhabe, Dienstleistungen und Unterstützung präsentiert. Wir möchten aber nicht nur die Älteren, sondern auch die Jüngeren ansprechen, damit sie wissen, wo im Bedarfsfall Rat und Hilfe zu holen sind, wobei wir mit dieser Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Auch an diejenigen, die sich weiterhin einbringen und ihren Beitrag für die positive Entwicklung unserer Gesellschaft leisten möchten, ist gedacht: Bürgervereine, Seniorentreffs, Stadtteilbeiräte und Bürgerzentren freuen sich über rege Inanspruchnahme und aktive Unterstützung.

Die Freie und Hansestadt Hamburg und mit ihr der Bezirk Altona werden in den nächsten Jahren erhebliche Veränderungen erfahren – die Stadtteile werden wachsen, Quartiere werden gebildet, Wissenschaft und Forschung erhalten neue Standorte, der Verkehr wird zunehmen in der einen oder anderen Form, neue Bewohnerinnen und Bewohner werden zuziehen, es wird sich manches ändern. Der Bezirks-Seniorenbeirat Altona bleibt – der BSB zeigt Flagge!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen!

Kontakt:

Sabine Illing
Vorsitzende
Bezirks-Seniorenbeirat Altona
Telefon: 040 42811-2336
E-Mail: seniorenbeirat@altona.hamburg.de

Inhaltsverzeichnis

1. Grußwort des Bezirks-Seniorenbeirates Altona	1	4. Aktiv in Altona	24
2. Bezirkliche Beratung / Behörden	3	4.1 Sport und Bewegung	24
2.1 Grundsicherung	3	4.2 altonavi	25
2.1.1 Bezirkliche Seniorenberatung	3	4.3 Bildung und Kultur	25
2.2 Pflegestützpunkt	3	4.4 Seniorenrunden, Seniorenkreise, Stadtteil- und Kulturzentren Bezirk Altona	26
2.3 Gesundheits- und Pflegekonferenz Altona	4	4.5 Bürgervereine Bezirk Altona	27
2.4 Wohn-Pflege-Aufsicht (WPA)	5	4.6 Selbsthilfe	27
2.5 Rechtsberatung	5		
2.6 Seniorenberatung bei der Polizei	6	5. Finanzen	28
3. Wohnen	11	5.1 Steuerpflicht, Identifikationsnummer und mehr	28
3.1 Wohnen zu Hause	11	5.2 Schwerbehindertenausweis	28
3.1.1 Mahlzeitendienste – Essen auf Rädern	12	5.3 Pflegegrade und Leistungen	30
3.1.2 Seniorengerechtes Einkaufen	12	5.4 Pflegeversicherung	32
3.1.3 Wohnraumanpassung: Umbauten – barrierefrei oder behindertengerecht	13	6. Vorsorge und Betreuung	34
3.1.4 Hausnotruf	13	6.1 Grippe-Impfung / Impfsprechstunde	34
3.1.5 Hauswirtschaftliche Hilfen	14	6.2 Patientenverfügung	34
3.1.6 Sicher wohnen	14	6.3 Vorsorgevollmacht	34
3.2 Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege	15	6.4 Testament	35
3.3 Tagespflege	15	6.5 Rechtliche Betreuung	35
3.4 Ambulante Pflegedienste	16	6.6 Geriatrie	36
3.5 Offene Seniorenarbeit / Seniorentreffs	16	6.7 Palliativmedizin	36
3.6 Wohn- und Pflegeeinrichtungen nach Stadtteilen Bezirk Altona	19	6.6 Hospiz	36
3.7 Servicewohnen Bezirk Altona nach Stadtteilen	22	Branchenverzeichnis	U3
3.8 Wohnen im Alter in Altona, viele Möglichkeiten	23	Impressum	U3

U = Umschlagseite

Sozialstation Lurup-Osdorfer Born

Diakoniestation e.V.



Pflegebedürftige Menschen

können ihr Leben in ihrer vertrauten Umgebung mit unserer Unterstützung so führen, wie sie es sich wünschen. Wir beraten Sie gern umfassend zu all unseren Angeboten, sprechen Sie uns an!



www.lurup-pflege.de

☎ (040) 831 40 41 . Kleiberweg 115 d . 22457 Hamburg

2. Bezirkliche Beratung / Behörden



© Robert Kneschke - fotolia.com

2.1 Grundsicherung

Anspruch auf Grundsicherung nach dem Vierten Kapitel des SGB XII haben

- Personen, die die Altersgrenze erreicht haben und
- Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind,

sofern sie ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichend oder überhaupt nicht aus eigenen Kräften und Mitteln, insbesondere aus ihrem Einkommen und Vermögen, sicherstellen können. Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung setzen also voraus, dass Hilfebedürftigkeit vorliegt.

Personen, die vor dem 1. Januar 1947 geboren sind, erreichen die Altersgrenze mit Vollendung des 65. Lebensjahres. Für Personen, die nach dem 31.12.1946 geboren sind, wird die Altersgrenze gemäß § 41 Abs. 2 SGB XII angehoben. (Beispiel: ab 1947 pro Jahr/ein Monat, ab 1959 pro Jahr/zwei Monate, ab 1964 gilt die Altersgrenze des 67. Lebensjahres)

Informationen und Beratung können beim zuständigen Träger der Sozialhilfe eingeholt werden, im Bezirk Altona insbesondere im Sozialen Dienstleistungszentrum Altona, 22765 Hamburg, Alte Königstraße 29-39 und 22549 Hamburg, Achtern Born 135. Außerdem sind auch die Rentenversicherungsträger verpflichtet, über die Leistungsvoraussetzungen zu informieren und bei der Antragstellung auf Grundsicherung, insbesondere durch Weiterleitung von Anträgen an den zuständigen Träger der Sozialhilfe, zu helfen.

2.1.1 Bezirkliche Seniorenberatung

Die bezirkliche Seniorenberatung ist ein unabhängiger, stadtteilbezogener und kostenloser Fachdienst für Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre.

Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und Pflegekräfte beraten in altersspezifischen Fragen und sozialen Angelegenheiten. Bei Fragen rund um die Pflege arbeiten sie eng mit dem Pflegestützpunkt Altona (s. 2.2) zusammen. Termine nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Kontakt:

Bezirksamt Altona
Fachamt Grundsicherung und Soziales
Seniorenberatung
Achtern Born 135, 22549 Hamburg
Telefon: 040 42811-3265

2.2 Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt – was ist das?

Wählen Sie **42899-1010** – dann sind Sie mit dem Pflegestützpunkt Altona verbunden.

Beim Pflegestützpunkt Altona erhalten Sie kostenlos Antwort auf all Ihre Fragen rund um das Thema Pflege: Woher bekomme ich eine Pflegefachkraft, wenn ich mich zu Hause nicht mehr alleine versorgen kann? Einen Pflegegeldantrag ausfüllen – das kann ich nicht alleine! Bei wem kann ich mich melden, wenn ich eine Putzhilfe im Haushalt benötige? Essen kann ich auch nicht mehr allein

Hermann und Lilly Schilling-Stiftung

Christliches Senioren- und Pflegeheim



Wir bieten Ihnen ein Zuhause zum Wohlfühlen:

Einzelzimmer, qualifizierte liebevolle Pflege und Betreuung, hervorragende Küche, Wohngruppen für Menschen mit Demenz, Friseur im Haus, Garten, vielfältige Veranstaltungen.

Rufen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne.

Isfeldstraße 16 · 22589 Hamburg
info@schilling-stift.de

040 / 866 259 0
www.schilling-stift.de

Wir stellen ein: Pflegefachkräfte, Aushilfen, Azubis, ...

2. Bezirkliche Beratung / Behörden

zubereiten – gibt es einen Mahlzeitendienst, der täglich frisches Essen nach Hause liefert? Gerne würde ich mit jemanden in meinem Alter reden oder Kaffee trinken – wo kann ich hingehen? Ich möchte in ein Pflegeheim, bin aber nicht sicher, in welches – oder doch lieber in eine Servicewohnanlage? Was ist für mich das Richtige, wie gehe ich vor, womit beginne ich meine Suche usw.!? Dann sind da noch die Finanzen, die zu klären sind. Das Geld reicht nicht – an wen wende ich mich? Eine Vielzahl von Fragen...

Diese und viele mehr können Sie an die Mitarbeiterin und den Mitarbeiter des Pflegestützpunktes richten. Nicht immer können wir alle Fragen sofort beantworten, aber wir haben ein gut funktionierendes Netzwerk und wissen, wen wir fragen können, um Sie so schnell wie möglich zurückzurufen und Ihre Fragen kompetent zu beantworten.

Gelegentlich kommen auch Menschen zu uns, die einmal über ihre Probleme sprechen und eine unabhängige Meinung hören möchten.

Die Zusammenarbeit mit der bezirklichen Seniorenberatung, ambulanten Diensten, Seniorenheimen, Selbsthilfvereinen und Ehrenamtlichen macht es uns möglich, schnell auf Bedürfnisse zu reagieren.

Unsere Sprechzeiten:

Persönlich, ohne Anmeldung:

Montag 8:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

Achtern Born 135, 22549 Hamburg

Telefonisch unter 040 42899-1010:

Dienstag 8:00 – 12:00 Uhr

Freitag 8:00 – 12:00 Uhr

E-Mail: pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de

Gerne könne Sie uns außerhalb unserer Öffnungszeiten auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer hinterlassen. Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück. Hausbesuche werden nach Absprache auch durchgeführt.

2.3 Gesundheits- und Pflegekonferenz Altona

Gesundheit ist ein persönlicher und gesellschaftlicher Wert. Ihre Bedeutung wird oft erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter erkannt. Welche Einschränkungen mit dem Verlust von Gesundheit verbunden sind, wird vielfach durch eigene Erkrankung oder durch gesundheitliche Probleme im Umfeld bewusst. Die eigene Gesundheit zu fördern und bis ins hohe Alter zu erhalten wird wichtiger denn je. Im Fall der Pflegebedürftigkeit ist eine kultursensible und humane Pflege sowohl eine Notwendigkeit, als auch eine Herausforderung für die pflegerisch Tätigen.

Die Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz unterstützt die Förderung der Gesundheit und Pflege der Menschen im Bezirk. Ihr Anliegen ist es, nützliche Informationen und Kontaktmöglichkeiten für den Einzelnen zu eröffnen. Darüber hinaus weist sie auf Veranstaltungen und Angebote von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen hin. Die Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz bietet zudem eine Plattform für bürgerschaftliches Engagement und Interessenvermittlung.

Wir würden uns freuen, Sie bei einer unserer Veranstaltungen der Altonaer Gesundheitsgespräche oder in einer der Arbeitsgruppen zu den Themen Leben im Alter, seelische Gesundheit und Inklusion begrüßen zu dürfen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.hamburg.de/altona/gesundheits-und-pflegekonferenz/



PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG
In Gemeinschaft leben. Seit 1619

PFLEGEN & WOHNEN ALTONA
Thadenstraße 118 A • 22767 Hamburg
Tel. (040) 2022-2024

PFLEGEN & WOHNEN LUTHERPARK
Holstenkamp 119 • 22525 Hamburg
Tel. (040) 2022-2816



VIelfalt, OffEnheit und Toleranz in der Pflege

IN UNSEREN HÄUSERN STEHT DAS MITEINANDER IM VORDERGRUND

Wir bieten: • Normalstationäre Pflege • Kurzzeitpflege •
Besondere Pflege bei Demenz (ALTONA) • Einen speziellen
Wohnbereich für jüngere Pflegebedürftige (ALTONA)
Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne!

www.pflegenundwohnen.de

2. Bezirkliche Beratung / Behörden

Kontakt:

Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz
Gesundheitsamt Altona
Bahrenfelder Straße 254-260
22765 Hamburg

Ansprechpartner:

- Elke Forman
Telefon: 040 42811-2091
- Eva Grünberger
Telefon: 040 42811-2107
- Rolf Henniges
Telefon: 040 42811-1903

E-Mail: gpk@altona.hamburg.de

2.4 Wohn-Pflege-Aufsicht (WPA)

Die Wohn-Pflege-Aufsicht (WPA) berät pflegebedürftige Menschen, Angehörige und Betreiber von Einrichtungen und ambulanten Diensten (Pflegedienste und Dienste der Behindertenhilfe). Damit Mängeln in der Betreuung und Pflege noch konsequenter nachgegangen werden kann, wurde die Wohn-Pflege-Aufsicht neu strukturiert. Regelprüfungen von stationären Pflegeeinrichtungen werden seitdem vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) durchgeführt, die Wohn-Pflege-Aufsicht bewertet die Ergebnisse und schließt gegebenenfalls Mängelbeseitigungsvereinbarungen mit den Betreibern ab. Die Wohn-Pflege-Aufsicht ist weiterhin Beschwerdeinstanz und geht anlassbezogen in die Einrichtungen und ambulanten Dienste. Pflegebedürftige und Angehörige gleichermaßen können sich mit Fragen und Problemen an die WPA wenden, wie z. B. Beschwerden, Recht auf Mitwirkung, Leistungen und Entgelte, Informationspflichten des Betreibers, Aufbau einer Wohngemeinschaft etc.

Eine gemeinsame Koordinierungsstelle im Bezirksamt Altona soll die Zusammenarbeit der Wohn-Pflege-Aufsichten der Bezirke verbessern und die Zusammenarbeit mit der Fachbehörde strukturieren.

Kontakt:

Bezirksamt Altona
Fachamt Gesundheit
Wohn-Pflege-Aufsicht
Haus 5, 2. Stock
Bahrenfelder Straße 254-260 (VIVO)
22765 Hamburg
Telefon: 040 42811-1659
E-Mail: wohn-pflege-aufsicht@altona.hamburg.de



© mavoimages · adobestock.com

2.5 Rechtsberatung

Rechtsberatung erhalten Sie bei der Öffentlichen Rechtsauskunft (ÖRA), den Gewerkschaften, Arbeitgeberverbänden, Sozialverbänden sowie Rechtsanwälten.

Bei der ÖRA beraten erfahrene und kompetente Spezialistinnen und Spezialisten im Zivil-, Miet-, Familien- und Strafrecht. Die Beratung ist für Menschen, die nur über ein geringes Einkommen und ein geringes Vermögen verfügen. Sie kann nicht in Anspruch genommen werden, wenn

- Sie in der Sache bereits anwaltlich beraten werden,
- Sie Rechtsschutz versichert sind,
- Sie als Mitglied über Gewerkschaft oder andere Interessensverbände Rechtsberatung erhalten können.

Eine Vertretung von Gericht durch Beraterinnen und Berater der ÖRA findet nicht statt.

Servicezeiten der ÖRA-Bezirksstelle im Bezirk Altona:

22549 Hamburg, Achtern Born 135
Dienstag und Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr

22587 Hamburg, Sülldorfer Kirchenweg 2a
Montag 17:00 – 18:30 Uhr

22765 Hamburg, Alte Königstraße 29-39
Montag und Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr

Bitte seien Sie rechtzeitig vor Ort und rechnen Sie Wartezeiten ein, da alle Ratsuchenden individuell beraten werden.

2. Bezirkliche Beratung / Behörden

Bei der Suche nach einer geeigneten Rechtsanwältin oder einem geeigneten Rechtsanwalt hilft Ihnen der Anwaltsuchdienst der Hanseatischen Rechtsanwaltskammer unter Telefon: 040 357441-0 weiter. Falls es zur Gerichtsverhandlung kommt, Sie aber nicht über ausreichend finanzielle Mittel verfügen, können Sie bei Gericht Prozesskostenhilfe beantragen. Näheres weiß Ihre Anwältin bzw. Ihr Anwalt.

2.6 Seniorenberatung bei der Polizei

Keine Angst – Seniorenberatung bei der Polizei

Enkeltrick, vermeintliche Gewinnspiele und Betrug vor der eigenen Haustür – in den Medien hört man immer wieder, dass Senioren häufig Opfer verschiedenster Betrugereien werden. Dennoch wollen wir keine Ängste schüren: grundsätzlich kann festgehalten werden, dass ältere Menschen sicher in Deutschland leben. Ziehen wir die jährlich vom Bundeskriminalamt für ganz Deutschland veröffentlichte Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) heran, dann lässt sich feststellen: Menschen ab 60 Jahren sind von polizeilich bekannt gewordenen Fällen der Gewaltkriminalität deutlich seltener betroffen als alle anderen Altersgruppen, die in der Statistik ausgewiesen sind. Trotzdem gibt es bestimmte Lebensbereiche und Situationen, in denen gerade die Älteren im Visier von Kriminellen sind. Ablenkung und Täuschung spielen dabei eine große Rolle und oft ist das eigene Zuhause der Tatort.

Einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung leistet die Seniorenberatung bei der Polizei Hamburg. Seit 1965 gibt es dort eine Beratung für ältere Menschen, die von den Bürgernahen Beamten angeboten wird. Diese kommen direkt in die Einrichtungen, in der Senioren leben oder sich treffen. Die älteren Menschen werden dort über alle Fragen rund um Trickbetrug, Einbruchsschutz und vieles

Weitere mehr informiert. Die Berater geben darüber hinaus praktische Hinweise, wie man sich wirkungsvoll schützen kann.

Nähere Auskunft gibt auch die Polizeiliche Beratungsstelle im Internet. Dort können hilfreiche Publikationen rund um das Thema polizeiliche Kriminalprävention heruntergeladen werden: www.polizei-beratung.de

Für den Bezirk Altona sind folgende Polizeikommissariate zuständig:

PK 21

(Region Altona)
Mörkenstraße 30, 22767 Hamburg
Telefon: 040 4286-52110

PK 25

(Region Othmarschen, Bahrenfeld, Lurup)
Notkestraße 95, 22607 Hamburg
Telefon: 040 4286-52510

PK 26

(Region Osdorf, Iserbrook, Sülldorf, Blankenese, Rissen)
Blomkamp 23, 22549 Hamburg
Telefon: 040 4286-52610

PK 16

(Altona-Altstadt, Sternschanze, St. Pauli Nord)
Lerchenstraße 82, 22767 Hamburg
Telefon: 040 4286-51610

Alle Polizeikommissariate haben speziell für die Belange der Bürgerinnen und Bürger eingesetzte Beamtinnen und Beamte (in Hamburg bekannt unter der Bezeichnung Bünabe), die den direkten Kontakt zur Bevölkerung pflegen und aufrecht erhalten und jeweils für einen bestimmten Bereich/Stadtteil zuständig sind.

BK Blauer Kreis GmbH
K r a n k e n b e f ö r d e r u n g



Zuverlässig

Kompetent

Individuell

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

Tel: **040 / 40 66 33**

Mail: leitstelle@blauer-kreis.de
www.blauer-kreis.de

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

2. Bezirkliche Beratung / Behörden



Birgit Redlich



Volker Knüppel



Andreas Sasse



Björn Dahmen



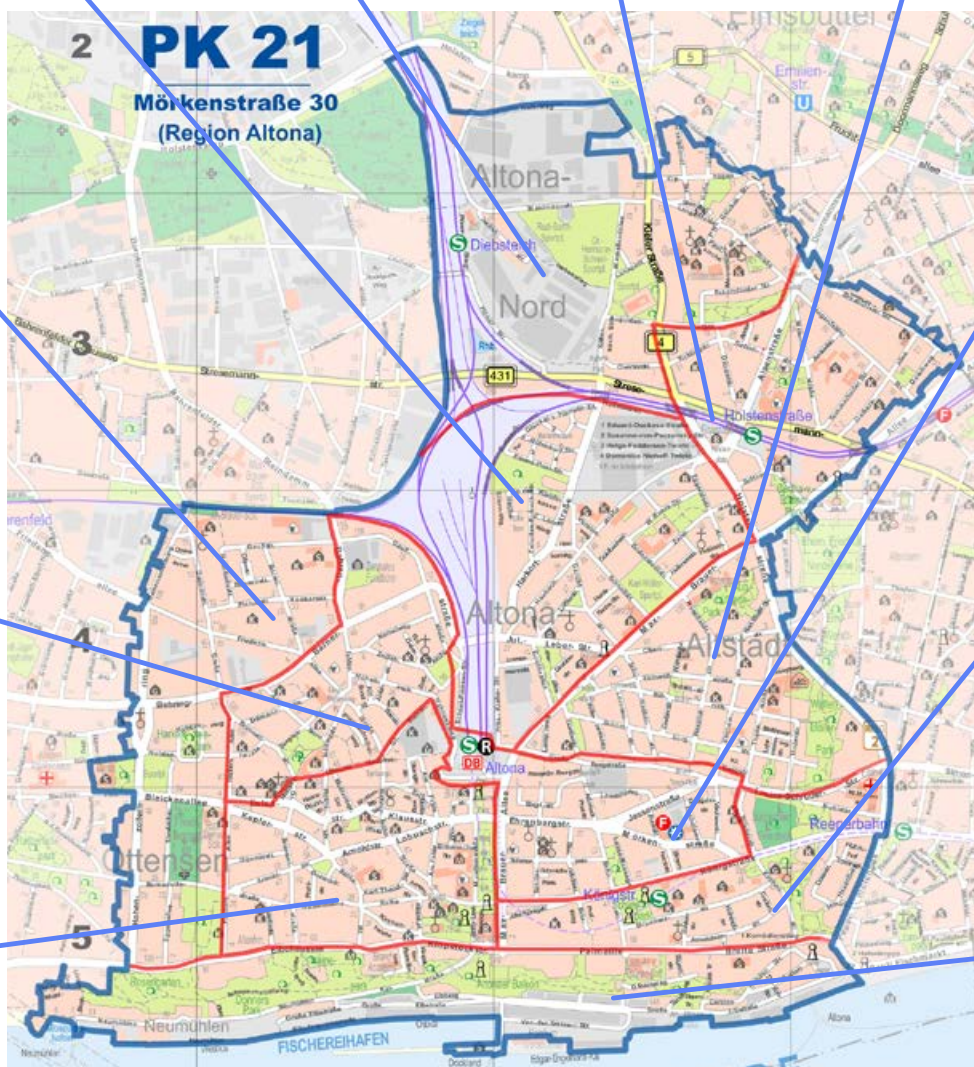
Frank Hellmich



Kay Vogelhubert



Ingo Brinkmann



Frank Bogasch



Andreas Heisch



Axel Philippsen

POLIZEI HAMBURG

IHRE ANSPRECHPARTNER

VOM POLIZEIKOMMISSARIAT 21



POLIZEI
Hamburg



Hamburg

2. Bezirkliche Beratung / Behörden



Thomas Kerber



Peter Steinert



Dieter Stäcker



Carsten Storm



Michael Hansen



Matthias Störmann



Walter Grismann



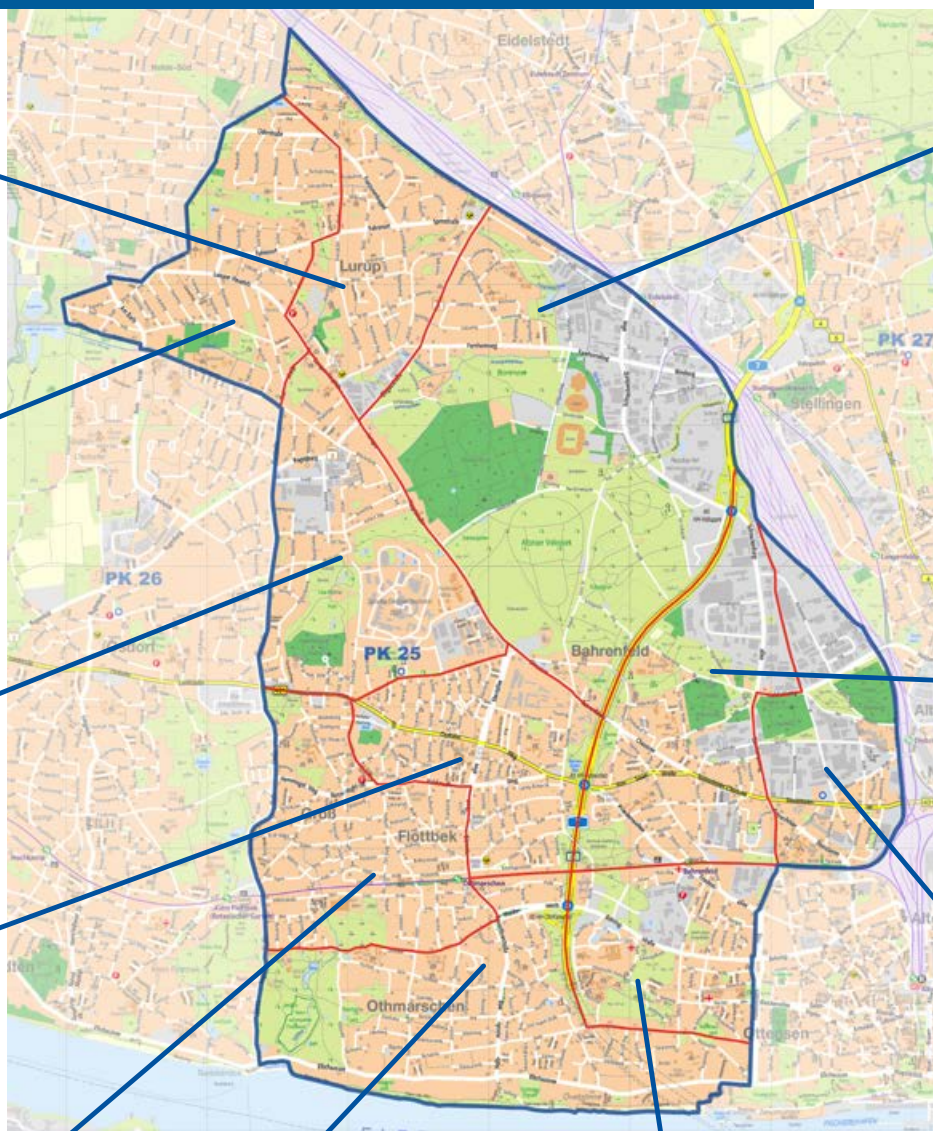
Dieter Mundt



Britta Heise



Wilfried Bartsch



POLIZEI HAMBURG

IHRE ANSPRECHPARTNER

VOM POLIZEIKOMMISSARIAT 25



POLIZEI
Hamburg



Hamburg

2. Bezirkliche Beratung / Behörden



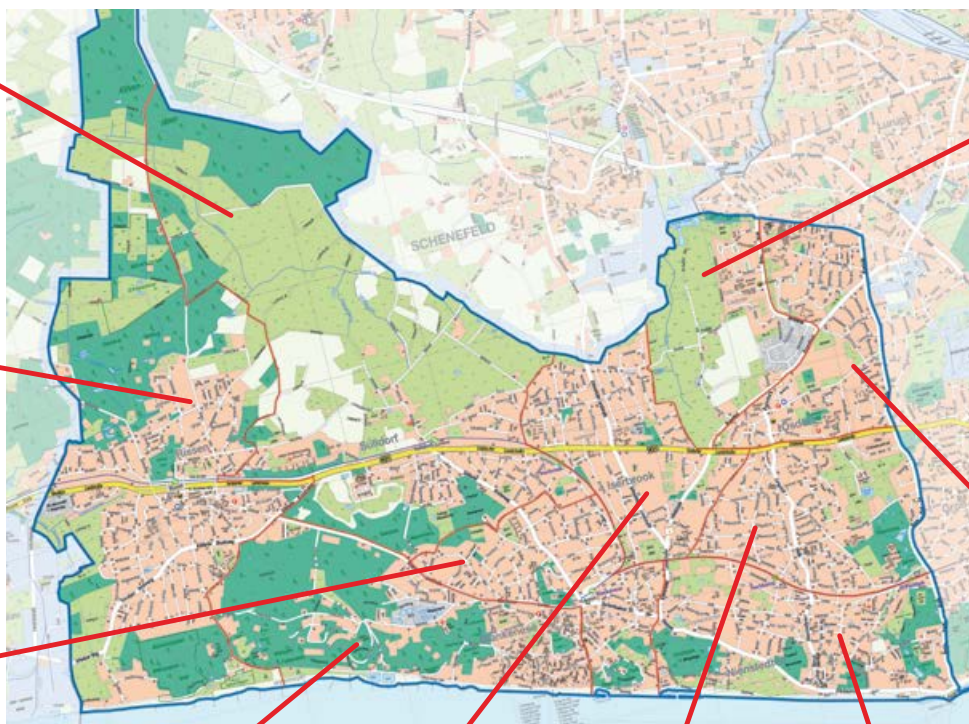
POK Holthusen
-Sülldorf-



POK Wendt
-Rissen-



PHK Piepenhagen
-Blankenese Ost-



POK Oppermann
-Osdorf West-



POK Engelbrecht
-Osdorf Ost-



POK Kobow
-Blankenese-



PHK Eymers
-Iserbrook-



POK Müller
-Osdorf Süd-



POK Helms
-Nienstedten-

POLIZEI HAMBURG

IHRE STADTTEILPOLIZISTEN

VOM POLIZEIKOMMISSARIAT 26



POLIZEI
Hamburg



Hamburg

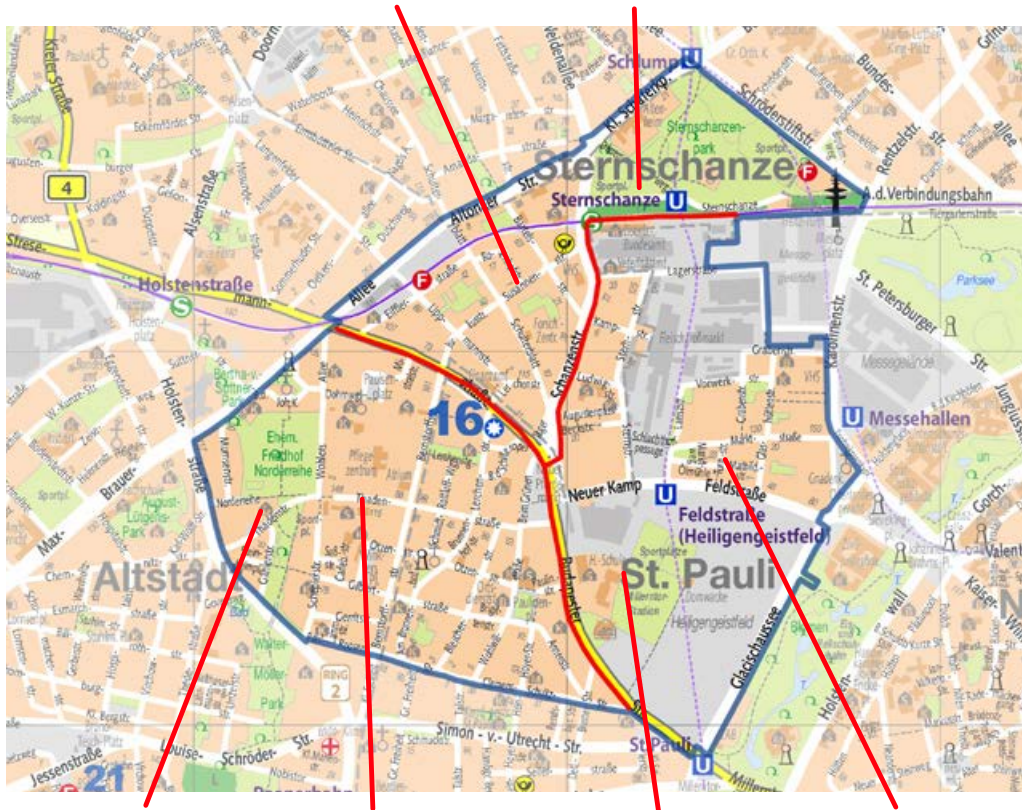
2. Bezirkliche Beratung / Behörden



Rüdiger Stamm



Roger Fangmann



Lutz Kammann



Andreas Timpe



Heiko Höpner



Axel Repenn

POLIZEI HAMBURG

IHRE STADTTEILPOLIZISTEN

VOM POLIZEIKOMMISSARIAT 16



POLIZEI
Hamburg


Hamburg

3. Wohnen

3.1 Wohnen zu Hause

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

Seniorenwohngemeinschaften haben den Vorteil, dass mehrere ältere Menschen zusammen wohnen und der jeweils Einzelne nicht alleine ist. Dadurch, dass sich die Senioren in ihren individuellen Stärken und Schwächen ergänzen, ist ein selbstbestimmtes Wohnen auch noch bis ins hohe Alter möglich. Daneben gibt es die Möglichkeit des sogenannten Servicewohnen. Das bedeutet, Sie befinden sich in einer eigenen Wohnung, diese ist jedoch häufig einem Seniorenpflegeheim angegliedert. Im Notfall ist somit eine Pflegekraft verfügbar. Dies gilt insbesondere nachts. Das sogenannte Mehrgenerationen-Wohnen ist ebenfalls eine Wohnform der Zukunft. Hier wohnen verschiedene Generationen in einem Haus. Junge Menschen helfen dabei den älteren Personen und umgekehrt. Senioren erhalten Hilfe durch die jüngeren Mitbewohner, während die jüngeren Bewohner vielfach von deren Lebenserfahrung profitieren. Die Hausgemeinschaft indes besitzt den Vorteil, dass ein oder zwei betreute Wohngruppen sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen. Die Hausgemeinschaft ist eine Zwischenform zwischen stationärer Einrichtung und Wohngemeinschaft. Bewohnern verbleibt hierbei jedoch weiterhin ein großes Maß an Eigenständigkeit und Intimsphäre.



© WavebreakMediaMicro · adobestock.com



Engagement mit Herz AWO in Altona

AWO für Senioren

AWO Aktiv in Hamburg, Bildung und Begegnung 60+

Schillerstraße 47-49, 22767 Hamburg
Tel. 040 391 06 36 | E-Mail: aktiv@awo-hamburg.de | www.aktiv-in-hh.de

AWO-Aktivtreff Louise Schroeder

Gefionstr. 3, 22769 Hamburg
Tel. 040 434 20 2 | E-Mail: Seniorentreff-louise-schroeder@awo-hamburg.de

AWO-Seniorentreff Osdorf

Bornheide 76e, 22549 Hamburg
Tel. 040 832 58 52 | E-Mail: Seniorentreff.osdorf@awo-hamburg.de

AWO Interkultureller Seniorentreff Mekan

Karl-Wolff-Str. 19, 22767 Hamburg
Tel. 040 386 164 59 | E-Mail: mekan@awo-hamburg.de

AWO Stiftung

Aktion Augen auf! – Altona

Im AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg
Offene Sprechstunde: Do. von 12 bis 14 Uhr,
Tel. 040 241 84 96 0

AWO Stiftung

Aktion Augen auf! – Lurup

Im Bildungshaus Lurup/Kita Moorwisch, Moorwisch 2, 22547 Hamburg
Offene Sprechstunde: Fr. 8:30 bis 11 Uhr, Do. 14 bis 16 Uhr
in der ev. Luth. Kirchengemeinde, Elbgaustraße 138
Tel. 0159 044 448 39

AWO für Kinder und Familien

Kindertagesstätte Chi-Kita

Friedrich-Schöning-Weg 10, 22549 Hamburg
Tel. 040 806 30 5 | E-Mail: kita-chi-kita@awo-hamburg.de

GTS Max-Brauer-Schule

Bei der Paul-Gerhardt-Kirche 1-3, 22761 Hamburg
E-Mail: gts-maxbrauerschule@awo-hamburg.de

AWO für Freiwillige

Altonavi

Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg
Tel. 040 244 36 41 7
info@altonavi.de | www.altonavi.de

AWO vor Ort

Kreisbüro Altona

im AWO-Aktivtreff Louise Schroeder
Gefionstraße 3, 22769 Hamburg
Tel. 040 434 20 2 | altona@awo-hamburg.de

Unsere Angebote
im Überblick unter

www.awo-hamburg.de



Landesverband
Hamburg e.V.

3. Wohnen

3.1.1 Mahlzeitendienste – Essen auf Rädern

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

3.1.2 Seniorengerechtes Einkaufen

Etwa ein Drittel aller privaten Konsumausgaben leistet die Generation 60plus. Leider stellt der Einkauf viele ältere

Menschen vor Probleme. Oft ist ein WC nur in den obersten Etagen der Kaufhäuser zu finden, es gibt keine Sitzgelegenheiten, um eine kurze Verschnaufpause einzulegen oder die Preisschilder sind schlecht lesbar. Dabei wäre es doch so einfach, Senioren einen entspannten Einkauf zu ermöglichen – und damit auch der ganzen Familie.

Wer wissen möchte, wo Jung und Alt problemlos einkaufen können, orientiert sich am Qualitätssiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“. Dies hat der Handelsverband Deutschland seit 2010 auf den Weg gebracht. Um das Qualitätszeichen zu bekommen, werden die Einzelhändler nach verschiedenen Kriterien unter die Lupe genommen. So prüfen die Tester unter anderem Leistungsangebote, Zugangsmöglichkeiten, Ausstattung der Geschäftsräume sowie das Serviceverhalten. Einzelhändler, die eine bestimmte Punktzahl erreicht haben, bekommen das Qualitätssiegel für drei Jahre verliehen.

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

FAMILIE & DAHEIM

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen

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

3. Wohnen

3.1.3 Wohnraumanpassung: Umbauten – barrierefrei oder behindertengerecht

Barrierefreies Wohnen

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

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

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

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

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

Beratung:

Barrierefrei Leben e. V. www.barrierefrei-leben.de

- Haus für Barrierefreiheit „Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung“
Alsterdorfer Markt 7
22297 Hamburg (ab Januar 2020)

Kontakt:

Telefon: 040 299956-0 (keine Beratung)

Fax: 040 293601

E-Mail: info@online-wohn-beratung.de

Internet: www.online-wohn-beratung.de
(Deutschlandweite Onlineberatung)

- Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg
Telefon: 040 85599200
Alsterdorfer Markt 7 (ab 2021)
- Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) für behinderte Menschen
Telefon: 040 85599200
Alsterdorfer Markt 7 (ab 2021)

3.1.4 Hausnotruf

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

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

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



3. Wohnen



© colourbox.com

3.1.5 Hauswirtschaftliche Hilfen

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

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

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

Die Leistungen werden durch private Hilfspersonen oder ambulante Pflegedienste erbracht.

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

Die Leistungen werden durch private Hilfspersonen oder ambulante Pflegedienste erbracht.

Ansprechpartner für beide Leistungsarten ist das Soziale Dienstleistungszentrum Altona, Alte Königstraße 29-39 bzw. Achtern Born 135, Telefon: 040 42811-2299.

3.1.6 Sicher wohnen

Sicherung von Haus und Wohnung

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

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

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

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

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

Beratung durch die Polizei

- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperrre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?

3. Wohnen

- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!

3.2 Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege

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

kann. Auch wenn ein Platz in einer vollstationären Einrichtung notwendig geworden ist, dieser aber noch nicht verfügbar ist, kann die Kurzzeitpflege hierfür überbrücken.

Auch hier berät Sie der Pflegestützpunkt Altona (siehe auch 2.2).

3.3 Tagespflege

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

Der Pflegestützpunkt Altona berät Sie gern (siehe auch 2.2).



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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE AUS EINER HAND

Häusliche Pflege Diakonie Ottensen
 Frau Lucanus, Tel. 040 89 71 26 90

Tagespflege Ottensen für Senioren
 Frau Uhl-Ostrowski, Tel. 040 880 85 75

Seniorenheim Auguste-Viktoria-Stiftung
 Herr von Dufving, Tel. 040 398 68 30

Service-Wohnen Reincke-Gedächtnis-Haus
 Herr Rabe, Tel. 040 880 60 95

weitere Informationen unter
 Tel. 040 5487 1010
www.diakonie-alten-eichen.de

im Verband der
Diakonie
Alten Eichen

3. Wohnen

3.4 Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflege bedeutet professionelle pflegerische und hauswirtschaftliche Betreuung von pflegebedürftigen Menschen in der eigenen häuslichen Umgebung. Manche ambulanten Pflegedienste verfügen über Zusatzqualifikationen wie z. B. Palliativ- oder Intensivpflege, Mehrsprachlichkeit oder kultursensible Pflege.

Bei der Suche hilft Ihnen der Pflegestützpunkt Altona (siehe auch 2.2).

3.5 Offene Seniorenarbeit / Seniorentreffs

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

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

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



© comstock · thinkstock.com

Info

Pflegestützpunkt Altona (siehe auch 2.2, Seite 3)

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegestützpunktes Altona beraten Personen, die hilfe- und pflegebedürftig sind sowie deren Angehörige rund um das Thema Pflege. Sie stehen insbesondere bei Fragen zu Tages- und Kurzzeitpflege und zur Pflege im eigenen Zuhause zur Verfügung.

Darüber hinaus helfen sie bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz, beantworten Finanzierungsfragen und sind beim Ausfüllen von Anträgen behilflich. All diese Beratungsleistungen sind kostenlos und unabhängig.

Wer den Pflegestützpunkt nicht vor Ort besuchen kann, kann auch einen Gesprächstermin in den eigenen vier Wänden vereinbaren.

Kontakt:

Telefon: 040 428991010

Telefax: 040 428991011

E-Mail: pflegestuetspunkt@altona.hamburg.de



Pflege und Betreuung zu Hause

ASB-Sozialstation Altona
☎ **040/35 96 87 91**

ASB-Sozialstation Elbgemeinden
☎ **040/81 82 40**

ASB-Sozialstation Flottbek/Osdorf
☎ **040/58 96 85 63**

www.asb-hamburg.de/senioren ... für Hamburg!

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

pflege dienst
Altona

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein vertrauliches Gespräch

Große Bergstraße 193 · 22767 Hamburg
Telefon: 040/300 353 86
info@pflegedienst-altona.de · www.pflegedienst-altona.de

3. Wohnen

Seniorentreffs

Altona-Altstadt

AWO Interkultureller Seniorentreff Mekân

Karl-Wolff-Straße 19, 22767 Hamburg

Telefon: 040 38616459

E-Mail: mekan@awo-hamburg.de

AWO Aktiv in Hamburg

Schillerstraße 47-49, 22767 Hamburg

Telefon: 040 3910636

E-Mail: aktiv@awo-hamburg.de

Altona-Nord

ASB-Seniorentreff Altona

Düppelstraße 20, 22769 Hamburg

Telefon: 040 8507272

AWO Aktivtreff Louise Schröder

Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Telefon: 040 434202

E-Mail: seniorentreff-louise-schroeder@awo-hamburg.de

Blankenese

Seniorentreff Fischerhaus

z. Zt. Mühlenberger Weg 64+68, 22587 Hamburg

Telefon: 040 866250-0

Lurup

Seniorentreff ev.-luth. „Zu den 12 Aposteln“

Elbgaustraße 138, 22547 Hamburg

Telefon: 040 842626

Osdorf

AWO Seniorentreff Osdorf

Bornheide 76e, 22549 Hamburg

(Bürgerhaus oranger Pavillon)

Telefon: 040 8325852

E-Mail: Seniorentreff.Osdorf@awo-hamburg.de

Ottensen

Seniorentreff Haus Ottensen

Holstenring 6, 22763 Hamburg

Telefon: 040 395346

E-Mail: at-ottensen@drk-altona-mitte.de

Seniorentreff LAB – Treffpunkt Altona

Eulenstraße 43, 22765 Hamburg

Telefon: 040 397671

E-Mail: altona@labhamburg.de

Rissen

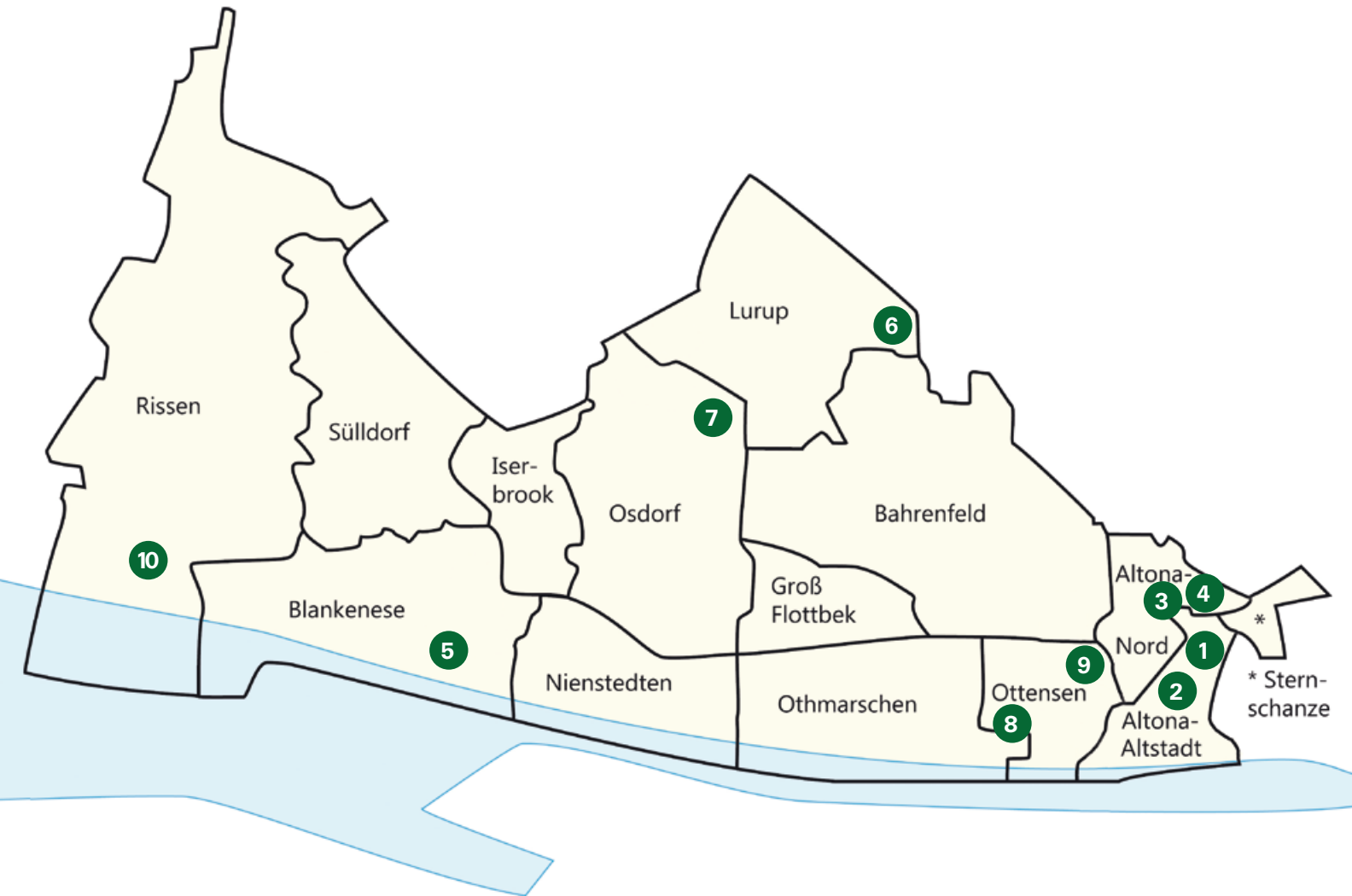
Seniorentreff Rissen

z. Zt. Wedeler Landstraße 36, 22559 Hamburg

Telefon: 040 818282



3. Wohnen



1 AWO Interkultureller Seniorentreff
Mekân, Karl-Wolff-Straße 19

2 AWO Aktiv in Hamburg –
Bildung und Begegnung 60+,
Schillerstraße 47/49

3 ASB-Seniorentreff Altona,
Düppelstraße 20

4 AWO Aktivtreff Louise Schröder,
Gefionstraße 3

5 Seniorentreff Fischerhaus,
z. Zt. Mühlenberger Weg 64+68

6 Seniorentreff ev.-luth.
„Zu den 12 Aposteln“,
Elbgaustraße 138

7 AWO Seniorentreff Osdorf,
Bornheide 76e

8 Seniorentreff Haus Ottensen,
Holstenring 6

9 Seniorentreff LAB – Treffpunkt Altona,
Eulenstraße 43

10 Seniorentreff Rissen,
z. Zt. Wedeler Landstraße 36

3. Wohnen



3.6 Wohn- und Pflegeeinrichtungen nach Stadtteilen Bezirk Altona

Altona-Altstadt

Malteserstift St. Theresien

Dohrnweg 8, 22767 Hamburg
 Malteser Caritas Hamburg gGmbH
 Telefon: 040 4313810
 E-Mail: theresien-hamburg@malteser.org
 Internet: www.malteser.de

Pflegen & Wohnen Altona

Thadenstraße 118, 22767 Hamburg
 Pflegen und Wohnen Hamburg
 Telefon: 040 20222024
 E-Mail: altona@pflegenundwohnen.de
 Internet: www.pflegenundwohnen.de

Bahrenfeld

Pflegen & Wohnen Lutherpark

Holstenkamp 119, 22525 Hamburg
 Pflegen und Wohnen Hamburg
 Telefon: 040 20222816
 E-Mail: lutherpark@pflegenundwohnen.de
 Internet: www.pflegenundwohnen.de

Seniorenresidenz Bugenhagen Haus

Osdorfer Landstraße 28, 22607 Hamburg
 Pflegediakonie Hamburg-West/Südholstein
 Telefon: 040 8227630
 E-Mail: bgh@pflegediakonie.de
 Internet: www.pflegediakonie.de

Parkdomizil am Bahrenfelder See

Theodorstraße 30, 22761 Hamburg
 Frank Wagner Holding
 Telefon: 040 899570
 E-Mail: info@parkdomizil.de
 Internet: www.parkdomizil.de



AGAPLESION
 BETHANIEN-HÖFE

Zuhause in christlicher Geborgenheit

Die Wohn- und Pflegeeinrichtung AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE in Hamburg-Eppendorf bietet in bevorzugter Lage ein wohnliches Ambiente und hohen Komfort sowie eine professionelle Pflege.

- Kurzzeit- und Langzeitpflege in 9 Wohngruppen
- 3 Wohngruppen für Menschen mit Demenz
- Sicherheit rund um die Uhr
- Attraktives Wohnen im Einzelzimmer
- Ärztliche Versorgung
- Therapeutische Angebote
- Große, schöne Gartenanlage
- Hauseigene Küche
- Öffentliches Restaurant mit Sommerterrasse

AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE
 Martinistr. 45, 20251 Hamburg
 T (040) 23 53 78 - 0
bethanien-hoeft@bethanien-diakonie.de
www.bethanien-diakonie.de



3. Wohnen

Blankenese

Katharinenhof am Hirschpark

Manteuffelstraße 33, 22587 Hamburg
Katharinenhof Servicewohn- und Pflegeanlage
Betriebs GmbH
Telefon: 040 866580
E-Mail: am-hirschpark@Katharinenhof.net
Internet: <https://katharinenhof.net>

Groß Flottbek

Rosendomizil

Rosenhagenstraße 56, 22607 Hamburg
Frank Wagner Holding
Telefon: 040 890890
E-Mail: info@rosendomizil.com
Internet: www.rosendomizil.com

Seniorenresidenz Groß Flottbek

Müllenhoffweg 15, 22607 Hamburg
Convivo Unternehmensgruppe
Telefon: 040 899510
E-Mail: info@residenz-flottbek.de
Internet: www.convivo-gruppe.de

Iserbrook

Christliches Senioren- und Pflegeheim

Hermann und Lilly Schilling-Stift

Isfeldstraße 16, 22589 Hamburg
Hermann und Lilly Schilling Stiftung
Telefon: 040 8662590
E-Mail: info@schilling-stift.de
Internet: www.schilling-stift.de

Rosenhof Hamburg

Isfeldstraße 30, 22589 Hamburg
Rosenhof Seniorenwohnanlagen
Telefon: 040 8708730
E-Mail: hamburg@rosenhof.de
Internet: www.rosenhof.de

Lurup

Seniorenresidenz Luruper Hauptstraße GmbH

Luruper Hauptstraße 119, 22547 Hamburg
Convivo Unternehmensgruppe
Telefon: 040 8405230
E-Mail: info@residenz-lurup.de
Internet: www.convivo-gruppe.de

Haus Fangdieck Seniorenpflegepension

Fangdieckstraße 114, 22547 Hamburg
Familie Reissner
Telefon: 040 840020
E-Mail: info@fangdieck.de
Internet: www.fangdieck.de

Convivo Park Fama

Luruper Hauptstraße 247-249, 22547 Hamburg
Convivo Unternehmensgruppe
Telefon: 040 84004080
E-Mail: info@fama-wohnen.de
Internet: www.convivo-parks.de

Seniorenzentrum Böttcherkamp

Böttcherkamp 187, 22549 Hamburg
Senioren-Zentren Geschwister Jensen GmbH
Telefon: 040 840050
E-Mail: info@boettcherkamp.de
Internet: www.geschwister-jensen.de



www.elisabeth-altenheim.de

Kleiner Schäferkamp 43 · 20357 Hamburg · 040 - 44 18 08 - 0



ELISABETH HELFEN BEGINNT
ALTEN- UND PFLEGEHEIM
DER FREIMAURER VON 1795 E.V. *mit einem Lächeln*

3. Wohnen

Nienstedten

Elbschloss Residenz

Elbchaussee 374, 22609 Hamburg
Elbschloss Residenz GmbH
Telefon: 040 8199110
E-Mail: info@elbschloss.org
Internet: www.elbschloss-residenz.de

Elbschloss Residenz Klein Flottbek

Baron-Voght-Straße 93, 22609 Hamburg
Elbschloss Residenz Klein Flottbek GmbH
Telefon: 040 286670
E-Mail: info@elbschloss.org
Internet: www.elbschloss-residenz.de

Haus Sieberling Alten- und Pflegeheim

Sieberlingstraße 10, 22609 Hamburg
Stubbenhof Betriebs GmbH
Telefon: 040 825858
E-Mail: info@stubbenhof.de
Internet: www.stubbenhof.de

Osdorf

ASB Pflegezentrum „Lupine“

Lupinenweg 12, 22549 Hamburg
ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH
Telefon: 040 833983110
E-Mail: info@asb-hamburg.de
Internet: www.asb-hamburg.de

Wohn- und Pflegeheim Tabea – Leben in Geborgenheit gGmbH

Am Isfeld 19, 22589 Hamburg
Tabea Diakonie e. V.
Telefon: 040 80920
E-Mail: info@tabea.de
Internet: www.tabea.de

Altenheimstiftung Flottbek-Nienstedten

Vogt-Groth-Weg 27, 22609 Hamburg
Stiftung Nienstedten
Telefon: 040 8009770
E-Mail: info@haus-flottbek-nienstedten.de
Internet: www.haus-flottbek-nienstedten.de

Othmarschen

Alten- und Pflegeheim „Fallen Anker“

Bernadottestraße 140, 22605 Hamburg
Stiftung Casse der Stücke von Achten
Telefon: 040 8890270
E-Mail: info@fallen-anker.de
Internet: www.fallen-anker.de

Ernst und Claere Jung Stiftung

Emkendorfstraße 49, 22605 Hamburg
Ernst und Claere Jung Stiftung
Telefon: 040 8801036
E-Mail: info@jungstiftung-hamburg.de
Internet: www.jungstiftung.de

Ottensen

Pflegeeinrichtung Auguste-Viktoria-Stiftung

Elbchaussee 88, 22763 Hamburg
Diakonie Alten Eichen
Telefon: 040 3986830
E-Mail: info@diakonie-alten-eichen.de
Internet: <https://diakonie-alten-eichen.de>

Rumond-Walther-Haus

Klopstockplatz 4, 22765 Hamburg
Pflege diakonie Hamburg-West/Südholstein
Telefon: 040 398250
E-Mail: rwh@pflegediakonie.de
Internet: www.pflegediakonie.de

Rissen

Philipp-F. Reemtsma Stiftung

Storchenheimweg 15, 22559 Hamburg
Philipp-F. Reemtsma Stiftung
Telefon: 040 819050
E-Mail: info@ree-mail.de
Internet: www.ph-f-reemtsma-stiftung.de

Hanna Reemtsma Haus Wohnen im Park

Kriemhildstraße 15-17, 22559 Hamburg
Stiftung Hanna Reemtsma
Telefon: 040 819580
E-Mail: info@hanna-reemtsma-haus.de
Internet: www.hanna-reemtsma-haus.de

Hartwig Hesse Haus am Klövensteen

Klövensteenweg 25, 22559 Hamburg
Hartwig-Hesse-Stiftung
Telefon: 040 819060
E-Mail: info@hartwig-hesse-haus.de
Internet: www.hartwig-hesse-stiftung.de

Haus Wittenbergen GmbH

Rissener Ufer 15, 22559 Hamburg
Haus Wittenbergen GmbH
Telefon: 040 812325
E-Mail: info@haus-wittenbergen.net
Internet: www.haus-wittenbergen.net

3. Wohnen

Sternschanze

Elisabeth Alten- und Pflegeheim

Kl. Schäferkamp 43, 20357 Hamburg
Elisabeth Alten- und Pflegeheim e. V.
Telefon: 040 4418080
E-Mail: info@elisabeth-altenheim.de
Internet: www.elisabeth-altenheim.de

Stadtdomizil Altenpflege-Zentrum GmbH

Lippmannstraße 19, 22769 Hamburg
Frank Wagner Holding
Telefon: 040 432810
E-Mail: info@stadtdomizil.com
Internet: www.stadtdomizil.com

3.7 Servicewohnen Bezirk Altona nach Stadtteilen

Altona-Altstadt

Senioren Wohnen Altona

Bernstorffstraße 145, 22767 Hamburg
Telefon: 040 428352027

Bahrenfeld

ServiceWohnen Seniorenzentrum Bugenhagenhaus

Bei der Flottbeker Mühle 25b, 22607 Hamburg
Telefon: 040 8227630

Wohnen am Bonepark

Silcherstraße 5, 22761 Hamburg
Telefon: 040 8190070

Blankenese

Seniorenwohnungen Heinrich-Schmilinsky-Stiftung

Frahmstraße 22, 22587 Hamburg
Telefon: 040 865108

Seniorenwohnungen Blankenese der Martha-Stiftung

Sülldorfer Kirchenweg 2b, 22587 Hamburg
Telefon: 040 41304290

Sülldorf

Wohnanlage „Auf der Hasenhöhe“

Hasenhöhe 133-135d, 22587 Hamburg
Telefon: 040 244220

Iserbrook

Seniorenwohnanlage Rosenhof Hamburg

Isfeldstraße 30, 22589 Hamburg
Telefon: 040 8708730

Osdorf

ServiceWohnen Diakoniewerk Tabea e. V.

Am Isfeld 19, 22589 Hamburg
Telefon: 040 8092-0

Die Martha Stiftung im Bezirk Altona

Pflege zu Hause und Servicewohnen für Senioren



Diakoniestation Osdorfer Landstraße 17 **Tel. (040) 82 27 44-0**
Flottbek-Nienstedten 22607 Hamburg E-Mail: diakonie@dsflottbek.de

Seniorenwohnungen Sülldorfer Kirchenweg 2b **Tel. (040) 28 66 85 87**
Blankenese 22587 Hamburg E-Mail: info.sen@martha-stiftung.de

Seniorenwohnungen Elfriede-Land-Weg 2 **Tel. (040) 66 89 06 12**
Mitte-Altona 22765 Hamburg E-Mail: info.sen@martha-stiftung.de



Ab Herbst 2019 Servicewohnen für Senioren direkt am Bahnhof Sülldorf. Infos: Tel. (040) 41 30 42 90



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

3. Wohnen

Ottensen

DRK Service Wohnen „Haus Ottensen“

Behringstraße 40, 22763 Hamburg

Telefon: 040 3903783

Reincke-Gedächtnis-Haus

Bernadottestraße 41, 22763 Hamburg

Telefon: 040 8806095

Wohnstift Augustinum

Neumühlen 37, 22763 Hamburg

Telefon: 040 391940

Rissen

Else Voss Stiftung

Sülldorfer Brooksweg 115, 22559 Hamburg

Telefon: 040 816181

Prof. F. Hollenbach-Stiftung

Storchenheimweg 14, 22559 Hamburg

Telefon: 040 814451

Rissener Eck West-Elbe

Am Rissener Bahnhof 19, 22559 Hamburg

Telefon: 040 60080880

Service Wohnen Rissen

Rissener Dorfstraße 44, 22559 Hamburg

Telefon: 040 6008088-0

Wilhelm Dähn Stiftung

Hobökentwiete 34-36, 22559 Hamburg

Telefon: 040 8119835

3.8 Wohnen im Alter in Altona, viele Möglichkeiten

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

Einige Anregungen / Beispiele:

Vertraute Umgebung, vertrautes Quartier – man ist vielleicht alleinstehend, aber einsam muss niemand sein. Die Wohnungsbaugesellschaften gestalten immer mehr Wohnungen in seniorengerechte und barrierefreie bzw. barrierearme Wohnungen um. Es werden die Häuser mit

Fahrstühlen nachgerüstet, der Zugang zu den Häusern wird barrierefrei gestaltet. Es werden Begegnungsräume geschaffen. Damit können Senioren in ihrer vertrauten Umgebung und in ihren sozialen Bezügen bleiben, dieses gilt auch für pflegebedürftige Menschen.

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

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

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

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

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

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

Wer frühzeitig an morgen denkt – kann wohnen, wie es gefällt.

4. Aktiv in Altona

4.1 Sport und Bewegung

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

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

Zudem gibt es spezielle Gymnastik-Programme, bei denen unter qualifizierter Übungsleitung dreimal wöchentlich Muskelgruppen trainiert werden, die für das sichere Stehen und Gehen wichtig sind. Durch mehr Standfestigkeit können Stürze verhindert werden.



Tipp

Ein Sportarzt kann leicht das Trainingsprogramm analysieren und entsprechende Verbesserungsvorschläge machen. Wer nicht zum Arzt gehen möchte, der sollte trotzdem weiterhin so oft wie möglich zu Fuß gehen. Steigen Sie Treppen statt den Aufzug zu nehmen. Statt die zwei Stationen zum Supermarkt mit dem Bus zu fahren, können Sie die Strecke, vielleicht auch unter Zuhilfenahme eines Handwagens, auch laufen. Möglichkeiten der Betätigung gibt es viele.

Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt.

- HSB – Hamburger Sportbund e. V.
www.hamburger-sportbund.de
- HSB-Broschüre „Bleib in Schwung“ als Blätter-pdf / Auflistung Sportvereine Altona S. 7-10 und „Mach mit bleib fit“: www.hamburger-sportbund.de/themen/sport-der-aelteren
- Bewegung: Altonaer Bewegungsrouten mit 7 verschiedenen Vorschlägen:
www.hamburg.de/altona/gesundheits-und-pflegekonferenz/4251820/bewegungsrouten/



4. Aktiv in Altona

4.2 „altonavi“

altonavi ist Infozentrum und Freiwilligenagentur in Altona. Wir zeigen Ihnen den Weg, wenn Sie Informationen brauchen. Wir bringen Menschen zusammen, wenn Sie Unterstützung suchen. Wir fördern Engagement im Stadtteil, um Nachbarschaften zu stärken.

Sie brauchen Informationen.

Wo kann ich mich kreativ betätigen? Welche kulturellen Angebote gibt es im Stadtteil?

Bei altonavi finden Sie eine Fülle von Broschüren und Flyern, die Ihnen einen Überblick über das vielfältige kulturelle Leben im Stadtteil bieten.

Sie suchen Unterstützung.

Wer begleitet mich bei Behördengängen?

Wer berät mich in Pflegethemen?

altonavi vermittelt Sie gezielt weiter – an andere Einrichtungen, an Selbsthilfegruppen, an Behörden oder an engagierte Bewohnerinnen und Bewohner. Sie brauchen Unterstützung? Wir überlegen mit Ihnen, wie Sie eine Lösung finden. Alleine oder mit Hilfe von anderen.

Sie möchten sich engagieren.

Wir unterstützen freiwilliges Engagement und Nachbarschaft: Wie kann ich im Stadtteil aktiv werden?

Wo kann ich meine Fähigkeiten einsetzen?

Alle Bewohnerinnen und Bewohner erhalten Infos, wo sie sich engagieren können. Wir fördern Engagement im Stadtteil, um Nachbarschaften zu stärken.

Kommen Sie gerne vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin für ein ausführliches Beratungsgespräch mit uns. Unser Büro in Altona-Altstadt ist barrierefrei und auf Anfrage steht eine Gebärdensprachdolmetscherin zur Verfügung.

Herzlich willkommen!

altonavi

Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg

Telefon: 040 24436417

E-Mail: info@altonavi.de

Internet: www.altonavi.de

Öffnungszeiten:

Montag, Freitag: 11:00 – 15:00 Uhr

Mittwoch, Donnerstag: 11:00 – 18:00 Uhr



4.3 Bildung und Kultur

I. Öffentliche Bücherhallen Hamburg

www.buecherhallen.de

Bücherhalle Altona

Ottenser Hauptstraße 10 (Mercado), 22765 Hamburg

Telefon: 040 396892

Bücherhalle Elbvororte

Sülldorfer Kirchenweg 1b, 22587 Hamburg

Telefon: 040 38640782

Bücherhalle Holstenstraße

Norderreihe 5-7, 22767 Hamburg

Telefon: 040 4322228

Bücherhalle Osdorfer Born

Kroonhorst 9e (BornCenter), 22549 Hamburg

Telefon: 040 8320171

Außerdem gibt es den Hamburger Bücherbus, der am Samstag in Lurup (Parkplatz Eckhoffplatz) und im Elbe-Einkaufs-Zentrum (Julius-Brecht-Straße) hält. Den aktuellen Fahrplan erfahren Sie unter 0170 7938882.

II. Hamburger Volkshochschule

www.vhs-hamburg.de

VHS-Zentrum West

Waitzstraße 31, 22607 Hamburg

Telefon: 040 8905910

VHS in Osdorf

Bornheide 76 (Bürgerhaus), 22549 Hamburg

Telefon: 040 484058821

III. Universität Hamburg

www.zfw.uni-hamburg.de

An der Universität Hamburg bietet das Zentrum für Weiterbildung (ZfW) das Kontaktstudium für ältere Erwachsene an (KSE) gegen eine gewisse Studiengebühr. Ältere Menschen können aus einer großen Auswahl Vorlesungen und Seminare gemeinsam mit jungen Studierenden besuchen.

Kontakt:

Zentrum für Weiterbildung

Schlüterstraße 51, 20146 Hamburg

Telefon: 040 42838-9777

4. Aktiv in Altona

Außerdem bietet die Universität Hamburg im Rahmen des Allgemeinen Vorlesungswesens für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger ein umfangreiches Programm öffentlicher Vorlesungen an, die sogenannten Ringvorlesungen.

Die Veranstaltungen finden überwiegend abends statt. Es können einzelne Vorträge oder auch die ganze Ringvorlesung besucht werden. Eine Ringvorlesung umfasst dabei mehrere thematisch zusammenhängende Vorträge, die verschiedene Aspekte eines Themas beleuchten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Zugangsvoraussetzungen oder Teilnahmebeschränkungen gibt es nicht, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Es wird jeweils zum Sommer- und Wintersemester ein neues Programmheft herausgegeben.

Kontakt:

Zentrum für Weiterbildung
Schlüterstraße 51, Raum 3033, 20146 Hamburg
Telefon: 040 42838-9711

IV. Museen

Altonaer Museum

Museumstraße 23, 22765 Hamburg
Telefon: 040 4281350
Internet: www.shmh.de

Heine Haus

Elbchaussee 31, 22765 Hamburg
Telefon: 040 85509787
Internet: www.heine-haus-hamburg.de

Jenisch Haus

Baron-Voght-Straße 50, 22609 Hamburg
Telefon: 040 828710

V. Theater und Musical

Altonaer Theater

Museumstraße 17, 22765 Hamburg
Telefon: 040 39905870 (Tickets)
Internet: www.altonaer-theater.de

Monsun Theater

Friedensallee 20, 22765 Hamburg
Telefon: 040 3903148 (Tickets)
Internet: www.monsuntheater.de

Allee Theater

(Kammeroper und Theater für Kinder)
Max-Brauer-Allee 76, 22765 Hamburg
Telefon: 040 382959 (Tickets)
Internet: www.kammeroper-alleetheater.de

First Stage Theater

Thedestraße 15, 22767 Hamburg
Telefon: 040 401132727 (Tickets)
Internet: www.firststagehamburg.de

Stage Theater Neue Flora

Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg

Amateur-Theater Altona e. V.

Internet: www.amateur-theater-altona.de

Thalia Theater in der Gaußstraße

Gaußstraße 190, 22765 Hamburg
Telefon: 040 32814-444 (Tickets)
Internet: www.thalia-theater.de

4.4 Seniorenrunden, Seniorenkreise, Stadtteil- und Kulturzentren Bezirk Altona

Altona-Altstadt

Seniorenrunde Altona

Bernstorffstraße 145, 22767 Hamburg
über Seniorenbüro Telefon: 040 30399507

HausDrei Stadtteilkulturzentrum

Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg
Telefon: 040 388998

Altona-Nord

FLAKS – Zentrum für Frauen

Alsenstraße 33, 22767 Hamburg
Telefon: 040 8969803

Bürgertreff

Gefionstraße 3, 22769 Hamburg
Telefon: 040 42102681

Lurup

KIFAZ Kinder- und Familienzentrum

Netzestraße 14a, 22547 Hamburg
über Seniorenbüro Telefon: 040 30399507

Stadtteilhaus Lurup

Böverstland 38, 22547 Hamburg
Telefon: 040 28055553

4. Aktiv in Altona

Osdorf

Seniorenrunde Osdorf im Heidbarghof
Langelohstraße 141, 22549 Hamburg
über Seniorenbüro Telefon: 040 30399507

Bürgerhaus Bornheide
Bornheide 76, 22549 Hamburg
Telefon: 040 308542660

Osdorf/Lurup

Seniorenrunde der russlanddeutschen Gruppe im DRK Zentrum Osdorfer Born
Bornheide 99, 22549 Hamburg
über Seniorenbüro Telefon: 040 30399507

Gruppe der Spätaussiedler im DRK Zentrum Osdorfer Born
Bornheide 99, 22549 Hamburg
Telefon: 040 84908083

Othmarschen

Seniorenkreis Gehörlosenverband Hamburg
Bernadottestraße 126-128, 22605 Hamburg
Telefon: 040 882051

Ottensen

MOTTE Stadtteil- und Kulturzentrum
Eulenstraße 43, 22767 Hamburg
Telefon: 040 399262-0

W3 Werkstatt für internationale Kultur und Politik e. V.
Nernstweg 32-34, 22765 Hamburg
Telefon: 040 39805360

Sternschanze

Jesus Center e. V.
Schulterblatt 63, 20357 Hamburg
Telefon: 040 40187733

Sülldorf

ASB Seniorenkreis Sülldorf
Op'n Hainholt 3, 22589 Hamburg
Telefon: 040 818282

4.5 Bürgervereine Bezirk Altona

Bahrenfelder Bürgerverein von 1879 e. V.
Wittenbergstraße 8, 22761 Hamburg
Telefon: 040 8903192

Bürgerverein Flottbek-Othmarschen
Waitzstraße 26, 22607 Hamburg
Telefon: 040 8907710

Blankeneser Bürgerverein e. V.
Bahnhofstraße 31 A, 22587 Hamburg
Telefon: 040 867032

Bürgerverein Rissen e. V.
Wedeler Landstraße 2, 22559 Hamburg
Telefon: 040 811256

Luruper Bürgerverein von 1952 e. V.
Luruper Hauptstraße 66, 22547 Hamburg
Telefon: 040 835393

Ottensener Bürgerverein von 1867 e. V.
Sülldorfer Kirchenweg 252, 22589 Hamburg
Telefon: 040 8705415

Bürger- und Heimatverein Osdorf e. V.
Langelohstraße 141, 22549 Hamburg
Telefon: 040 80083436

4.6 Selbsthilfe

In Selbsthilfe schließen sich Menschen mit einer gemeinsamen Erkrankung oder einem gemeinsamen psychischen oder sozialen Problem zusammen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Es gibt Gruppen nicht nur für selbst Betroffene, sondern auch für deren Angehörige. Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst.

Sie suchen eine Gruppe oder möchten selbst eine Gruppe gründen?

Rat und Unterstützung bietet
KISS = Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg
Telefon: Zentrale 040 395767
Kontaktstelle Altona:
Telefon: 040 49292201
Internet: www.kiss-hh.de

5. Finanzen

Um im Alter sorgenfrei leben zu können, sollte bereits in jungen Jahren vorgesorgt werden. Dies gilt einerseits in puncto Ansparen von Guthaben, andererseits aber auch in Bezug auf eine entsprechende versicherungsrechtliche Absicherung. So sollten beispielsweise Sparguthaben lediglich so hoch angespart werden, dass sie im Falle einer Pflegebedürftigkeit nicht über den zulässigen Freibetrag hinausgehen. Zudem sollten insbesondere die Risiken „Pflegebedürftigkeit“, „Rentenlücke“ und „Finanzierungslücke“ abgedeckt werden.

Die Pflegebedürftigkeit kann durch eine Pflegezusatzversicherung abgesichert werden. Die Rentenlücke kann aus heutiger Sicht beispielsweise durch eine Riester-Sparanlage zum Teil abgedeckt werden und die Finanzierungslücke (beispielsweise im Falle einer eingetretenen Pflegebedürftigkeit) kann durch angespartes Sparguthaben aufgefangen werden. Grundsätzlich lassen sich zudem in der Steuererklärung bestimmte besondere Belastungen geltend machen. Auch dadurch kann die finanzielle Belastung gesenkt werden.

5.1 Steuerpflicht, Identifikationsnummer und mehr

Auch Rentner unterliegen einer Steuerpflicht auf ihre Einkünfte. Aus diesem Grund benötigen Sie als Rentner auch eine eigene Steueridentifikationsnummer. Diese gibt das Finanzamt aus. Bei nur einer geringen Rente gewährt der Staat jedoch finanzielle Hilfen und Entlastungen für betroffene Personen. Menschen mit Behinderungen können beispielsweise kostenlos mit dem öffentlichen Personennahverkehr fahren. Daneben gibt es weitere Entlastungen wie beispielsweise eine reduzierte Gebühr für den Telefonanschluss oder der Erlass der Rundfunkgebühren und im Fall eines nur sehr geringen Einkommens, die Aufstockung bis hin zur sogenannten Grundsicherung durch das Sozialamt. Bei Pflegebedürftigkeit kann zudem Pflegegeld in Anspruch genommen werden. Bei einer sehr geringen Rente, kann auch eine Aufstockung durch die Sozialhilfe erfolgen.

Sparfische aufgepasst: Tarifvergleich lohnt sich!

Hinsichtlich der persönlichen Vorsorge dient ein Tarifvergleich dazu, bares Geld zu sparen. Dies gilt auch für privat krankenversicherte Personen. Bei einer Beitragsanpassung sind privat krankenversicherte Personen dazu berechtigt, den Versicherungsvertrag zu kündigen oder in einen anderen gleichwertigen und günstigeren Tarif zu wechseln. Aber auch in anderen Bereichen lässt sich im Alter viel Geld sparen. Ist beispielsweise der Tarif des Telefonanbieters zu hoch, können Sie durch einen Tarifvergleich Geld sparen. Gleiches gilt für den Strom-Tarif.

Als chronisch Kranker können Sie bestimmte Entlastungen erhalten, wenn die Krankheit als chronische anerkannt und insofern vom Arzt diagnostiziert wurde. Betroffene müssen beispielsweise weniger Rezeptgebühren entrichten als andere Patienten und zudem gilt auch eine geringere Gebühr bei Klinikaufenthalten.

Als chronisch Kranker können Sie bei einer Zuzahlung, die höher als ein Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens ist, den Rest des Jahres von der Zuzahlung befreit werden.

Das Alterseinkünftegesetz dient der einkommensteuerrechtlichen Behandlung von Altersbezügen. Das Gesetz wurde im Rahmen einer Reform, auf Grundlage eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts vom 6. März 2002, novelliert. Die Grundlage des Gesetzes beziehungsweise die Gesetzesreform basiert darauf, dass die Basisversorgung im Rahmen der gesetzlichen Rentenversicherung und der berufsständischen Versorgung steuerfrei gestellt werden. Allerdings gibt es hier zahlreiche Übergangsfristen. Auch die Riester-Rente und die betriebliche Altersvorsorge und private Kapitalanlageprodukte, die der persönlichen Altersvorsorge dienen, sollen bis zu einem bestimmten Betrag steuerfrei bleiben. Hierbei wird der steuerpflichtige Anteil bis zum Jahr 2020 jeweils um zwei Prozent und danach jeweils um einen Prozentpunkt bis zum Jahr 2040 angehoben.

5.2 Schwerbehindertenausweis

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

Nachteilsausgleich

Hier erhalten Sie eine kleine Auswahl an möglichen Nachteilsausgleichen:

■ Pauschbetrag wegen Behinderung

Behinderten, insbesondere schwerbehinderten Menschen, wird bei der Einkommen- und Lohnsteuer ein zusätzlicher Pauschbetrag wegen der Behinderung eingeräumt. Außerdem können bei der Steuererklärung über

5. Finanzen

den Pauschbetrag hinaus behinderungsbedingte Aufwendungen wie Heilbehandlungen oder Krankheitskosten als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden.

■ Abzugsbetrag für Kraftfahrzeugbenutzung zwischen Wohnung und Arbeitsstelle

Schwerbehinderte Menschen mit einer Gehbehinderung (GdB ab 50 und Ausweismerkzeichen „G“) oder einem GdB ab 70 können arbeitstäglich für je eine Hin- und Rückfahrt zwischen Wohnung und Arbeitsstätte die tatsächlichen Kosten für die Wege zwischen Wohnung und Arbeitsstätte geltend machen.

■ Haushaltsnahe Dienstleistungen

Für Aufwendungen für haushaltsnahe Pflege- und Betreuungsleistungen, die im Haushalt des Steuerpflichtigen oder im Haushalt der gepflegten Person erbracht werden, kann eine Steuerermäßigung nach § 35a Absatz 2 EStG berücksichtigt werden.

■ Ermäßigung und Erlass der Kraftfahrzeugsteuer

Schwerbehinderte Menschen mit dem Merkzeichen „G“ im Ausweis und gehörlose Menschen mit dem Merkzeichen „Gl“ im Ausweis können zwischen der Kraftfahrzeugsteuerermäßigung von 50 Prozent und der „Freifahrt“ mit öffentlichen Verkehrsmitteln wählen. Die völlige Kraftfahrzeugsteuerbefreiung kann neben der „Frei-

fahrt“ beansprucht werden. Die behinderten Menschen, die das Merkzeichen „H“, „aG“ oder „Bl“ im Ausweis haben, können beim Finanzamt die Kraftfahrzeugsteuerbefreiung beantragen.

■ Parkausweis

Behinderte Menschen können einen Parkausweis beantragen, welcher sie zum Parken in bestimmten eigentlich unzulässigen Gebieten zum Parken berechtigt.

■ Behindertentoiletten

Der CBF verschickt auf Nachweis einen Zentralschlüssel für die Nutzung der mit dem Rollstuhlfahrersymbol gekennzeichneten Behindertentoiletten an Autobahnrastplätzen, -raststätten und -tankstellen in Deutschland und im europäischen Ausland.

■ öffentlicher Personenverkehr – Freifahrt

Menschen mit Behinderungen können je nach Grad der Behinderung und Einschränkung unentgeltlich oder auch vergünstigt öffentliche Verkehrsmittel nutzen.

Die Liste dieser Vergünstigungen und Möglichkeiten ließe sich lange fortführen. Um detaillierte Informationen zum Nachteilsausgleich zu erhalten, werfen Sie bitte einen Blick in die Broschüre „Nachteilsausgleiche“ der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration.



© WavebreakMediaMicro · adobestock.com

Info

Beantragung:

Für die erstmalige Ausstellung eines Schwerbehindertenausweises (gebührenfrei) ist das Versorgungsamt Hamburg zuständig:

Zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises werden folgende Unterlagen benötigt:

- Antragsformular (den Link erhalten Sie auf www.hamburg.de)
Das Formular kann per Post, E-Mail oder Fax an die Behörde gesandt werden.
- Ausländische Mitbürger benötigen zusätzlich eine gültige Aufenthaltserlaubnis.

Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration

Referat Feststellungen nach dem Schwerbehindertenrecht (Versorgungsamt)
Adolph-Schönfelder-Straße 5, 22083 Hamburg
Telefon: 040 428280 (telefonischer HamburgService)
E-Mail: versorgungsamt@basfi.hamburg.de

5. Finanzen

Erhältlich ist die Broschüre in der

Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration

Broschürens-service

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg

Telefon: 040 42863-7778

Telefax: 040 4273-11023

E-Mail: publikationen@basfi.hamburg.de

Zudem kann sie online eingesehen und bestellt werden:
www.hamburg.de/basfi/veroeffentlichungen/115052/nachteilsausgleiche.html

Einen Schwerbehindertenausweis erhalten Menschen, deren Grad der Behinderungen nachgewiesenermaßen 50 oder mehr beträgt. Außerdem muss der Ausweisinhaber seinen Wohnsitz in Deutschland haben und sich gewöhnlich in Deutschland aufhalten oder in Deutschland arbeiten.

Bei Fragen zur Antragsstellung hilft Ihnen das Versorgungsamt gerne weiter. Anträge erhalten Sie sowohl beim Versorgungsamt als auch bei den bezirklichen Kundenzentren (Kontakt siehe Punkt „Verlängerung“).

Verlängerung:

Zur Verlängerung Ihres Schwerbehindertenausweises können Sie sich in Hamburg – unabhängig von der eingetragenen Adresse – an jedes bezirkliche Kundenzentrum wenden. Hierzu ist eine persönliche Vorsprache oder eine entsprechende Vollmacht erforderlich. Mitzubringen sind Ihr Schwerbehindertenausweis sowie ein unterschriebener Verlängerungsantrag.

Sollte im Ausweis jedoch kein Verlängerungsfeld mehr frei sein, müssen Sie sich bitte an das Versorgungsamt (Kontakt s. oben) wenden.

Kundenzentren im Bezirk Altona:

Kundenzentrum Altona

Ottenser Marktplatz 10, 22765 Hamburg

Telefon: 040 42811-3636

Telefax: 040 42731-3533

E-Mail: kundenzentrum@altona.hamburg.de

Kundenzentrum Blankenese

Sülldorfer Kirchenweg 2a, 22587 Hamburg

Telefon: 040 428-280

Telefax: 040 42731-3619

E-Mail: kundenzentrum-blankenese@altona.hamburg.de



© Ingo Bartussek · adobestock.com

5.3 Pflegegrade und Leistungen

Wer ist pflegebedürftig?

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

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

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

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

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

5. Finanzen



Hören und Verstehen

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

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

Da die hohen Töne sehr wichtig zum Verstehen von Sprache sind, wirkt sich dies negativ auf das Sprachverstehen aus. Dieser Effekt ist bei allen Menschen vorhanden, wenn auch unterschiedlich stark. Wie beim Nachlassen von Augen oder dem Verlust von Haaren sind

hier natürlich auch teilweise die Erbanlagen im Spiel und beeinflussen wie stark der Einzelne betroffen ist.

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

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

Daher sollte man sich rechtzeitig vom Fachmann beraten lassen, um sich selbst und seine Ohren wieder an das verbesserte Hören zu gewöhnen.

Unsere zufriedenen Kunden sind unsere Visitenkarte

Christof Dehn
Inhaber
Hörakustikmeister
Dipl.A.E.A.

HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif (zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr) bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld.

Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen. Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

- Kostenlose Hörmessungen
- Vergleichende Hörsystemanpassungen
- Modernste Anpassverfahren und Hörlösungen
- Persönliche Nachbetreuung und Kundenservice
- Bluetooth Zubehör für Hörgeräte

Jetzt Termin vereinbaren!
040-33 98 99 19

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 09-12 Uhr
13-18 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf Sie!

Altonaer Poststraße 7
22767 Hamburg
Tel. 040-33 98 99 19
dehn.hoergeraete@gmx.de

5. Finanzen



© monkeybusinessimages · thinkstock.com

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

Die Pflegegrade

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

Wie wird Pflegebedürftigkeit festgestellt?

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

Die Gutachterin bzw. der Gutachter stellen bei ihrem Besuch die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten in den sechs oben vorgestellten Bereichen fest. Die notwendigen Informationen erhält die Gutachterin bzw. der Gutachter durch das Gespräch

mit der Antragstellerin bzw. dem Antragsteller und seinen Pflegepersonen sowie durch die Auswertung vorliegender Fremdbefunde (wie z. B. die Pflegedokumentation, Krankenhaus- oder Arztberichte) und nicht zuletzt durch eine körperliche Begutachtung.

Unser Tipp: Halten Sie für die Begutachtung bereits vorhandene Krankenhaus-Entlassungsbriefe, Befundberichte, sozialmedizinische Gutachten o. Ä. bereit. Gut ist außerdem, wenn die Pflegeperson beim Besuch der Gutachterin oder des Gutachters anwesend ist. Dabei spielt es keine Rolle, wer die Pflege hauptsächlich übernimmt. Die Anwesenheit der pflegenden Tochter ist hier genauso von Vorteil wie die einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters des betreuenden Pflegedienstes.

Der Begutachtungstermin ist sicherlich ungewohnt und aufregend. Deswegen ist es sehr wichtig, nichts zu beschönigen, sondern den tatsächlichen Pflegeaufwand anzugeben. Die Gutachterinnen und Gutachter sind Fachleute, die einen geschulten Blick für die Lebensumstände pflegebedürftiger Menschen haben. Sprechen Sie daher auch Dinge an, die Ihnen vielleicht unangenehm sind.

Die Gutachterinnen und Gutachter werden intensiv für die Begutachtung geschult. Das Begutachtungsverfahren ist so gestaltet, dass die Gutachterin bzw. der Gutachter alle wichtigen Lebensbereiche betrachtet. Sie brauchen daher keine Angst zu haben, dass wichtige Aspekte verloren gehen.

Quelle: MDK Hamburg

5.4 Pflegeversicherung

Durch das Pflegestärkungsgesetz möchte das Bundesgesundheitsministerium die pflegerische Versorgung deutlich verbessern. Bereits seit dem 1. Januar 2015 wurden die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige deutlich ausgeweitet. Zusätzlich wurde die Zahl der Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen erhöht. Dadurch soll die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen und Demenzzkranken wegfallen. Im Fokus steht der individuelle Unterstützungsbedarf jedes Einzelnen.

Was verbessert sich für die Pflege zu Hause?

Die meisten Pflegebedürftigen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen und dort gepflegt werden. Mehr als zwei Drittel werden auch zu Hause gepflegt. Um die Pflege zu Hause zu unterstützen, wurden die Leistungen für die häusliche Pflege erhöht.

5. Finanzen

Ein kurzer Überblick:

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

Welche Unterstützungsmaßnahmen gibt es künftig für pflegende Angehörige?

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

Was verbessert sich in stationären Pflegeeinrichtungen?

In stationären Pflegeeinrichtungen sollen künftig mehr Betreuungskräfte zur Verfügung stehen. Durch das erhöhte Personal soll künftig auch der Pflegealltag verbessert werden.

Was verbessert sich für Demenzkranke?

Der Leistungsanspruch für demenziell Erkrankte wurde deutlich erhöht. Künftig können auch Leistungen der Tages- und Nachtpflege, der Kurzzeitpflege und ein Zuschlag für Mitglieder ambulant betreuter Wohngruppen beantragt werden. Damit erhalten die Erkrankten nun auch Zugang zu allen Leistungen im ambulanten Bereich.



© colourbox.com



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:

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Ambulante Reha
- Stationäre Reha
- Schwerelos-Laufband
- TRENA-Nachsorge
- Rehasport
- Hamburg Vital
- Medizinische Fitness

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

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



Helios

www.helios-gesundheit.de

6. Vorsorge und Betreuung

6.1 Grippe-Impfung / Impfsprechstunde

Nicht nur, wenn der Urlaub ansteht, muss an eine Schutzimpfung gedacht werden. Auch in der Grippezeit kann diese unter Umständen sinnvoll sein.

In Hamburg gibt es mehrere Anlaufstellen, wo man sich beraten und impfen lassen kann. Dazu zählen beispielsweise das Impfzentrum Hamburg, die Klinische Abteilung des Bernhard-Nocht-Institutes für Tropenmedizin oder die Fachämter Gesundheit in den einzelnen Bezirken.

Das Bezirksamt Altona bietet regelmäßige Impfsprechstunden im Fachamt Gesundheit an. Die Impfsprechstunde findet jeweils am 1. Mittwoch eines Monats von 15:00 bis 16:00 Uhr statt. Alle können hier gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Keuchhusten und bis zum 18. Geburtstag auch gegen Masern, Mumps, Röteln und Hepatitis B geimpft werden. Erwachsene können sich gegen Diphtherie, Tetanus und Polio (als Grundimmunisierung) und Keuchhusten impfen lassen. Erwachsene können sich hier außerdem gegen Grippe impfen lassen.

Kontakt:

Bezirksamt Altona – Fachamt Gesundheit
Bahrenfelder Straße 254-260
22765 Hamburg
Telefon: 040 42811-2095
E-Mail: Gesundheit@altona.hamburg.de

6.2 Patientenverfügung

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

Solange Sie als Patient einwilligungsfähig sind, entscheiden Sie selbst nach Aufklärung und Beratung durch den Arzt über alle Sie betreffenden ärztlichen Maßnahmen. Ohne Ihre Zustimmung darf ein Arzt – abgesehen von Notfällen – Maßnahmen wie z. B. Operationen oder bestimmte Untersuchungen nicht durchführen.

Mit einer Patientenverfügung treffen Sie Vorsorge und legen damit im Voraus fest, welchen ärztlichen Maßnahmen Sie in bestimmten Situationen zustimmen bzw.

welche Sie ablehnen. Auf diese Weise nehmen Sie trotz späterer Entscheidungsunfähigkeit Einfluss auf die ärztliche Behandlung und können damit Ihr Selbstbestimmungsrecht wahrnehmen.

Die Patientenverfügung richtet sich an Ihre behandelnden Ärzte und an Ihren Bevollmächtigten bzw. rechtlichen Betreuer. Medizinische Maßnahmen sollen anhand des in Ihrer Patientenverfügung niedergelegten Willens durchgeführt werden.

Ihre Patientenverfügung sollte in schriftlicher Form vorliegen und ist mit Ihrer Unterschrift gültig. Es empfiehlt sich, die in der Patientenverfügung getroffenen Entscheidungen regelhaft (ca. alle 2 Jahre) zu überprüfen und sie ggf. hinsichtlich Ihrer aktuellen Entscheidungen zu verändern.

Ein Widerruf Ihrer Patientenverfügung ist jederzeit, auch mündlich, möglich.

Da Ihr in der Patientenverfügung niedergelegter Wille von Ihrem rechtlichen Vertreter durchgesetzt werden muss, empfiehlt sich parallel die Einsetzung eines Bevollmächtigten in einer umfassenden Vorsorgevollmacht.

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

6.3 Vorsorgevollmachten

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

Möchte man selbst entscheiden, durch wen die rechtliche Vertretung wahrgenommen werden soll und in welchen Bereichen eine rechtliche Vertretung erfolgen soll, muss man rechtzeitig eine Vollmacht erstellen.

Eine Ehe berechtigt nicht (automatisch) zur rechtlichen Vertretung des Ehepartners. Die Befugnis zur rechtlichen Vertretung kann dem Ehepartner jedoch über eine Vollmacht erteilt werden. Gegenüber Banken und Versicherungen beispielsweise ist dies seit langem üblich.

Weniger bekannt ist dagegen die Möglichkeit, dem Ehepartner oder einem Dritten eine Vollmacht in persönlichen Angelegenheiten wie z. B. der Gesundheitsvorsorge zu geben. Hier spricht man dann von einer Vorsorgevollmacht.

6. Vorsorge und Betreuung

Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie selbst eine Person Ihres Vertrauens, die dann rechtswirksam handeln darf.

Weitere Information erhalten Sie in der Broschüre „Ich sorge vor!“

In gedruckter Form ist die Broschüre kostenfrei erhältlich bei:

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV)

Telefon: 040 42837-2368

E-Mail: publikationen@bgv.hamburg.de

6.4 Testament

Das Testament bekundet den letzten Willen eines Menschen. In dem Testament wird rechtlich verbindlich geregelt, wer welchen Nachlass des Verstorbenen erhalten soll. Um dem Testament einen Charakter der unumstößlichen Rechtsverbindlichkeit zu geben, sollte es notariell erstellt werden. Auch ein handgeschriebenes Testament besitzt Gültigkeit, aufgrund der Tatsache, dass ein Angehöriger jedoch in den Besitz des Schriftstücks geraten könnte und im Falle einer testamentarischen Benachteiligung desselben dieses vernichten könnte, sollte der Notar zur Aufstellung des Testaments eingeschaltet werden. Im Todesfall eröffnet der Notar dann auch das Testament.

6.5 Rechtliche Betreuung

Wir alle können durch eine Krankheit, einen Unfall oder im Alter in eine Situation kommen, in der wir Entschei-

dungen z. B. über gesundheitliche oder finanzielle Belange vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst treffen können.

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

Ziel des Betreuungsrechts ist eine gesetzliche Vertretung, die am individuellen Bedürfnis des kranken oder behinderten Menschen ausgerichtet ist, seine verbliebenen Kompetenzen berücksichtigt, seine Selbstbestimmung möglichst wahrt und Rechtseingriffe auf das notwendige Maß beschränkt.

Eine Betreuung wird jedoch nur dann eingerichtet, wenn Hilfsmöglichkeiten wie die Unterstützung durch Familienangehörige, Freunde oder Soziale Dienste nicht greifen.

Wenn es darum geht, dass jemand seinen Haushalt nicht mehr selbstständig führen oder seine Wohnung nicht mehr verlassen kann, wird in der Regel kein Betreuer bestellt. Hier kommt es auf ganz praktische Hilfen an, für die keine gesetzliche Vertretung erforderlich ist.

Eine Betreuung kann durch eine wirksame und ausreichende Vollmacht vermieden werden. Wer im Angehörigen- und Bekanntenkreis auf jemanden zählen kann, dem er uneingeschränkt vertraut, sollte daher überlegen, dieser Person eine Vorsorgevollmacht zu erteilen.



Kirchliche Friedhöfe der Elbgemeinden



Blankenese

Sülldorfer Kirchenweg 151, 22589 Hamburg
Telefon 0 40/87 27 61, Fax 0 40/87 42 60
info@friedhof-blankenese.de



Flottbek

Stiller Weg 28, 22607 Hamburg
Telefon 0 40/82 90 74, Fax 0 40/82 27 88 58
friedhof@kirche-in-flottbek.de



Nienstedten

Nienstedtener Marktplatz 19a, 22609 Hamburg
Telefon 0 40/82 88 60, Fax 0 40/82 34 00
friedhof@kirche-nienstedten.de

6. Vorsorge und Betreuung

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

Zur besseren Erreichbarkeit der Hamburger Bürgerinnen und Bürger steht für dieses Beratungsangebot die zentral gelegene **Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht, WinterhuderWeg 31, 22085 Hamburg, Telefon: 040 42863-6070, E-Mail: beratungrechtlichebetreuung@altona.hamburg.de** zur Verfügung.

6.6 Geriatrie

Die Geriatrie (Altersmedizin) versorgt Patientinnen und Patienten, die meistens älter als 65 Jahre sind und häufig unter alterstypischen Erkrankungen, auch Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) leiden oder bereits einen hohen Grad an Gebrechlichkeit aufweisen. Daher führt eine zusätzliche akute Erkrankung wie z. B. Schlaganfall oder Oberschenkelhalsbruch zu einer weiteren Einschränkung im Alltag und erfordert daher einen ganzheitlichen Ansatz in der Behandlung mit dem Ziel, die größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag und eine Verbesserung der Lebensqualität zu erlangen.

In Hamburg wurden Zentren für Altersmedizin mit Standorten in zehn Krankenhäusern eingerichtet, die besondere Qualitätsanforderungen erfüllen. Im Bezirk Altona ist der Standort das Asklepios Westklinikum Hamburg in Rissen mit der Behandlung allgemeiner Geriatrie, geriatrischer Frührehabilitation sowie Alterstraumatologie, zudem wird eine geriatrische Tagesklinik angeboten.

Asklepios Westklinikum Hamburg
Suurheid 20, 22559 Hamburg
Telefon: 040 8191-0

6.7 Palliativmedizin

Die palliativmedizinische Versorgung ist eine umfassende Form der Behandlung, die die Bedürfnisse des Patienten in den Fokus nimmt, der mit Problemen konfrontiert ist, welche mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen. Dabei geht es in erster Linie um den Erhalt der Lebensqualität, die Schmerzlinderung, die Beseitigung anderer Beschwerden sowie Zuwendung und Nähe. Das Vorbeugen und Lindern von Leiden geschieht insbesondere durch frühzeitige Erkennung, sorgfältige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen Problemen körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art.

Die Palliativmedizin versucht zudem bei der Bewältigung emotionaler und sozialer Belastungen zu helfen, die im Zusammenhang mit der Krankheit auftreten. Auch wenn die Heilung und Lebensverlängerung nicht im Vordergrund der Therapie steht, kann die Förderung der Lebensqualität und die Unterstützung des Patienten, sein Leben so aktiv wie möglich zu gestalten, den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Die Therapie kann sowohl zu Hause als auch im Krankenhaus umgesetzt werden. Die Bedürfnisse der Angehörigen während der Erkrankung des Patienten und in der Trauerzeit werden ebenfalls berücksichtigt.

6.8 Hospiz

Hospiz bietet tödlich Erkrankten, Angehörigen und Trauernden Zuwendung an, die Leid auf jeder Ebene lindert und Mitmenschlichkeit ausdrückt. Die vielfältigen Angebote sind auf die Erfolge der Bürgerbewegung Hospiz zurückzuführen. Diese setzt sich bis heute durch Zeit- und Geldspenden für einen offenen und achtsamen Umgang mit der Vergänglichkeit des Lebens ein. Die Angebote richten sich an Einzelpersonen und Familien und sind für die Betroffenen kostenfrei.

Im stationären Hospiz achtet ein multiprofessionelles Team die Selbstbestimmung, setzt Wünsche um und sorgt für liebevolle Gastfreundschaft. Der Aufenthalt finanziert sich über die Kranken- und Pflegekasse.

Hospiz kommt auch nach Hause, ins Heim und ins Krankenhaus. Auf Wunsch beraten Psychologen, Sozialarbeiter*innen und Pflegekräfte. Zudem besuchen geschulte ehrenamtliche Hospizler*innen. Einfühlsam bieten sie alles an, was den Alltag erleichtert und was hilft Sprachlosigkeit und das Auf und Ab der Gefühle zu bewältigen. Auch der Beistand für Trauernde durch Beratung, Begleitung, Trauer Cafés und Trauergruppen und die Bildungsarbeit mit Vorträgen und Seminaren sind Teil der Hospizarbeit.



HAMBURGER HOSPIZ

Lebenswerte Zeiter

wir beraten, begleiten, beherbergen

Ambulanter Hospizberatungsdienst

Stationäres Hamburger Hospiz im Helenenstift

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





© Kzenon · adobestock.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung dieser Broschüre ermöglicht.

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

Branche	Seite
Altenpflege	15, 20
Einkaufszentrum	U4
Essen auf Rädern	12
Hörakustik	31
Hörgeräte	31
Hospiz	36
Kirchliche Friedhöfe	35
Klinik	33
Krankenförderung	6
Krankentransport	6
Menü-Bringdienst	12
Pflege und Betreuung	16, 20, 22
Pflege-Diakonie	15
Pflegedienst	16
Pflegen & Wohnen	4
Reha-Klinik	33
Senioren- und Pflegeheim	3
Seniorenbetreuung	11
Seniorentreff	11
Service Wohnen	15, 22
Sozialstationen	2, 16
Tierpark	U2
Wohn- und Pflegeeinrichtung	19

U = Umschlagseite



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



In Zusammenarbeit mit:
Bezirks-Seniorenbeirat Altona (BSB-A)

Redaktion:
Redaktion/Lektorat: BSB-A (Sabine Illing, Claus-Dieter Jost, Hans-Jürgen v. Borstel, Jan v.d. Heuvel, Wolfgang Heinze)
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh – Murat Yaral

Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrarsevic

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

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Sabine Illing: Titel (Flagge BSB-A) / Uwe Seemann: Titel (Schiffsbug)
Titel kleine Bilder: K.F.L. - fotolia.com / diego cervo - thinkstock.com / tina7si - fotolia.com
Ansonsten stehen die Bildnachweise bei den jeweiligen Fotos.

22299257/2. Auflage/2019

Druck:
mediaprint solutions GmbH
Eggertstr. 28, 33100 Paderborn

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

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

**30 MARKTSTÄNDE
60 SHOPS**



Mehr Frische. Mehr Genuss. Mercado.



MERCADO

EINKAUFEN IN ALTONA

Wochentags bis 20 Uhr | Do. und Fr. bis 21 Uhr