



Foto©: Jan van den Heuvel



LEINEN LOS!

Donnerstag, 13. September 2018
Elbschiffahrt mit der „MS Hamburg“
10.45 - 13.00 Uhr, Landungsbrücken
Brücke 8 - 10

Am zweiten Tag der Altonaer Seniorentage geht es auf die Elbe. Auf dem Programm steht wieder die traditionelle Schifffahrt. Der Bezirks-Seniorenbeirat lädt auf die barrierefreie „MS Hamburg“ ein und informiert über seine Arbeit. Um 11 Uhr heißt es „Leinen los“.

Die Fahrt geht zunächst nach Blankenese, dann zur Hafencity. Die Gäste an Bord kommen in den Hafenecken den großen Pötte ganz nahe. Unterwegs wird eine kleine Stärkung serviert, die Getränke sind selbst zu bezahlen.

Kostenbeitrag: 12,50 Euro inklusive Imbiss.

Kartenvorverkauf:
Karten-Vorbestellungen unter 040/ 317 909 23 oder am 12.09. am BSB-Stand im Kollegiensaal im Rathaus Altona; Restkarten am Schiff.

Gestaltung: www.CL-Konzept-Design.de | Redaktion: Jörn Meve | Foto©: skynesher / istockphoto (Läuferin), Jörn Meve (Schifffahrt, BSB-A)



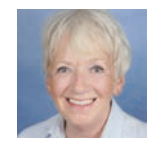
ALTONAER SENIORENTAGE 2018 „ABENTEUER ÄLTERWERDEN“

geplant und organisiert vom Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) Altona

Der Beirat vertritt die Interessen der Generation 60+ in der Öffentlichkeit und gegenüber der Verwaltung. Seine Anregungen zur Verbesserung der Lebensqualität Älterer werden vom Bezirksamt und den Ausschüssen der Bezirksversammlung aufgenommen und geprüft. Die ehrenamtlichen BSB-Mitglieder wurden 2017 von der Seniorenlegiertenversammlung für vier Jahre gewählt bzw. vom Beirat benannt. Die Grundlage für diese Mitgestaltung bildet das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz.

Kontakt:

Sabine Illing
Vorsitzende BSB Altona
Telefon: 040/ 3919 8828
E-Mail: Seniorenbeirat@altona.hamburg.de



Veranstaltungsort:

Rathaus Altona, Kollegiensaal
Platz der Republik 1, 22765 Hamburg
Eingang für Rollstuhlfahrer: Elbseite des Rathauses / Behindertenparkplatz: Westseite
Anreise: S-Bahn Bahnhof Altona
Bus: 15, 111, 112, 288, 36 bis Rathaus Altona



www.hamburg.de/altona/senioren-altona

ALTONAER SENIORENTAGE 2018

Mittwoch, 12. September
10.00 - 14.30 Uhr
Rathaus Altona, Kollegiensaal

Donnerstag, 13. September
10.45 - 13.00 Uhr
Elbschiffahrt mit der „MS Hamburg“



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Gäste,



Der Altonaer Bezirks-Seniorenbeirat möchte in diesem Jahr die Altonaer Seniorentage dazu nutzen, Ihnen Mut zu machen, Aktivitäten, Unbekanntes auszuprobieren und auch als Seniorin oder Senior mal ungewohnte Wege gehen. Das ist

eine gute Grundlage, um lange geistig fit zu bleiben. Offen und neugierig auf andere zugehen, um der Isolation keine Chance zu geben und die Vielfalt des „Abenteuers Älterwerden“ zu entdecken. Nutzen Sie das Angebot des Marktes der Möglichkeiten und die Gelegenheit, mit anderen Seniorinnen und Senioren und den vielen Anbietern ins Gespräch zu kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele anregende Begegnungen.

Dr. Liane Melzer
Bezirksamtsleiterin



Zum 29. Mal werden in diesem Jahr vom Bezirks-Seniorenbeirat die Altonaer Seniorentage veranstaltet. Sie finden am traditionellen Ort im Kollegienaal des Rathauses Altona statt. Unter dem Motto „Abenteuer Älterwerden“

wird die Vielfalt der zahlreichen Angebote für ältere Menschen in Altona aufgezeigt. Lassen Sie sich überraschen und animieren, Neues zu entdecken. Die Bezirksversammlung bedankt sich beim Bezirks-Seniorenbeirat für die hervorragende Organisation der Veranstaltung.

Seien Sie alle am 12. September herzlich willkommen im Rathaus Altona.

Dr. Frank Toussaint
Vorsitzender der Bezirksversammlung Altona

Altonaer Seniorentage **„Abenteuer Älterwerden“**

Mittwoch, 12. September 2018
im Rathaus Altona

10.00 Uhr | Eröffnung
Begrüßung und Grußworte

Sabine Illing

Vorsitzende Bezirks-Seniorenbeirat Altona

Imogen Buchholz

Dezernentin für Soziales, Jugend und Gesundheit,

Bezirksamt Altona

Andreas Grutzeck

stellv. Vorsitzender der Bezirksversammlung

Ab 10.20 Uhr | Markt der Möglichkeiten

Viele Institutionen, Vereine und Projekte informieren über ihre Angebote und bieten Gespräche und Beratung an.

10.30 Uhr | Vortrag

Abenteuer Älterwerden oder
die Gespenster der Vorurteile

Ute Zeißler, *Fachstelle ÄlterWerden,*

Ev.-luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

11.30 Uhr | Lachyoga zum Mitmachen
mit dem Herzcoach Alex Bannes

12.00 Uhr | Mittagessen und Kaffee + Kuchen
zu günstigen Preisen

14.30 Uhr | Abschluss der Veranstaltung

Musikalisches Programm

„Die Alten Knaben“ – der Männerchor

von der Ev. luth. Kirchengemeinde

Bugenhagen-Groß Flottbek

MARKT DER MÖGLICHKEITEN **Übersicht der Aussteller**

- Aktion Augen auf! der AWO-Stiftung
- AWO Aktiv in Hamburg
- Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V.
- Betreuungsstelle Hamburg: Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht
- Bezirkliche Seniorenberatung Altona
- Bezirksamt Altona, Gesundheitsamt
- Bezirks-Seniorenbeirat Altona
- BIQ Bürgerengagement in Wohn-Pflege-Formen im Quartier, STATTAU Hamburg
- Hamburger Angehörigenschule gGmbH
- Hamburger Volkshochschule (VHS)
- „Kultur im Koffer“, Projekt des ev.-luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost
- Kulturisten Hoch 2
- „La Vida“ Wohngemeinschaft für Senioren
- LotsenBüro, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
- Medienboten der Bücherhallen Hamburg
- Migrantinnen in Aktion e.V.
- Pflegestützpunkt Altona
- Projekt zeitAlter in der Werkstatt3
- Seniorenbüro Hamburg e.V.
- SeniorPartner Diakonie
- VIA Verein für Interkulturelle Arbeit e.V.