

## Bergedorf hat einen neuen Senioren Beirat

Am 8. April wählte die Bergedorfer Seniorendelegiertenversammlung den Senioren Beirat Bergedorf für die nächsten vier Jahre.

Der neugewählte Senioren Beirat hat sich am 6. Mai konstituiert.

Aufgabe der bezirklichen Seniorenbeiräte ist es „die Interessen der Generation 60+ in der Öffentlichkeit, bei der Verwaltung und den Bezirkspolitikern zu vertreten. Er berät die Bezirksversammlung und das Bezirksamt. Außerdem nimmt er Stellung zu Vorhaben, von denen die im Bezirk lebenden Seniorinnen und Senioren betroffen sind“, so das Hamburgische Seniorenverwaltungsgesetz.

Der Bergedorfer Senioren Beirat hat zurzeit 13 Mitglieder. Davon sind sieben schon „alte Hasen“ und sechs neu dazu gekommen. Auf jeden Fall sind alle sehr engagiert und wollen etwas bewegen.

Die Mitglieder sind: Wilfried Acht, Christa Allmers, Georg Liedtke, Dieter Mahel, Monika Mahler, Ilse Omniczynski, Peter Puhle, Gisela Reimann, Karin Rogalski-Beeck, Jürgen Schenk, Inessa Schneider, Helmut Stern und Hüseyin Yilmaz.

Zur Vorsitzenden des Seniorenbeirats wurde Karin Rogalski-Beeck gewählt. Ihre Stellvertreter sind Peter Puhle und Hüseyin Yilmaz.

Der ehrenamtlich tätige Beirat tagt einmal im Monat

„Ich freue mich über viele Anregungen der über 60jährigen aus dem Bezirk Bergedorf. Denn wir sind so viele, werden immer mehr und haben ganz andere Bedürfnisse als die Jüngeren. Die einzelnen Vorschläge möchte ich bündeln und hoffe, dass wir viele davon in die Bergedorfer Gremien einbringen können“.



Von links nach rechts: H. Yilmaz, K. Rogalski-Beeck, I. Omniczynski, H. Stern, M. Mahler, P. Puhle, D. Mahel, C. Allmers. Es fehlen: G. Liedtke, G. Reimers I. Schneider u. J. Schenk

## Sommerzeit = Reisezeit

Wenn die Sonne wieder höher steht, steigt die Temperatur und auch die Reiselust. Ältere Menschen schrecken oft die Reisevorbereitung und die Frage, welches Ziel und Quartier passt für mich.

Davor sollten wir Älteren aber keine Angst haben, denn auch in der Tourismusbranche hat sich herumgesprochen, dass die Zahl der 60+ Generation stark zunimmt. Diese Gruppe ist durchaus reisefreudig, hat aber andere sehr spezielle Wünsche.

Darauf stellen sich immer mehr Reiseunternehmer ein. So werden angeboten: Gruppenreisen für Senioren, barrierefreie oder ärztlich begleitete Reisen. Es gibt barrierefreie und behindertengerechte Hotels und Ferienwohnungen. Dieses ist nicht nur auf Deutschland beschränkt, sondern es gibt auch viele Ziele im Ausland.

Im Internet findet man eine riesige Auswahl und in den Reisebüros gibt es spezielle Kataloge der Reiseunternehmen für Seniorenreisen.

Wenn sie Ihre Reise selbst organisieren wollen, hilft Ihnen die Broschüre der Deutschen Bahn „Mobil mit Handicap“. Hier finden Sie eine Fülle von Hinweisen auf Service-Leistungen für Reisende mit Behinderung. Zum Beispiel Gepäckbeförderung zum Zielort und auf den Bahnhöfen, behindertengerechte Toiletten in den Waggons usw. Die Broschüre „Mobil mit Handicap“ ist in allen Reisezentren der Deutschen Bahn kostenlos erhältlich. Weitere Hinweise finden Sie auch im Internet unter [www.bahn.de/barrierefrei](http://www.bahn.de/barrierefrei).

## **Unzufrieden nach dem Arztbesuch?**

„Ich bin gar nicht dazugekommen dem Arzt alles zu sagen“ oder „nun habe ich doch vergessen der Ärztin zu sagen, dass ich noch weitere Beschwerden habe“. Derartige Äußerungen hört man immer wieder und die Betroffenen sind dann sehr unzufrieden.

Dieser Ärger über sich selbst, lässt sich vermeiden.

Wenn man einen Arztbesuch vor sich hat ist man meist angespannt, besorgt und etwas aufgeregt. Der Arzt hat häufig nicht viel Zeit und wenn man dann noch nervös ist, vergisst man leicht alle Beschwerden und Symptome vorzutragen. Derartige Pannen lassen sich vermeiden, wenn Sie sich auf den Arztbesuch sorgfältig vorbereiten.

- Schreiben sie sich vorher auf, was Sie dem Arzt vortragen wollen und was Sie von ihm erfahren wollen.

- Überlegen Sie welche Unterlagen, außer der Versichertenkarte, Sie mitnehmen müssen. Dazu zählen z.B. Röntgenbilder, Arztberichte, Impfpass oder Allergieausweis.

Von verschiedenen Organisatoren wurden Checklisten für die Vorbereitung für den Arztbesuch herausgebracht. Als Sonderservice des Seniorenbeirats Bergedorf können Sie bei uns eine Checkliste zur Vorbereitung eines Arztbesuches unter [Senioren-post@gmx.de](mailto:Senioren-post@gmx.de) abrufen oder per Post mit einem Freiumschlag an die Senioren-Post, Wentorfer Str. 38, 21031 Hamburg senden. Ferner sind abrufbar Checklisten für die Wahl einer Wohnung beim "Service Wohnen" oder bei der Wahl eines Pflegeheimes.

## **Schlaganfallzentrum in Hamburgs Osten in Frage?**

Diverse Pressemeldungen über die Versorgung von Schlaganfallpatienten beunruhigen die Bevölkerung in Hamburgs Osten.

Das leidige Thema dabei ist die immer noch nicht eingerichtete feste Stelle eines Neurologen im Bethesda Krankenhaus Bergedorf.

Laut Informationen ist die Planstelle ausgeschrieben, nach deren Besetzung wäre das Thema endlich erledigt.

Jetzt fehlt nur noch die offizielle Anerkennung als „Stroke Unit Zentrum“.

Gerade bei Verdachtsdiagnosen wie Schlaganfall, ist das Zeitfenster für ein schnelles Eingreifen einzuhalten. Das Blutgerinnsel (Thrombus) lässt keine langen Wartezeiten zu. Hier ist sofortiges Handeln angezeigt.

Das Bethesda Krankenhaus Bergedorf ist für uns Bergedorfer ein stark frequentiertes Haus. Im Krankenhauszwischenfortschreibungsbericht 2012 ist die Teilnahme an der Not- und Unfallversorgung weiterhin gegeben. Darunter fallen auch die Schlaganfallpatienten, auch ohne die Bezeichnung „Stroke-Unit“

## **Ihr Quartiersbotschafter oder ein offenes Ohr für Sie .....**

Die Freiwilligen-Agentur-Bergedorf (FAB)e.V. freut sich, Ihnen unser neues Projekt präsentieren zu können. In Ihrem Stadtteil werden ab sofort Quartiersbotschafter aktiv. Vielleicht haben Sie von diesem Projekt bereits gehört oder den Flyer gelesen?

Die Quartiersbotschafter verstehen sich als Ansprechperson in Ihrem Bezirk und vermitteln ausschließlich Hinweise auf Aktivitäten aller Organisationen im Stadtteil.

Sie sind Ansprechpartner für alle Bürger, für Einsame und Ratsuchende. Sie verweisen auf Adressen und Telefonnummern von behördlichen Dienststellen, sonstigen Hilfe- und Beratungsstellen, Arztpraxen, Gewerkschaften etc. Bitte nutzen Sie die Gesprächsangebote. Der Einsatz der Quartiersbotschafter erfolgt ehrenamtlich und ist für Sie kostenlos.

Informieren sie auch Ihre Nachbarn!

## **Beratungsstellen**

**AWO Haus, Boberger Anger 119, 21031 Hamburg – Frau Schmidt**

Sprechzeit: Montag 17:00 – 18:00 Uhr ab dem 01.07.2013

**brügge, ein Haus für Alle, Leuschnerstr. 86, 21031 Hamburg – Frau Birkholz**

Sprechzeit: Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr ab dem 06.06.2013

**Haus Christo, Friedrich-Frank-Bogen 31, 21033 Hamburg – Fr. Fliegner, Fr. Maureschat, Fr. Wendt**

Sprechzeit: Mittwoch, Donnerstag und Freitag je 9:00 – 11:00 Uhr ab dem 07.0.2013

**Näheres auch unter : [www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de](http://www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de)**