

**Mittwoch, 13. September,
Elbschiffahrt mit der „MS La Paloma“**



Foto: © Reederei Abicht

10:45 – 13:00 Uhr, Landungsbrücken 8-10

Am zweiten Tag der Altonaer Seniorentage geht es auf die Elbe. Auf dem Programm steht wieder die traditionelle Schifffahrt. Der Bezirks-Senior*innenbeirat lädt auf die barrierefreie "MS La Paloma" ein und informiert über seine Arbeit. Um 11 Uhr heißt es "Schiff Ahoi" und es geht los!! Die Fahrt geht zunächst nach Blankenese und dann zur HafenCity. Die Gäste an Bord kommen im Hafengebieten den großen Pötten ganz nahe. Unterwegs wird eine kleine Stärkung serviert: die Getränke sind selbst zu bezahlen.

Kostenbeitrag inkl. Stärkung: 14 Euro

Karten-Vorbestellungen unter
040 3179 0923 oder am 12.09. am
BSB-Stand im Bürgerhaus Bornheide;
Restkarten am Schiff

ALTONAER SENIORENTAGE 2023

geplant und organisiert vom
Bezirks-Senior*innenbeirat (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 von der Seniorendelegiertenversammlung für vier Jahre gewählt bzw. vom Beirat benannt. Die Grundlage für diese Mitgestaltung bietet das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz.

Kontakt :

Sabine Illing

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



ALTONAER

SENIORENTAGE 2023

SCHWERPUNKT – „WAS UNS GESUND HÄLT“

Dienstag, 12. September, 10:00 - 13:30 Uhr

Bürgerhaus Bornheide

Mittwoch, 13. September, 10:45 – 13:00 Uhr

Elbschiffahrt mit der „MS La Paloma“

Landungsbrücken 8-10



In Würde altern. Diesen Wunsch dürften wir alle haben. Vorsorgeuntersuchungen, Sport und gute Ernährung tragen dazu bei, dass wir die sogenannten goldenen Jahre erreichen.

Damit wir diese Zeit dann aber auch in vollen Zügen und vor allem selbstbestimmt genießen können, müssen wir unsere eigene Gesundheit im Blick behalten. Deswegen freue ich mich sehr, dass die Altonaer Seniorentage in diesem Jahr das Thema Gesundheit in den Mittelpunkt stellen – mit all seinen Facetten. Es geht schließlich nicht nur darum, körperliche Gebrechen zu vermeiden. Mindestens genauso wichtig ist es, das seelische Wohlbefinden zu stärken und unseren Kopf fit zu halten. Ich wünsche Ihnen, dass Sie für sich selbst in den kommenden Tagen ein paar Tipps mitnehmen und danke Altonas Bezirks-Senior*innenbeirat für die Organisation dieser hervorragenden Veranstaltung.

Herzlichst, Dr. Stefanie von Berg



Älter werden in Altona soll unbeschwert möglich sein, dies soll für alle Generationen gelten. Wir, die Bezirksversammlung Altona, möchten Rahmenbedingungen schaffen, die die verschiedenen Lebensphasen berücksichtigt.

Der BSB Altona unterstützt uns hier bei unserer Arbeit, dafür danken wir Ihnen und allen Personen, die sich für Ihre Belange engagieren sehr. Das unermüdliche Hinweisen auf Missstände, die ein glückliches Älterwerden in Altona erschweren, ist wichtig und hilft uns besser zu werden. Gemeinsam arbeiten wir an Lösungen, um das Leben in Altona lebenswerter zu machen. Wir freuen uns, dass die Altonaer Seniorentage zum Netzwerken beitragen und auf relevante Themen aufmerksam machen. Im Namen der Bezirksversammlung Altona wünsche ich Ihnen wunderbare Seniorentage.

Mit freundlichen Grüßen, Stefanie Wolpert

Dienstag, 12. September

10.00 Uhr Eröffnung

Begrüßung und Grußworte

- Sabine Illing
Vorsitzende BSB Altona
- Tim Angerer
Staatsrat Gesundheit und Arbeit (BAGSFI)
- Stefanie Wolpert
Vorsitzende Bezirksversammlung Altona

Vortrag

- Prof. Dr. Dörte Naumann
Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg
Titel: „Was uns gesund hält“

Programmangebot

- Bewegung mit Conny Prinz (BTV)
- Qi Gong mit Anneke Haberhausen



Grafik: © Bürgerhaus Bornheide

Markt der Möglichkeiten

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

- AGFW Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege
- Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
- AOK Rheinland/Hamburg
- AugenAuf! Lurup/Osdorf
- AWO Aktivtreff Osdorf
- Bahrenfelder Turnverein v. 1898
- Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht
- Bezirkliche Seniorenberatung
- Bezirks-Senior*innenbeirat Altona
- Bildungshaus Lurup
- Dogan ambulanter Pflegedienst
- Gesundheitsamt Altona
- HAG Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- Hamburger Angehörigenschule
- Hamburger Hausbesuche
- Herzensspaziergänge
- KoALA e.V.
- Lokales Gesundheitszentrum Osdorf
- MiA Migranten in Aktion e.V.
- mittel & wege Findbüro Osdorf
- Pflegestützpunkt Altona
- Pflegenetzwerk LSBTIQplus Pflege und Altern
- SeniorPartner Diakonie
- Tagespflege Osdorf
- VHS West BLiZ