Ü60 Info

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

Ausgabe 21 - 03/2025

Spaziergänge in die Natur und zu Kulturstätten für ältere Bürgerinnen und Bürger

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord veranstaltet auch in diesem Jahr **wieder jeden letzten Dienstag im Monat um 11 Uhr** einen Spaziergang für Seniorinnen und Senioren.
Die Spaziergänge sind kostenlos und dauern (mit Klönschnack) ca. 1 ½ - 2 Stunden.

Wenn Sie Lust haben, uns zu begleiten, brauchen Sie sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach mit, und genießen Sie ein paar Stunden in gleichaltriger und netter Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!

Bild:© Dr. Petra Sellenschlo

Im **April** laden wir interessierte Senior:Innen ein, mit uns gemeinsam die Rhododendronblüte auf dem Friedhof Ohlsdorf zu genießen. So Petrus es will.

Wann: Dienstag, den 29. April 2025 um 11:00 Uhr
Wo: vor dem U-Bahnhof Ohlsdorf - Ausgang Friedhof

Im **Mai** beginnen wir in der Texassiedlung mit dem Start-up der Verfolgung des Bornbachs. Er verläuft von NO- an der Grenze zu Norderstedt - nach SW quer durch Langenhorn, um dann nach ca. 6 km in der Tarpenbek zu verschwinden. Der Born hat die Geschichte Langenhorns mitgeprägt, und wir werden ihn in drei Teilabschnitten erwandern. Mai -Juli -Sept. Der Weg ist nicht barrierefrei!

Wann: Dienstag, den 27. Mai 2025 um 11:00 Uhr
Wo: Haltestelle „Hasloher Kehre“, Bus 192 stadtauswärts.

Bild:© Dr. Petra Sellenschlo

Weitere Objekte sind in Planung:
Stadtpark - Dulsberg - Dahliengarten - Besuch im Rathaus - Besuch des Weihnachtsmarkts in Lübeck.
Wünsche werden gerne entgegengenommen.
Und wenn Sie uns vielleicht selbst Ihren wunderschönen Stadtteil zeigen wollen: gerne!

Für Infos oder Nachfragen, wo es hin geht, steht Ihnen unser Büro zur Verfügung:

Tel.: 428 04 20 65 (AB)
Mail: bsb-nord@lsb-hamburg.de
Leitung und Ansprechpartnerin:
Dr. med. Petra Sellenschlo

„Wertschätzung“ für alle Hamburger Senioren und Seniorinnen

Gern möchte ich, nach einem Einkauf mit unerwartet schweren Taschen, den Bus nehmen. Gern würde ich den ÖPNV nutzen, wenn mich ein plötzlicher Regenguss ohne Schirm „erwischt“. Gern nutze ich die U-Bahn, um meine Familie und Freunde zu besuchen. Natürlich wird für jede Fahrt der Fahrpreis entrichtet, im Jahre 2025 zwischen € 1,95 /pro Person/p.P. hin bis zur Tageskarte von € 7,25 /p.P. (ermäßigte online-Preise).
Die bequeme Lösung früher hieß mal € 9,00/pro Monat/p.M., woraus dann mit Jahresbeginn 2025 € 58,00/p.M. und Person wurde. Zwar darf ich dafür in Regionalzügen nach München und noch weiter fahren, doch solche Art von Reisen zu tätigen liegt den meisten Senioren fern.

Bild:© Dr. Ursula Cremerius

Bei den täglichen Bedürfnissen an lokalen Fahrten und deren Bezahlung wird spätestens ab 2025 permanent gerechnet und abgewogen. Wie viele Male fahre ich in diesem Monat in meiner Heimatstadt Bus und Bahn, und lohnt sich das wiederholte digitale Lösen von Einzelfahrten? Ist die digitale Bestellung im monatlichen Abonnement in einer Höhe von € 58,00, bei dem ich Kündigungsfristen aktiv einhalten muss, das Richtige für mich? Immer wieder gilt es abzuwägen.
Dabei sollte es für mich im Alter doch problemloser werden. Hamburger Schüler denken über Zahlungen für Fahrkarten nicht nach. Sie fahren ganzjährig (deutschlandweit) frei. Und Beziehern von Bürgergeld wurde für die gleiche Leistung eine gute Offerte unterbreitet, sie fahren für € 22,00 /pro Monat. In Hamburg erhielten rund 329.000 Ruheständler im Jahr 2023 im Schnitt pro Person € 17.700 pro Jahr Rente, d.h. € 1.475 pro Monat (Quelle: dpa, Initiative der Deutschen Rentenversicherung „Ihre Vorsorge“, v. 25.11.24). Generell zahlten die Empfänger solcher Leistungen im Arbeitsleben in die Sozialkassen ein. Dabei erarbeiteten sie in ihrem Leben die Substanz dieses Landes, mit der und von der heute gelebt wird. Der überwiegende Teil dieser Menschen möchte sich in der Heimatstadt bewegen und dabei den aufgebauten und vorhandenen ÖPNV nutzen. Weniger trachtet der Ruheständler nach einer Fahrt mit der Regionalbahn in alle Teile unserer Republik. Sie wünschen den Hamburger Verkehrsverbund „hürdenfrei“, ohne „Rechenaufgaben“ und unter Vermeidung digitaler Aufwendungen zu nutzen.
Es wäre eine Erleichterung und ein Ausdruck der Wertschätzung gegenüber allen Empfängern von Altersbezügen, den Kauf einer Fahrkarte für eben diesen Zweck zu ermöglichen.
Denkbar sind Bezugspeise von € 29,00 / p.M. oder im jährlichen Abonnement zum Preis von € 320,00.
Für alle Senioren und Seniorinnen mit kleiner, mittlerer oder sonstiger Geldbörse, wären keine kritischen Fragen mehr zur selbstverständlichen und hürdenfreien Nutzung unseres ÖPNV offen.
Die damit zum Ausdruck gebrachte Wertschätzung des ÖPNV der älteren Fahrgäste und die Wertschätzung des vernünftigen Preisangebots der Senioren, dürfte eine gelungene win-win-Situation herbeiführen.
Andere Länder in unserer Republik gehen bereits den Weg dieser Art der „Wertschätzung“, warum kann das nicht auch in Hamburg der Fall sein?

Hans-Joachim Schumann

„Die Hamburgische Brücke stellt sich vor“

Liebe Leser:Innen, mit der folgenden Geschichte erhalten Sie einen kleinen Eindruck davon, welche Einrichtungen und Anlaufstellen zur Unterstützung für Pflegebedürftige und deren Angehörige die **Hamburgischen Brücke** bietet. Die Personen gibt es so nicht, die Geschichte ist aber insgesamt aus dem Alltag entlehnt, also keineswegs frei erfunden.
Es ist Montag, 08:30 Uhr in Eppendorf. Herr Müller wird in einer Viertelstunde von dem freundlichen jungen Fahrer der **Mole44** abgeholt und in die Martinistraße gebracht. Die Mole ist eine Tagespflegeeinrichtung der Hamburgischen Brücke. Hier kommt Herr Müller an drei Tagen in der Woche her. Er fühlt sich wohl in der Mole, das gemeinsame Singen und die Gymnastik am Mittag gefallen ihm besonders gut. Nicht zu vergessen, das täglich frisch zubereitete Essen.
Seine Ehefrau genießt die Tage, an denen ihr Mann die Tagespflege besucht, besonders. Sie hat dann Zeit, in Ruhe ein

paar Dinge, die liegen geblieben sind, zu erledigen, mit ihrer Freundin Anneliese einen Kaffee in der Konditorei um die Ecke zu trinken und zu klönen oder auch einfach mal die Füße hochzulegen.

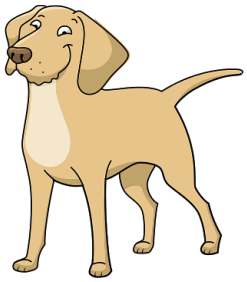
Bild:© Hamburgische Brücke

Früher fiel ihr das schwer, einfach mal die Füße hochzulegen. Sie hatte das dringende Bedürfnis, die Zeit mit möglichst vielen sinnvollen Dingen zu füllen. Dass sie dabei gar nicht mehr an sich und ihre Bedürfnisse gedacht hat, ist ihr gar nicht aufgefallen. Aber irgendwann konnte sie nicht mehr richtig schlafen, selbst wenn Herr Müller eine ruhige Nacht hatte, und hatte so ein komisches Gefühl in der Brust. Der tägliche Stress hatte sich auf ihren Körper ausgewirkt, sie war zunehmend ausgelaugt. Der Pfleger von der Sozialstation Eppendorf, der zwei Mal wöchentlich die Körperpflege bei Herrn Müller übernimmt und zu dem Frau Müller einen guten Draht hat, bemerkte das. Er sprach Frau Müller an und riet ihr, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hin und wieder geht Frau Müller nun dorthin, wenn sie ihren Mann in der Mole gut versorgt weiß.

Bild:© Hamburgische Brücke

Sie hat beispielsweise für sich herausgefunden, wie sie mal fünfe gerade sein lassen und wie sie die Zeit, in der ihr Mann anderweitig versorgt ist, aktiv für sich nutzen kann. Eine solche Gelegenheit bietet sich auch, wenn Josi und Bello einmal in der Woche vorbeikommen und Herrn Müller mit auf einen Spaziergang nehmen. Herr Müller ist zwar nicht mehr immer ganz sortiert, aber wenn er Josi und Bello hört, bekommt er leuchtende Augen. Die ehrenamtliche Mitarbeiterin Josi vom Demenzdock und ihr Labrador-Mischling Bello wissen ganz genau, wie sie mit Herrn Müller umgehen müssen und drehen mit ihm bei Wind und Wetter eine große Runde durch den Haynspark. Auch für Frau Müller hat Josi immer ein offenes Ohr und nimmt sich gern nach dem Spaziergang noch Zeit, um mit den Müllers einen Tee zu trinken.

Letzte Woche hat Josi von einer anderen Begleitung erzählt. Der Mann, den sie besucht, lebt in einer Wohnpflegegemeinschaft in der Nähe. Als Josi zuletzt dort war, hat sie zufällig die Musikpat:Innen getroffen, die mit ihren Instrumenten in der Wohngemeinschaft jede Woche für musikalische Unterhaltung sorgen. Josi sei ganz angetan davon gewesen, wie der Herr, den sie sonst als eher in sich gekehrt erlebe, aufgeblüht ist bei einem Lied und eine der Pflegekräfte sogar zum Tanzen aufgefordert habe.



Das mit der Musik will Frau Müller auch mal ausprobieren mit ihrem Mann. Früher sind sie doch häufig Rock ‚n' Roll tanzen gegangen und sie weiß schon, mit welchem Lied sie ihren Mann aus der Reserve locken könnte.

Für heute hat sie aber die Nachbarin zum Kuchenessen eingeladen, da braucht es nicht auch noch Musik, das wird ihrem Mann dann schnell zu viel. Als sie aus dem Fenster schaut, sieht sie ihren Mann schon aus dem Auto aussteigen. Kaum ist er über die Schwelle geschritten, da sprudelt es auch schon aus ihm heraus. Es sei wieder so schön gewesen in der Mole! Was sie genau gemacht hätten, den Tag über, daran kann er sich nicht erinnern, aber Frau Müller merkt, dass die Zeit, die er dort verbringt, ihnen beiden guttut. Denn auch sie ist viel entspannter, wenn sie die Stunden für sich nutzen konnte.

Maren Birke

Sozialstation Eppendorf: 040 - 227 298 400
Besuchsdienste und Musikpat:Innen: 040 - 227 298 600
Psychologische Beratung: 040 - 227 298 650

Online finden sie unsere Angebote unter:
www.hamburgische-bruecke.de
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

ES IST SO WIE ES IST!

Bin ich mit Älteren in Sitzungen, in Seniorentreffs oder Veranstaltungen unter uns, fällt es mir nicht auf. Mein Gehirn beschäftigt sich einfach in dieser Zeit nicht damit, dass ich zu den Alten gehöre! Anders ergeht es mir in einem öffentlichen Bus oder in der U-Bahn.
Da wird mir bewusst: Ich bin alt.

Bild:© Stadtjugendring Solingen

In einem mal wieder völlig überfüllten Verkehrsmittel bietet mir plötzlich und unerwartet ein jüngerer Mensch „seinen“ Sitzplatz an. Selbstbewusst lehne ich das Angebot ab, wenn ich nur noch zwei Stationen vor mir habe.
Aber es kommt eben auch vor, dass ich die Offerte dankend annehme. Ich möchte mich an dieser Stelle mal bei jenen jüngeren Mitbürgerinnen und Mitbürgern bedanken, die zugunsten eines älteren Menschen aufstehen, die es sogar noch für selbstverständlich erachten. Allerdings bin ich der Meinung, dass ein solches Verhalten in der Vergangenheit schon einmal gebräuchlicher war. Da stand an Rolltreppen noch: „Rechts steh, links geh!“. Jetzt bin ich zugegebenermaßen alt. Aber ich freue mich, wenn das Alter gelegentlich von Jüngeren noch respektiert wird. Unser gesellschaftliches Zusammenleben basiert auf einer gegenseitigen Wertschätzung und der Solidarität der Generationen. Und noch ein Erlebnis möchte ich schildern: Unlängst fuhr ich mit der Bahn nach Henstedt-Ulzburg. Ich hatte mein Fahrrad dabei.
Der Fahrstuhl des Bahnhofs war defekt. Ich war im Begriff, mein Gefährt mühsam die Treppe hoch zu schleppen, als zwei junge Männer mit Migrationshintergrund herbeieilten, um mir die Last abzunehmen.
Danke dafür!

Werner Hansen

Fundgrube - TIPPS zum Thema digitale Welt

Dieses Muster haben Sie sicherlich schon einmal auf Plakatwänden, Flyern, Visitenkarten oder Verpackungen gesehen. Das ist ein QR-Code. Mit einem QR-Code-Scanner, den Sie als App auf Ihr Smartphone laden, können Sie den QR-Code abscannen und die weiterführenden Informationen, wie z.B. Webseiten, Bilder, Auskünfte und Kontakte, abrufen. Kostenlose QR-Code-Scanner sind z.B. Barcode & QR Scanner **barcoo**, Barcode Scanner und Barcode & QR Scanner **Codecheck**.

Quelle:© Wegweiser durch die digitale Welt.
Für ältere Bürgerinnen und Bürger

Kontakt:
BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren e.V.
Tel.: 0228 - 24 99 93 0
E-Mail: kontakt@bagso.de

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

Herausgeber:
Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

Verantwortlich: Dr. Ursula Cremerius

Redaktion:
Gabriele Wirth (Textredaktion)
Reinhard Bugarski
Dr. Ursula Cremerius
Werner Hansen
Holger Röhrs
Hans-Joachim Schumann
Gastautorinnen:
Maren Birke, Dr. Petra Sellenschlo

Layout & Gestaltung: M. E. Hörhan
www.mehoerhan.com