Ü60 & jünger Info

BSB-N
Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord

Ausgabe 23 - 07/2025

„Mehr Demokratie wagen“

Die älteren Hamburger und Hamburgerinnen wissen um diese Worte, die Willy Brandt 1969 in seiner ersten Regierungserklärung sprach.

Mehr Demokratie wagen ist auch für die Seniorinnen und Senioren in Hamburg möglich, geregelt mit dem Hamburgischen Senioren Mitwirkungsgesetz (HambSenMitwG).

Das Gesetz sieht die Versammlung von Seniorinnen und Senioren im Alter ab 60 Jahren in einer Senioren-Delegierten-Versammlung (SDV) vor. Aus deren Mitte wählen alle 4 Jahre die paritätisch gewählten Mitglieder für den Bezirks-Seniorenbeirat. Darüber hinaus veranstaltet die SDV ca. 4 Veranstaltungen/pa, die mit Senioren Themen besetzt sind.
In diesem Jahr setzte sich der Vorsitzende der SDV, Wolfgang Petersen, ebenfalls für die Worte „Mehr Demokratie wagen“ ein.

Für die ca. 80 Teilnehmer der Seniorendelegiertenversammlung, gab es im Juni 2025 das Angebot sich in Arbeitsgruppen zu organisieren. Die 3 gebildeten Gruppen benannten Themen, die in die Arbeit der laufende Legislatur einfließen sollen.
Dieser Vorgang ist ein neuer in der politischen Seniorenarbeit des Bezirkes Hamburg Nord. Damit soll die Zusammenarbeit der Senioren aus der SDV mit den Mitgliedern des Bezirks-Seniorenbeirat intensiviert werden.

Im Folgenden werden die erarbeiteten Themen der 3 Arbeitsgruppen vorgestellt:

Mobilität
Senioren Ticket für 29,- €, radikales Fahrrad fahren, Fußgänger und Fußwege, Hilfen für mehr Mobilität, Zebrastreifen

Wohnen
Wohnraum für Seniorinnen und Senioren, selbstbestimmtes Wohnen im Alter, Parken in Wohngebieten

Digitalisierung
Digitalisierung und Zwang, mehr Hilfe bei der Digitalisierung, mehr Informationen über Digitalisierung und Hilfen, bei der Einkommensteuererklärung mehr Hilfen, Vernetzung und Vorstellen des Bezirks Seniorenbeirates Vorort, Quartiers orientierte Plattformen digital und in Präsenz

Gesundheit
Bei nachlassender Gesundheit „wie organisiere ich Hilfen“? Aufsuchende Beratung und Hilfe, Q Plus Alter, aktive Sterbehilfe, Maßnahmen gegen Einsamkeit.

Stadt
Parkdauer von mehr als 3 Stunden, freies Parken für Senioren Dienstleister, Gehweg Begradigung, Ticket Automaten an Haltestellen, öffentliche Toiletten, Beleuchtung der Fusswege, E-Roller und E-Mopeds, Stärkung der Zivilgesellschaft, altersfreundliche Stadt und deren Umsetzung, Altersbilder

Christine Meermann und Wolfgang Petersen

Bild:© Hans-Joachim Schumann, KI-generiert

Gedanken zur „Digitalen Welt“

Phishing leitet sich vom englischen Wort „fishing“, also fischen ab. Bei der Betrugsmasche versuchen Kriminelle, persönliche Daten wie Passwörter, PINs oder Zahlungsdaten „abzufischen“. Echt wirkende Nachrichten per Mail, Messenger, SMS oder über die Sozialen Netzwerke täuschen vor, von bekannten Personen, Unternehmen oder Institutionen zu kommen.
Die Folgen sind oftmals schwerwiegend – unbefugte Abbuchungen vom Konto, Kreditkartenbetrug, Vertrags- oder Kreditabschlüsse gehören dazu.
Ihre Daten werden missbraucht, um unter Ihrem Namen Freunde zu täuschen, Einkäufe zu tätigen, verbotene Inhalte zu verbreiten, weitere Betrügereien oder Manipulationen zu begehen.

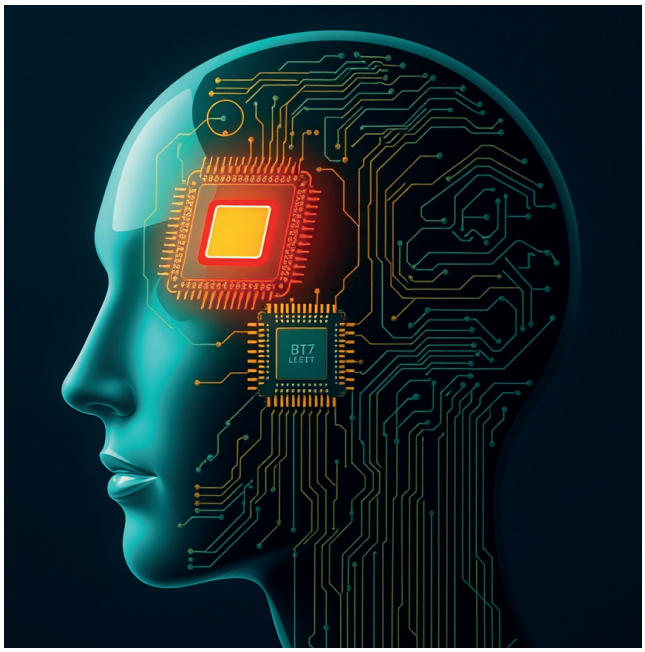

Bild:© Hans-Joachim Schumann, KI-generiert

Merkmale von Phishing-Versuchen:

- Zeitlicher Druck wird aufgebaut oder gedroht:
- „Aktualisieren Sie Ihre Daten sofort, sonst gehen sie verloren!“ „Ihr Konto wird gesperrt, wenn Sie nicht reagieren!“
- Eingabe vertraulicher Daten wie PIN oder Kreditkartennummern wird gefordert
- Nachricht enthält Links oder Anhänge
- Nach Weiterleitung erfolgt eine Datenabfrage

Trifft eines oder gar mehrere dieser Merkmale auf eine Nachricht zu? Besonders aufmerksam sein! Hier gilt: nichts anklicken, nicht antworten, nicht weiterleiten! Im Zweifelsfall Kontakt zu dem angeblichen Absender der Nachricht unter altbekannter Erreichbarkeit aufnehmen und das Anliegen hinterfragen.

Schutzmaßnahmen gegen Phishing:

- Sparsamer Umgang mit Daten: Private Daten wie Mobilfunknummer oder E-Mail-Adresse nur mit Personen/Unternehmen teilen, denen Sie vertrauen.
- Links vermeiden: Webseiten auf denen Daten eingegeben werden mit Lesezeichen oder durch manuelle Adresseingabe aufrufen – Links oder Suchmaschinen können auf gefälschte Seite führen.
- Starke, unterschiedliche Passwörter nutzen: Mindestens 8 Zeichen, kombiniert aus Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- Passwort-Manager: Helfen, den Überblick zu behalten und starke Passwörter zu erstellen.
- Zwei-Faktor-Authentisierung: Wenn angeboten, dann nutzen.
- Passkeys: Wenn möglich, nutzen. Diese basieren auf biometrischen Merkmalen wie Fingerabdruck oder Gesichtsscan und arbeiten mit einem öffentlichen und einem privaten Schlüssel, der nicht versehentlich preisgegeben werden kann.

Auch wenn die Entwicklung der Sicherheitstechnik fortschreitet, die Betrüger versuchen Schritt zu halten. Künstliche Intelligenz kreiert oftmals täuschend echt wirkende Phishing-Nachrichten oder gefälschte Webseiten. Alles zielt darauf ab, das „schwächste“ Glied in der Kette der Sicherheit zu täuschen - und das ist der Mensch, der die Technik bedient.
Also, bleiben Sie informiert und aufmerksam, dies reduziert das eigene Risiko erheblich!

Julia Kühl, Kriminalprävention Polizei Hamburg

Senioren Aktivtag

Ein Senioren Aktivtag soll Lebensfreude wecken, er soll die Gesundheit fördern, der Isolation vorbeugen und die Eigenständigkeit älterer Menschen stärken. Es ist ein Tag der Begegnung, der Bewegung und der Motivation.
Der 3. Senioren-Aktiv-Tag im Bezirk Hamburg-Nord war erneut ein solcher und fand am 28.06.25 auf dem Straßburger Platz und in den Räumen der Frohbotschaftskirche statt. Nach dem Motto
“Einfach Rausgehen - Informieren - Ausprobieren”
wurden erneut kostenfrei viele Infostände, Mitmach-Aktionen und Kurzvorträge zu Themen rund um das aktive Älterwerden geboten.
Der Hamburger Sportbund (HSB), Mitinitiator dieser Senioren-Aktiv-Tage, wirkte mit seinem Team durchgehend mit einem Alltags-Fitnesstest unter hoher Beteiligung. Weitere Stände offerierten Bewegungsangebote und übten aktiv den richtigen Umgang mit Rollatoren. Eine private, aber gemeinnützige Einrichtung bietet einen Begleitservice für Veranstalltungen inkl. An- und Abfahrt.

Bild:© Hans Loose

Der HVV kam mit einem kompletten Bus, um Abläufe für ein sicheres und verständliches Ein- und Aussteigen zu demonstrieren. An dieser Stelle trägt die Verbreitung des Verständnisses bei der Nutzung der ÖPNV zur Mobilität bei. Die Seniorenvertretungen sind gefordert ihre Stimme bei den Sitzungen des HVV einzubringen.
Die Vorträge zur „Ernährung im Alter“ und für „Wege aus der Einsamkeit“ sorgten nicht nur für Interesse, sondern auch für weiteren Gesprächsstoff danach.
Mit allen Veranstaltern, Durchführenden und Verantwortlichen freute sich der BSB Hamburg Nord über sehr regen Zuspruch und sehr gute, impulsgebende Gespräche. Dieser Nachmittag wird im BSB eine Auswertung erfahren, um die erhaltenen Impulse zum Vorteil der Senioren:Innen zu verwerten.
Das Mitmachen hat sich gelohnt. Gern begrüßen wir auch Sie bei einer nächsten Veranstaltung.

Hans-Joachim Schumann

„Hitzefit“ im Sommer

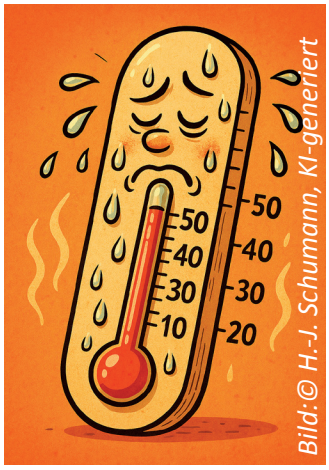

Bild:© H.-J. Schumann, KI-generiert

Die Hitzeperioden nehmen zu - auch bei uns vor der Haustür. Besonders betroffen sind neben den im Freien arbeitenden Personen besonders ältere Menschen, Kinder und Personen mit Vorerkrankungen. Doch es gibt Lösungen, um sich zu schützen und Städte „hitzefit“ zu machen.
Die **Ausstellung** im Foyer des Bezirksamts Hamburg-Nord, Kümmellstraße 7 thematisiert vom **09. bis 23. Juli 2025** die Notwendigkeit zur Klimaanpassung im Alltag Sie lädt Besucher:innen aller Altersgruppen dazu ein, sich mit den Auswirkungen zunehmender Hitze durch den Klimawandel auseinanderzusetzen. Was macht Hitze mit uns? Wie können wir uns anpassen und schützen?
Ziel der Ausstellung ist es für Hitzebelastungen zu sensibilisieren und zu verdeutlichen, dass es bei Klimaanpassung um unseren Alltag, um Lebensqualität und Gesundheit geht.
Das Bezirksamt Hamburg-Nord hat mit der Erstellung eines Klimaanpassungskonzeptes für den Bezirk begonnen um besser auf die Folgen des Klimawandels vorzubereiten.
Im **Juli 2025** wird dazu eine Beteiligung der Öffentlichkeit über die digitale Plattform DIPAS starten, über die das Bezirksamt rechtzeitig informieren wird. Auch der Bezirksseniorenbeirat Nord wird in diesen Prozess zur Erstellung eines Klimaanpassungskonzeptes eingebunden.

Gabriele Meusel

Filmtipp

Bild:© Angelika Winkler

Die fabelhafte Welt des Doktor Cadéot Ein Wandtelefon, ein Kofferradio und ein klapperiges Auto, das ist alles an Technik, was auf dem großen alten Hof des 90-jährigen Tierarztes zu finden ist. Trotz seines hohen Alters ist er noch immer Tag und Nacht in Bereitschaft, um sich den Tieren in der Nachbarschaft zu widmen. Und er ist sehr beschwingt dabei. Während er ein Lämmchen mit der Flasche großzieht, fegt der ältere Bruder in betörender Langsamkeit den Hof und die Schwägerin spricht eindringlich mit der Gans. Das Leben ist extrem einfach. Es gibt Hühner, Katzen und Schafe, aber sonst praktisch nichts, außer der Verbundenheit mit der Natur und die Liebe zu den Tieren.

Die Wolken ziehen, ein Sonnenstrahl arbeitet sich durch einen Türspalt hindurch und überall ist Ruhe und Frieden, eine Lektion in Achtsamkeit. Es spielt in der Gascogne, einer dünn besiedelten Region im Südwesten Frankreichs. In wunderbaren Bildern ist dieser märchenhafte Alltag eingefangen, durch alle Wetter, durch alle Tages- und Jahreszeiten. Eine andere Art des Altwerdens wird hier gezeigt, etwas, das es so in der Großstadt nicht gibt. Aber auch auf dem Land wird diese Welt bald ganz verschwunden sein. Genauso wie die Fabeln, die uns hier, einfühlsam gelesen, noch mal in Erinnerung gerufen werden. Dieser sehr berührende Film ist noch bis 6.9.2025 in der Arte Mediathek zu sehen. Oder am 14.September um 15 Uhr im Abaton-Kino.

Angelika Winkler

Was tun in Notsituationen?

Manche fragen sich, wie man damit umgehen kann, wenn auch bei uns die Stromversorgung unterbrochen ist oder die heißen Sommer häufiger und länger auftreten. Auch bereitet die politische Lage mit seinen kriegerischen Auseinandersetzungen in Europa und Nahost vielen Menschen große Sorgen.
Wie können wir uns selbst schützen?
Unsere eigenen Möglichkeiten bestehen im Wesentlichen darin, sich über Gefahren und Handlungsmöglichkeiten zu informieren sowie einen Vorrat an Dingen für die persönliche Notfallvorsorge anzulegen. Was gehört dazu?
Essen und Trinken, eine Hausapotheke, Vorsorge für den Stromausfall, wichtige Dokumente griffbereit halten, aber auch Bargeld, denn bei längerem Stromausfall funktionieren die Geldautomaten und das bargeldlose Bezahlen in den Geschäften nicht mehr. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat einen Ratgeber für die Notfallvorsorge aufgelegt, der von der Internetseite heruntergeladen oder als Broschüre bestellt werden kann. Hierin finden Sie Hinweise, wie man sich auf Notfälle vorbereitet und sich in einer Notsituation richtig verhält.
Was macht Hamburg, um seine Bevölkerung zu schützen?
Hamburg hat ein „Katastrophenschutzkonzept“ (im Internet eingeben) entwickelt, in dem Gefahren und Handlungsmöglichkeiten beschrieben sind.
Daneben macht besonders älteren Menschen ein Hitzesommer schwer zu schaffen. Hierfür hat Hamburg einen Hitzeaktionsplan aufgelegt, um „hitzebedingte gesundheitliche Risiken frühzeitig identifizieren und minimieren zu können sowie gezielte Handlungsstrategien aufzuzeigen. Eine digitale „Kühle-Orte-Karte Hamburg“ (im Internet eingeben), in die auch Trinkwassersäulen eingezeichnet sind, hilft sich zu orientieren, wo man bei sehr hohen Temperaturen Schutz vor Überhitzung finden kann.
Die Senatskoordinatorin für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, Ulrike Kloiber, hat eine Initiative gestartet, die für die Versorgung hilfsbedürftiger Menschen in Krisenzeiten auch diejenigen älteren Menschen in den Blick nimmt, die nicht von einem sozialen Träger versorgt werden. Sie setzt sich ein für eine sozialräumlich ausgerichtete Handlungsempfehlung, die auf die Stadtteile heruntergebrochen wird. Handlungsempfehlungen werden entwickelt. Ein erstes Treffen findet am 15.9.2025, 9 Uhr, Hamburger Straße 41, 3. OG (Schulbehörde), Raum M statt.
Bei Interesse bitte unter behindertenbeauftragte@bwfgb.hamburg.de anmelden.

Rita Bahrdt

Veranstaltungen

„Isemarkt mit dem BSB HH Nord“
Dienstag, 29. Juli 2025 um **11:00 Uhr**
Ab U-Bahn Eppendorfer Baum
In kleinen Gruppen über den Markt.
Ohne Anmeldung, Infos / Nachfragen:
Tel.: 428 04 20 65 (AB)
Mail: bsb-nord@lsb-hamburg.de
Verantwortlich / Leitung Dr. Petra Sellenschlo

„Hitzefit”
09. - 23. Juli 2025, tagsüber
Ausstellung im Foyer des Bezirksamtes Hamburg-Nord, Kümmellstraße 7

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: Hans- Joachim Schumann
Redaktion:
Hans-Joachim Schumann
Holger Röhrs
Gastautorin:
Angelika Winkler, Christine Meermann, Wolfgang Petersen, Gabriel Meusel, Rita Bahrdt, Julia Kühl
Layout & Gestaltung: M. E. Hörhan