



Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord

**Wegweiser
für die Generation
und deren Angehörige**

60+



2026/2027





© highwaystarz – stock.adobe.com

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:
Bezirksseniorenbeirat Hamburg-Nord, Kümmellstraße 5, 20249 Hamburg

Redaktion:
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Hans-Joachim Schumann, Angelika Winkler mit Unterstützung des Bezirksseniorenbeirates Hamburg-Nord, mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrusevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Titel: Promptgeber H.-J. Schumann
Rückseite: © Syda Productions - stock.adobe.com
Die Bildnachweise stehen in den jeweiligen Fotos.

22299157/4. Auflage/2025

Druck:
wird bekanntgegeben

Papier:
Umschlag: 250 g/m² Bilderdruck, chlor- und säurefrei
Inhalt: 115 g/m² Bilderdruck, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

1. Grußwort des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die neue Ausgabe des **Wegweiser für die Generation 60 + und deren Angehörige**.

Die bisherigen Ausgaben – seit der Erstausgabe 2021 – haben einen derartig großen Anklang gefunden, dass wir – der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord (BSB HH-N) – uns für eine aktualisierte Neuauflage entschieden haben. Wir laden Sie daher ein, die unterschiedlichsten Angebote – Beratungsstellen, Treffpunkte, Dienstleistungen und vieles andere mehr – kennenzulernen. Außerdem bieten wir Ihnen damit auch eine Orientierungshilfe für die vielen Angebote in Ihren Stadtteilen zu den Bereichen Freizeit, Weiterbildung und Teilhabe.

In unserem Bezirk Hamburg-Nord mit seinen über 330.000 Einwohnern gehören ca. 70.000 der Generation 60+ an (Stand 12/24). Auf der Grundlage des Hamburger Seniorenmitwirkungsgesetzes (HamSenMitwG) sind der BSB HH-N und die Seniorenbeauftragtenversammlung Hamburg-Nord (SDV.HH-N) die Institutionen, die sich stark für die Belange der älteren Generation einsetzen.

Wir beraten die Bezirksverwaltung und die Gremien der Bezirksversammlung, geben Anregungen, formulieren Forderungen und achten auf deren Umsetzung. Das Gleiche gilt für die Regionalaus-schüsse und Fachausschüsse der Bezirksversammlung Hamburg-Nord. Der BSB HH-N und die SDV HH-N sind somit auch Plattformen für ehrenamtliche Betätigung und jederzeit offen für Ideen, Anregungen und auch Beschwerden.

Danke möchte ich sagen dem mediaprint infoverlag und den Inserenten, die für das Fundament zum Erscheinen des Wegweisers sorgen. Vor allem aber Danke an alle Beteiligten aus dem BSB HH-N, die mit ihren Recherchen, ihren Texten und ihren Bildern diese Ausgabe ermöglicht haben.



*Bild: Holger Röhrs
© H.-J. Schumann*

Haben Sie Spaß beim Lesen dieses Wegweisers und nutzen Sie die vielfältigen Informationen.

Holger Röhrs

Vorsitzender Bezirksseniorenbeirat Hamburg-Nord
Telefon: 040 428042065 (zumeist AB)
E-Mail: bsb-nord@lsb-hamburg.de
Büro: Kümmellstraße 5, 20249 Hamburg, Raum S6
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Nur das Beste für unsere Gäste.



Seien Sie unser Gast im SenVital Senioren- und Pflegezentrum Hamburg am Barmbeker Markt. Unsere Residenz geht weit über den Standard einfacher Pflegeeinrichtungen hinaus: Wir vereinen professionelle, herzliche Pflege mit hotelähnlichem Service und echtem Wohlfühl-Ambiente. Und dank unseres abwechslungsreichen Betreuungsangebots ist bei uns kein Tag wie der andere.

SenVital Senioren- und Pflegezentrum
Hamburg am Barmbeker Markt
Stückenstraße 1 · 22081 Hamburg · Telefon 040 2000381-0
info-hamburg@senvital.de · www.hamburg.senvital.de



SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket



50 € Gutschein
*bei Vorlage der Anzeige



UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ **Kostenlose Besichtigung** - Unser Geschäftsführer kommt persönlich zu Ihnen.
- ✓ **Individuelle Betreuung** - Wir stehen Ihnen jederzeit zur Seite.
- ✓ **Hilfe bei Pflegekassenzuschuss** - 4.180 € möglich! Wir unterstützen bei der Antragstellung.
- ✓ **Umzug und Transport** - Vom Ein- und Auspacken der Kartons bis zum Möbelaufbau.
- ✓ **Zusatzservices** - Haushaltsauflösung / Entrümpelung, Malerarbeiten, Einlagerung und mehr.
- ✓ **Unterstützung beim Immobilienverkauf** - Für einen reibungslosen Übergang.



Google
★★★★★ 4,8

WÄHLEN SIE 
SORGLOSIGKEIT

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

Was uns auszeichnet

Unser qualifiziertes Fachpersonal geht auf Ihre Wünsche ein und arbeitet flexibel und respektvoll – für einen reibungslosen Umzug.

4.180 €
Zuschuss
durch die
Pflegekasse



**JETZT KONTAKT
AUFNEHMEN!**

☎ 040 / 37 08 58 82
✉ info@seniorenumzuege24.de
🌐 www.seniorenumzuege24.de

Inhaltsverzeichnis

Impressum U2

1	Grußwort des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord	1
2	Einleitung	5
2.1	Das Ehrenamt im Bezirk Hamburg-Nord	6
2.2	Gute Rahmenbedingungen durch das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz	7
3	Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats	9
3.1	Der BSB arbeitet in den Ausschüssen der Bezirksversammlung mit	9
3.1.1	Bezirksversammlung	9
3.1.2	Regionalausschüsse – Gremien für die Beteiligung der Bürger vor Ort	9
3.2	Der BSB bildet nach Bedarf Arbeitsgruppen	10
3.2.1	Altersarmut	10
3.2.2	Digitalisierung	11
3.2.3	Öffentlichkeitsarbeit	11
3.2.4	Öffentlicher Raum	12
3.3	Inklusion und Senioren	14
4	Bezirkliche Beratung / Behörden	15
4.1	Erste Anlaufstellen	15
4.2	Polizeikommissariate der Region Nord	16
4.3	Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle Hamburg	17
4.4	Verbände der Freien Wohlfahrtspflege	17
4.5	Weitere Beratungsstellen	18
4.6	Kennen Sie den Melde-Michel?	19
5	Aktiv im Alter	20
5.1	Sport und Bewegung	20
5.2	Bildung und Kultur	21
5.2.1	Öffentliche Bücherhallen	21
5.2.2	Hamburger Volkshochschule	21
5.2.3	Museen	21
5.2.4	Theater	22
5.2.5	Bürgervereine Hamburg-Nord	22
5.3	Offene Seniorenarbeit / Seniorentreffs	23
5.3.1	Seniorentreffs und -kreise Hamburg-Nord	23
5.3.2	Regenbogen	24
5.3.3	Kostenfreie Angebote	25
6	Wohnen	27
6.1	Wohnen zu Hause	27
6.1.1	Mahlzeitendienste – Essen auf Rädern	27
6.1.2	Seniorenrechtliches Einkaufen	27
6.1.3	Hausnotruf	27
6.1.4	Hauswirtschaftliche Hilfen	29
6.2	Wohnraumanpassung: Umbauten – barrierefrei oder behindertengerecht	29
6.3	Sicher wohnen	30





eMotionBook®

Ihre interaktive Broschüre:

- leicht zu blättern
- bewegte Inhalte
- übersichtlich
- auch mobil!



6.4	Wohnen im Alter – viele Möglichkeiten	31
6.5	Wohn- und Pflegeeinrichtungen Bezirk Nord	33
6.6	Servicewohnanlagen in Hamburg-Nord	34
7	Pflege und Unterstützung	37
7.1	Schwerbehindertenausweis	37
7.2	Pflegegrade und Leistungen	37
7.3	Pflegeversicherung	38
7.4	Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege	38
7.5	Tagespflege	38
7.6	Ambulante Pflegedienste	38
7.7	Hören und Verstehen	38
7.8	Hilfe, wenn die Sehkraft nachlässt	39
8	Vorsorge und Betreuung	41
8.1	Patientenverfügung	41
8.2	Vorsorgevollmachten	41
8.3	Testament	41
8.4	Rechtliche Betreuung	41
9	Zum Ende	43
	Notfallausweis	

Inserentenverzeichnis U3

U= Umschlagsseite

Die gelisteten Institutionen/Vereine usw. stellen keine Rangliste dar und es wird keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit übernommen.

Der Artenvielfalt Zukunft schenken!

Der Verlust natürlicher Lebensräume ist längst als Hauptursache für die Bedrohung der biologischen Vielfalt auf unserer Erde erkannt. Dennoch stellen wir uns kaum der Verantwortung, die wir angesichts stetig zunehmender globaler Vernetzung auch für die Geschehnisse in den Ursprungsländern exotischer Tiere haben. Hinzu kommt eine zunehmende Natur entfremdung – besonders in den großen Städten.

Angesichts dieser Situation und des rasant fortschreitenden globalen Artensterbens haben zoologische Gärten heute eine enorme Bedeutung im internationalen Artenschutz. Erfolgreiche Erhaltungszuchtprogramme und eine unübertroffene Akzeptanz in der Umweltkommunikation bilden die Basis für diese Arbeit.



Dies gilt auch für den Hamburger Tierpark – ob Sumatra-Orang-Utan, Asiatischer Elefant oder Südamerikanischer Riesenotter – sie alle haben bei Hagenbeck ein Refugium gefunden.

Da der Park allerdings keine regelmäßige Unterstützung durch öffentliche Gelder erhält, sind Spenden und testamentarische Zuwendungen an die Stiftung Hagenbeck in den vergangenen Jahren zu einem besonders wichtigen Eckpfeiler in der Existenzsicherung geworden.



Darüber hinaus engagiert sich die Stiftung Hagenbeck in ausgewählten Freilandprojekten, damit bedrohte Tiere auch in ihrem ursprünglichen Lebensraum eine Überlebenschance haben. Auch Forschungsprojekte zur Bekämpfung gefährlicher Krankheiten, wie zum Beispiel Elefantenherpes, werden von der Stiftung Hagenbeck gefördert.

Wer in seinem Testament die Stiftung Hagenbeck bedenkt, sichert damit wirkungsvoll und langfristig den Bestand des Tierparks und dessen Engagement für die Tierwelt. Die Stiftung Hagenbeck bietet vielfältige Möglichkeiten, sich für den Natur- und Artenschutz und damit für das Leben in seiner Vielfalt zu engagieren.

Wir – hinterlassen Spuren.



Sie auch?

Seit vielen Generationen freuen sich Jung und Alt über Hagenbecks beachtliche Zuchterfolge. Die Stiftung Hagenbeck setzt sich für den Schutz und die Erhaltung bedrohter Arten ein. Doch nur mit Ihrer Hilfe wird es möglich sein, dass auch in Zukunft Ihre Kinder und Enkelkinder von einer intakten Tier- und Pflanzenwelt lernen können. Bedenken Sie die Stiftung Hagenbeck mit einer Schenkung oder in Ihrem Testament. **Hinterlassen Sie Spuren. Vererben Sie ein Lächeln.**

Wünschen Sie nähere Auskünfte oder einen persönlichen Gesprächstermin?

Dann wenden Sie sich bitte an unser Vorstandsmitglied Herrn Cord Crasselt, Telefon: (040) 530033-396
stiftung@hagenbeck.de / Stiftung Hagenbeck, Lokstedter Grenzstraße 2, 22527 Hamburg
Spendenkonto: Stiftung Hagenbeck • Hamburger Sparkasse AG • IBAN: DE36 2005 0550 1280 2210 01



2. Einleitung

Der Bezirk Nord ist einer von sieben Hamburger Bezirken. Im Norden grenzt er an das Bundesland Schleswig-Holstein. Der Bezirk ist in 13 Stadtteile gegliedert: Eppendorf, Hoheluft-Ost und Winterhude bilden das dicht besiedelte Kerngebiet. Uhlenhorst, Hohenfelde, Barmbek-Nord, Barmbek-Süd und Dulsberg befinden sich in Innenstadtnähe. Groß Borstel, Alsterdorf, Ohlsdorf, Fuhsbüttel und Langenhorn bilden den dünner besiedelten Norden am Stadtrand zu Norderstedt. Der Bezirk hat zurzeit 331.291 Einwohnerinnen und Einwohner. Der Anteil der über 50-Jährigen beträgt ca. 37,3 Prozent, der über 65-Jährigen 18,8 Prozent. Die offizielle Vertretung der Bevölkerungsgruppe 60+ gegenüber der bezirklichen Verwaltung und der Politik ist der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord (BSB-N). In dem Beirat vertreten zurzeit 15 Frauen und Männer über 60 Jahre die Interessen der älteren Generation. Sie wurden von der Seniorendelegiertenversammlung (SDV) des Bezirks gewählt bzw. vom BSB-Gremium nachnominiert. Dabei spielt deren Herkunft, Hautfarbe, Bildung, Behinderung, Religion, sozialer, ökonomischer Status und sexuelle Ausrichtung keine Rolle. Zwei Mitglieder müssen einen Migrationshintergrund haben. Die Bestimmungen basieren auf dem Hamburger Seniorenmitwirkungsgesetz. Das Gesetz bildet ein sicheres Fundament für die Arbeit des Landes-Seniorenbeirats und der Hamburger Bezirks-Seniorenbeiräte. Die Mitgliedschaft in einem Beirat ist ein Ehrenamt.

Die Seniorinnen und Senioren von heute sind nicht mehr die von vor 20 oder 30 Jahren. Der demografische Wandel schreitet unaufhaltsam voran. Der Mensch wird im Schnitt älter. Das kalendrische Alter sagt heute nur noch wenig über den körperlichen und geistigen Zustand aus.

Das Bild von der Seniorin und dem Senior im Ruhestand ist nicht mehr zeitgemäß und muss korrigiert werden.

Yvonne Nische, Dezernentin Soziales, Jugend und Gesundheit des Bezirks Hamburg-Nord

© Yasemin Stahl



Sich dieser Tatsache bewusst hat sich der BSB-Nord die Aufgabe gestellt, den Wünschen, Vorstellungen und Anliegen der älteren Menschen – gleich welcher Herkunft, Ethnie, Konfession oder Ausrichtung – Gehör, Akzeptanz und Umsetzung zu verschaffen. Er möchte denjenigen eine Stimme verleihen, die sich selbst nicht zu äußern wagen oder äußern können. Wichtig ist dabei, ihnen die Teilhabe am öffentlichen Leben, an Kultur und Bildung, am Leben überhaupt, zu verschaffen und zu erhalten, so gut und lange wie möglich, und dabei ihre Erfahrungen gelebter Jahre mit einzu beziehen. Es gilt, die Lebensqualität der Älteren zu erhalten und da, wo es möglich ist, zu verbessern. Sie alle haben ein Recht auf Selbstbestimmung und gleichberechtigte Partizipation. Doch in der Realität kämpfen Seniorinnen und Senioren nach wie vor an vielen Stellen mit Benachteiligungen und Barrieren. Hier muss sich unsere Gesellschaft zu mehr Solidarität bekennen. Außerdem ist es dringend erforderlich, die Gesundheitsversorgung und Pflege nicht aus dem Fokus zu verlieren: Der pflegebedürftige Mensch ist keine Handelsware, keine Kennzahl zur Gewinnmaximierung. Er hat ein Recht darauf, dass seine Würde und sein Wohlbefinden berücksichtigt und bewahrt werden. Es gilt, das Altersbild in der privaten und öffentlichen Wahrnehmung zu modernisieren, Diskriminierung und Isolation entgegenzuwirken, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen. Dieses ist eine dauerhafte Aufgabe.

Im Team kümmern sich die Mitglieder des BSB-Nord um Belange, die (nicht nur) ältere Menschen in unserem Bezirk elementar betreffen, die ihnen wichtig sind oder auf den Nägeln brennen.

Beispielhaft sind hier zu nennen:

- Die gleichberechtigte Teilhabe der Älteren am gesellschaftlichen und kulturellen Leben.
- Neue Quartierskonzepte, die kurze Wege zu allen Versorgungseinrichtungen (Ärzte, Nahversorgung, Beratungsstellen, Treffs, Sportangebote usw.) ausweisen.

Vorstand BSB HH-Nord

© Dr. Ursula Cremerius



2. Einleitung

- Generationsübergreifende und integrative Begegnungsstätten ohne Konsumzwang.
- Generationsübergreifende und integrative Projekte, die auf nachbarschaftliche Unterstützung setzen, um so der persönlichen Einsamkeit entgegenzuwirken (z. B. Bekanntschaftssitzbänke).
- Einfacher Wohnungstausch innerhalb der Stadt (nicht mehr Geld für kleinere Wohnung). Nicht benötigten Wohnraum freigeben.
- Barrierefreiheit in Gebäuden und Wohnungen, auf Fuß- und Radwegen, in öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Vielfältige Pflegeangebote (auch durch Angehörige), die auch die Bedürfnisse queerer Älterer berücksichtigen.
- Besser beleuchtete Fuß- und Radwege, auf denen sich die Nutzer sicher fühlen.
- Mehr seniorengerechte Sitzbänke (auch Bekanntschaftsbänke).
- Ein größeres Angebot an öffentlichen Toiletten.
- Überprüfung der Grünphasen der Fußgänger-Ampeln, ggf. verlängern.
- Der große Aufgabenbereich „Digitalisierung“.
- Versuch, das Problem zunehmender Altersarmut abzuwenden.
- Beobachtung und Vorschläge neuer Wohnformen.
- Bezahlbarer Nahverkehr, der auch die Randgebiete ausreichend abdeckt.
- Integration von LSBTIQ+ und Menschen mit Migrationshintergrund in allen Lebensbereichen.

Diese Broschüre möchte das Engagement des BSB Hamburg-Nord darstellen. Damit das Älterwerden in Hamburg Spaß macht und die Hamburger Seniorinnen und Senioren mit einem Lächeln ihr Leben besser organisieren können, sind hier nützliche Informationen und Tipps zusammengestellt. Wir möchten helfen, dass Sie Ihr Leben, allein oder mit anderen, im Bezirk Nord schön und

Eine Veranstaltung der Seniorendelegiertenversammlung Hamburg-Nord

© H.-J. Schumann



lebendig gestalten. In der Broschüre finden Sie Antworten auf Fragen zur Grundsicherung, Pflege, zu betreutem Wohnen, Servicestellen und Beschwerden – für mehr Unbeschwertheit im Alter. Wenden Sie sich mit eventuellen Fragen an uns. Wir laden Sie herzlich ein, sich aktiv an der Gestaltung zeitgerechter und vielfältiger Seniorenangebote im Bezirk Hamburg-Nord zu beteiligen.

2.1 Das Ehrenamt im Bezirk Hamburg-Nord

Die Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirats üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich aus. Das Hamburger Gemeinwesen ist ohne das Engagement von Ehrenamtlichen kaum denkbar.

Etwa jede dritte Hamburgerin und jeder dritte Hamburger betätigt sich ehrenamtlich. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens würden ohne Ehrenamtliche nicht existieren. Wer in unserer Stadt eine sinnvolle Beschäftigung sucht, kann diese durch die Übernahme eines Ehrenamts finden. Wer sich in Hamburg ehrenamtlich engagieren will, hat fast die Qual der Wahl.

Einbringen kann sich ein Ehrenamtlicher in der Betreuung von Kindern, Kranken, Bedürftigen und alten Menschen. Das sind aber nur die Aktionsräume, die den Rahmen einer großen Palette von Betätigungsfeldern bilden. Dazu gehören zum Beispiel Aktivitäten bei Jugendorganisationen, im Natur- und Umweltschutz, in Hamburg „21-Projekten“ (regionale Umwelt-Programme), im Tierschutz oder in der Bewährungshilfe, bei der „Tafel“, der Telefonseelsorge, in Sozialverbänden, in Organisationen für Inklusion und Integration, in politischen Parteien und Gremien, in Kirchen, in Hilfsorganisationen wie das „Rote Kreuz“, bei der Hausaufgabenhilfe, als Helfer in Hospitälern, in Seniorentreffs und in der Behindertenhilfe, in Sport-, Kultur- und anderen Vereinen.

Nicht zu vergessen unsere freiwilligen Feuerwehren und der Katastrophenschutz, Organisationen, deren Belegschaften sich überwiegend aus ehrenamtlichen Kräften zusammensetzen. Die Aufzählung ließe sich noch ein gutes Stück fortsetzen und lässt die Frage zu, warum gibt es so viele ehrenamtlich engagierte Menschen in unserer Gesellschaft? Ein Ehrenamt hat viele Vorteile: Man lernt neue, sehr soziale Menschen kennen, man kann seine Zeit sinnvoll nutzen. Nicht wenige, die ein Ehrenamt ausüben, verwirklichen durch diese Tätigkeit Lebenswünsche, die bisher nicht umsetzbar waren.

Welche Tätigkeit zu den eigenen Fähigkeiten und Interessen passt und sich zeitlich in den eigenen Alltag integrieren lässt, sollte gewissenhaft geprüft werden. In Hamburg gibt es Beratungsstellen, die helfen, die richtige Aktivität zu finden.

Das AKTIVOLI-Landesnetzwerk veranstaltet regelmäßig Messen für Anbieter und Suchende. Die Freiwilligenagenturen sind im Netz unter gute-tat.de zu finden. AKTIVOLI ist unter der Telefon-Nr. 040 4761 6591 zu erreichen. Ratsuchende können sich aber

2. Einleitung

auch an den Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord (Telefon: 040 4280 420 65) wenden.

2.2 Gute Rahmenbedingungen durch das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz

Amtliche Abkürzung: HmbSenMitG (ständig in Überarbeitung)

Der Paragraph 1 des Hamburgischen Seniorenmitwirkungsgesetzes erklärt: „Ziel des Gesetzes ist es, die aktive Beteiligung der Seniorinnen und Senioren am sozialen, gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben zu fördern, die Mitwirkungsrechte der Seniorinnen und Senioren in Hamburg zu stärken, ihre Erfahrungen und Fähigkeiten einzubeziehen, die Beziehungen zwischen den Generationen zu verbessern, den Prozess des Älterwerdens in Würde und ohne Diskriminierung zu unterstützen. (...) Dieses Ziel ist durch alle Behörden der Freien und Hansestadt Hamburg unter aktiver Eigenbeteiligung der Hamburger Seniorinnen und Senioren zu fördern.“

Eine Evaluierung des Gesetzes 2020 befand: „Das Gesetz ist im Bundesvergleich fortschrittlich.“

Mit dem Seniorenmitwirkungsgesetz ist es gelungen, einen verlässlichen und modernen Rahmen zu schaffen, dass ältere Menschen ihre vielfältigen Erfahrungen bei der Mitgestaltung der Stadt generationengerecht einbringen können. Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in den Hamburger Seniorenvertretungen. Die gesetzlichen Bestimmungen haben ihnen den Zugang zu den Gremien erleichtert. Es gibt keine Sonderrechte für große Organisationen, wenn es um deren Besetzung geht. Im Gesetz ist verankert, dass die Seniorenbeiräte den Anspruch darauf haben, bei allen Belangen, die die ältere Generation betreffen, angehört zu werden. Dazu gehört auch, älteren Menschen jeder geschlechtlichen Identität und jeder sexuellen Orientierung gleiche Teilhabe und Anerkennung zukommen zu lassen und ein selbstbestimmtes

Leben zu ermöglichen. Dieses ist für alle Hamburger Behörden verpflichtend, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Einer Initiative der Seniorinnen- und Seniorenvertretungen im Allgemeinen und im Einzelfall bedarf es dazu nicht.

Im Mittelpunkt des Gesetzes steht der Grundsatz:

„Nicht über Seniorinnen und Senioren ohne Seniorinnen und Senioren“



© Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

© Jacob Lund - stock.adobe.com





© Kara - stock.adobe.com

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER MONAT KOSTENLOS

040-19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de




Deutsches Rotes Kreuz

Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung



Zuverlässig Kompetent Individuell

Tel: **040 / 40 66 33** leitstelle@blauer-kreis.de www.blauer-kreis.de Fax: **040 / 40 19 72 93**

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats



Beiratsmitglieder

© Dr. Ursula Cremerius

Der Bezirks-Seniorenbeirat kümmert sich als Interessenvertreter um die vielfältigen gesellschaftlichen Belange der älteren Menschen in Hamburg-Nord. Als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und den älteren Menschen in unserem Bezirk ist der Seniorenbeirat auf unterschiedlichen Ebenen aktiv, um den Erwartungen und Anforderungen der älteren Bürgerinnen und Bürger besser nachkommen und gerecht werden zu können.

3.1 Der BSB arbeitet in den Ausschüssen der Bezirksversammlung mit

Eine zentrale Aufgabe des BSBs auf politischer Ebene ist die Beratung der Bezirksversammlung und der Verwaltung im Wesentlichen in Form von Anhörung, Auskunft und Prüfung von Vorschlägen.

Auf die parlamentarischen Beratungen nimmt der BSB in den Ausschüssen der Bezirksversammlung Einfluss. Die BSB-Mitglieder haben dort als sachkundige Bürgerinnen und Bürger Rederecht und legen die Standpunkte der Seniorenvertretung dar.

3.1.1 Bezirksversammlung

Jeder Hamburger Bezirk hat ein ihn verwaltendes Bezirksamt. Die Verwaltung wird von der Bezirksversammlung (BV) kontrolliert. Die Mitglieder einer BV werden durch allgemeine, freie, gleiche und geheime Wahlen durch die Bevölkerung gewählt. Zurzeit besteht die BV Hamburg-Nord aus 51 Abgeordneten. Sie gehören den Parteien Bündnis 90/Die Grünen, SPD, CDU, Die Linke, FDP, AfD und Volt an. Zuständig sind die Bezirke für Aufgaben, die nicht für die ganze Stadt von Bedeutung sind oder nicht einheitlich geregelt werden sollen, beispielsweise das Bauwesen oder Verkehrsangelegenheiten. Durch die BV soll die Bevölkerung an diesen Entscheidungen beteiligt werden. Das Bezirksamt muss die BV umfassend informieren, die Versammlung kann umgekehrt das Amt verbindlich zum Handeln auffordern. Eine BV kann außerdem Empfehlungen an Hamburger Behörden aussprechen. Die eigentliche Arbeit einer BV findet in deren Ausschüssen statt.

In Gremien, die auch seniorenrelevante Themen behandeln, ist der BSB in der Regel durch zwei seiner Plenumsmitglieder vertreten. Diese haben Rederecht, aber kein Stimmrecht. Vertreten ist der BSB-N im Ausschuss für Seniorinnen und Senioren, Integration, Inklusion, Gesundheit und Katastrophenschutz (SIIGK), im Stadtentwicklungsausschuss, im Ausschuss für Bildung, Kultur und Sport, im Wirtschaftsausschuss, im Haushaltsausschuss und im Ausschuss für Klimaschutz, Umwelt und Mobilität.

3.1.2 Regionalausschüsse – Gremien für die Beteiligung der Bürger vor Ort

Regionalausschüsse werden von den Bezirksversammlungen auf der Grundlage des Bezirksverwaltungsgesetzes eingerichtet.

Es gibt in unserem Bezirk Hamburg-Nord drei Regionalausschüsse

- RegioA FOLAG (für die Stadtteile Fuhlsbüttel, Ohlsdorf, Langenhorn, Alsterdorf und Groß Borstel)
- RegioA EWi (für die Stadtteile Eppendorf und Winterhude)
- RegioA BUHD (für die Stadtteile Barmbek, Uhlenhorst, Hohenfelde, Dulsberg)

Die Mitglieder dieser Ausschüsse werden durch die in der Bezirksversammlung vertretenen Parteien bestimmt.

Außerdem entsendet der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord zumindest jeweils ein Mitglied aus seinem Gremium in die einzelnen RegioA. Dort hat das Seniorenbeiratsmitglied Rederecht.

Die RegioA befassen sich mit den Themen, die schwerpunktmäßig den einzelnen Stadtteil betreffen.

Es geht um Maßnahmen im Verkehr

- Einrichtung von 30er-Zonen
- Regelungen des ruhenden Verkehrs (Parken)
- Die Belange von Fußgängern und Fahrradfahrern
- Fragen der Instandhaltung
- Erreichbarkeit per ÖPNV

Maßnahmen zum Grün, zu Parks, Spielplätzen und Sportflächen

- Einrichtung und Gestaltung von Spiel- und Freizeitflächen
- Aufstellung von weiteren Bänken zu kurzfristigem oder längerem Verweilen
- Pflege der Anlagen

Maßnahmen im Rahmen von Kultur und Bildung

- Stadtteilkultur
- Schulische Einrichtungen
- Einrichtungen für die Generation Ü60
- Sportangebote

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Maßnahmen im Rahmen von Wirtschaft und stadtteilnaher Versorgung

- Einkaufsmöglichkeiten im Stadtteil
- Wochenmärkte
- Gesundheitsversorgung

Maßnahmen im Rahmen von Stadtteilentwicklung und Bebauung

- Baumaßnahmen werden in einem (leider nicht öffentlich tagenden) Unterausschuss behandelt
- Fragestellungen zur Stadtteilentwicklung und zur Identität der Stadtteile
- Klimaanpassung

Alle Regionalausschüsse starten mit einer „Aktuellen Bürgerfragestunde“, sodass hiermit ein hohes Maß an Beteiligung der Bewohner in den Stadtteilen möglich ist.

Die Generation Ü60 wird insbesondere auch vertreten durch die Teilnahme der Mitglieder des Seniorenbeirates.



© Dr. Ursula Cremerius

3.2 Der BSB bildet nach Bedarf Arbeitsgruppen

Themen und Arbeitsfelder des BSBs sind vielfältig und dynamisch. Um wichtige und dringende Themen schnell und zielführend aufgreifen und bearbeiten zu können, richtet der BSB Arbeitsgruppen ein. Die „AGs“ treffen sich in regelmäßigen Abständen, um Ideen zu entwickeln und zu konkretisieren, Projekte zu organisieren, Veranstaltungen zu planen und diese auch Hand in Hand mit Kooperationspartnern sowie generationsübergreifend mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern durchzuführen.

Unter den Themenkomplexen gibt es „Dauerbrenner“ und solche von Aktualität im Wandel der Zeit. In einer kleinen Auswahl möchten wir Ihnen aktuelle Themenschwerpunkte und Projekte unserer Arbeit näher vorstellen.

3.2.1 Altersarmut

In Deutschland waren 2024 laut Statistischem Bundesamt etwa 3,5 Millionen Ältere ab 65 Jahren von Armut bedroht. Im Vergleich zum Jahr 2023 entspricht dies einem Anstieg von 1,2 Prozentpunkten auf 19,6 % und damit auf einen Rekordwert. In absoluten Zahlen bedeutet das eine Zunahme von etwa 300.000 Menschen.

Als von Armut bedroht gilt jemand, dessen Einkommen nach Abzug von Sozialleistungen unter 60 % des mittleren Einkommens liegt. Im Jahr 2024 lag dieser Schwellenwert für eine allein lebende Person bei 1.378 Euro netto im Monat.

Armut im Alter hat viele Erscheinungsformen und umfasst neben dem geringen Einkommen oftmals auch die nicht ausreichend gewährleistete Teilhabe am gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Leben. Dies betrifft so zentrale Bereiche wie soziale Be-

ziehungen, Freizeitgestaltung, kulturelle Aktivitäten oder Zugang zu digitalen Medien. Liegt hier eine Unterversorgung vor, besteht das Risiko, dass Armut zugleich mit sozialer Ausgrenzung verbunden ist. Rückzug, Einsamkeit und daraus folgende psychische Belastungen können die Folge sein.

Es gibt eine Vielzahl staatlicher Leistungen, die von Altersarmut betroffenen Menschen zustehen. Dazu gehören z.B. die Grundversicherung im Alter, das Wohngeld und der Anspruch auf einen Wohnberechtigungsschein. Wichtig zu wissen ist, dass diese Leistungen beantragt werden müssen und nicht automatisch gewährt werden. Viele Berechtigte kennen ihre Ansprüche nicht, finden den Antrag zu kompliziert oder schämen sich. Daher muss immer wieder betont werden, dass die staatlichen Leistungen keine Almosen sind, sondern Bürgerinnen und Bürger ein Anrecht darauf haben. Die Verwaltung ist in diesem Zusammenhang gefordert, umfangreiche Informationen zur Verfügung zu stellen, die alle Betroffenen erreichen, und dafür Sorge zu tragen, dass die Schwelle, sich als arm zu offenbaren, möglichst niedrig und das Antragsverfahren einfach und verständlich ist.

Neben den staatlichen Leistungen gibt es von Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Vereinen und Initiativen eine Vielzahl ehrenamtlicher Unterstützungsangebote für ältere Menschen, die kostenlos zugänglich sind, z. B. die „Tafeln“ mit ihren Lebensmittel-Ausgabestellen, die offenen Seniorentreffpunkte in den Stadtteilen oder Gesundheits- und Bewegungskurse. Auch die älteren Menschen selbst können sich hier einbringen, ehrenamtlich aktiv werden, Kontakte knüpfen und gemeinsam mit anderen etwas bewirken.

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Mitglieder des Bezirksseniorenbeirates Hamburg-Nord sind mit anderen Mitgliedern Teil des Landesseniorenbeirates Hamburg 2025, der eine Fachgruppe „Altersarmut“ eingerichtet hat und sich dort vertieft mit dieser Thematik befasst. Dabei sollen u. a. auch Fragen des Wohnens im Alter sowie vorhandener bzw. zu schaffender Unterstützungsangebote für in Altersarmut lebende Menschen aufgegriffen werden.

3.2.2 Digitalisierung

Vorab eine Beruhigung für die Generation „60+“: Es gibt viele Jüngere, die sich ebenfalls schwertun, in der sich dynamisch entwickelnden digitalen Welt Schritt zu halten. Wir Älteren sind nicht allein, sollten uns aber gefordert sehen und keine Berührungsängste haben.

Grundsätzlich befinden wir uns in einer Phase des Überganges. Die digitale Welt ist existent, wird nicht mehr verschwinden und es gilt, so gut es geht, Schritt zu halten. Junge Generationen wachsen damit auf (und sind auch gefordert), die ältere Generation erlebt eine Art Konfrontation und tut sich darum schwerer. Die Gewohnheiten der analogen Welt sind tiefer verankert. Dennoch muss sich die Generation 60+ im eigenen Interesse um Verständnis bemühen, denn der Zugang zur alltäglichen Welt ist mit digitalen Abläufen leichter, umfänglicher und schneller.

Dafür gibt die Gesellschaft Hilfen und viele Stellen bieten direkte Unterstützung an.

Auf keinen Fall dürfen wir abgehängt werden, weshalb es bei Notwendigkeit gilt, die Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Gleichzeitig fordert nicht nur der BSB, die Voraussetzung für die Zugänge in die digitale Welt zu schaffen.

WLAN-Anschlüsse in den Seniorenheimen oder Einrichtungen für die ältere Generation müssen die Normalität sein. Das ist eine Voraussetzung, um Themen rund um den Nutzen und die Nutzung digitaler Technologien im Lebenszusammenhang unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger bieten zu können. Daran müssen Politik und Öffentlichkeit interessiert sein, um nicht Gefahr zu laufen, ältere Menschen in einer Welt, die zunehmend digitaler wird, abzuhängen.

Der Zugang zum Internet zum „www“ (world wide web) für alle muss auch im öffentlichen Raum ermöglicht werden, da hat nicht nur Hamburg, sondern ganz Deutschland einen erheblichen Nachholbedarf.

Dieser Wegweiser bietet viele Adressen, an denen Hilfe und Rat geboten werden. Bitte, nehmen Sie das an.

Abschließend, aber nicht komplettierend wird an dieser Stelle auf die Hamburger Einrichtung „**digital dabei**“ hingewiesen.

Hier setzt sich über ein Netzwerk mit ehrenamtlich tätigen Digitalmentorinnen und -mentoren, die den Umgang mit Smartphone, Tablet und Co. schulen, eine zentrale Instanz dafür ein, flächendeckend in Hamburg älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern den Einstieg in die digitale Welt zu erleichtern.

3.2.3 Öffentlichkeitsarbeit

Der Bezirks-Seniorenbeirat ist vielen Bürgerinnen und Bürgern unseres Bezirks nur vage und nicht so richtig und vollumfänglich bekannt. Das gilt für den BSB als Institution und erst recht für seine vielfältigen Aktivitäten in verschiedenen Tätigkeitsfeldern in der Seniorenarbeit. Das war bisher unser Eindruck in Gesprächen mit Menschen im privaten und nachbarschaftlichen Bereich, im sozialen Umfeld unserer Quartiere oder auch auf vielen Veranstaltungen wie Ausstellungen, Lesungen oder Straßenfesten.

In der Konsequenz wurde darum eine Arbeitsgruppe „Öffentlichkeitsarbeit“ ins Leben gerufen. Dies mit den Zielen, dem Seniorenbeirat für die Menschen in unserem Bezirk ein deutlich erkennbares Gesicht zu geben und den BSB als „Stimme der älteren Generation“ für die Menschen in Hamburg-Nord „unüberhörbar“ zu machen.

Mit Preetexten, Flyern und Broschüren sprechen wir die Menschen analog und digital direkt an. Dies zum Beispiel auch mit dem „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Hamburg-Nord“, in dem Sie gerade blättern und lesen. Für diese „Neuaufgabe“ wird für die Aktualität und für die Breite der Informationen für die ältere Generation recherchiert. Hier wird praktiziert, was im letzten Satz des Artikels 3.2.1 zum Ausdruck gebracht und erbeten wurde.

Ü60 Info

Neben diesem Wegweiser ist das wichtigste Organ in der Öffentlichkeitsarbeit das Info-Blatt „Ü60 & jünger“, ein Newsletter, welcher 5–6-mal im Jahr in erfreulich steigender Auflage erscheint.

Lerngruppe

© H. - J. Schumann



3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

Ü60 Info & jünger

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord
Ausgabe 24 - 09/2025

„ Schwammstadt Hamburg “

Hamburg wächst, das Klima ändert sich, es wird heißer und es gibt immer häufiger mal zu wenig Regen und mal extrem viel. Durch das städtische Wachstum werden mehr Flächen versiegelt, was die Rückhaltermöglichkeiten für Niederschlagswasser stark verringert. Es wird Zeit, die weitere Stadtentwicklung darauf auszurichten. Dabei spielt Wasser eine zentrale Rolle für die Klimafolgenanpassung.

Bei außergewöhnlich starkem Regen kann die Wassermenge die Kapazität des Sietznetzes, der Gräben und Gewässer überschreiten. Die Flüsse und Kanäle der Stadt treten über die Ufer und überfluten Straßen und Keller. Das Regenwasser kann über die Oberfläche in die Gebäude gelangen, durch einen Rückstau aus dem Sietznetz oder durch Sickerwasser und Bodenfeuchtigkeit. Die Folgen sind Sach-, Umwelt- aber auch Personenschäden.



Bild: © pixabay

Demgegenüber stehen immer intensivere Trocken- und Hitzeperioden, worunter nicht nur Pflanzen und - besonders ältere - Menschen leiden, auch Infrastrukturen und die Wirtschaft werden negativ beeinflusst. Da der überwiegende Teil eines Niederschlags von versiegelten und nahezu undurchlässigen Flächen über das unterirdische Sietzsystem in lokale Gewässer geleitet wird, steht das Regenwasser schon kurze Zeit nach dem Niederschlag nicht mehr für wichtige Prozesse wie Verdunstung und Versickerung zur Verfügung. Das beeinträchtigt die Verfügbarkeit von Wasser für

Stadtklima. Pflanzen brauchen Wasser im Boden und der kühlende Effekt von Verdunstung sorgt für ein angenehmes Stadtklima.

Um für diese Problemlage zukunftsfähige Lösungen zu entwickeln und umzusetzen, haben HAMBURG WASSER und die Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft einen Prozess zur Regeninfrastrukturanpassung (RISA) gestartet. Gemeinschaftlich mit vielen städtischen Akteuren und Akteurinnen wurde ein Konzept zum zukunftsfähigen Regenwassermanagement ausgearbeitet: Die Schwammstadt.

Worum geht es bei der Schwammstadt?

Es geht um

- Starkregenvorsorge
- Verbesserung des Stadtklimas und der Grundwasserneubildung durch Förderung des naturnahen Wasserhaushalts
- Gewässerschutz durch Niederschlagsbehandlung und -rückhalt
- Regenwasser als Ressource nutzen

Die Lösungen dafür sind vielfältig. Sie beginnen auf dem Dach (Grundächer) und nutzen Spielflächen, Parkanlagen und Sportplätze. Dabei kommt dem Schulbau eine besondere Bedeutung zu, weil dessen enorm große und oft versiegelte Flächen einen weitreichenden Einfluss haben auf den städtischen Wasserhaushalt und das Stadtklima.

Ein Beispiel für den „schwammstadtmäßigen“ Umbau eines Schulhofes

Beim Albrecht-Thaer Gymnasium in Stellingen wurde die gepflasterte Fläche entsiegelt und stattdessen ein wasserdurchlässiger Belag aufgebracht, sodass Niederschläge dem Boden zur Verfügung stehen und nicht oberflächlich ablaufen. Die Verbindung der Fallrohre in die Siele wurde unterbrochen. Sie leiten nun den Regen in Mulden ein, in denen er zurückgehalten wird, verdunstet oder versickert, was den naturnahen Wasserhaushalt unterstützt und das Sietzsystem entlastet. Unter <https://www.risa-hamburg.de/projekte> können weitere realisierte Beispiele aus den Bereichen Schul-, Sportstätten- und Spielplatzbau, Urban Gardening, Parkanlagen, Straßenbau oder auch Klimaverbes-

© www.mehoerhan.com

Dieses Informationsblatt soll Seniorinnen und Senioren zu einer stärkeren gesellschaftlichen Teilhabe anregen. Breitgefächert werden aus der Perspektive lebenserfahrener Personen gesellschaftlich wichtige, interessante und auch amüsante Themen für nicht nur ältere Generationen angesprochen. Wir wollen unsere Anliegen generationsübergreifend genau in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken, mit Kompetenz präsent sein, den Ideen- und Meinungs austausch zwischen Alt und Jung fördern und den Respekt und die Wertschätzung für eine Generation stärken, die die Substanz der heutigen Gesellschaft aufbaute.

3.2.4 Öffentlicher Raum

In der Arbeitsgemeinschaft Öffentlicher Raum sind Themen angesiedelt wie Bänke, Beleuchtung, HVV, Öffentliche Toiletten, Fußverkehr u. v. a. m. Da diese Themen auch bei Seniorinnen und Senioren großes Interesse finden, die nicht Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord sind, haben wir einen „Runden Tisch“ eingeführt. In eher informellem Rahmen trifft dieser sich zu einem regelmäßigen Austausch in Präsenz oder auch in einer Videokonferenz. Wir fördern damit die Mitwirkung eines breiten Spektrums der Seniorenschaft, sich ihrem individuellen Interesse

entsprechend, in ein Thema einbringen zu können. Insbesondere die digitale Tagung ermöglicht uns zudem, auch Referenten und Fachleute zum Runden Tisch einzuladen, die weiter entfernt leben.

Angefangen hat unsere Initiative 2019 mit dem Einsatz für die bessere Beleuchtung der Gehwege und die Beseitigung von Stolperfallen. Es folgte das Thema „Senioren gerechte Bänke“ und das Thema „Öffentliche Toiletten“. Diese Themen bleiben auf der Liste, wie eine Art Dauerbrenner, und werden mit Aktualisierungen ergänzt. Der ÖPNV, die Klimaanpassung und das grundsätzliche Thema der Sicherheit stehen auf der Liste der zu behandelnden Themen.

Das Konzept bei allen Themen ist die vorgeschaltete fachliche Einführung. Dazu werden Referentinnen und Referenten eingeladen, die dazu beitragen sollen, alle auf den gleichen Wissensstand zu bringen. In den anschließenden Diskussionsrunden kristallisieren sich schnell die wichtigen Punkte heraus, für die Lösungen gefunden werden sollen. Die Entwicklung und Umsetzung dieser seniorenpolitischen Projekte wird den Mitgliedern auf den monatlichen Sitzungen des Bezirks-Seniorenbeirats berichtet.

Senioren gerechte Bänke

Mit dem 100-Bänke-Programm hat die Bezirksversammlung Hamburg-Nord zusätzliche finanzielle Mittel bereitgestellt, um davon unabhängig einzelne neue Standorte für senioren gerechte Sitzbänke im öffentlichen Raum zu planen und umzusetzen. Hierfür wurden zahlreiche Standortvorschläge gesammelt, gesichtet und geprüft. Im Jahr 2022 wurde mit der baulichen Umsetzung begonnen. Insgesamt wurden über das 100-Bänke-Programm bis September 2024 bereits 98 neue senioren gerechte Bänke an Gehwegen aufgestellt. Weitere senioren gerechte Bänke stehen für 2025 über das 100-Bänke-Programm in Vorbereitung und zur Realisierung an.

Beleuchtung. Teilweise ist es weiterhin duster auf Hamburgs Fußwegen

Wir sind alle Fußgänger, sobald wir aus der Haustür treten. Des-

© Dr. Ursula Cremerius



3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

halb setzt sich der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord seit Jahren für eine bessere Ausleuchtung und Trittsicherheit der Fußwege ein. Auch haben Fahrradfahrer grundsätzlich auf Gehwegen nichts zu suchen.

Dafür wurde mit Taschenlampen in Eppendorf und Langenhorn demonstriert und gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren aus Hamburg an „Runden Tischen“ diskutiert und es wurden offene Briefe an den Ersten Bürgermeister von Hamburg gerichtet. Seit Anfang Januar 2022 gibt es das „Bündnis Rad- und Fußverkehr“, doch teilweise „duster“ ist es auch 2025 immer noch.

Diese langsame Gangart hält uns nicht ab, das Thema weiter auf der Tagesordnung zu belassen. Wir möchten mehr Sicherheit durch mehr und bessere Ausleuchtung der Gehwege.

Das Thema „Öffentliche Toiletten“ ist eines

Wenn es mal schnell gehen muss, dann fragen Sie sich: „Das stille Örtchen“ – wo finde ich es?

Diese Frage ist auch in unserer Stadt schwer zu beantworten. Dabei ist doch eine solche Einrichtung eine menschliche Notwendigkeit!

Die Bevölkerung wird immer älter und das Thema Barrierefreiheit gehört ebenfalls in diesen Zusammenhang. Eine Lösung zu finden ist eine essenzielle Aufgabe in unserer Gesellschaft.

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord beschäftigt sich mit diesem Thema und ist weiterhin um Abhilfe bemüht. Unser Ziel ist es, die Öffentlichkeit, die Verantwortlichen der Politik und Wirtschaft auf diese Grundbedürfnisse der Bürger – ob Groß oder Klein, ob Alt oder Jung – aufmerksam zu machen. Machen wir weiter!

Trinkwasser-Spender

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord forderte bereits in der April-Ausgabe 2022 seines „Newsletters“ als erste Institution mehr Trinkwasser-Spender für unsere Stadt. Organisationen wie der Sozialverband Deutschland e. V. und Bürgerschaftsparteien schlossen sich der Forderung des BSBs an.

Heute ist das Thema wichtiger denn je. Im Zeichen des Klimawandels wird Abkühlung wichtiger denn je und Trinkwasser ein zwingend notwendiges Gut. Gerade bei hohen Temperaturen ist Trinkwasser lebenswichtig.

Hamburg-Wasser stellte zwischenzeitlich an neun Stellen Trinkwasserspender auf (Stand Sept. 25). Diese Zahl ist natürlich zu gering in einer Millionenstadt wie Hamburg. Hinzu kommen etwa 40 Entnahmestellen für Trinkwasser, welche in öffentlichen Toiletten installiert sind.

Tipp: Haben Sie bei Ausflügen eine Trinkflasche aus zwei Gründen zur Wiederauffüllung dabei:

1. Sie haben die Chance ausreichend zu trinken und 2. vermeiden Sie Müll.



© Dr. Ursula Cremerius

Angesichts des Klimawandels mit der Tatsache, dass auch in Hamburg die Sommer heißer und trockener werden, muss aber die gesamte Stadt mit einem Netz von Durstlöschern überzogen werden. Hamburgs Verantwortliche sind weiterhin gefordert, sich auch an dieser Stelle für die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger der Hansestadt und deren Besucherinnen und Besucher einzusetzen.

Was in die Versorgung mit Wasser investiert wird, kann im Gesundheitswesen gespart werden. Übrigens: In Wien, einer wenig größeren Stadt, befinden sich beispielsweise in Parks, bei Spielplätzen und bei Märkten ca. 1.400 Trinkwasserbrunnen.

Das Thema ist und bleibt eines, beim BSB HH-Nord und bei der Bevölkerung.

3. Aus der Arbeit des Bezirks-Seniorenbeirats

3.3 Inklusion und Senioren

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord arbeitet eng mit dem 2022 gegründeten Inklusionsbeirat Hamburg-Nord zusammen, wenn es darum geht, gemeinsame Interessen zu vertreten. Auch schlägt der Inklusionsbeirat Personen zur Mitarbeit in den Seniorenbeiräten vor.

Die vornehmliche Aufgabe des Inklusionsbeirates ist es, die Bezirksversammlung und das Bezirksamt Hamburg-Nord bei der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention und des Landesaktionsplanes der Freien und Hansestadt Hamburg zu beraten und sie auf Behinderungen von Menschen im Bezirk Nord hinzuweisen, mit dem Ziel der Überwindung von Teilhabe-Barrieren.

Der Beirat soll insbesondere:

- aktiv zu einer inklusiven Kommunalpolitik beitragen,
- den Anliegen und Interessen von Menschen mit Behinderungen einen Weg in die Kommunalpolitik ebnen,
- Gefährdungen der Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen deutlich machen und mit dem Bezirk kommunizieren,
- Öffentlichkeitsarbeit betreiben.

Für die Erfüllung seiner Aufgaben ist der Inklusionsbeirat auf vertrauensvolle Zusammenarbeit, offenen Austausch und gegenseitige Information untereinander, mit den Mitgliedern der Bezirksversammlung und dem Bezirksamt Hamburg-Nord sowie den Interessenverbänden der Menschen mit Behinderungen an-



© Natalia - stock.adobe.com

gewiesen. Der Beirat kann zur Erfüllung seiner Aufgaben Arbeitsgruppen einrichten und Sachverständige hinzuziehen. Aufgrund der Bezirkswahlen wurde bereits am 1. März 2024 der neue Inklusionsbeirat gewählt. Die Dauer beträgt immer eine Legislaturperiode.

Die Mitglieder des Beirats üben ihr Amt ehrenamtlich aus.

Postanschrift:
Inklusionsbeirat Hamburg-Nord
Weidestraße 122 c
22083 Hamburg

© Robert Kneschke - stock.adobe.com



4. Bezirkliche Beratung / Behörden

4.1 Erste Anlaufstellen

Bezirksamt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 5–7, 20249 Hamburg
Bezirksamt Hamburg-Nord
Fachamt Gesundheit
Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg

Kundenzentren Hamburg-Nord

Bezirksamt Hamburg-Nord
Kümmellstraße 5–7, 20249 Hamburg
Telefon: 040 115

Kundenzentrum Hamburg-Nord

Geschäftsstelle
Lenhartzstraße 28, 20249 Hamburg
Telefon: 040 428042000

Kundenzentrum Barmbek-Uhlenhorst

Poppenhusenstraße 6, 22305 Hamburg
Telefon: 040 428280

Kundenzentrum Langenhorn

Langenhorner Markt 7, 22415 Hamburg
Telefon: 040 428044222

Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat vertritt als selbstständiges Gremium die Interessen älterer Menschen gegenüber der Verwaltung, der Politik und in der Öffentlichkeit. Seine Mitglieder arbeiten ehrenamtlich, überparteilich und trägerunabhängig und sind in unterschiedlichen Bereichen aktiv.

Offene Seniorenarbeit

Im Bezirksamt Hamburg-Nord übernimmt das Fachamt Sozialraummanagement Beratungs- und Planungsaufgaben mit dem Ziel, das Gemeinwesen zu fördern. Maßnahmen vor Ort werden unterstützt und begleitet. Darüber hinaus wird die Vernetzung der Akteure aktiv gefördert.

Für Fragen, Anregungen und Ideen im Bereich der Offenen Seniorenarbeit und des Bürgerschaftlichen Engagements steht Ihnen Ulrike Böther als Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Ulrike Böther

Freie und Hansestadt Hamburg
Bezirksamt Hamburg-Nord
Fachamt Sozialraummanagement
Jugendhilfe-, Sozial- und Gesundheitsplanung
Weidestraße 122 c, 22083 Hamburg
Telefon: 040 42804-2676
E-Mail: ulrike.boether@hamburg-nord.hamburg.de



Bezirkliche Seniorenberatung

Mit dem Ziel, Beratungsangebote miteinander zu verzahnen, entstand die Organisationsform „Pflegestützpunkt und Beratungszentrum für ältere, pflegebedürftige und körperbehinderte Menschen“, kurz PBM. Zu ihr gehören die „Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen“, der „Pflegestützpunkt“ und die „Seniorenberatung“. Die Seniorenberatung ist ein stadtteilbezogener Dienst für Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren bei den Bezirksämtern. Sie berät in allen altersspezifischen Fragen kostenlos und bezieht auf Wunsch Angehörige und andere Personen aus dem sozialen Umfeld in die Beratung ein. Sie möchten dazu beitragen, Ihnen das Leben in Ihrer gewohnten Umgebung zu erleichtern und Ihre Selbstständigkeit so weit wie möglich zu erhalten.

Hamburg-Nord

Kümmellstraße 5–7, 20249 Hamburg
Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 08:30 – 10:00 Uhr

Alsterdorf, Groß Borstel, Eppendorf

Telefon: 040 42804-2355

4. Bezirkliche Beratung / Behörden

Barmbek-Süd
Telefon: 040 42804-2311

Ohlsdorf, Uhlenhorst, Hohenfelde
Telefon: 040 42804-2354

Barmbek-Nord, Dulsberg, Hoheluft-Ost
Telefon: 040 42804-2199

Winterhude
Telefon: 040 42804-2597

Fuhlsbüttel, Langenhorn
Telefon: 040 42804-2715

Falls Sie uns nicht aufsuchen können, besuchen wir Sie gerne nach vorheriger Terminabsprache.

Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt ist eine bezirkliche Beratungsstelle, die von der Stadt Hamburg und den Kranken- und Pflegekassen gemeinsam getragen wird. Betroffene und Angehörige finden hier Antworten auf Fragen zu bestehendem Hilfs- und Pflegebedarf. Sie haben die Möglichkeit, Informationen zu Leistungsangeboten von Kranken- und Pflegekassen sowie anderer Leistungsträger zu erhalten. Allgemeine Anfragen sind ebenso möglich wie Einzelfallberatung – im Pflegestützpunkt, oder bei Bedarf auch in der Wohnung. Darüber hinaus können Sie Unterstützung beim Stellen von Anträgen oder Formulieren von Widersprüchen bekommen. Das Beratungsangebot ist kostenlos und erfolgt unabhängig von Kassenzugehörigkeit und Sozialhilfebezug.

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg
Telefon: 040 42899-1060

E-Mail: pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Persönliche Beratung:

Montag 08:00 – 12:00 Uhr, Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr (auch ohne Voranmeldung), Terminvereinbarungen sind auch außerhalb der Sprechzeiten möglich.

Telefonische Beratung:

Dienstag und Freitag 08:00 – 12:00 Uhr, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter werden zeitnah abgehört. Rückrufe werden schnellstmöglich vorgenommen.

Wohn-Pflege-Aufsicht

Die bezirkliche Wohn-Pflege-Aufsicht führt im Sinne des Hamburgischen Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetzes Qualitätskontrollen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen durch und berät Nutzerinnen und Nutzer, deren Angehörige sowie Betreiber von Einrichtungen. Beschwerden werden auf Wunsch auch anonym behandelt.

Fachamt Gesundheit Wohn-Pflege-Aufsicht

Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg

Telefon: 040 42804-2212

E-Mail: wohn-pflege-aufsicht@hamburg-nord.hamburg.de

Beschwerdetelefon Pflege (überbezirklich)

An das Beschwerdetelefon Pflege können Sie sich wenden, wenn Sie sich z. B. über eine ambulante oder stationäre Pflegeeinrichtung in Hamburg ärgern, Probleme mit Ihrer Pflegekasse haben oder Behörden und Institutionen Ihnen Kummer mit dem Thema Pflege bereiten. Die Beratung ist für Sie kostenfrei und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Ihre Ansprechpartnerin ist Babette Schmidt-Lange.

Beschwerdetelefon Pflege

Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg

Telefon: 040 42854-3191

Fax: 040 42805-3844

www.hamburg.de/beschwerdetelefon-pflege

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

4.2 Polizeikommissariate der Region Nord

Zu der Region Nord gehören die Polizeikommissariate 23, 31, 33, 34.

Polizeikommissariat 23

Tropowitzstraße 3, 22529 Hamburg

Telefon: 040 428652310

Polizeikommissariat 31

Oberaltenallee 42, 22081 Hamburg

Telefon: 040 428653110



Polizeikommissariat 23

Polizeikommissariat 31

© Dr. Ursula Cremerius



4. Bezirkliche Beratung / Behörden

Polizeikommissariat 33

Wiesendamm 133, 22303 Hamburg
Telefon: 040 428653310

Polizeikommissariat 34

Wördenmoorweg 78, 22415 Hamburg
Telefon: 040 428653410
Außenstelle Flughafen:
Flughafenstraße 1–3, 22335 Hamburg
Telefon: 040 428653460



Polizeikommissariat 33

© Dr. Ursula Cremerius



Polizeikommissariat 34

© Dr. Ursula Cremerius

4.3 Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle Hamburg

Wir bieten Rechtsberatung durch Beraterinnen und Berater, die allesamt Volljuristen sind und über langjährige Berufserfahrung verfügen.

Wir beraten ausschließlich Bürgerinnen und Bürger, die

- über ein geringes Einkommen und Vermögen verfügen und
- innerhalb Hamburgs mit ihrem Hauptwohnsitz gemeldet sind

Kontakt:

Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA)

Dammtorstraße 14, 20354 Hamburg

Beratungszeiten Montag bis Freitag von 08:00 bis 13:00 Uhr

Terminvereinbarung Montag bis Freitag von 09:00 bis 14:00 Uhr

unter Telefon: 040 42843-3072

Eppendorf

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg

Beratungszeiten am Montag und Mittwoch

Terminvereinbarung Dienstag von 16:00 bis 18:00 Uhr

unter Telefon: 0176 42864457

Fuhlsbüttel/Langenhorn

Tangstedter Landstraße 6, 22415 Hamburg

Beratungszeiten am Montag und Donnerstag

Terminvereinbarung Montag und Donnerstag

von 16:00 bis 17:00 Uhr

unter Telefon: 0176 42867048

Die Bezirksstellen haben Beratungszeiten an den angegebenen Tagen von 17:00 bis 18:30 Uhr.

4.4 Verbände der Freien Wohlfahrtspflege

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)

Landesverband Hamburg e. V.

ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH

Heidenkampsweg 81, 20097 Hamburg

Telefon: 040 83398-0

www.asb-hamburg.de

Ortsverband Hamburg-Nordost e. V.

Schimmelmannstraße 123, 22043 Hamburg

Telefon: 040 414341010

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Landesverband Hamburg e. V.

Witthöfftstraße 5–7, 22041 Hamburg

Telefon: 040 414023-0

www.awo-hamburg.de

Kreisverband Hamburg-Nord

Aisterdorfer Straße 43–45, 22299 Hamburg

Telefon: 040 485370

4. Bezirkliche Beratung / Behörden

Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.

Burchardstraße 19, 20095 Hamburg
Telefon: 040 231586
www.agfw-hamburg.de

Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa) e. V.

Landesgeschäftsstelle Hamburg
Süderstraße 24, 20097 Hamburg
Telefon: 040 25307160
www.bpa.de

Caritasverband für Hamburg e. V.

Danziger Straße 66, 20099 Hamburg
Telefon: 040 280140-0
www.caritas-hamburg.de

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e. V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Telefon: 040 415201-0
www.paritaet-hamburg.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Landesverband Hamburg e. V.

Behrmanplatz 3, 22529 Hamburg
Telefon: 040 55420-0
www.drk-hamburg.de

Kreisverband Hamburg-Nord e. V.

Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg
Telefon: 040 470656
www.drk-hamburg-nord.de

Diakonisches Werk Hamburg –

Landesverband der Inneren Mission e. V.

Königstraße 54, 22767 Hamburg
Telefon: 040 30620-300
www.diakonie-hamburg.de

Hamburgische Pflegegesellschaft e. V.

Burchardstraße 19, 20095 Hamburg
www.hpg-ev.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Regionalverband Hamburg

Helbingstraße 47, 22047 Hamburg
Telefon: 040 65054-0
www.johanniter.de

Lange Aktiv Bleiben (LAB)

Landesverband Hamburg e. V.

Bornstr. 14, 20146 Hamburg
Telefon: 040 557793-80
www.labhamburg.de

Malteser Hilfsdienst e. V.

Malteser in Hamburg

Eichenlohweg 24, 22309 Hamburg
Telefon: 040 209408-0
www.malteser-hamburg.de

Zentralverband Hamburger Pflegedienste (ZHP) e. V.

Bramfelder Straße 60, 22305 Hamburg
Telefon: 040 46070270
www.zhp-ev.de

4.5 Weitere Beratungsstellen

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg
Telefon: 040 472538

„Aktion Augen auf“

Beratung für alle Fragen rund ums Älterwerden
Schreyerring 47, 22309 Hamburg
Telefon: 040 38640235
www.aktionaugenauf.de

Beratungsstelle Barmbek

Hilfe bei Obdachlosigkeit oder drohendem Verlust der Wohnung, Mittellosigkeit, Schulden, Problemen mit Ämtern und Behörden
Poppenhusenstraße 1, 22305 Hamburg
Telefon: 040 2841070
www.bsbarmbek.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Louis-Braille-Center, Holsteinischer Kamp 26, 22081 Hamburg
Telefon: 040 209404-0
www.bsvh.org

Bund der Schwerhörigen e. V. Hamburg

Hörberatungs- und Informationszentrum
Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg
Telefon: 040 291605
www.bds-hh.de

© Hero Images/Hero Images - stock.adobe.com



4. Bezirkliche Beratung / Behörden

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Hamburg

Telefon: 040 6406003
www.hamburg-parkinson.de

Deutsche Rentenversicherung Nord Dienstort Hamburg

Friedrich-Ebert-Damm 245, 22159 Hamburg
Telefon: 040 5300-0
Kostenloses Service-Telefon: 0800 100048022
www.deutscherentenversicherung.de

Beratungszentrum sehen | hören | bewegen | sprechen

Eppendorfer Landstraße 59 (Gesundheitshaus), 20249 Hamburg
Telefon: 040 42804-2545
www.hamburg.de/hamburg-nord/beratungszentrumsehen-hoeren-bewegen-sprechen

Gehörlosenverband Hamburg e. V.

Bernadottestraße 126–128, 22605 Hamburg
Telefon: 040 882051
www.glvhh.de

Hamburger Blindenstiftung

Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg
Telefon: 040 6946-0
www.blindenstiftung.de

Hamburger Krebsgesellschaft e. V.

Butenfeld 18, 22529 Hamburg
Telefon: 040 41347568-0
www.krebshamburg.de

HAMBURGISCHE BRÜCKE

Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.
Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen
Uhlenhorster Weg 7–11, 22085 Hamburg
Telefon: 040 227298-0
www.hamburgische-bruecke.de

I.K.A.R.U.S. e. V.

Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhestand
Eichtalstraße 14, 22041 Hamburg
Telefon: 040 335408
www.ikarus-wegweiser.de

Integrationszentrum Hamburg-Nord

Interkulturelle Beratungsstelle
Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg
Telefon: 040 3577199-40
www.diakonie-hamburg.de/integrationszentrum

Medizinischer Dienst der Krankenversicherung Nord (MDK Nord)

Hammerbrookstraße 5, 20097 Hamburg
Ambulante Versorgung, Telefon: 01803 63568-1*

Stationäre Versorgung, Telefon: 01803 63568-2*
Pflegeversicherung, Telefon: 01803 63568-3*
Sonstige Anliegen, Telefon: 040 25169-0
www.mdk-nord.de

*Telefonkosten:

9 ct/min inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz.

Mobilfunkhöchstpreis: 42 ct/min. inkl. MwSt.

Sozialverband Deutschland e. V.

Landesverband Hamburg

Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg
Telefon: 040 6116070
Beratungs- und Begegnungszentrum
Uhlenhorster Weg 7–11, 22085 Hamburg
Telefon: 040 22757130
www.sovd-hh.de

4.6 Kennen Sie den Melde-Michel?

www.hamburg.de/melde-michel

Der Melde-Michel bietet Ihnen die Möglichkeit, **Schäden an der öffentlichen Infrastruktur** im Stadtgebiet einfach zu melden. Egal, ob eine Straßenlaterne nicht leuchtet oder im Stadtpark eine Bank kaputt ist – beim Melde-Michel sind Sie an der richtigen Adresse. Dabei kann der Hinweis ganz bequem beispielsweise vom Smartphone oder dem Computer erfolgen.

Was macht der Melde-Michel?

Die eingehenden Meldungen werden gespeichert und an die zuständigen Stellen in der Hamburger Verwaltung (z. B. die Bezirksämter) oder an andere Betriebe (z. B. an die Stadtreinigung Hamburg) weitergeleitet. Der Melde-Michel bearbeitet und beantwortet alle Meldungen.

Wofür ist der Melde-Michel und wofür nicht?

Der Melde-Michel ist für Ihre Meldungen rund um die Infrastruktur der Stadt da. Dies bezieht sich auf die Bereiche Wege und Straßen, Laternen und beleuchtete Verkehrszeichen, Grünanlagen und Spielplätze sowie Siele und Gewässer.

Bitte beachten Sie:

Der Melde-Michel ist kein Portal für Notfälle. **In Notfällen benutzen Sie bitte die bekannten Notfallruffnummern.**

Sollten Sie **allgemeine Anfragen** oder Vorschläge an die Hamburger Verwaltung haben, nutzen Sie die Ihnen bekannten Ansprechpartner oder die **Behördennummer 115**.

Entnommen der Homepage: www.hamburg.de

5. Aktiv im Alter

5.1 Sport und Bewegung

Mit regelmäßigem Sport älter werden, heißt nicht nur länger gesund bleiben, sondern fördert auch in erheblichem Maße das eigene Wohlbefinden. Die beliebtesten Sportarten in dieser Lebensphase sind die sogenannten Ausdauersportarten: Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Diese Sportarten tragen auf vielfältige Weise dazu bei, dass Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut fühlen. Sie fördern sowohl die Herz-Kreislauf-Funktion als auch die Lungenatmung, den Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit. Was dem Körper wohltut, ist also auch gut fürs Hirn, allein schon der bloße Gedanke an Bewegung fördert hier die Durchblutung.

Sport bietet außerdem eine hervorragende Möglichkeit, sich zu geselligen Runden zusammenzutun: Sei es eine morgendliche Walking-Tour mit den Nachbarsdamen, bei dem der neueste Tratsch ausgetauscht wird, oder ein Ausflug ins Grüne zum örtlichen Badesee.

Zudem gibt es spezielle Gymnastik-Programme, bei denen unter qualifizierter Übungsanleitung alle Muskelgruppen trainiert werden, die für das sichere Stehen und Gehen wichtig sind. Durch mehr Standfestigkeit können Stürze verhindert werden. Sollten Sie allerdings aus gesundheitlichen Gründen Zweifel über den Neubeginn oder die Fortsetzung einer sportlichen Aktivität haben, konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt.

© Urte Sturm



HSB – Hamburger Sportbund e. V.

www.hamburger-sportbund.de

- Aktuelle Broschüre „Bleib in Schwung“ (Auflage 2025) Älter werden und fit bleiben? Kein Problem. Mit unserer neuen Broschüre „Bleib in Schwung“ haben wir druckfrisch abwechslungsreiche sportliche Anregungen von über 100 Vereinen zusammengestellt. Die Angebote richten sich an ältere Menschen, die auch im höheren Alter aktiv sein möchten. Das Ziel ist: Neu- oder Wiedereinsteiger zu motivieren und ihnen die Suche nach der richtigen Sportart oder nach dem passenden Bewegungsangebot zu erleichtern. Von unseren Experten erfahren Sie, warum Sport im Alter so wichtig ist und wie Sie sich auf die körperliche Aktivität vorbereiten können. Die Broschüre finden Sie rechts im Downloadbereich auf der Homepage des HSB, die gedruckte Version können Sie gerne bestellen bei: Heike Thal, Telefon: 040 41908-278.
- Programm Mach mit – bleib fit! Alle älteren Menschen möchten sich gern fit halten. Was tun, wenn Sie keine langen Wege mehr auf sich nehmen können, keine finanziellen Mittel für Freizeit- oder Gesundheitsangebote haben oder in einer Pflegeeinrichtung wohnen? Nutzen Sie unsere Mach mit – bleib fit! -Gruppen, die in wohnortnahen Einrichtungen angeboten werden – auch bei Ihnen im Stadtteil. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Homepage des HSB unter dem Thema Sport der Älteren/ Mach mit – bleib fit! oder informieren Sie sich telefonisch bei: Elisabeth Rahn, Telefon: 040 41908-211.

E-Mail: h.thal@hamburgersportbund.de bestellen.

Sportspaß e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der 1977 in Hamburg gegründet wurde.

Allgemein gehört er zu den größten Sportvereinen Deutschlands. Nach einer schweren Krise während der Coronazeit hat er sich mittlerweile wieder gefangen, die Anzahl der Mitglieder hatte sich in dieser Phase mehr als halbiert. Ende 2024 zählte er nun wieder 23.000 Mitglieder.

Er bewirtschaftet fünf Sportcenter in Hamburg, wobei sich zwei davon im Bezirk Nord befinden.

Da gibt es einmal das Center City-Nord im Mexikoring 33–37, zum anderen das Center in Barmbek, Holsteinischer Kamp 87. Beide Orte sind sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, aber man kann auch mit dem Auto kommen, denn es gibt vorgehaltene Parkplätze.

Die Kosten für eine Mitgliedschaft liegen zurzeit bei 19,50 Euro im Monat, für etwas mehr kann man auch Sauna oder Fitnessstudios nutzen, die sehr gut mit Geräten ausgestattet sind und ebenfalls von professionellen Trainer:innen betreut werden.

Ein großer Vorteil gegenüber anderen Sportstätten ist: Man muss sich für keine Kurse anmelden, sondern man kommt vorbei und macht mit! Und zwar so viel und so oft, wie man will.

Dabei lernt man immer neue nette Leute kennen.

5. Aktiv im Alter

Angebote gibt es von morgens um 10:00 Uhr bis abends um 22:00 Uhr, teilweise sogar schon früher, und das auch am Wochenende.

In der Regel dauern die Kurse 50 Min., im stündlichen Wechsel findet dann das nächste Angebot statt. Die Räume sind hell und großzügig, für jede/n gibt es einen Spind und es gibt Duschen. Alle Trainer:innen sind gut ausgebildet, humorvoll und empathisch. Die Angebote richten sich an alle Altersgruppen, es gibt aber eine Reihe von Kursen, die sich speziell für ältere Menschen eignen.

Best Age Fitness, Physio-Fitness, Soft-Fitness sind zum Beispiel Kurse, die leichte Gymnastik beinhalten. Rücken Balance oder Faszio-Training sind ebenfalls auch mit körperlichen Einschränkungen zu bewerkstelligen.

Es gibt **Qigong**, **Tai Chi** und **Feldenkrais**, was in jeder Lebenslage möglich ist.

Diverse Yoga-Arten und **Pilates** stehen im Programm.

Tischtennis, **Nordic Walking** oder **Wandertouren** gehören auch dazu. Für ältere Menschen, die sich noch einiges zutrauen, gibt es auch **diverse Tanzkurse**:

Line-Dance, **Samba**, **Tango**, **Salsa**, **Swing**, **Discofox**, um nur einige zu nennen.

Es würde zu weit führen, die **3500 Kurse im Monat** hier einzeln aufzuzählen.

Wer Interesse hat, geht einfach auf die Seite von www.sportspass.de und macht sich selbst ein Bild von der Vielfältigkeit des Angebots.

Zum Ausprobieren kann man zunächst eine Probestunde machen. Einfach rechtzeitig zu dem gewünschten Kurs (mit Personalausweis) vorbeikommen.

Und übrigens: Wer eine Verordnung vom Arzt für Reha-Sport erhält, kann hier sogar kostenfrei teilnehmen. Das sind dann allerdings Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl, die eine Anmeldung erfordern.

Gemeinsam macht Sport einfach viel mehr Spaß!

Kontakt:

Sportspaß e. V., Telefon: 040 555 01 6660, www.sportspass.de

Mexikoring 33–37

22297 Hamburg

Telefon: 040 555 01 66640

Holsteinischer Kamp 87

22081 Hamburg

Telefon: 040 555 01 66630

5.2 Bildung und Kultur

5.2.1 Öffentliche Bücherhallen

www.buecherhallen.de

Bücherhalle Barmbek

Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Telefon: 040 291591

Bücherhalle Fuhlsbüttel

Ratsmühlendamm 23, 22335 Hamburg

Telefon: 040 502082

Bücherhalle Dehnhaide

im Barmbek Basch

Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Telefon: 040 295510

Bücherhalle Winterhude

im EKZ Forum Winterhude

Winterhuder Marktplatz 7, 22299 Hamburg

Telefon: 040 – 279 2625

Bücherhalle Langenhorn

(LaHoMa Living Plaza)

Langenhorner Markt 1–18, 22415 Hamburg

Telefon: 040 531 3076

5.2.2 Hamburger Volkshochschule

VHS-Zentrum Nord

Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Telefon: 040 42804-5801

5.2.3 Museen

Polizeimuseum Hamburg

Carl-Cohn-Straße 39, 22247 Hamburg

Telefon: 040 428668080

Museum der Arbeit – Hamburg

Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Telefon: 040 4281330

Medizinhistorisches Museum Hamburg

Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Seiteneingang Frickestraße

Telefon: 040 741057172

Museum Ohlsdorfer Friedhof

Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg

Telefon: 040 59388-0

5. Aktiv im Alter

Planetarium Hamburg

Linnering 1, 22299 Hamburg
Telefon: 040 4288652-10

Gedenkstätte Konzentrationslager und Strafanstalten

Fuhlsbüttel 1933–1945
Suhrenkamp 98, 22335 Hamburg

5.2.4 Theater

Alma-Hoppe-Lustspielhaus

Ludolfstraße 53, 20249 Hamburg
Telefon: 040 55565556

English Theatre

Lerchenfeld 14, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2277089

Ernst-Deutsch-Theater

Friedrich-Schütter-Square 1, 22087 Hamburg
Telefon: 040 22701420

Theater an der Marschnerstraße

Marschnerstraße 46, 22081 Hamburg
Telefon: 040 292665

Komödie Winterhuder Fährhaus

Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg
Telefon: 040 48068080

Kampnagel

Jarrestraße 20, 22303 Hamburg
Telefon: 040 270949-49

Hamburger Puppentheater

Bramfelder Straße 9, 22305 Hamburg
Telefon: 040 23934544

Junges Schauspielhaus Hamburg

Wiesendamm 28, 22305 Hamburg
Telefon: 040 248713

5.2.5 Bürgervereine Hamburg-Nord

Alsterdorfer Bürgerverein von 1990 e. V.

c/o Heubergredder Apotheke
Alsterdorfer Straße 284, 22297 Hamburg
E-Mail: vorstand@alsterdorfer-bv.de

Eppendorfer Bürgerverein

Schedestraße 2, 20251 Hamburg
Telefon: 040 46961106
E-Mail: vorstand@ebv1875.de

Kommunal-Verein in 1889 in Groß Borstel e. V.

Brückwiesenstraße 17, 22453 Hamburg
Telefon: 0171 2245300
E-Mail: kv-vorsitz@grossbors.de

Winterhuder Bürgerverein von 1872 r. V.

Postfach 60 51 69, 22246 Hamburg
Telefon: 040 5148450

Bürgerverein zu Barmbek von 1859 e. V.

Fuhlsbüttler Straße 687, 22337 Hamburg
Telefon: 040 502445

Geschichtswerkstatt Barmbek und Heimatmuseum e. V.

Wiesendamm 25, 22305 Hamburg
Telefon: 040 293107

Bürgerverein Hohenfelde-Uhlenhorst von 1883

Mundsburger Damm 37, 22087 Hamburg
Telefon: 040 18049060
E-Mail: info@hubv.de

Bürgerverein Fuhlsbüttel-Hummelsbüttel e. V.

Fuhlsbüttler Straße 687, 22337 Hamburg
Telefon: 040 502445

Heimatverein Klein Borstel e. V.

Siriusweg 34, 22391 Hamburg
Telefon: 040 59353788
Internet: www.heimatverein-kleinbors.de

Langenhorner Bürger- und Heimatverein e. V.

Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg
Telefon: 040 5319944

© Kilyan Sockalingum - unsplash.com



5. Aktiv im Alter

Willi-Bredel-Gesellschaft

Geschichtswerkstatt e. V.

Ratsmühlendamm 24, 22335 Hamburg

Telefon: 040 591107

E-Mail: willi-bredel-gesellschaft@t-online.de

Stadtspark Verein Hamburg

Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg

Telefon: 040 51328391

E-Mail: info@stadtparkverein.de

KUNSTKLINIK, Geschichtswerkstatt Eppendorf, Martini-Erleben

Trägerverein: Eppendorfer Soziokultur e. V.

Martinistraße 44 a, 20251 Hamburg

Telefon: 040 78050400

E-Mail: info@kunstlinik.hamburg

ella Kulturhaus Langenhorn

Käkenflur 30, 22419 Hamburg

Telefon: 040 53327150

E-Mail: ella-kulturhaus@mookwat.de

Seniorenachmittag der Ev.-Luth. Kirchengemeinde

St. Markus Hoheluft

Heider Straße 1, 20251 Hamburg

Telefon: 040 807939810

E-Mail: buero@stmarkushoheluft.de

Gemeindecafé Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg

Telefon: 040 2793306

Seniorentreff der Ev.-Luth. Epiphaniengemeinde

Dienstag 10:30 – 11:30 Uhr

Großheidestraße 44, 22303 Hamburg

Telefon: 040 2708307 (mit Internetcafé)

LAB-Treffpunkt Stadtpark (DPWV)

Südring 1, 22303 Hamburg

Telefon: 040 6937676

Magnus-Hirschfeld Centrum

Anlaufstelle für LSBTIQ+

Borgweg 8, 22303 Hamburg

Telefon: 040 2790069

5.3 Offene Seniorenarbeit / Seniorentreffs

Die vielfältigen Angebote der Seniorentreffs und Seniorenkreise, vom gemütlichen Klönschnack über Bewegungsangebote auch bei körperlichen Einschränkungen, verschiedene Sprachkurse, Musikkurse, Chorsingen, Spiele-Nachmittage bis hin zu interessanten Tagesausflügen, bieten bis ins hohe Alter eine Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Neues zu entdecken.

Wir laden Sie ein, die unterschiedlichen Angebote auszuprobieren und das Richtige für sich zu finden.

Das ehrenamtliche Engagement von älteren und jüngeren Menschen ermöglicht erst dieses breite Angebot an Lern- und Freizeitaktivitäten.

5.3.1 Seniorentreffs und -kreise Hamburg-Nord

Eppendorf – Hoheluft – Winterhude – Groß Borstel

Ev.-Luth. St. Martinus Gemeinde Eppendorf

Leben im Alter / Begegnungsstätte

Martinistraße 33

20251 Hamburg

Telefon: 040 487839

Telefax: 040 487452

E-Mail: leben@alsterbund.de

LAB-Treffpunkt Eppendorf (DPWV)

Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg

Telefon: 040 50098590 (mit Internetcafé)

f&w Fördern und Wohnen

Servicewohnen für Senioren:innen in Groß Borstel

Borsteler Chaussee 301, 22453 Hamburg

Telefon: 040 42835-2655

LAB Groß Borstel

Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg

Telefon: 040 38652113

Barmbek – Uhlenhorst – Dulsberg

Seniorentreff Barmbek-Nord (AWO)

Habichtsplatz 17, 22307 Hamburg

Telefon: 040 612448

Seniorenkreis Hartzlohplatz Kirchengemeinde St. Gabriel

Hartzlohplatz 17, 22307 Hamburg

Telefon: 040 41188980

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Barmbek-Nord

Tieloh 26, 22307 Hamburg

Telefon: 040 615341

Seniorenrunde/Kreatives Singen

Seniorenrunde/Gymnastikgruppe

Seniorengruppe/Spielgruppe

Rungestraße 12, 22307 Hamburg

Telefon: 040 303995-07

E-Mail: engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de

5. Aktiv im Alter

Seniorentreff Barmbek-Süd (AWO)

Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2993397

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek

Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg
Telefon: 040 519008011

Seniorentreff Dulsberg – Seniorenbildung Hamburg (DPWV)

Dulsberg Süd 12, 22049 Hamburg
Telefon: 040 43266285

Freitagskreis – Nachbarschaftstreff Dulsberg

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg
Telefon: 040 6930094

Seniorenkreis der Unitarier

Diedenhofer Straße 2–2 a, 22049 Hamburg
Telefon: 040 2542248

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud

Immenhof 10, 22083 Hamburg
Telefon: 040 2203353

Seniorenkreis/Tanzgruppe Uhlenhorst

Finkenau 11, 22081 Hamburg
Telefon: 040 55779380

Seniorenkreis – Bund der Schwerhörigen e. V.

Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg
Telefon: 040 291605

DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.

Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg
Telefon: 040 470656 Zentrale
E-Mail: info@drk-hamburg-nordost.de

Fuhlsbüttel – Ohlsdorf – Langenhorn

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel (DPWV)

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon: 040 592455 (mit Internetcafé)

Seniorenkreis Nachbarschaftsgruppe Fuhlsbüttel

Ratsmühlendamm 9, 22307 Hamburg
Telefon: 040 303995-07

Seniorenkreis Ohlsdorf (LAB)

Böckelweg 21, 22305 Hamburg
Telefon: 040 55779380

Seniorentreff Langenhorn (AWO)

Tangstedter Landstraße 41 (Bürgerhaus), 22415 Hamburg
Telefon: 040 5339903 (mit Internetcafé)

Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Zachäuskirche (Hamburg-Langenhorn)

Käkenflur 22 c, 22419 Hamburg
Telefon: 040 56110094

Seniorenclub Langenhorn Nord „Olen Börner“ (AWO)

Tangstedter Landstraße 223, 22417 Hamburg
Telefon: 040 520216960

Seniorenkreis Ansgar Gemeinde

Langenhorner Chaussee 266, 22415 Hamburg
Telefon: 040 5318510

Seniorenkreis Langenhorn DRK

Langenhorner Markt 11, 22415 Hamburg
Telefon: 040 5313069

5.3.2 Regenbogen

Vielfalt im Alter

Im Bezirk Nord existiert Hamburgs älteste Einrichtung für lesbische, schwule, bisexuelle, trans, inter und queere Menschen (LSBTIQ+), das **Magnus-Hirschfeld-Centrum**. Am 14. Mai 1983 wurde es offiziell eröffnet, seitdem ist der dahinter stehende Verein eine Anlaufstelle für LSBTIQ+-Personen.

Es gibt Beratungsangebote, diverse Kulturveranstaltungen und Gruppen, auch für ältere Menschen. So trifft sich regelmäßig ein Stammtisch für ältere Lesben, die Gruppe „Pink Panther“ für Schwule ab 50, es gibt Spieleabende, Tanzabende, einen schwulen Männerchor und vieles mehr. Der tägliche Café- und Barbetrieb wurde leider vor Kurzem aus finanziellen Gründen eingestellt.

Ebenfalls hier angesiedelt ist das **Hamburger Netzwerk für lesbische, schwule, bisexuelle, trans, inter und queere zu pflegende Senior:innen und Menschen mit HIV**.

Das regionale Netzwerk für LSBTIQ+ besteht aus Kooperationspartner:innen, Vertreter:innen aus Pflegeeinrichtungen, Pflegeschulen, Pflegestützpunkten, Behörden, dem Landesseniorenbeirat, der LSBTIQ+-Community und interessierten Einzelpersonen.

Ziel des Projekts ist eine strukturierte Zusammenarbeit mit fachlichem Austausch von Interessierten aus LSBTIQ+-Community, Behörden, Alten-/ Pflegebereich etc. zu etablieren und eine Sensibilisierung und Öffnung für eine LSBTIQ+-sensible Pflege und Betreuung im pflegerischen Regelsystem herzustellen. Des Weiteren dient es der Informationsvermittlung für Leitungs- und Fachkräfte in Hamburg.

Bei Fragen rund um die Pflege und Betreuung von zu pflegenden LSBTIQ+ Senior:innen sowie zu pflegenden Menschen mit HIV ist das Netzwerk behilflich und leitet die Anfragen an sensibilisierte Stellen weiter.

5. Aktiv im Alter

Das Netzwerk trifft sich regelmäßig zu Austauschtreffen und organisiert Fortbildungen. Hier erfahren Sie Neuigkeiten zum Thema, Erfahrungsberichte und eine aktive Vernetzung.

Alle Informationen unter www.mhc-hh.de/

Magnus-Hirschfeld-Centrum

Borgweg 8, 22303 Hamburg
Telefon: 040 2790069

Darüber hinaus ist das Angebot für queere ältere Menschen im Bezirk Nord noch spärlich. Seit Ende 2023 gibt es das Projekt „**Älter werden unterm Regenbogen**“, ein Pilotprojekt in Hamburg, das die Offene Senior:innenarbeit dafür sensibilisieren und fortbilden soll, Angebote für ältere Menschen aus der LSBTIQ+-Community zu schaffen und zu verbessern. Das Projekt wird von der Aidshilfe Hamburg, der Intervention e. V. und dem mhc e. V. umgesetzt und hat zum Ziel, dass ältere LSBTIQ+-Personen sich in ihren Einrichtungen willkommen und unterstützt fühlen, indem sie ihre spezifischen Wünsche und Bedürfnisse einbringen können. Aktuell erreicht die „Generation Babyboomer“ die Schwelle zur Inanspruchnahme von Angeboten der Senior:innenarbeit. Weil viele Lebenswege von LSBTIQ+ vom Kampf um Freiheit und Anerkennung geprägt sind, besteht bei ihnen oft die Befürchtung, in den klassischen Strukturen der Altenhilfe nicht vorzukommen. Mit dem Projekt „Älter werden unterm Regenbogen“ soll bessere Inklusion der LSBTIQ+-Personenkreise in diese Angebote ermöglicht werden. So sollen die Kenntnisse über ältere LSBTIQ+ in den Einrichtungen erweitert, Angebote angepasst und die Zielgruppe zur Teilhabe ermutigt werden.

Aus diesem Projekt heraus hat es bereits einige Veranstaltungen gegeben, und es haben sich inzwischen auch regelmäßige Termine in Nord entwickelt.

Frühstückstreff im Senior:innen-Treffpunkt Langenhorn, jeden 1. Freitag im Monat, 10:00–11:30 Uhr
Käkenflur 22 c, 22419 Hamburg

Queerer Stammtisch

jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00–21:00 Uhr
Café und Bar Eight Corners
Jütlandring 12, 22419 Hamburg

Alle weiteren Termine finden Sie unter www.regenbogenalter.de

Telefon: 040 235199-0

Dort kann man sich auch für einen Newsletter anmelden, der monatlich alle Termine für ältere LSBTIQ+ Personen auflistet.

5.3.3 Kostenfreie Angebote

Kunst

Die Hamburger Kunsthalle (1) und das Museum für Kunst und Gewerbe (2)

Ersten Donnerstag im Monat 18:00–21:00 Uhr

Das Museum am Rothenbaum für Kulturen und Künste der Welt, MARKK (3)

Jeden Donnerstag ab 16:00 Uhr

Kulturzentren: Kunstklinik in Eppendorf (4) oder das Barmbek°Basch (5)

präsentieren kontinuierlich Ausstellungen, täglich zu den Öffnungszeiten

Natur

Das **Museum der Natur Hamburg** hat drei Abteilungen:

Geologie-Paläontologie (6): Fossilien, Bernsteininsekten und Urpferd

Mineralogische Abteilung (7): Kristalle, Erze, Edelsteine, Geschichte des Weltalls

Zoologische Ausstellung (8): Präparate von Tieren, bedrohte Lebensräume

Loki-Schmidt-Stiftung (9): abwechslungsreich, doch nicht alles kostenfrei

Botanischer Garten (10): Führungen, Workshops (teilweise kostenfrei)

NABU (11): Teilnahme an Naturbeobachtungen, Radtouren und gibt Gartentipps

Musik

Planten un Blumen (12): Im Sommer Musikprogramm, farbige Wasserlichtkonzerte auf dem Parksee von Mai bis Ende September, täglich 22:00 oder 21:00 Uhr

Kirche St. Johannis (13): Klassische Musik, jeden Samstag um 18:00 Uhr

Gesellschaftspolitische Themen

Augustinum Hamburg (14):

kostenpflichtige, aber auch kostenfreie Veranstaltungen

© Monkey Business - stock.adobe.com



5. Aktiv im Alter

Universitätsmuseum (16):

Dauerausstellung aus der über 100-jährigen Geschichte der Universität

Sonderausstellungen mit Themen aus Forschung, Lehre und Bildung

DENKTRÄUME (17): Frauenbibliothek und Veranstaltungen

KörperStiftung (18): Diskussionen, Vorträge, Gespräche, Konzerte

Im **Allgemeinen Vorlesungswesen der Universität Hamburg (19)**

ca. 160 allgemeinverständliche Einzelvorträge, gesamtes Fächerspektrum

Kostenlos für alle Bürgerinnen und Bürger, ohne Anmeldung

Bewegung

Boule, Eppendorfer Park, Frickestraße bei den Tischtennisplatten

April bis Oktober, Mi 10:00–12:00 Uhr, Do 19:00–21:00 Uhr. Bei Regen kein Boule

Fit im Park, Kurs unter qualifizierter Anleitung, findet bei jeder

Witterung statt. Jeden Mittwoch um 12:45 Uhr und 14:00 Uhr am Eingang Martinistraße/ UKE.

Vermittlung von Kulturangeboten

Kulturlotse, ehrenamtlich aktualisierter Veranstaltungskalender, kostenlose Angebote. Alter, soziale Herkunft oder finanzielle Mittel spielen keine Rolle – jeder in der Hansestadt kann und soll Kultur erleben.

www.kulturlotse.de

Oll inklusiv organisiert Kultur am Nachmittag, Rätselspaß, Kaffee

und Kino, Tanz, Bewegung, Klönschnack, Ausflüge, Fahrten

www.oll-inklusive.de

Nebenan.de ist eine kostenlose und lokale Online-Plattform im

Internet, hier treffen sich Nachbarn, unterhalten und gestalten

<https://nebenan.de/feed>

Mutly organisiert Veranstaltungen mit sicherem Transport von

Haus zu Haus. Monatliche Mitgliedschaft:

2 Fahrten und 2 Veranstaltungen 45 €

4 Fahrten und 4 Veranstaltungen 75 €

2 Fahrten 10 €

<https://mutly.org>

Kulturspender

Freikarten für Kulturgenießer und Kulturbegleiter über „Kulturspender“

www.hamburger-kulturschluesel.de

KulturLeben Hamburg e. V. (20) möchte Kultur für alle Menschen

in Hamburg ermöglichen. Über 400 Partner vermitteln kostenfreie Eintrittskarten für Konzert-, Theater- und Museumsbesuche

an Menschen mit geringem Einkommen.

www.kulturleben-hamburg.de

Adressen

- (1) Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg
Öffnungszeiten: Di.–So. 10:00–18:00 Uhr, Do. 10:00–21:00 Uhr
- (2) Steintorplatz, 20099 Hamburg
Öffnungszeiten: Di.–So. 10:00–18:00 Uhr, Do. 10:00–21:00 Uhr
- (3) Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg
Öffnungszeiten: Di.–So. 10:00–18:00 Uhr, Do. 10:00–21:00 Uhr
- (4) Martinistraße 44 a, 20251 Hamburg
Bilder, die in Flur und Foyer hängen, können zu den Öffnungszeiten jederzeit besichtigt werden (i. d. R. Mo.–Fr., 11:00 – 18:00 Uhr). Der Teil der Ausstellung, der im Saal hängt, kann besichtigt werden, wenn dieser frei ist.
Sie können dazu einen Termin telefonisch: 040 78050400 oder per Mail vereinbaren: karten@kunstklinik.hamburg
- (5) Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg
Telefon: 040 519008055
- (6) Bundesstraße 55, 20146 Hamburg
Öffnungszeiten: 10:00–17:00 Uhr
- (7) Grindelallee 48, 20146 Hamburg
Öffnungszeiten: Mi. 10:00–18:00 Uhr, So. 10:00–17:00 Uhr
- (8) Bundesstraße 52, 20146 Hamburg
Öffnungszeiten: Di.–So. 10:00–17:00 Uhr
- (9) <https://loki-schmidt-stiftung.de/veranstaltungen>
Telefon: 040 2840998
- (10) Ohnhorststraße (ohne Hausnummer), gegenüber der S-Bahn-Station Klein-Flottbek, 22609 Hamburg
www.botanischer-garten.uni-hamburg.de/02veranstaltungen.html
- (11) NABU Hamburg, Klaus-Groth-Str. 21, 20535 Hamburg
Telefon: 040 697089-0, www.hamburg.nabu.de
- (12) <https://pflanzenunblumen.hamburg.de>
- (13) Kirche St. Johannis zu Hamburg Eppendorf
Ludolfstraße 66, 20249 Hamburg
www.kirche-hamburg.de/gemeinden/kirche-st-johannis-zu-hamburg-eppendorf/veranstaltungen.html
- (14) Neumühlen 37, 22763 Hamburg
<https://augustinum.de/hamburg/kultur-und-aktivitaeten/>
- (15) Holstenhofweg 85, 22043 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 09:00–16:00 Uhr, Fr. 9:00–14:00 Uhr
- (16) Hauptgebäude der Universität Hamburg,
Edmund-Siemers-Allee 1, 1. OG
www.uni-hamburg.de/museen-sammlungen/universitaetsmuseum.html
- (17) Grindelallee 43, Sauerberghof | Haus C, Aufgang C2, 20146 Hamburg
Telefon: 040 450 06 44, www.denkraeume.de
- (18) KörperForum, Kehr wieder 12, 20457 Hamburg
<https://koerber-stiftung.de/veranstaltungen/>
- (19) www.zfw.uni-hamburg.de/oeffentliche-vortraege.html
- (20) Neuer Kamp 31, Rindermarkthalle St. Pauli, Aufgang D, 20359 Hamburg
kostenfreies Telefon: 0800 0180105,
Mo.–Do. 14:30–17:30 Uhr, Fr. 10:00–12:00 Uhr

6. Wohnen

6.1 Wohnen zu Hause

Viele ältere Menschen können aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr allein wohnen. Dann wird eine Betreuung oftmals notwendig. Diese kann durch eine Haushaltshilfe erfolgen, durch einen Pflegedienst oder durch einen Angehörigen. Wer jedoch selbstbestimmt leben möchte und dennoch nicht auf Hilfe durch Dritte verzichten kann, dem bieten sich auch weitere Möglichkeiten an. Heute gibt es verschiedene Wohnmodelle im Alter.

Seniorenwohngemeinschaften haben den Vorteil, dass mehrere ältere Menschen zusammenwohnen und der jeweils Einzelne nicht allein ist. Dadurch, dass sich die Senioren in ihren individuellen Stärken und Schwächen ergänzen, ist ein selbstbestimmtes Wohnen auch noch bis ins hohe Alter möglich.

Daneben gibt es die Möglichkeit des sogenannten **Servicewohnens**. Das bedeutet, Sie befinden sich in einer eigenen Wohnung, diese ist jedoch häufig einem Seniorenpflegeheim angegliedert. Im Notfall ist somit eine Pflegekraft verfügbar. Dies gilt insbesondere nachts.

Das sogenannte **Mehrgenerationen-Wohnen** ist ebenfalls eine Wohnform der Zukunft. Hier wohnen verschiedene Generationen in einem Haus. Junge Menschen helfen dabei den älteren Personen und umgekehrt. Senioren erhalten Hilfe durch die jüngeren Mitbewohner, während die jüngeren Bewohner vielfach von deren Lebenserfahrung profitieren.

Die **Hausgemeinschaft** indes besitzt den Vorteil, dass ein oder zwei betreute Wohngruppen sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen. Die Hausgemeinschaft ist eine Zwischenform zwischen stationärer Einrichtung und Wohngemeinschaft. Bewohnern verbleibt hierbei jedoch weiterhin ein großes Maß an Eigenständigkeit und Intimsphäre.

6.1.1 Mahlzeitendienste – Essen auf Rädern

Essen auf Rädern wird von Wohlfahrtsverbänden und Hilfsorganisationen, aber auch privaten Anbietern angeboten. Dieses Angebot dient der Versorgung im Falle der Pflegebedürftigkeit, wenn das Einkaufen und das Kochen zur Belastung werden. Auch für bestimmte einzuhaltende Diäten gibt es spezielle Speisen, so beispielsweise für Diabetiker, die auf einen bestimmten BE-Wert eingestellt sind. Daneben gibt es auch weitere diätetische Speisen. Das Essen wird von einem Lieferanten bis an die Wohnungstür oder sogar in die Wohnung gebracht. Je nach persönlichem Bedarf kann das Essen alle drei Mahlzeiten umfassen oder auch nur einzelne ausgewählte Gerichte. Gleiches gilt für den Verlauf der Woche. Das Essen kann beispielsweise nur an einigen Tagen oder aber für die gesamte Woche bestellt werden. Die Betroffenen können dabei aus einer Menükarte mit mehreren angebotenen Gerichten das jeweilige Wunschtagesgericht auswählen.

6.1.2 Seniorengerechtes Einkaufen

Etwa ein Drittel aller privaten Konsumausgaben leistet die Generation 60plus. Leider stellt der Einkauf viele ältere Menschen vor Probleme. Oft ist ein WC nur in den obersten Etagen der Kaufhäuser zu finden, es gibt keine Sitzgelegenheiten, um eine kurze Verschnaufpause einzulegen, oder die Preisschilder sind schlecht lesbar. Dabei wäre es doch so einfach, Senioren einen entspannten Einkauf zu ermöglichen – und damit auch der ganzen Familie.

Wer wissen möchte, wo Jung und Alt problemlos einkaufen können, orientiert sich am Qualitätssiegel „Generationenfreundliches Einkaufen“. Dies hat der Handelsverband Deutschland seit 2010 auf den Weg gebracht.

Um das Qualitätszeichen zu bekommen, werden die Einzelhändler nach verschiedenen Kriterien unter die Lupe genommen. So prüfen die Tester unter anderem Leistungsangebote, Zugangsmöglichkeiten, Ausstattung der Geschäftsräume sowie das Serviceverhalten. Einzelhändler, die eine bestimmte Punktzahl erreicht haben, bekommen das Qualitätssiegel für drei Jahre verliehen.

Ein weiteres Qualitätszeichen – speziell für die ältere Generation – ist das Gütesiegel „Seniorengerecht“, welches jeweils die Sparten „Einzelhandel“, „Fitness“ und „Hotel“ auszeichnet. Es werden damit also Händler, Fitnessstudiobetreiber und Hoteliers ausgezeichnet, die besonders seniorengerecht sind.

6.1.3 Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Man trägt einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale vertraute Personen, die vorher benannt wurden.

Die Reichweite dieser Systeme ist zu beachten. Ein Notrufknopf (Sender) wirkt grundsätzlich nur in den Einrichtungen, die mit kompatiblen Notrufsystemen ausgestattet sind. Das beschränkt sich oftmals auf die dafür vorgesehenen Räumlichkeiten. Bei Spaziergängen oder außerhalb dieser Räumlichkeiten entfaltet der Notrufknopf nicht den vorgesehenen Hilferuf, da das Signal nicht mehr empfangen werden kann. Lösungen dafür bieten z.B. Hilfsorganisationen wie DRK, ASB, Malteser, Johanniter. Solche Systeme greifen auf Mobilfunknetze zu, um breitflächig den Kontakt zu sichern und nach Auslösung Hilfe zu bringen.

Erwähnt werden soll auch die Existenz von Notrufknöpfen, die mit



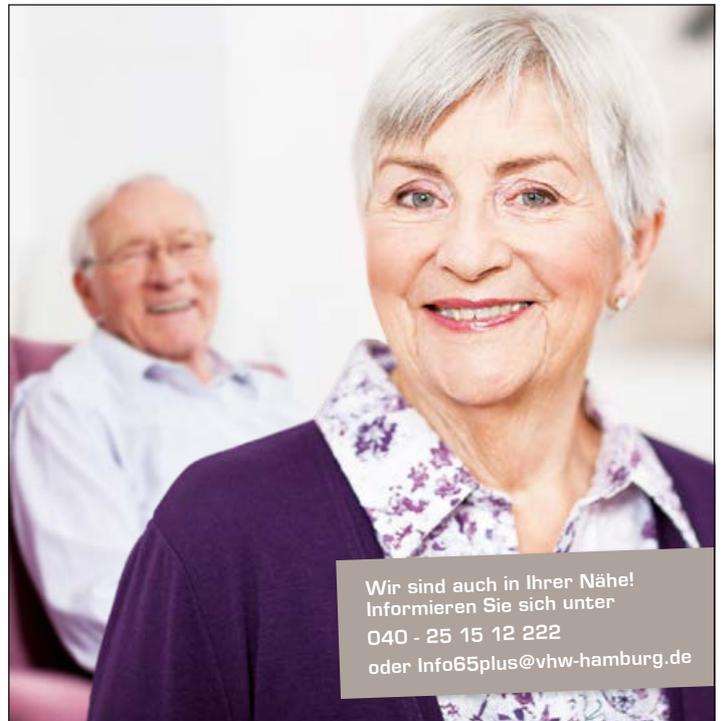
LEBEN IN GEMEINSCHAFT

SERVICEWOHNEN AMBULANTER PFLEGEDIENST
STATIONÄRE PFLEGE HOSPIZDIENST



EVANGELISCH REFORMIERTE
STIFTUNG ALTENHOF

Winterhuder Weg 98-108 | 22085 Hamburg
Tel: 040 2294110 | Fax: 040 229411943
www.stiftung-altenhof.de



Wir sind auch in Ihrer Nähe!
Informieren Sie sich unter
040 - 25 15 12 222
oder Info65plus@vhw-hamburg.de

Unser Angebot:
Wohnen | Betreuung | Pflege



Vereinigte Hamburger
Wohnungsbaugenossenschaft eG
www.vhw-hamburg.de



... mehr als Wohnen!

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Meyer Menü

LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 • Tel. 04107-851 908 0 • www.meyer-menue.de

6. Wohnen

einer Sturzerkennung ausgestattet sind. Hier erfolgt im Falle des Falles die Auslösung ganz automatisch.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.

6.1.4 Hauswirtschaftliche Hilfen

Ziel der Leistungen ist es, durch Übernahme der Kosten oder Beteiligung an den Kosten für im Einzelfall erforderliche Hilfen im Haushalt, das Verbleiben hilfsbedürftiger Menschen in ihrer eigenen häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Zur Zielerreichung sollen nach den Umständen des Einzelfalls geeignete Maßnahmen wie die Gewährung von Haushaltshilfen nach § 27 Abs. 3 SGB XII und Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes nach § 70 SGB XII ergriffen werden.

Sofern die sozialhilferechtlichen Voraussetzungen vorliegen, kommen im Rahmen der hauswirtschaftlichen Hilfen folgende Leistungen in Betracht:

- Haushaltshilfe nach § 27 Abs. 3 SGB XII, wenn der hilfsbedürftige Mensch einzelne Tätigkeiten nicht verrichten kann, diese Tätigkeiten von Dritten nicht unentgeltlich übernommen werden und der hilfsbedürftige Mensch von der Verpflichtung zur Ausübung einer solchen Tätigkeit (z. B. Verpflichtung zur Schneeräumung) nicht befreit werden kann. Die Leistungen werden durch private Hilfspersonen oder ambulante Pflegedienste erbracht.
- Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes nach § 70 SGB XII soll gewährt werden, wenn die leitende und ordnende Funktion als Merkmal der Haushaltsführung nicht mehr wahrgenommen werden kann (bei geistiger, seelischer oder körperlicher Beeinträchtigung) und wenn der hilfsbedürftige Mensch einen eigenen Haushalt führt und die Weiterführung des Haushaltes geboten ist. Die Hilfe umfasst alle notwendigen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Die Leistungen werden durch private Hilfspersonen oder ambulante Pflegedienste erbracht.

Ansprechpartner für beide Leistungsarten:

Soziales Dienstleistungszentrum Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg

Telefon: 040 428280

6.2 Wohnraumanpassung: Umbauten – barrierefrei oder behindertengerecht

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für äl-

tere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe, zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, dass der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Aufzugs erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Aufzüge als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Hilfreich ist ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet. Automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

Beratung:

- Barrierefrei Leben e. V.
Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung
Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg
Internet: www.barrierefrei-leben
Telefon: 040 299956-0
E-Mail: empfang@barrierefrei-leben.de
- Kompetenzzentrum für ein barrierefreies Hamburg
Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg
Telefon: 040 85599200
- Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) für behinderte Menschen
Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg
Telefon: 040 85599200

6. Wohnen

6.3 Sicher wohnen

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustür zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte.

Mit diesen beispielhaften Aussagen könnten Trickbetrüger versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen.
- Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

Achtung: Die o.g. Punkte sind Beispiele! Ziel der Täterinnen und Täter ist unabhängig von der jeweiligen Geschichte immer das Betreten der Wohnung oder des Hauses, um selbst Zugriff auf Werte zu haben oder weiteren Personen unbemerkt den Zugang in das Objekt zu ermöglichen.

Gegen ungebetene Gäste können Sie sich außerdem mit diesen Vorkehrungen schützen:

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern. Klassische optische Türspione haben in der Regel einen größeren Erfassungsbereich (bis zu 180 Grad) als digitale Türkameraspione. Digitale Türspione zeigen aber auch aus schlechten Betrachtungswinkeln ein gutes Bild, sodass er für z. B. Menschen im Rollstuhl besser nutzbar ist. Der abgebildete Bereich ist aber meist kleiner. Es bleiben also eher tote Winkel als bei der klassischen Version.
- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist. Die Auslösung einer per Bewegungsmelder gesteuerten Lichtquelle weist auf Bewegungen im Erfassungsbereich hin. Das kann ganz unkritische Gründe haben (Tiere, sonstige Passanten, Bewegungen von Blättern, Insekten vor dem Sensor, Temperaturunterschiede von Flächen oder Gegenständen, Blendungen). Problematisch ist dabei besonders der Gewöhnungseffekt beim

Nutzer, wenn regelmäßig „falscher Alarm“ ist. Bewegungsmelder werden auch häufig tagsüber manipuliert, sodass trotz Bewegung keine Auslösung erfolgt.

- Besser: Licht mit Dämmerungsschaltersteuerung beleuchtet regelhaft und zuverlässig, sorgt für eine angenehme Flächenbeleuchtung, erleichtert das Beobachten durch Zeugen und erschwert die Annäherung von Täterinnen und Tätern.
- Außerdem unterstützt es die Anwesenheitssimulation zusammen mit einer Innenraumbeleuchtung, z. B. mittels Zeitschaltuhren. Licht mit Bewegungsmelder ist eher eine Komfortbeleuchtung zur Unfallprävention (Treppen, Wegführung usw.).
- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie ihm per Knopfdruck die Tür öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung wie einem Türschloss oder einem Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden. Polizeilich werden Tür- und Fensterelemente empfohlen, die gemäß DIN 1627 geprüft und zertifiziert sind. Die Widerstandsklasse RC2 oder RC3 sind dabei für die meisten Haushalte völlig ausreichend. Vorteil: hoher Einbruchschutz trotz nutzerfreundlicher Gestaltung.

Beratung durch die Polizei

- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel). Polizeiliche Empfehlung: Nachrüstung von Türen mit gemäß DIN 18104 Teil1 geprüften und zertifizierten Nachrüstprodukten, Einbau nach Projektierung vor Ort durch Fachhandwerker nach Herstellervorgaben.

© carballo - stock.adobe.com



6. Wohnen

- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei über 110 ohne zeitlichen Verzug.
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit, beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter, an der Haustür oder mit einer Abwesenheitsnotiz oder einem Hinweis für die Paketablage.



© Angelika Winkler

6.4 Wohnen im Alter – viele Möglichkeiten

Heutzutage werden viele Wohnformen für Senioren angeboten, die unterschiedlicher kaum sein können. Die meisten Wohnformen haben jedoch eins gemeinsam – die Förderung der Teilhabe am sozialen Leben, also nicht Leben am Rande der Gesellschaft, sondern mittendrin!

Einige Anregungen und Beispiele:

Vertraute Umgebung, vertrautes Quartier

Die zunehmende Lebensdauer der Menschen führt zu veränderten Anforderungen an den Wohnraum: Trotz des medizinischen Fortschritts nehmen körperliche Einschränkungen im höheren Alter zu und der Wohnalltag wird beschwerlicher. Wer so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung bleiben will, ist auf eine Wohnung angewiesen, die möglichst barrierefrei ist. So wandeln Wohnungsbaugesellschaften immer mehr Wohnungen in seniorengerechte Wohnungen um. Es werden Häuser mit Aufzügen nachgerüstet, der Zugang zu den Häusern wird barrierefrei gestaltet und es werden Begegnungsräume geschaffen.

Ebenso können Mieter mit Zustimmung des Vermieters eine seniorengerechte Anpassung ihrer Wohnungen oder Häuser veranlassen. Dafür gewährt das Förderprogramm der KfW „Altersgerecht umbauen“ zinsgünstige Kredite bis zu 50.000 Euro.

Wer nach dem Pflegeversicherungsgesetz als pflegebedürftig eingestuft ist, kann unter bestimmten Voraussetzungen (ärztliche Verordnung) technische Hilfsmittel wie Gehhilfen, Badewannenlift oder Hausnotruf zur Verfügung gestellt bekommen, aber auch bauliche Maßnahmen sind möglich und werden mit bis zu 4.000 Euro von der Pflegekasse bezuschusst.

Die Möglichkeiten technischer Assistenzsysteme können den Verbleib in der Wohnung verlängern. So bieten sie Sicherheit z. B. durch automatische Herdabschaltung, Sturzdetectoren, Hausnotruf und Tabletenspender, die an die tägliche Einnahme erinnern. Auch erleichtern sie die Kommunikation und Unterhaltung mittels

Sprach- und Telefonhörverstärker.

Sogar für an Demenz erkrankte Menschen lassen sich Wohnungen demenzfreundlich gestalten. Die AOK Rheinland/Hamburg informiert und präsentiert eine Musterwohnung unter www.aok.de/pk/rh/mobile-musterwohnung-demenz

Mit diesen und weiteren Möglichkeiten können auch pflegebedürftige Senioren länger in ihrer vertrauten Umgebung und in ihren sozialen Bezügen bleiben.

Wohnen mit Pflege

Aber was kommt, wenn es zu Hause „nicht mehr geht“? Auch dafür gibt es gute Konzepte: engagierte Pflegeheime, Pflege-WGs mit individueller Betreuung und innovative Angebote für Menschen mit Demenz.

Pflegeheime bieten Pflege, Betreuung und Unterhaltung, stellen Mahlzeiten bereit, übernehmen das Wäschewaschen und die Reinigung der Zimmer. Die Bewohnerinnen und Bewohner leben in Einzelzimmern oder teilen sich ein Zweibettzimmer. Die Häuser werden von Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, eigenständigen Wirtschaftsunternehmen oder der öffentlichen Hand betrieben.

Pflege-WGs – In Wohn-Pflege-Gemeinschaften (oder kurz „Pflege-WGs“) gibt es ein soziales Miteinander. Die Bewohnerinnen und Bewohner können sich in den Bereichen, in denen sie noch recht fit sind, aktiv beteiligen, etwa beim Kochen oder bei der Gartenarbeit. Anders als in Pflegeheimen leben in Pflege-WGs meistens nicht mehr als zehn oder zwölf Menschen in einer Wohnung oder einem Haus. Auch die Angehörigen werden in die Betreuung einbezogen, als Einzelpersonen oder in Form eines Gremiums, das über Rechte und Pflichten im Pflegebereich Bescheid weiß, regelmäßig Einblick in den WG-Alltag hat und diesen mitgestaltet.

Seniorenresidenzen bieten ein komfortables Leben in einer barrierefreien Umgebung. Die Bewohnerinnen und Bewohner können auch bei wachsender Einschränkung ihrer Mobilität eine Infrastruk-



Unsere Mission:
Gemeinschaft

DRK-Treffpunkte

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.

- **Gesundheitskurse** (Gymnastik, Feldenkrais uvm.)
- **Begegnungsangebote** (Klönssnack, Spielenachmittag uvm.)
- **Bildungsangebote** (Gedächtnistraining uvm.)

Barmbek: ☎ 040 298 039 50 ✉ tp-barmbek@drk-hamburg-nordost.de

Langenhorn: ☎ 040 53 13 069 ✉ tp-langenhorn@drk-hamburg-nordost.de



Zu den Kursplänen:
www.drk-hamburg-nordost.de/treffpunkte

Für ein selbstbestimmtes Leben: Ambulante Pflege Stiftung Anscharhöhe

In Eppendorf und Umgebung unterstützt unser gut ausgebildetes Team pflegebedürftige Menschen bei einem selbstbestimmten Leben und in allen Situationen des Alltags. Wir entlasten pflegende Angehörige, helfen im Haushalt, begleiten zum Arzt, zu Veranstaltungen oder bei Ihren Hobbies. Außerdem bieten wir medizinische Leistungen, die Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordnet bekommen.

Rufen Sie gerne an! Bei einem für Sie kostenlosen Pflegeberatungsbesuch (ab Pflegegrad 1) besprechen wir mit Ihnen in Ruhe, was am besten zu Ihnen passt.

So erreichen Sie uns:
Pflegedienstleitung Ines Kempf und ihr Team sind für Sie da!
E-Mail: ambulante-pflege@anscharhoehe.de
Telefon: 040 4669-315



Spendenkonto
IBAN: DE68 2005 0550 1002 2459 73
BIC: HASPDEHHXXX
Tarpenbekstr. 107, 20251 Hamburg
Telefon: 040 4669 0
www.anscharhoehe.de



LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE

» Am Anfang war alles neu für mich – jetzt ist es mein Zuhause. «

pro seniore

Residenz Hamburg

Gazellenkamp 38 · 22529 Hamburg-Lokstedt
Telefon 040 41925-09 · www.pro-seniore.de

HÖRGERÄTE ZACHO



Die ViO Hörgeräte Kollektion jetzt NEU bei ZACHO

Besser hören – attraktiv und einfach! Die ViO Kollektion vereint Design und Leistung: Ob handgefertigtes Im-Ohr-, elegantes Design- oder modernes Hinter-dem-Ohr-Hörgerät – Ihre Wahl wird zur besten Entscheidung.

ViOKollektion
Hörgewinn fürs Leben



3 Jahre **GARANTIE** Vorteil
Reparaturen und Servicearbeiten 100 % abgesichert.

3 Jahre **ENERGIE** Vorteil
Der Durchschnittsbatteriebedarf pro Jahr ist abgedeckt¹.
Akkutausch bei Defekt.

3 Jahre **VERLUST** Vorteil
Absicherung bei Verlust mit nur 30 % Selbstbeteiligung².

¹ 3 Jahre Energie (pro Ohr und Jahr max. 30 Stück, bei wiederaufladbaren Hörgeräten tauschen wir im Falle eines Defektes den Akku kostenfrei) inklusive.

² Der Selbstbehalt bezieht sich auf den regulären Verkaufspreis ohne Berücksichtigung von Rabatten und möglichen Krankenkassenzuschüssen.

8x in Hamburg und Umgebung!

Blankenese · Othmarschen · Hoheluft
Niendorf-Markt · Niendorf-Nord
Rellingen · Halstenbek · Pinneberg
Tel.: 040- 54 800 930 www.zacho.de



Per Zacho, Hörakustikmeister

Fachinstitut Hörgeräte Zacho GmbH & Co. KG | Am Rathausplatz 17 | 25462 Rellingen

6. Wohnen

tur mit Geschäften, Friseur oder Poststelle nutzen. Schwimmbad, Bibliothek und eine Vielzahl an Aktivitäten bieten die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten. Zudem kann man bei Krankheit und Pflegebedarf im vertrauten Umfeld wohnen bleiben. Dank der integrierten Pflegedienste oder Pflegestationen wird eine umfassende Pflege gewährleistet. Es ist kein nochmaliger Umzug ins Pflegeheim nötig. Dieser Komfort hat jedoch einen hohen Preis und schließt viele Menschen von vornherein aus.

Servicewohnen (Betreutes Wohnen) ist eine Wohnform für Menschen, die selbstständig in barrierefreien Wohnungen leben und von Gemeinschaftsangeboten, einem Grundservice und weiteren, frei wählbaren Leistungen profitieren möchten. Es nimmt eine Zwischenstellung zwischen herkömmlichen Wohnungen ohne jeden Service und der umfassenden Versorgung in einem Pflegeheim ein.

Senioren-WGs sind selbstorganisierte und ambulant betreute Haus- und Wohngemeinschaften. Die Bewohnerinnen und Bewohner teilen sich Gemeinschaftsräume, Bad und Küche und gestalten ein gemeinsames Leben, gleichzeitig verfügt jedoch jeder über einen privaten Raum.

Gemeinschaftliche Wohnprojekte / Jung und Alt / Baugemeinschaften

Die Vielfalt und Potenziale dieser selbstorganisierten Wohn-

formen gewinnen besonders als Strategie gegen Einsamkeit zunehmend an Bedeutung. Ihre Bewohnerinnen und Bewohner engagieren sich für lebendige Nachbarschaften, organisieren Unterstützung im Alltag, bei Pflege- und/oder Assistenzbedarf, schaffen Räume fürs Miteinander und übernehmen Verantwortung für die Gemeinschaft.

Diese Wohnform gibt es im Alleineigentum (Eigentumswohnungen und Gemeinschaftsflächen), gemeinschaftlichem Eigentum (z. B. Gründung einer eigenen Genossenschaft) und als Mieter bei einer Bestandsgenossenschaft, oftmals im sozialen Wohnungsbau. Wer sich für ein gemeinschaftliches Wohnprojekt interessiert, bekommt von der Agentur für Baugemeinschaften alle wesentlichen Informationen. Sie ist seit 2003 die zentrale Anlaufstelle und bietet u. a. Unterstützung von der ersten Idee bis zur Realisierung, eine analoge (monatliche Präsenzveranstaltungen) und digitale Kontaktbörse (im Internet „Baut zusammen“) sowie Informationen zu aktuellen Grundstücksausschreibungen.

Eine weitere Informationsmöglichkeit bietet die STATTBAU HAMBURG Stadtentwicklungsgesellschaft mbH. Sie bietet an jedem 1. Freitag im Monat eine offene, kostenlose Beratung an.

Unser Rat

Nicht alle Wohnformen eignen sich für jede Lebensphase. So erfordern z. B. gemeinschaftliche Wohnprojekte Engagement und Zeit, da ihre Entwicklung von der Planung bis zum Einzug einige Jahre dauert. Im betreuten Wohnen und in Pflegeheimen gibt es oftmals lange Wartelisten. Deshalb: Man sollte sich umschaun, wenn man noch fit ist, zu Informationsveranstaltungen oder einem Tag der offenen Tür in den Pflegeeinrichtungen gehen und sich vormerken lassen, wenn einem eine Einrichtung/ein Projekt gut gefällt. So hat man die besten Chancen, nicht irgendwo zu landen, wo man nicht hinwollte.

6.5 Wohn- und Pflegeeinrichtungen Bezirk Nord

ELIM Seniorenzentrum Eppendorf

Frickestraße 22, 20251 Hamburg

Telefon: 040 46034-0

ELIM Hospizdienst 040 55425389

Stiftung Anscharhöhe

Tarpenbekstraße 107, 20251 Hamburg

Telefon: 040 46690

Haus Zinnendorf – Zinnendorf Stiftung

Tarpenbekstraße 117, 20251 Hamburg

Telefon: 040 4806010

P&W Uhlenhorst Pflegen und Wohnen

Heinrich-Hertz-Straße 90, 22085 Hamburg

Telefon: 040 202211024

© Halfpoint - stock.adobe.com



6. Wohnen

Altenhof der Ev.-ref. Kirche – Ev.-ref. Kirche
Winterhuder Weg 98–106, 22085 Hamburg
Telefon: 040 2294110

PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG GmbH
Finkenau 11
22081 Hamburg
Telefon: 040 2022-3066

Agaplesion Bethanien-Höfe
Martinistraße 45, 20251 Hamburg
Telefon: 040 2353780

Amarita Hamburg Mitte Plus GmbH
Angerstraße 20, 22087 Hamburg
Telefon: 040 555000

Epiphanienshaus – Diakoniestiftung Alt-Hamburg
Jarrestraße 75, 22303 Hamburg
Telefon: 040 278445

Cura Seniorenzentrum Langenhorn GmbH
Röweland 6 a, 22419 Hamburg
Telefon: 040 5304650

Seniorenwohnanlage Langenhorn
Dortmunder Straße 19–23, 22419 Hamburg
Telefon: 040 537592000

Altenzentrum Ansgar – Diakoniestiftung Alt-Hamburg
Reekamp 49–51, 22415 Hamburg
Telefon: 040 5304740

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee
Alsterkrugchaussee 614, 22335 Hamburg
Telefon: 040 512 0880

Seniorenresidenz Alsterpark
Rathenaustraße 4–10, 22297 Hamburg
Telefon: 040 511272000

Pflegen und Wohnen Alsterberg
Maienweg 145, 22297 Hamburg
Telefon: 040 20223900

Seniorenwohnanlage Kiefförn
Kiefförn 1–3, 22049 Hamburg
Telefon: 040 696802000

Altenheim Sankt Gertrud – Diakoniestiftung Alt-Hamburg
Schubertstraße 16, 22083 Hamburg
Telefon: 040 22723750

Hesse-Diederichsen-Heim Stiftung Pflegeheim
Lämmersieth 75, 22305 Hamburg
Telefon: 040 6118410

Seniorenzentrum SenVital
Stückenstraße 1, 22081 Hamburg
Telefon: 040 2000381-0

KerVita, Seniorenzentrum Am Osterbekkanal GmbH
Lämmersieth 14, 22305 Hamburg
Telefon: 040 4210470

Seniorenzentrum Integra
Andreas-Knack-Ring 2, 22307 Hamburg
Telefon: 040 8060070

Zentrum für Beatmung und Intensivpflege
Grete-Zabe-Weg 2, 22081 Hamburg
Telefon: 040 22659305

Haus Beerboom
Klotzenmoor 62, 22453 Hamburg
Telefon: 040 38079150

SenVital Senioren- und Pflegezentrum
Stückenstraße 1, 22081 Hamburg
Telefon: 040 20003810

6.6 Servicewohnanlagen in Hamburg-Nord

Betreutes Wohnen Alsterdorf
Alsterdorfer Straße 529, 22337 Hamburg
Telefon: 040 51319546

Seniorenwohnhaus Averhoffstraße
Averhoffstraße 5, 22085 Hamburg
Telefon: 040 226955-90

Service Wohnen F&W
Borsteler Chaussee 301, 22453 Hamburg
Telefon: 040 428352655

Servicewohnanlage
Eupener Stieg 3, 22049 Hamburg
Telefon: 040 53109142

Vaterstädtische Stiftung
Kielortallee 25, 20144 Hamburg
Telefon: 040 456974

Seniorenwohnanlage der Kösterstiftung
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Telefon: 040 697062-0

6. Wohnen

Haus im Anscharpark

Nedderfeld 110 k, 20251 Hamburg
Telefon: 040 4669306

Seniorenwohnanlage

Schwartauer Straße 2, 22453 Hamburg
Telefon: 040 5535905

Haus Rosenstift

Weg beim Jäger 78, 20453 Hamburg
Telefon: 040 5535338

Saga Unternehmensgruppe

Eulenkamp 39/41, Straßburger Straße 84/88, 22049 Hamburg
Telefon: 040 42666-3132

Servicewohnanlage Grete-Zabe-Weg

Grete-Zabe-Weg 9, 22081 Hamburg
Telefon: 040 5310910

Servicewohnanlage Hartzloh

Hartzloh 16 + Albers-Schönberg-Stieg 2 + 4, 22307 Hamburg
Telefon: 040 5310910 (Fluwog)

Servicewohnen am Hattinger Stieg

Walter-Schmedemann-Str. 15a-f, 22419 Hamburg
Telefon: 040 53110910

Altenhof der Evang.-ref. Kirche in Hamburg

Winterhuder Weg 102, 22085 Hamburg
Telefon: 040 229411-0

Residenz Bethanien-Höfe

Martinistraße 47, 20251 Hamburg
Telefon: 040 235378400

Wohnen mit Service der Köster Stiftung

Marianne-Wolff-Weg 2 a, 22305 Hamburg (Barmbek-Nord)
Telefon: 040 697062-0

Diakoniezentrum Langenhorn Service Wohnen

Tangstedter Landstraße 53, 22415 Hamburg
Telefon: 040 53889172

Servicewohnen Am Weißenberge

Am Weißenberge 12, 22335 Hamburg
Telefon: 040 6970750640

© Africa Studio - stock.adobe.com



Weil wir am liebsten persönlich für Sie da sind.

Sie finden uns überall in der Region gleich in Ihrer Nähe.

Unsere Filialen:

Langenhorn
Langenhorn Markt 3
Tel. 040 3578-95712
Langenhorn
Chaussee 657
Tel. 040 3578-95733

Fuhlsbüttel
Erdkampsweg 26
Tel. 040 3578-95783

Barmbek Nord
Fuhlsbüttler Str. 350
Tel. 040 3578-95526
Fuhlsbüttler Str. 145
Tel. 040 3578-95511

Barmbek Süd
Hamburger Str. 39
Tel. 040 3578-96918

Alsterdorf
Alsterdorfer Str. 261
Tel. 040 3578-95504

Winterhude
Mühlenkamp 34
Tel. 040 3578-95570
Jarrestraße 28
Tel. 040 3578-95594
Winterhuder
Marktplatz 21d
Tel. 040 3578-95550

Hoheluft
Isestraße 1
Tel. 040 3578-95333

Uhlenhorst
Hofweg 24
Tel. 040 3578-93341

Eppendorf
Eppendorfer
Landstraße 2
Tel. 040 3578-95355
Eppendorfer
Marktplatz 5
Tel. 040 3578-95326
Klosterstern 5
Tel. 040 3578-95320

Hohenfelde
Lübecker Str. 139
Tel. 040 3578-96832

Dulsberg
Straßburger Str. 38
Tel. 040 3578-92750

Klein Borstel
Stübeheide 164
Tel. 040 3578-95706

Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Im Notfall
keine Zeit
verlieren



Heute schon an Morgen denken

Der Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale rund um die Uhr erreichbar
- ✓ Professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Festpreis, keine versteckten Kosten
- ✓ monatlich kündbar

Jetzt anrufen und informieren

0800 9966010

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

malteser.de/hausnotruf



REISERING
HAMBURG

Ihr Busreise- veranstalter in Hamburg

MITEINANDER REISEN - MEHR ERLEBEN!

Seit über 50 Jahren geht der REISERING HAMBURG mit seinen Gästen auf Entdeckungstour in Deutschland und Europa. Wer Geselligkeit sucht, findet auf jeder Fahrt Mitreisende, wo „die Chemie stimmt“.

Um die Auswahl des Traum-Reiseziels muss man sich keine Sorgen machen. Bei über 300 Reisezielen von A wie Amalfiküste bis Z wie Zinnowitz auf Usedom ist für jeden etwas dabei!

Alle Reisen werden mit max. 30 Gästen und kostenloser Einzelplatzgarantie im Bus gefahren. Außerdem inklusive:

- ✓ Taxiservice ab/bis Haustür
- ✓ Vier* und 5*-Reisebusse
- ✓ gute bis sehr gute Hotels inklusive Halbpension
- ✓ spannendes Ausflugsprogramm

Und wer einen kleinen Tapetenwechsel braucht, bucht kurzerhand eine der vielen Tagesfahrten ab/bis Hamburg ZOB, um „das Beste am Norden“ zu entdecken. Ganz besonders für betagte Reisegäste, die etwas langsamer unterwegs sind, gibt es einen Sonderkatalog „Busreisen mit Rollator“.

Übrigens: Unsere Busse können Sie auch mieten, z.B. für einen runden Geburtstag oder die Goldene Hochzeit.

Kataloganforderung und Beratung:
Reisering Hamburg • Adenauerallee 78 (ZOB) • 20097 Hamburg • www.reisering-hamburg.de



Häusliche Pflege

Mit Sicherheit gut umsorgt



www.asb-hamburg.de/senioren

ASB-Sozialstation Barmbek
Barmbeker Markt 27
040 291 17 09

**ASB-Sozialstation
Eimsbüttel/Eppendorf**
Arminiusstraße 19
040 480 03 40

ASB-Sozialstation Nord
Langenhorn Markt 9
040 52 73 38 73

www.asb-hamburg.de/senioren



... für Hamburg!

7. Pflege und Unterstützung

7.1 Schwerbehindertenausweis

Der Schwerbehindertenausweis gilt als Nachweis der Schwerbehinderteneigenschaft, des Grades der Behinderung und weiterer gesundheitlicher Merkmale. Dieser Nachweis ist beispielsweise zur Vorlage bei einem Arbeitgeber, dem Finanzamt, dem Integrationsamt oder auch der Arbeitsagentur erforderlich. Mithilfe dieses Ausweises können Sie die Ihnen zustehenden Rechte nach dem Sozialgesetzbuch IX sowie Nachteilsausgleiche (z. B. Steuervergünstigungen, Kündigungsschutz für Arbeitnehmer, Zusatzurlaub für Arbeitnehmer, Sitzplatz in öffentlichen Verkehrsmitteln) in Anspruch nehmen.

Zum Thema Nachteilsausgleich sowie Informationen „Behinderung und Ausweis“ sind untenstehende Broschüren kostenfrei erhältlich unter:

Broschüren Service

Sozialbehörde

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg

Telefon: 040 42863-7778, Fax: 040 4279-63030

E-Mail: publikationen@soziales.hamburg.de

7.2 Pflegegrade und Leistungen

Die Voraussetzungen für Pflegebedürftigkeit sind im Gesetz (Elftes Buch des Sozialgesetzbuches – SGB XI) genau definiert. Pflegebedürftig ist, wer körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen kann und deshalb der Hilfe durch andere bedarf.

Wer ist pflegebedürftig?

Pflegebedürftigkeit wird nicht daran gemessen, wie schwer jemand erkrankt oder behindert ist. Ausschlaggebend ist vielmehr, wie stark ein Mensch in seiner Selbstständigkeit eingeschränkt ist und ob er Unterstützung benötigt. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann der Pflegebedürftige noch allein und wobei benötigt er Hilfe?

Im Gesetz sind sechs Lebensbereiche beschrieben, die für die Bewältigung des täglichen Lebens wichtig sind.

Diese sind:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Arbeitslebens und sozialer Kontakte

Im Rahmen der Pflegebegutachtung wird festgestellt, ob in diesen sechs Bereichen eine Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten vorliegt und wie stark diese ausgeprägt ist. Die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit bzw. der Fähigkeiten muss außerdem „auf Dauer“ bestehen, also voraussichtlich für mindestens sechs Monate. Nun müssen Pflegebedürftige aber nicht erst sechs Monate warten, bis sie ihre Ansprüche geltend machen können. Die Pflegekasse entscheidet über den Leistungsanspruch, wenn ersichtlich ist, dass der Hilfebedarf auf Dauer besteht.

Die Pflegegrade

Ist ein Mensch pflegebedürftig, wird er entsprechend der Schwere der Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten einem von fünf Pflegegraden zugeordnet. Dabei gilt: Je höher der Pflegegrad, desto höher sind auch die Leistungen der Pflegeversicherung.

Wie wird Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Wird ein Pflegeantrag gestellt, lassen alle Pflegekassen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) prüfen, ob die Voraussetzungen der Pflegebedürftigkeit erfüllt sind und welcher Pflegegrad vorliegt. Dies geschieht in der Regel durch einen zuvor angemeldeten Hausbesuch einer Pflegefachkraft oder einer Ärztin bzw. eines Arztes.

Die Gutachterin bzw. der Gutachter stellen bei ihrem Besuch die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten in den sechs oben vorgestellten Bereichen fest. Die notwendigen Informationen erhält die Gutachterin bzw. der Gutachter durch das Gespräch mit der Antragstellerin bzw. dem Antragsteller und seinen Pflegepersonen sowie durch die Auswertung vorliegender Fremdbefunde (wie z. B. die Pflegedokumentation, Krankenhaus- oder Arztberichte) und nicht zuletzt durch eine körperliche Begutachtung.

Quelle: MDK Hamburg

© pikselstock - stock.adobe.com



7. Pflege und Unterstützung

7.3 Pflegeversicherung

Durch das Pflegestärkungsgesetz möchte das Bundesgesundheitsministerium die pflegerische Versorgung deutlich verbessern. Bereits seit dem 1. Januar 2015 wurden die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige deutlich ausgeweitet. Zusätzlich wurde die Zahl der Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen erhöht. Dadurch soll die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen und Demenzkranken wegfallen. Im Fokus steht der individuelle Unterstützungsbedarf jedes Einzelnen.

Was verbessert sich für die Pflege zu Hause?

Ein kurzer Überblick:

- Die Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege können künftig besser miteinander kombiniert werden.
- Die Leistungen für Tages- und Nachtpflege werden ausgebaut.
- Niederschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote werden gestärkt.
- Die Zuschüsse für Umbau- und Pflegehilfsmittel werden erhöht.

Welche Unterstützungsmaßnahmen gibt es künftig für pflegende Angehörige?

Jede Pflegesituation ist individuell. Deshalb sollen pflegende Angehörige künftig besser in ihrer jeweiligen Situation entlastet werden. Unterstützungsangebote werden deshalb ausgeweitet und die Leistungen können passgenauer in der konkreten Situation eingesetzt werden. Entlastend wirkt sich mit Sicherheit auch die Erhöhung der Zuschüsse für nötige Umbaumaßnahmen und zum Verbrauch von Pflegemitteln aus. Zudem soll auch die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf verbessert werden. Pflegende Angehörige können sich künftig für zehn Tage vom Arbeitgeber freistellen lassen.

7.4 Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege

Bei der Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege handelt es sich um ein zeitlich begrenztes Angebot, wenn z. B. pflegende Angehörige ausfallen oder einen Urlaub brauchen. Auch beim Übergang vom Krankenhaus zurück in die eigene Wohnung kann zunächst eine Kurzzeitpflege hilfreich sein, falls Sie noch nicht kräftig genug sind, um in der eigenen Wohnung zurechtzukommen, oder nach einem Krankenhausaufenthalt ein erhöhter Pflegeaufwand im häuslichen Bereich nicht abgedeckt werden kann. Auch wenn ein Platz in einer vollstationären Einrichtung notwendig geworden ist, dieser aber noch nicht verfügbar ist, kann die Kurzzeitpflege hierfür überbrücken. Auch hier berät Sie der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord (siehe Seite 16).

7.5 Tagespflege

Die Tagespflege ist eine Pflegeform, bei der Pflegebedürftige tagsüber in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden, während sie die Nacht in den eigenen vier Wänden verbringen. Sie werden hierbei in aller Regel mit einem Fahrdienst von zu Hause abgeholt und auch wieder nach Hause gebracht. Die Tagespflege ermöglicht es vielen Pflegebedürftigen, länger in ihrem gewohnten Umfeld zu leben. Gleichzeitig werden dadurch pflegende Angehörige entlastet und die Pflegebedürftigen verbringen einen abwechslungsreichen Alltag zusammen mit anderen Menschen. Es gibt unterschiedliche Modelle. Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord (siehe Seite 16) berät Sie gern.

7.6 Ambulante Pflegedienste

Ambulante Pflege bedeutet professionelle pflegerische und hauswirtschaftliche Betreuung von pflegebedürftigen Menschen in der eigenen häuslichen Umgebung. Manche ambulanten Pflegedienste verfügen über Zusatzqualifikationen wie z. B. Palliativ- oder Intensivpflege, Mehrsprachigkeit oder kultursensible Pflege. Bei der Suche hilft Ihnen der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord (siehe Seite 14).

7.7 Hören und Verstehen

Hören und Verstehen muss nicht immer das Gleiche sein. Es kommt vor, dass man Töne gut hören kann, aber die Sprache seines Gegenübers schlecht versteht. Das Nachlassen des Hörvermögens kommt in den meisten Fällen schleichend über viele Jahre und wird oft zuerst von Familie und Freunden bemerkt, weil man den Fernseher zu laut stellt oder im Gespräch oft nachfragen muss.

Generell betrifft das Nachlassen des Hörvermögens alle Menschen. Das liegt an dem Aufbau des Innenohres. Die Sinneszellen für die hohen Töne befinden sich am Eingang des Innenohres. Leider werden diese Sinneszellen am Eingang auch im Laufe des Lebens als Erstes abgenutzt, wie zum Beispiel ein Teppich in einer Wohnung, der auch am Eingang zuerst durchgelaufen ist.

Da die hohen Töne sehr wichtig zum Verstehen von Sprache sind, wirkt sich dies negativ auf das Sprachverstehen aus. Dieser Effekt ist bei allen Menschen vorhanden, wenn auch unterschiedlich stark. Wie beim Nachlassen von Augen oder dem Verlust von Haaren sind hier natürlich auch teilweise die Erbanlagen im Spiel und beeinflussen, wie stark der Einzelne betroffen ist.

Grundsätzlich gilt, wer bemerkt oder aufmerksam gemacht wird, dass sein Hören sich verschlechtert hat, sollte handeln. Ein Besuch beim HNO-Arzt oder dem Hörakustiker vor Ort schafft Klarheit. Ist das Ohr vielleicht nur mit Ohrenschmalz verstopft oder gibt es eine akute Erkrankung, die behandelt werden muss?

7. Pflege und Unterstützung

Bei einer normalen beginnenden Altersschwerhörigkeit sollte man sich rechtzeitig beraten lassen und mit der Erprobung geeigneter Hörsysteme beginnen. Ein zu langes Aufschieben kann zu weiterer Abnahme des Hörvermögens, der sogenannten Hörentwöhnung führen. Diese kann unter Umständen nicht mehr ausgeglichen werden. Auch lässt der Elan mit jedem Jahr nach, sich an etwas Neues zu gewöhnen, wie zum Beispiel die Handhabung eines Hörsystems.

Daher sollte man sich rechtzeitig vom Hörakustiker oder HNO-Arzt beraten lassen, um sich selbst und seine Ohren wieder an das verbesserte Hören zu gewöhnen.

Beratungsstelle:

**Hörberatungs- und Informationszentrum
Bund der Schwerhörigen e. V.**

Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg

Telefon: 040 291605, Fax: 040 2997265

E-Mail: info@bds-hh.de

www.bds-hh.de

www.hoerbiz.de

Barrierefreier Zugang

7.8 Hilfe, wenn die Sehkraft nachlässt

Das Leben mit einer Sehbeeinträchtigung ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Menschen, die gerade die Diagnose einer chronischen Augenerkrankung erfahren haben, stehen vor einer besonders schwierigen Lebenssituation. Betroffen sind davon insbesondere ältere Menschen. Viele dieser erkrankten Menschen hoffen trotz des schlechten Befunds auf Heilung.

Kommt es trotz augenärztlicher Behandlung zu einem spürbaren Sehverlust, ist bei den Erkrankten nichts mehr wie vorher. Viele Betroffene fürchten sich davor, ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Sie müssen lernen, ihr Leben ganz anders zu organisieren. Viele müssen die meisten Tätigkeiten in ihrem Alltagsleben ihrer speziellen gesundheitlichen Situation anpassen. Sie benötigen spezielle Hilfsmittel und sind auch auf Hilfe von Menschen in ihrer Umgebung angewiesen. Auch wissen die meisten nichts oder nur wenig über Unterstützungsangebote, Möglichkeiten zum Ausgleich einer Sehbeeinträchtigung sowie rechtliche und finanzielle Leistungen.

Was ist zu tun, wenn Sie merken, dass Ihre Sehkraft sich dramatisch verschlechtert hat? Wenn Sie feststellen, dass Sie viele Gegenstände nicht mehr richtig erkennen können oder das Lesen von Schriften immer schwerer fällt? Wenn die Gegenstände unscharf werden und Sie die Entfernungen mit den Augen nicht mehr richtig einschätzen können? Sie sich in Ihrer Umgebung unsicher fühlen und immer öfter fremde Hilfe brauchen? – Dann ist es dringend notwendig, sofort einen Facharzt für Augenkrankheiten (Augenarzt) aufzusuchen. Zögern Sie nicht. Schieben Sie eine

Behandlung nicht lange vor sich her. Je länger Sie damit warten, desto mehr wird Ihr Sehvermögen geschädigt.

Nach einer augenmedizinischen Diagnose durch einen Augenarzt oder eine Behandlung in einer Klinik folgt üblicherweise die Anpassung von optischen und elektronischen Sehhilfen und anderen notwendigen Hilfsmitteln durch Sehbehinderten-Ambulanzen an Kliniken oder spezialisierte Augenoptiker bzw. Hilfsmittelanbieter in Zusammenarbeit mit den Augenärzten. Darüber hinaus können Rehabilitationslehrer mit den betroffenen Personen nach augenärztlicher Verordnung Schulungen in Orientierung und Mobilität sowie lebenspraktischen Fähigkeiten durchführen.

Außerdem bietet die Patientenselbsthilfe unabhängig und kostenfrei Beratung zu vielen Themen rund ums Sehen an: zu Hilfsmitteln, sozialrechtlichen Fragen, sehbehindertengerechter Gestaltung des persönlichen Umfelds. Die Patientenselbsthilfe ermöglicht Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. In Hamburg besteht die Möglichkeit, sich durch den Blinden- und Sehbehindertenverein in allen Fragen um das Sehen beraten zu lassen.

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V.

Holsteinischer Kamp 26, 22081 Hamburg

Telefon: 040 209404-0, Fax: 040 209404-30

E-Mail: info@bsvh.org

© CameraCraft - stock.adobe.com





© antic - stock.adobe.com



Urnenfriedhof

Kolumbarium - Urnenfriedhof

*liebevoll eingebettete Urnen
in Fächern in Norderstedt.
- Ein besonderer Ort des Gedenkens -*



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

kolumbarium@wulffundsohn.de

☎ (040) 529 61 73

Diakonie 
Stiftung
MitMenschlichkeit

Mein Testament hilft in Hamburg

Menschen, die in Not geraten sind.



Ihr Testament kann Hoffnung schenken.

Bestellen Sie kostenlos unsere Broschüre. Wir beraten Sie vertrauensvoll und persönlich.

Tel. 040 30620-290 | www.diakonie-testament.de



8. Vorsorge und Betreuung



© nmann77 - stock.adobe.com

8.1 Patientenverfügung

Viele Menschen möchten Vorsorge auch für den Fall treffen, dass sie nicht mehr selbst über ärztliche Behandlungsmaßnahmen oder auch deren Abbruch entscheiden können. Sie möchten, unabhängig von Art und Stadium ihrer Erkrankung, selbst über ihr Leben bestimmen, auch wenn sie nicht mehr entscheidungsfähig sind. Sie bringen ihren Willen deshalb vorab in einer Patientenverfügung zum Ausdruck. Beratung zu den oben genannten Themen erhalten Sie von den Hamburger Betreuungsvereinen und den Hamburger Notaren.

8.2 Vorsorgevollmachten

Wer aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage ist, seine Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu regeln, benötigt Unterstützung durch einen rechtlichen Vertreter. Möchte man selbst entscheiden, durch wen die rechtliche Vertretung wahrgenommen werden soll und in welchen Bereichen eine rechtliche Vertretung erfolgen soll, muss man rechtzeitig eine Vollmacht erstellen. Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie selbst eine Person Ihres Vertrauens, die dann rechtswirksam handeln darf.

8.3 Testament

Das Testament bekundet den letzten Willen eines Menschen. In dem Testament wird rechtlich verbindlich geregelt, wer welchen Nachlass des Verstorbenen erhalten soll. Um dem Testament einen Charakter der unumstößlichen Rechtsverbindlichkeit zu geben, sollte es notariell erstellt werden. Auch ein handgeschriebenes

Testament besitzt Gültigkeit; aufgrund der Tatsache, dass ein Angehöriger jedoch in den Besitz des Schriftstücks geraten könnte und im Falle einer testamentarischen Benachteiligung desselben dieses vernichten könnte, sollte der Notar zur Aufstellung des Testaments eingeschaltet werden. Im Todesfall eröffnet der Notar dann auch das Testament.

8.4 Rechtliche Betreuung

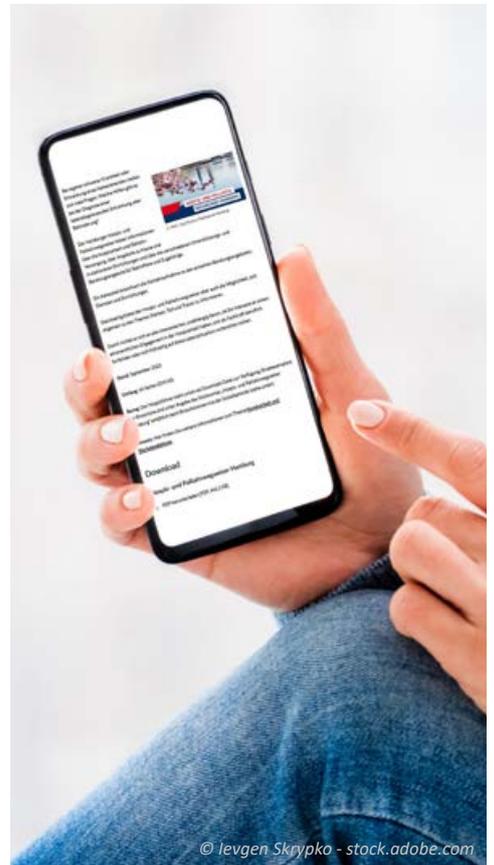
Wir alle können durch eine Krankheit, einen Unfall oder im Alter in eine Situation kommen, in der wir Entscheidungen z. B. über gesundheitliche oder finanzielle Belange vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr selbst treffen können. In Betracht kommt in diesem Fall die Bestellung einer Betreuerin oder eines Betreuers als gesetzliche Vertretung. Hierüber entscheidet das Betreuungsgericht. Es wird dabei geprüft, ob die Betreuungsperson vorrangig aus dem Kreis der Angehörigen ausgewählt werden kann.

Das Bezirksamt Hamburg-Nord bietet allen Hamburger Bürgerinnen und Bürgern ein umfassendes Beratungsangebot zu Fragen der Vermeidung einer rechtlichen Betreuung, Unterstützung für ehrenamtliche rechtliche Betreuer sowie zu Vorsorgevollmachten, Beglaubigung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen an.

Zur besseren Erreichbarkeit der Hamburger Bürgerinnen und Bürger steht für dieses Beratungsangebot die zentral gelegene Beratungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht, Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg, Telefon: 040 42863-6070 zur Verfügung.



HOSPIZ- UND PALLIATIV- WEGWEISER HAMBURG



© levgen Skrypko - stock.adobe.com

Link zur Broschüre
siehe Seite 43



memento mori Bestatterinnen

mit Abschiedsräumen am Osterbekkanal
Ausklang – Begegnung am Fleet

Jeder Mensch ist einzigartig
und geht seinen individuellen Weg
aus diesem Leben.

Wir unterstützen Sie
bei Ihrem Abschied und führen
alle Formen der Bestattung durch.

Aktuelle Veranstaltungshinweise auf
www.bestatterinnen.de

Mozartstraße 19 | 22083 Hamburg
040 419 29 804 | info@bestatterinnen.de

Jetzt
einfach vor-
sorgen mit
Grabkauf
online!

ICH GESTALTE AUCH MEINEN LETZTEN ORT.



Treffen Sie selbstbestimmt die **Entscheidung für Ihre letzte Ruhestätte** und entlasten Sie Ihre Liebsten. Sichern Sie sich schon heute Ihre individuelle Wunsch-Grabstätte zu aktuellen Gebühren auf einem der Hamburger Friedhöfe Ihrer Wahl: Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf oder Wohldorf.

Jetzt online entdecken und vorsorgen.

Beratungszentrum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 756 · Tel. 040-593 88-0
kundenberatung@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Hamburger
Friedhöfe

9. Zum Ende

Wer sich im Leben, vielleicht sogar gesund, mit dem Tod beschäftigt, trifft oftmals Vorsorge für sich und die Familie.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie die letzte Reise verlaufen kann. Bestattungsinstitute beraten kostenfrei und unverbindlich. Geld auf einem Treuhandkonto kann die letzten Kosten abdecken. Dieses Geld zählt nicht zum Vermögen und darf nicht gepfändet werden.

Eine letzte Station kann ein Hospiz sein, in welchem qualifizierte Pflegeteams Leistungen im pflegerischen, sozialpädagogischen und hauswirtschaftlichen Kontext ausführen. Privatsphäre mit Einzelzimmern, die Begleitung von Familie und Freunden und eine Umgebung „wie zu Hause“ sind möglich. Bei den Tagesabläufen lassen sich individuelle Absprachen berücksichtigen.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, palliative Versorgung im eigenen Umfeld zu gewährleisten.

Koordinierungsstelle für Hospiz- und Palliativarbeit

Curschmannstraße 22, 20251 Hamburg

Telefon: 040 226365820

Internet: <https://koordinierungsstelle-hospiz.de>

Das Hospiz Leuchtfleur erhielt im Juni 2025 als erste Hamburger Pflegeeinrichtung das Qualitätssiegel „Lebensort Vielfalt“. Dieses wird von der Schwulenberatung Berlin und der Initiative „Vielfalt pflegen“ an Organisationen vergeben, die ihre Arbeit auf die vielfältigen Bedürfnisse der Menschen hinsichtlich sexueller, geschlechtlicher und (post)migrantischer Vielfalt fokussieren.

Hamburg Leuchtfleur GmbH

Talstraße 64, 20359 Hamburg

Telefon: 040 387380

E-Mail: info@hamburg-leuchtfleur.de

Im „**Netzwerk Trauerkultur**“ laden Ute Arndt und Ina Hattebier regelmäßig zu Veranstaltungen zum Thema Tod und Trauer an unterschiedlichen Orten, aber auch online per ZOOM, ein. Die Veranstaltungen sind unverbindlich und kostenlos. Internet: www.netzwerk-trauerkultur.de

Unter dem link:

www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/pflege/hospiz-palliativwegweiser-34892 kann eine Broschüre der Stadt Hamburg geladen werden.

Bild der Broschüre
siehe Seite 42



Neu! Notfallausweis

Mehörhan



Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord

Notfall-Ausweis

Notruf: Polizei 110
Rettungsdienst 112

Bitte ausgefüllt im Portemonnaie aufbewahren.

Name	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>
Geburtsdatum	<input type="text"/>
Straße	<input type="text"/>
PLZ / Wohnort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>

Im Notfall zu benachrichtigende Person:

Name	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
Ggf. Betreuer:in	
Name	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>



© Sven Bähren - stock.adobe.com

Hausarzt

Telefon

Krankenkasse

Versichertenr.

Grunderkrankungen:

Allergien/ Unverträglichkeiten:

Blutgruppe Herzschrittmacher

MRSA Diabetes Epilepsie

Besondere Medikamente:

Marcumar Cortison

Heparin Insulin

Vorhandene Hilfsmittel:

Hörgerät Sehhilfe

Gehhilfe Zahnprothese

Diese Angaben werden nur im Notfall verwendet. Ich bin einverstanden, wenn sie vom Rettungsdienst weitergeleitet werden.

Datum Unterschrift

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

DEM T[☀]D EINEN PLATZ IM [✿]LEBEN GEBEN.

Übernehmen Sie Verantwortung und gestalten Sie Ihren Lebensweg aktiv. Bis zum Ende. Bestellen Sie jetzt kostenfrei unseren Bestattungsvorsorge-Ordner.





040 24 84 00

IMMER AN IHRER SEITE.
24/7. SEIT 1920.
gbi-hamburg.de

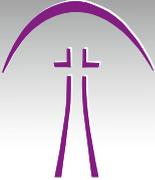
GBi
BESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE

Inserentenverzeichnis

Branche	Unternehmen	Seite
Ambulante Pflege	• Stiftung Anscharhöhe	32
Banken und Sparkassen	• Hamburger Sparkasse	36
Bestattungsinstitut	• GBI Bestattungen	44
	• memento mori Bestatterinnen	42
	• Wulff & Sohn Bestattungsinstitut	40
Busreisen	• REISERING HAMBURG	36
Essen auf Rädern	• Meyer Menü	28
Friedhof	• Ev.-Luth. Emmaus-Kirchengemeinde Norderstedt	U3
	• Hamburger Friedhöfe	42
Hausnotruf	• Deutsches Rotes Kreuz	8
	• Malteser	36
Hörgeräte	• Fachinstitut Hörgeräte Zacho GmbH & Co. KG	32
Krankenförderung	• Blauer Kreis GmbH	8
Soziale Dienste	• Diakonie	40
	• Evangelisch Reformierte Stiftung Altenhof	28
Sozialstation	• ASB-Sozialstationen	36
Stationäre Pflegeeinrichtung	• pro seniore Residenz Hamburg	32
	• SenVital Senioren- und Pflegezentrum	2
Stiftung	• Stiftung Hagenbeck	4
Treffpunkte	• DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.	32
Umzug	• SeniorenUmzüge Hamburg	2
Wohnungsbaugenossenschaft	• Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG	28

U = Umschlagseite

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.



FRIEDHOF GARSTEDT

Ev.-Luth. Emmaus-Kirchengemeinde Norderstedt



Der Garstedter Friedhof bietet eine Vielzahl verschiedener Grabarten – von individuell gestaltbaren Familiengräbern bis zu pflegefreien Gemeinschaftsgräbern.

Der Friedhof und die Kapelle stehen jedem, unabhängig von Konfession und Wohnort, zur Verfügung. Bei Fragen zu den Themen Vorsorge, Bestattungsart, Kapelle, Grabanlage und Pflege beraten wir Sie gerne.

Besuchen Sie unseren Friedhof und erinnern Sie sich an Menschen aus Ihrem Leben!



Ochsenzoller Straße 43 · 22848 Norderstedt · Telefon 040 5231925 · www.friedhof-garstedt.de

60+

aktiv
neugierig



Bezirks-Seniorenbeirat
Hamburg-Nord