

„ Der Smarty Club Rungehaus feiert dreijähriges Bestehen “

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord gratuliert dem „Smarty Club Rungehaus“ in Barmbek-Nord herzlich zu seinem dritten Geburtstag. Der Club ging 2022 aus der Initiative „Digital fit – Barmbek macht mit“ hervor, die der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord ins Leben rief. Ziel der Initiative war es, ältere Menschen als „Digitalpate“ beim Erwerb digitaler Kompetenzen zu unterstützen.

Im Rahmen des Projekts wurden Smartphone- und Tableturse in verschiedenen Seniorenwohnanlagen organisiert und von Studierenden als Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter betreut. Finanziert wurde die Maßnahme durch das Sozialraummanagement Hamburg-Nord. Auch im Rungehaus stieß das Angebot von Anfang an auf große Resonanz. Nach Abschluss des Projekts entstand dort die Idee, das erfolgreiche Lernangebot ehrenamtlich fortzuführen.



Bild: © Dr. Cremerius

Frau Julia Hochfeld, Projektkoordinatorin im Rungehaus, wandte sich an den Bezirks-Seniorenbeirat mit der Bitte, die Kurse weiter zu unterstützen. Das Beiratsmitglied Ursula Cremerius übernahm daraufhin im Herbst 2022 die Leitung eines neuen Smartphone-Kurses.

Was ursprünglich als sechswöchiger Kurs mit sechs Teilnehmenden begann, entwickelte sich im Laufe

von drei Jahren zu einem lebendigen Lern- und Begegnungsort mit mittlerweile 20 Mitgliedern – dem „Smarty Club“. Bemerkenswert ist, dass fast alle Teilnehmenden der ersten Stunde auch heute noch aktiv dabei sind. Unter der Moderation von Ursula Cremerius trifft sich die Gruppe regelmäßig montags im Rungehaus in entspannter Runde, um sich zu digitalen Themen auszutauschen und Wissen weiterzugeben. Die Themen reichen von der Auffrischung grundlegender Smartphone-Kenntnisse bis hin zu Fragen der sicheren und verantwortungsvollen Nutzung digitaler Medien im Alltag.

Inzwischen ist aus dem „Lern“- ein „Lern- und Lehrclub“ geworden: Viele Mitglieder sind so fit in den Themen Smartphone, Tablet und Internet, dass sie neue Teilnehmende anleiten und selbst kleine Lerneinheiten übernehmen. Der Club hat sich im Laufe der Zeit auch zu einem lebendigen Nachbarschaftsnetzwerk entwickelt, das weit über den digitalen Austausch hinausgeht. Gemeinsame Aktivitäten wie Grillfeste, Silvesterfeiern oder sportliche Treffen stärken den Zusammenhalt. Auch Alltagsunterstützung – wenn die Steckdose einen Wackelkontakt hat oder das Bügeleisen streikt – ist selbstverständlich geworden. Der rege Austausch über einen gemeinsamen WhatsApp-Chat hält zusätzlich das Gemeinschaftsgefühl lebendig. Für organisatorische Aufgaben hat der Club ein Lenkungsteam gebildet, das Termine koordiniert und die gemeinsame Kasse – liebevoll „Sparkuh Tiffany“ genannt – verwaltet. Diese finanziert Kaffee, Kekse und andere Kleinigkeiten für die Treffen.

Kehren wir zum dritten Geburtstag des Smarty Clubs zurück. Der „Smartphonekurs für Anfänger“ ist flügge geworden. Zum dreijährigen Bestehen des Clubs übergab Ursula Cremerius deshalb die Lernbegleitung an ihre engagierte Nachfolgerin Danuta Podedworny. Sie wohnt im Rungehaus, sie ist bereits seit längerem als Co-Mentorin im Club tätig, sie ist zertifizierte Digitalmentorin der Initiative „digital dabei“ und Mitglied im Vorstand des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg-Nord. Der Smarty Club Rungehaus ist ein Beispiel dafür, wie digitale Bildung und soziale Teilhabe auf lebendige Weise miteinander verbunden werden können – und ein Erfolgsprojekt mit Modellcharakter des „Digitalpaten BSB HH-Nord“.

Buchtipp: „Vom Aufstehen“ Ein Leben in Geschichten, Helga Schubert

Mit der Geschichte „Vom Aufstehen“, der letzten aus diesem Buch, gewann Helga Schubert den Ingeborg-Bachmann-Preis 2020, mit damals 80 Jahren. Ein Preis, den in der Regel wesentlich jüngere Autor:innen erhalten. „Ich sage Dir, steh auf und geh, es ist Dir kein Knochen gebrochen“ sagte Schubert in ihrer Dankesrede, die sie von zu Hause aus hielt. 1980 war sie schon einmal zur Preisverleihung nach Klagenfurt eingeladen worden, sie durfte jedoch nicht aus der DDR ausreisen. Man wollte, dass sie selbst absagt. Das tat sie nicht. „Sie mussten es mir verbieten“, erzählt sie in einer ihrer Geschichten. Durch den Preis wurde sie vielen Leser:innen überhaupt erst bekannt, dabei hatte sie schon ein umfangreiches Werk vorzuweisen.



Bild: © Eddy Zimmermann/ Rabauke Filmproduktion

Helga Schubert. 1940 in West-Berlin geboren, verbrachte ihre Kindheit im Osten der Stadt und lebte 50 Jahre in der damaligen DDR. Sie studierte Psychologie an der Humboldt-Universität und arbeitete in verschiedenen Einrichtungen als Diplom-Psychologin. Ihren Lebensmittelpunkt verlegte sie irgendwann in einen kleinen Ort nach Mecklenburg-Vorpommern, wo sie auch heute noch lebt. Schon in den 1960er Jahren begann sie zu schreiben, zunächst Kinderbücher und Prosatexte, später auch Theaterstücke, Hörspiele und Drehbücher. Manche Bücher durften in der DDR gar nicht erscheinen. Preise durfte sie nicht entgegennehmen. Ihr Leben als Autorin war zu DDR-Zeiten nicht immer ganz einfach, da sie auch der evangelischen Kirche nahe stand und eher als regimekritisch einzuordnen war. So wurde sie seit 1976 von der Stasi beobachtet. 20 Jahre veröffentlichte sie nichts mehr, was sicher auch damit zu tun hatte. Der Band „Vom Aufstehen“ erschien 2021. Die Geschichten sind teilweise sehr kurz und präzise und behandeln unterschiedliche Lebensabschnitte. Es sind Fragmente über die Kindheit im Krieg, über das schwierige Verhältnis zu ihrer Mutter, über die Liebe zu einem sehr viel älteren pflegebedürftigen Mann, über das Alter. Und vor allem das

Alter beschreibt Helga Schubert mit einer faszinierenden Weisheit, es ist ein freudiger Abgesang auf das Leben, ein langsamer Abschied ohne Wehklagen, obwohl nichts einfacher wird, und man weiß, es geht nur in eine Richtung und nicht mehr zurück.

Meine Lieblingsgeschichte heißt „Alt sein“. „Nicht alt werden, nicht alt geworden sein, sondern: alt sein.“ So beginnt diese aufrichtige Betrachtung. Und dann kommt eine Beschreibung der Zeit, wie sie einem davon rennt, während man zum millionsten Mal die immer gleichen Dinge verrichtet, und dann „schon wieder die Tagesschau“. Aber auch: „Ich muss gar nichts,“ und „mir kann niemand etwas befehlen“, eine Erkenntnis, für die es die Gelassenheit des Alters braucht. Und sie erzählt, wie ihre Mutter, die 101 geworden ist, in dem Stift, in dem sie am Schluss lebte, nicht an Gesellschaften teilnehmen wollte: „Aber das sind ja alles alte Leute,“ klagte sie. „Ich komme beim Älterwerden auch langsam in der Zukunft an, ich nehme Abschied von Aussichtstürmen, die ich nicht mehr besteigen, den warmen Meeren, in denen ich nicht mehr baden werde, den Opernhäusern, den Museen in fremden Hauptstädten, der Transsibirischen Eisenbahn, in der ich nicht mehr schlafen werde.“

Und dann erzählt sie von ihrem unveräußerlichen Schatz, den sie in sich trägt, und den ihr kein Gebrechen mehr nehmen kann.

2024 bekam Helga Schubert das Bundesverdienstkreuz am Bande.

Angelika Winkler



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, 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 Beziehungen, 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 Grundsicherung 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, umfängliche 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.

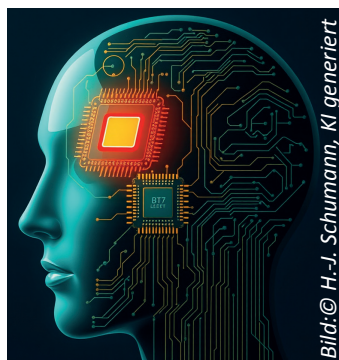
Mitglieder des Bezirksseniorenbeirates Hamburg Nord sind mit anderen Mitgliedern Teil des Landesseniorenbeirates Hamburg 2025, der eine Fachgruppe „Altersarmut“ einrichtete und sich dort vertieft mit dieser Thematik befasst. Dabei sollen u.a. auch Fragen des Wohnens im Alter sowie vorhandener bzw. zu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

Doris Meyer

Digitales, Analoges, Bares und Wahres Vorsicht am Geldautomaten

Die Polizei Hamburg verzeichnet vermehrt Fälle, in denen am Geldautomaten die PIN ausgespäht und die Bankkarte gestohlen wird. Falls Sie Geld am Automaten abheben wollen, bevorzugen Sie den hellen Tag in

belebter Gegend und nutzen Sie vorzugsweise ein



Gerät im Innenbereich (vielleicht mit Personal und sicherlich mit Kameras). Prüfen Sie, ob Kartenschlitz und Tastatur unbeschädigt sind, keine Aufsätze haben und fest sitzen. Sollten Ihnen andere Personen zu nahe sein, fordern Sie diese höflich, aber bestimmt auf, Abstand zu halten. Bei der Eingabe der PIN decken Sie die Tastatur mit Ihrer Hand ab. Nehmen Sie bei Problemen auf keinen Fall angebotene Hilfe Dritter an. Das entnommene Geld verstauen Sie bitte mit der entnommenen Karte direkt! Lassen Sie sich nicht ablenken, weil Sie vielleicht auf einen heruntergefallenen Gegenstand hingewiesen werden. Fordern Sie eine Quittung an und prüfen Sie später die abgehobene Summe auf dem Konto. Drücken Sie nach Beendigung des Abhebens die „Abbruch-Taste“ und erwarten Sie den Startbildschirm zu sehen! Erst dann ist der Vorgang sicher beendet. Im Falle eines Missbrauchs kann die Karte über die Nr. 116 116 gesperrt werden.

H.-J. Schumann

Der SDV tagte / Verkehrsteilnehmer

Bei der Versammlung der Seniorendelegierten im Bezirksamt Hamburg Nord war das Hauptthema die Betrachtung der Hamburger Verkehrsteilnehmer.



Bild: © H.-J. Schumann, KI generiert

Die Zahl der Autos stieg an, die Radfahrer nahmen an Zahl, Geschwindigkeit und physikalischer Größe zu und E-Roller kamen auf. Fußgänger als schwächste Gruppe der Verkehrsteilnehmer haben das zu realisieren. Die Gäste Frau Neubert von Fuss e.V. und Herr Raatz, Stadtteilpolizist in Groß Borstel, teilen diese Einschätzung. Sie fordern Fußgänger bei der Feststellung von Mängeln auf, mit den zuständigen Wachen der Polizei Kontakt aufzunehmen oder den Melde-Michel zu nutzen. Der BSB Nord wurde gebeten die Thematik der Konflikte zwischen den Verkehrsteilnehmern für eine Verbesserung der Situation zu verfolgen. Gegenseitiges Verständnis und Einsicht zur Rücksichtnahme sind durchaus gut, aber das wiederholte Vortragen von Mängeln kann für Verbesserungen bei der Verfügbarkeit der Verkehrsflächen durch Räumung von Hindernissen sorgen. Zähigkeit wird sich auszahlen und steter Tropfen höhlt den Stein. Das Bewusstsein für den

schwächsten Verkehrsteilnehmer muss allgemein geschärft werden und der Seniorenbeirat ist zur Begleitung aufgefordert. In diesem Sinne äußerte sich auch der Vorsitzende des BSB Hamburg Nord in seiner kurzen Feststellung zur Arbeit seines Plenums. Die Arbeit des Seniorenbeirates zusätzlich unterstreichend erscheinen noch in diesem Jahr der überarbeitete „Wegweiser für die Generation 60+“, Newsletter und Flyer zum Vorteil der Leser:Innen.

H.-J. Schumann

„ Immer in Bewegung bleiben! “

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 sechs Sportcenter in Hamburg, wobei sich zwei davon im Bezirk Nord befinden.



Bild:© Urte Sturm

Da gibt es einmal das Center City-Nord im Mexikoring 33-37, zum anderen das Center in Barmbek, Holsteiner 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 zur Zeit bei 19,50 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. Angebote gibt es von morgens um 10 bis abends um 22 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!

Angelika Winkler

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

Herausgeber:

Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord

Verantwortlich: Hans- Joachim Schumann

Redaktion:

Hans-Joachim Schumann

Angelika Winkler

Gastautorin: Doris Meyer

Alle Texte wurden ohne Einsatz von KI erstellt.

Layout & Gestaltung: M. E. Hörhan