

„Einsamkeit vermeiden“

Ob man im Alter einsam wird oder nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Familiäre Strukturen haben sich gewandelt, traditionelle soziale Netzwerke und damit der Kontakt zu anderen Menschen sind weniger geworden. Bildung, die Höhe des Einkommens im Rentenalter und Gesundheit bestimmen die Möglichkeiten, Isolation und Einsamkeit zu vermeiden.

Einsamkeit kann zu Herz-Kreislauferkrankungen und Demenz führen und wird oftmals begleitet von Stress, Erschöpfung, Müdigkeit, unausgeglichener und gedrückter Stimmung sowie Schlafstörungen.

Ältere Menschen, die bereits einsam sind, haben große Schwierigkeiten, sich aus der Einsamkeit zu befreien: meistens fehlt es an Energie, um bestehende Kontakte zu vertiefen oder neue aufzubauen.



Bild: © H.-J. Schumann

Wege aus der Einsamkeit

Es gibt einen gleichnamigen Verein, der kostenfreie Schulungen für Smartphone und Tablet, online oder bei einem Treffen, anbietet. Aber auch: Spiele, Yoga, Ausflüge.

info@wegeausdereinsamkeit.de Tel. 040 422 36 22 32 00
Silbernetz e.V. vermittelt Telefongespräche für ältere Menschen, kostenlos.

kontakt@silbernetz.de Tel. 0800 470 80 90, tgl. 8-22 Uhr
Plaudernetz, Telefongespräche, kostenlos.

Tel. 0800 330 11 11, tägl. 10-22 Uhr

Glücksschreiberinnen. Ehrenamtliche besuchen ältere

Menschen, lassen sich von glücklichen Momenten im Leben erzählen, schreiben sie auf und gestalten daraus ein kleines Taschenbuch für die Erzählenden, kostenlos.
ov-eimsbuettel@asb-hamburg.de Tel. 040 589 15 00
Freunde alter Menschen e.V. vermittelt Besuchspartnerschaften für Menschen ab 75 Jahren.

hamburg@famev.de

Tel. 040 32 51 83 17, Mo-Do 9-17 Uhr

Aber auch den **Kommunen** fällt eine wichtige Aufgabe zu, Einsamkeit im Alter abzuwenden. Es sollten Quartierskonzepte gefördert, entwickelt und realisiert werden, in denen bezahlbares, barrierefreies oder barrierearmes Wohnen möglich ist. Es sollten individuell ausgerichtete unterstützende Hilfsangebote zur Verfügung stehen, die ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Dazu gehören gemeinschaftliche Wohnformen, die den sozialen Austausch fördern sowie mehr Treffpunkte und Einkaufsmöglichkeiten, die fußläufig erreichbar sind.

Ihr Seniorenbeirat in Hamburg-Nord setzt sich dafür u.a. in den Ausschüssen des Bezirks und Fachgruppen auf Landesebene ein.

bsb-nord@lsb-hamburg.de Tel. 040 428 04 20 65

Rita Bahrdt

Entlastungsleistung ab Pflegegrad 1

Sie brauchen Hilfe bei Einkäufen, bei leichten Haushaltstätigkeiten, Hilfe beim Schriftverkehr, Begleitung zum Arzt, aber auch zum Besuch kultureller Veranstaltungen oder bei anderen vergleichbaren Tätigkeiten? Solche Hilfen können unter Einhaltung der folgenden Bedingungen mit 5 € pro Stunde (bis zu 131 € monatlich), als Nachbarschaftshilfe abgerechnet werden.

Folgende Voraussetzungen zum Erhalt der Entlastungsleistung müssen bei der Nachbarschaftshilfe vorliegen:

- Die helfende Person ist volljährig
- Die pflegebedürftige Person lebt mit dem Helfenden nicht in häuslicher Gemeinschaft
- Die helfende Person betreut höchstens zwei Pflegebedürftige
- Die Nachbarschaftshilfe ist eine ehrenamtliche Tätigkeit
- Die Aufwandsentschädigung dafür beträgt nicht mehr als € 5,00 je Stunde

- Die helfende Person ist nicht anderweitig für die pflegebedürftige Person tätig
 - Die helfende Person muss bei der Servicestelle Nachbarschaftshilfe registriert sein
 - Die Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse des Pflegebedürftigen
 - Die Registrierung über die Nachbarschaftshilfe erfolgt gemeinschaftlich
 - Nach der Registrierung ist die **wichtige** Unfall- und Haftpflichtversicherung gegeben
 - Die Aufwandsentschädigung ist steuerfrei
 - Sprechen Sie das Thema auch bei ihrer Krankenkasse an Die Servicestelle Nachbarschaftshilfe, Tel. 040 – 411 70 621 oder im Internet unter **www.nachbarschaftshilfe-hh.de** , vermittelt keine Kontakte von Pflegebedürftigen zu Nachbarschaftshelfenden.
- Übrigens: Ungenutzte Beträge aus einer erbrachten Entlastungsleistung des laufenden Jahres verfallen erst zum 30. Juni des Folgejahres. **Reinhild Kunert**

Ein Pieker für das Gedächtnis?

Wie die Gürtelrose-Impfung unsere geistige Fitness schützen kann

Gürtelrose ist mehr als nur ein schmerzhafter Hautausschlag. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf die Bedeutung der Herpes-Zoster-Impfung: Sie könnte ein wichtiger Baustein zur Demenzprävention sein.

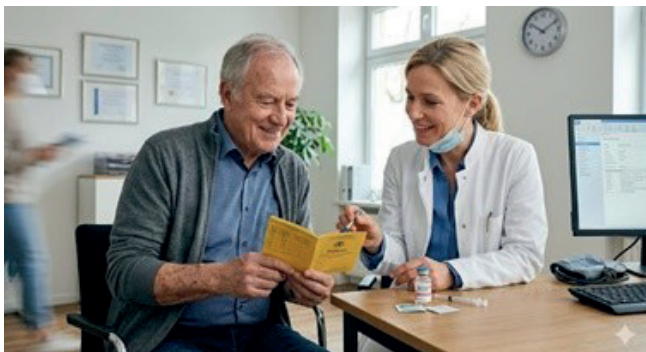


Bild:© Dr. P. Sellenschlo

Fast jeder von uns hat in der Kindheit die Windpocken durchgemacht. Das verantwortliche Virus verschwindet jedoch nicht aus dem Körper, sondern schlummert lebenslang in unseren Nervenzellen. Mit zunehmendem Alter oder bei einem geschwächten Immunsystem kann dieses Virus „erwachen“ und eine schmerzhaftige Gürtelrose auslösen.

Ein Schutzschild gegen Entzündungen im Gehirn

Die Forschung deutet darauf hin, dass die Reaktivierung dieser Viren Entzündungsprozesse im Gehirn befeuert, die wiederum die Entstehung von Demenz begünstigen können. Studien der Universität Oxford

zeigen hier einen hoffnungsvollen Trend: Geimpfte Personen blieben im Schnitt deutlich länger geistig fit. Die Impfung schützt somit doppelt - vor den quälenden Nervenschmerzen einer Gürtelrose und potenziell vor dem schleichenden Vergessen.

Vorsorge in der Hausarztpraxis Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Gürtelrose standardmäßig für alle Personen **ab 60 Jahren** (bei chronischen Erkrankungen bereits ab 50 Jahren). Da das Immunsystem im Alter natürlicherweise nachlässt, ist dieser Schutz besonders wertvoll. Die Kosten werden in der Regel vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Unser Rat: Sprechen Sie mit Ihrem **Hausarzt** darüber ob dieser wichtige Schutz für Sie aktuell ist. Natürlich nehmen Sie Ihren Impfpass zur Sprechstunde mit, damit Ihr Arzt mit Ihnen den Impfstatus überprüfen kann. Ein kleiner Pieker kann ein großer Schritt für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden sein.

Dr. med. Petra Sellenschlo

Erfahrungen teilen, Miteinander gestalten

Nach einem erfüllten Berufsleben beginnt für viele Menschen eine neue, spannende Lebensphase. Endlich ist Zeit für all die Dinge, die wirklich zählen: soziale Kontakte, gemeinsame Aktivitäten und die kleinen Freuden des Alltags. Genau daran knüpft das Projekt „BEE - Bildung, Erfahrung, Engagement“ an. Es bringt Menschen der Generation 60+ und Menschen mit Behinderungen zusammen, um gemeinsam tatkräftig zu werden und voneinander zu lernen.

Das Projekt BEE wird im Rahmen des Programms „BELL-Bildung und Engagement ein Leben lang“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert. Die Idee: etwas einbringen, was persönlich Freude macht und gleichzeitig einen Mehrwert für andere schafft.

Vielleicht gärteln Sie gerne und teilen Ihr Wissen über Kräuter und Blumen? Oder Sie kochen mit anderen ein Lieblingsrezept, das gemeinsame Kindheits-erinnerungen aufleben lässt. Wer Lust auf Bewegung hat, begleitet jemanden bei einem Spaziergang durch den Park und wer technisch versiert ist, zeigt die ersten Schritte am Smartphone oder Tablet. Auch kreative Köpfe kommen zum Einsatz. Ob Handarbeit, Zeichnen oder Basteln - alles, was Menschen verbindet und den Tag bunter macht, ist willkommen!

Im Mittelpunkt steht das Miteinander. Viele Freiwillige berichten, dass die Begegnungen sie bereichern und

neue Bekanntschaften entstehen. Die Einsätze können flexibel gestaltet werden. Sie entscheiden selbst, ob Sie für ein paar Monate oder längerfristig dabei sein möchten. Die Aktivitäten finden direkt in Ihrer Nähe statt, in unseren Wohnhäusern und Treffpunkten. So fügt sich das Engagement mühelos in Ihren Alltag ein. Damit Sie gut begleitet sind, bietet die alsterdorf assistenz ost gGmbH regelmäßig Workshops und Fortbildungen an, etwa zu den Themen Kommunikation, Sozialraumorientierung und digitaler Teilhabe. In den Austauschrunden bekommen Sie Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und in gemütlicher Runde neue Ideen zu entwickeln. Für den Einsatz wird eine Ehrenamtspauschale gezahlt, die einen kleinen finanziellen Ausgleich bietet.

Haben Sie ein Hobby, das Sie begeistert? Eine Fähigkeit, die Sie gerne weitergeben? Oder einfach Lust, gemeinsam etwas Sinnvolles zu tun?

Dann kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen! Kontakt: Tel. 0152 27 74 32 75

Julia.hochfeld@alsterdorf-assistenz-ost.de

Julia Hochfeld

“ DAS geht unter die Haut ”

Diese Aussage belegte eine Veranstaltung zum UV-Schutz der Behörde f. Justiz und Verbraucherschutz, die auch von Vertreterinnen des BSB Nord besucht wurde. Auch wenn früher Blässe vornehm war, gilt in der heutigen Gesellschaft vielerorts die Hautbräune als Zeichen der Gesundheit und des Wohlbefindens - auch bei der Generation 60+. Viele Menschen verdienen das tägliche Brot im Freien. Auch bei Sport, Spiel, Urlaub schien die Sonne auf die ungeschützte Haut. Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor waren unbekannt. Heute sind Länder mit hoher Sonnenintensität leicht erreichbar. Starke Sonnenbestrahlung verursacht einen Sonnenbrand, der die Haut schädigt. Die weiteren Vorgänge auf und unter der Haut können dabei schlimmer sein. Die UV-Strahlen der Sonne greifen die DNA an und verändern sie. Dermatologen und die Deutsche Krebshilfe sehen heute eine Welle von Erkrankungen mit der Diagnose: „Schwarzer oder Weißer Hautkrebs“ anrollen. Seit 2015 nehmen die Hautkrebserkrankungen um 30 % zu, stellen die Fachärzte fest. Dieser Anstieg ist nicht nur eine Belastung für den Betroffenen, sondern auch für unser Gesundheitswesen. Gegenüber früher wird heute das bessere Wissen kommuniziert und viel Prävention/Vorsorge in Kitas, Schulen und Sportvereinen geleistet. Verantwortliche Menschen können sich heute leichter schützen, denn der Sonnen/UV-Schutz lautet: **Meiden > Kleiden > Cremem**, das ist einfach, *Mensch* muss es nur tun!

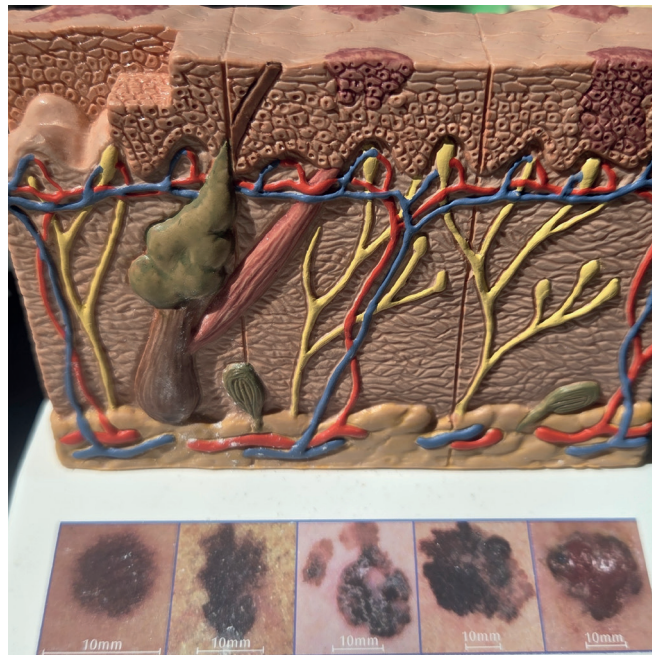


Bild:© G. Meusel

Hitze als Folge des Klimawandels kann eine öffentliche Krise auslösen... aber der zugehörige UV-Schutz nicht. Mit dem Klimawandel ist davon auszugehen, dass auch beim UV-Schutz noch viel zu tun sein wird. Daher ist in den Hamburger Klimaanpassungskonzepten der Behörden/Bezirke und im Hamburger Hitze- Aktionsplan das Thema existent.

Gabriele Meusel +

Betrugsversuche im Internet

Einigen Betrugsversuchen in der digitalen Welt hatte sich ein Mitglied im Redaktionsteam dieses Newsletters zu erwehren.

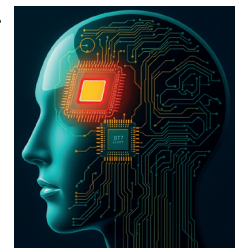


Bild:©
H.-J. Schumann
KI-generiert

1. Fall: Die Textnachricht einer bekannten Bank kündigte die Belastung der Kreditkarte mit einer hohen Summe an. Im Falle einer Nachfrage wurde eine Tel. Nummer angegeben, die direkt angewählt werden konnte. Genau das wurde nicht unternommen. Es wurde die Bank mit der bekannten Nummer aus dem eigenen Telefonspeicher kontaktiert. Der „Pishing-Versuch“ flog auf!

Im 2. Fall wurde per mail vorgegeben über kompromittierendes Material zu verfügen. Die Weitergabe kann nur mit einer kurzfristigen Zahlung von Geld verhindert werden. Beide Versuche unrechtmäßig an Geld zu gelangen scheiterten, verursachten aber zeitintensive Beschäftigungen für die richtigen Reaktionen.

Darum wird hier eine Richtschnur zum Verhalten gegeben:

- **Nicht antworten**, geben Sie keine Daten, keine Ausweis(kopien) preis.
- **Keine Anhänge öffnen**, keine Links anklicken
- **Prüfen Sie die Absenderadresse** auf Kausalität
- **Löschen Sie die E-Mail** oder melden Sie diese als SPAM
- **Kontaktieren Sie echte Behörden**, keine im Schreiben angegebene Stellen.

H.-J. Schumann

„ Neues von Sportspaß “

Nachdem ich im Newsletter Ausgabe 25 begeistert und ausführlich über Sportspaß berichtet habe, lief parallel ein Insolvenzverfahren an. Das kam recht überraschend. Das Gute: Der Betrieb läuft weiter. Alle Kurse finden statt, alle Mitarbeiter und Trainer können von den Mitgliedsbeiträgen bezahlt werden. Im Hintergrund wird geschaut, wie der Betrieb langfristig auf solide Beine gestellt werden kann. Ein Investor ist nicht vorgesehen, Sportspaß bleibt ein mitgliedergestützter Verein. Die hohen Mieten und die Energiepreise haben die Kosten in die Höhe schnellen lassen. Kurzfristig wurde darüber nachgedacht, das Center City-Nord zu schließen. Nun konnte man sich mit dem Vermieter über günstigere Konditionen einigen. Darüber sind alle sehr froh, denn circa 3000 vor allem ältere Sportbegeisterte wären von der Schließung betroffen gewesen. Das Sportcenter am Holsteinischen Kamp ist weiterhin gut besucht und bietet eine Vielzahl von Kursen an. Die diesjährige Mitgliederversammlung vom 25.4. hat beschlossen, dass Sportspaß dem Hamburger Sportbund (HSB) und dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) beitreten wird. Die Zugehörigkeit zum HSB stärkt die Stimme gegenüber Politik und Verwaltung, verbessert die Rahmenbedingungen und eröffnet neue Perspektiven - von besserem Versicherungsschutz über die Nutzung öffentlicher Sportstätten bis hin zu Fördermöglichkeiten und Qualifizierungsangeboten. Mit dem Beitritt verfolgt Sportspaß klare Ziele: Wir wollen sichtbar werden, unsere Sportangebote langfristig absichern sowie noch wirtschaftlicher und nachhaltiger arbeiten. Auch im laufenden Insolvenzverfahren gibt es ermutigende Signale. Insolvenzverwalter Finn Peters betonte in seinem Bericht: „Der Verein hat in den vergangenen Monaten erhebliche Fortschritte erzielt. Ich bin zuversichtlich, dass das Verfahren in absehbarer Zeit erfolgreich beendet werden kann und sportspaß e.V. eine stabile Zukunft vor sich hat.“ Es ist wichtig, dass die treuen Mitglieder dem Verein in dieser schwierigen Zeit unterstützend zur Seite stehen. Und auch neue Mitglieder sind weiterhin willkommen!

Angelika Winkler



Aktuelles

- „Fußgänger brauchen Rücksicht“ ist nicht nur Thema, sondern auch ein flyer des BSB Nord
- Die „Stiftung Seniorenzusammenhalt“ erhielt projektbezogen aus Sondermitteln € 1.000,-
- Das Bezirksamt HH Nord richtet für „Ehrenamtliche“ am 26.06.26 ein „Dankesfest“ aus
- Ein Vortragsbesuch soll dem BSB Nord beim „Finden der Wahrheit“ in der digitalen Welt helfen
- Frau Danuta Podedworny wurde dem LSB zur Mitarbeit in der FG „Integration“ gemeldet
- Für die Seniorenveranstaltungen im Juni und Juli stehen die BSB Nord-Teilnehmer fest
- Themen der Mobilität verfolgt der BSB Nord in Ausschüssen und Fachgruppen

Veranstaltungshinweise

- 02.06.26:** 15-17 Uhr **martini-erleben**
„Die Klinik-Clowns“ St. Martinus, Martinistraße 33
- 03.06.26:** 18:30-21:30 Uhr **DISCO-ABEND 60 +**
Kunstklinik Martinistraße 44a
- 20.06.26:** 14-19 Uhr **Nachbarschaftsfest Eppe & Flut**
Julius-Reincke-Stieg 13a
- 20.06.26:** 14-17 Uhr **martini-erleben**
Handy/Tablet Fragestunde, Kunstklinik Martinistraße 44a
- 06.06.26:** 15-18 Uhr **Fest Ifflandstraße**
- 06.06.26:** 12-17 Uhr **Fest LEILA** Marktplatz Käkenflur
- 25.06.26:** 10-12 Uhr **Frauenfrühstück mit Vortrag**
Eppe & Flut, Julius-Reincke-Stieg 13a
- 30.06.26:** 11:00 Uhr **Wanderung Stadtpark**
Treffpunkt: U Saarlandstraße
- 04.07.26:** 14-17 Uhr **Senioren Aktiv Tag** Barmbek Basch

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:

H.-J. Schumann, A. Winkler

GastautorInnen: R. Bahrdt, J. Hochfeld,
R. Kunert, G. Meusel, Dr. P. Sellenschlo

Alle Texte wurden ohne Einsatz von KI erstellt.

Layout & Gestaltung: M.E. Hörhan
mehoerhan@gmail.com