



# Der Bezirk Wandsbek

Seniorenwegweiser 2009/2010

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns



- ambulante und stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Betreutes Wohnen
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fach- und zahnärztliche Versorgung, Apotheke
- Gottesdienste, Parkrestaurant, Menüservice, »Kultur im Alstertal«, Krämerladen, Kurpark, Bibliothek u. v. m.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!  
Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

**Tel. (0 40) 60 60 11 11**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

# Hospital zum Heiligen Geist

## Kleine Stadt für Senioren

Vitanas  
PFLEGEN UND WOHNEN

PFLEGEN UND WOHNEN  
Hamburg



## Seniorenpflege mit langer Tradition

Bei uns sind Sie in besten Händen!

Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege  
Besondere Betreuung bei Demenz  
Großes Freizeit- und Therapieprogramm

Senioren Centrum Farmsen  
August-Krogmann-Straße 100  
22159 Hamburg  
Telefon (040) 20 22 - 22 14

Senioren Centrum Holstenhof  
(mit Haus Öjendorf)  
Elfsaal 20  
22043 Hamburg  
Telefon (040) 20 22 - 48 34

Senioren Centrum Marienthal  
Am Husarendenkmal 16  
22043 Hamburg  
Telefon (040) 20 22 - 47 25

PFLEGEN UND WOHNEN - 12 x in Hamburg  
[www.pflegenundwohnen.de](http://www.pflegenundwohnen.de)

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hiermit können wir Ihnen die 3. Auflage unseres Seniorenenwegweisers für den Bezirk Wandsbek vorstellen. Wir hoffen, dass Sie hierin viele Anregungen, aber auch Rat und Hilfe für schwierige Situationen finden. Nicht nur Ratsuchende, sondern auch Angehörige sind Nutznießer dieses Informationsmaterials ebenso wie Mitarbeiter aus der Senioren- und Behindertenarbeit.

Jeder von uns wird älter, genauso wie unsere Partnerinnen und Partner, Kollegen, Freunde und Nachbarn. Und irgendwann beginnt ein neuer Lebensabschnitt – ohne den täglichen Arbeitsweg, die täglichen Belastungen. Jeder sucht und findet dann seinen eigenen Weg, diesen Lebensabschnitt für sich zu gestalten, abhängig von der familiären Situation, der Gesundheit und den finanziellen Möglichkeiten.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie bei der Planung und Gestaltung dieses Lebensabschnittes unterstützen, wenn

- Ihnen aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und soziales, kulturelles und politisches Engagement wichtig sind,
- Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen,
- Ihnen das aus verschiedenen Gründen nicht mehr möglich ist und Sie in schwierigen Lebenslagen Hilfe und Unterstützung benötigen.

Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten Bildungsangebote und Seniorenfreizeitstätten ebenso wie kompetente Ansprechpartner zu familienentlastenden Diensten und zum Wohnen im Alter.

Unser Dank gilt all jenen, die mit ihrer Arbeit älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern die verschiedenartigsten Betätigungsfelder eröffnen.

Wir hoffen, dass Sie bei der Lektüre dieses Ratgebers Antworten auf Ihre Fragen erhalten, aber auch Anregungen für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter finden, und wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Wir bedanken uns bei den Inserenten, durch deren Engagement die Herausgabe dieser Broschüre möglich wurde.



Cornelia Schroeder-Piller  
Bezirksamtsleiterin



Volker de Vries  
Dezernent für Soziales,  
Jugend und Gesundheit



## Forum Alstertal – Betreutes Wohnen

Warum sollte ich mein geliebtes Zuhause aufgeben?  
Eine Frage, die uns immer wieder gestellt wird...

Vielleicht, weil Ihnen die Haus- u. Gartenarbeit nicht mehr so leicht von der Hand geht? In unserem Hause tragen wir Sorge dafür, dass Sie Ihr persönliches Umfeld und Ihre Freizeit genießen können und Ihnen die Alltagsbelastungen abgenommen werden. Haben Sie gesundheitliche Einschränkungen? Wir sind fürsorglich und kompetent für Sie da und über unseren 24-h-Hausnotruf ist auch die Notfallversorgung immer sichergestellt. Fühlen Sie sich überfordert in Fragen der Pflegestufen oder Patientenverfügung? Unsere sozialpädagogische Betreuung ist jeden Tag mit Rat und Tat an Ihrer Seite und manchmal ist es auch nur ein verständnisvolles Zuhören – auch hier werden Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Möchten Sie neue Menschen kennenlernen oder sind Sie auch immer noch neugierig auf das Leben? Unser vielfältiges Kultur- u. Kursprogramm wird Sie begeistern – nette Menschen inbegriffen.

Welche Beweggründe auch immer Ihre sein könnten, bei uns finden Sie ein neues Zuhause – stilvolles Wohnen und liebevolle Betreuung.

Wir freuen uns auf Sie!

## Betreutes Wohnen



Vielfältiges Leben in prämierter Wohnanlage im Herzen von Poppenbüttel zwischen dem AEZ und dem Alsterlauf.

Eigenständiges und niveauvolles Wohnen ganz individuell in stilvollen und hochwertigen Wohnungen mit Balkon bzw. mit Erker oder Wintergarten.

Umfassender Service von einem liebevollen und erfahrenen Team, von der Freizeitgestaltung bis zur pflegerischen Betreuung. Ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen sind wir persönlich für Sie da.

Restaurant Clubraum mit Kamin Kultur- & Kursprogramm Security



Forum Alstertal Kritenbarg 18 22391 HH Tel. 60 68 68 [www.Forum-Alstertal.de](http://www.Forum-Alstertal.de)

## Ihre Wünsche und Bedürfnisse liegen uns am Herzen

Unser Ziel ist es, Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in Ihrem vertrauten Zuhause möglichst lange zu erhalten. Dafür unterstützen unsere Mitarbeiter Sie im Haushalt, helfen beim Einkaufen oder begleiten Sie z.B. zum Arzt.

# HAND IN HAND

Und falls es Ihnen einmal nicht so gut geht, sind wir in der häuslichen Krankenpflege natürlich auch mit professioneller medizinischer Hilfe für Sie da. Doch die kompetente und liebevolle Versorgung ist nur die eine Seite. Ebenso wichtig ist uns die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Angehörigen, Behörden und den betreuenden Ärzten.

Beratung · Pflege · Service

**GARANT**  
Pflegedienst

Hamburg-Rahlstedt  
Rahlstedter Bahnhofstr. 20  
Tel. 6 40 40 60

Hamburg-Wandsbek  
Pillauer Straße 72b  
Tel. 696 414 79



# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Informationen und Beratung

- Soziales Dienstleistungszentrum Wandsbek ..... 6
- Bezirkliche Seniorenberatung ..... 7
- Wandsbeker Pflegekonferenz ..... 10
- Heimaufsicht ..... 12
- Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement ..... 12
- Hamburger Pflegetelefon ..... 12
- f&w Pflegetelefon ..... 13
- BPA e. V. .... 13
- Seniorenbeirat in Wandsbek ..... 13
- Bürgerbüro ..... 14
- Sozialverbände ..... 14
- Wohlfahrtsverbände ..... 14
- Öffentliche Rechtsauskunfts- und Vergleichsstelle (ÖRA) ..... 14
- Umzüge ..... 15

## Beratung zu sozialen Einzelfragen

- Sozialhilfe/Grundsicherung (GSiG) ..... 16
- Kriegsofopferfürsorge ..... 17
- Wohngeld ..... 17
- Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht ..... 17
- Ermäßigung von Telefongebühren ..... 18
- Schwerbehindertenausweis ..... 18
- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung ..... 18
- Testament ..... 19

## Gesundheit

- Ärztliche Beratung für ältere Bürger und ihre Angehörigen ..... 20
- Ernährungsberatung ..... 21
- Beratung für krebserkrankte Menschen ..... 22
- Geriatrie ..... 22
- Demenz/Alzheimerkrankheit ..... 24

## Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

- Treffpunkte für ältere Menschen (Seniorentreffs) ..... 27
- Seniorenkreise, Seniorengruppen ..... 27
- Bürgervereine, Heimatvereine ..... 30

- Volkshochschulkurse für ältere Menschen ..... 30
- Hamburger Öffentliche Bücherhalle/Autobücherei ..... 30
- Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern ..... 31
- Kultur- und Weiterbildungsangebote ..... 33
- Soziales Engagement ..... 34
- Seniorenreisen/Erholungsreisen ..... 35
- Internet und Neue Medien ..... 36

## Sicherheit

- Schutz vor Einbruch und Betrug ..... 38
- Hilfen für Opfer von Gewalt und Kriminalität ..... 38
- Schutz durch Rauch- und Feuermelder ..... 39
- Verbraucherberatung ..... 39

## Wohnen im Alter

- Zu Hause wohnen bleiben ..... 40
- Altengerechtes Wohnen ..... 40
- Altenwohnanlagen, Altenwohnheim, Wohnstift ..... 41
- Wohnprojekte ..... 45
- Alten- und Pflegeheime ..... 45
- Ältere Menschen ausländischer Herkunft ..... 46

## Ambulante sozialpflegerische Dienste,

### Tages- u. Kurzzeitpflege

- Ambulante Pflege in der eigenen Wohnung ..... 48
- Tagespflege ..... 49
- Kurzzeitpflege ..... 50

## Mobile Dienste und Pflegebedarf

- Mobile Fuß- und Haarpflege ..... 50
- Hilfsmittelverleih ..... 52
- Hausnotrufdienste ..... 52

## Unterwegs im Bezirk

- Beförderungssystem für Menschen mit Behinderung ..... 53
- Öffentliche Verkehrsmittel – Die Seniorenkarte des HVV ..... 54

## Wenn Sie mal den Mut verlieren

- Selbsthilfvereine und Kontaktstellen ..... 55
- Seelsorge ..... 56



## Zum Erhalt Ihrer Gesundheit und Lebensqualität

bieten wir Ihnen Akutmedizin und Frührehabilitation bei:

- internistischen Krankheiten (z.B. Diabetes mell. und Herz-Kreislaufkrankungen)
- Funktionsstörungen (z.B. Gangstörungen, Gedächtnisprobleme)
- Durchblutungsstörungen (z.B. Schlaganfall, Herzschwäche, art. Verschlusskrankh.)
- Knochen- und Gelenkproblemen (z.B. Arthrose, Gelenkoperationen, Osteoporose)
- spez. Indikationen (z.B. Wundbehandlung, diabetischer Fuß, Schluckstörungen)

Stationäre Behandlung und Tagesklinik.



Asklepios Klinik Wandsbek • Abt. Geriatrie  
Alphonsstr. 14 • 22043 Hamburg  
Tel.: (0 40) 18 18-83-16 61 • Fax: -16 66  
[www.asklepios.com/wandsbek](http://www.asklepios.com/wandsbek)



# Branchenverzeichnis

## Branchenverzeichnis Hamburg-Wandsbek

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Einkaufshilfe, einen Querschnitt leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht.

Alten- und Krankenpflege	23	Menübringdienste	51
Alten- und Pflegeheime	8, 24, 43, 44	Pflegedienste	23
Ambulante Pflege	2, 8, 23, 24, 47, 48, 50	Pflegeheim	44
Beratung	8, 23, 24, 25, 47	Pflegestützpunkt	3
Bestattungsunternehmen	19	Senioren Centrum	U2
Betreutes Wohnen	2, 47	Senioren- und Pflegepension	24, 47
Ernährung	51	Seniorenresidenz	43, 47
Essen auf Rädern	51	Seniorenwohnanlage	U2, 43, 44
Evang. Senioren- und Pflegeheim	4	Seniorenwohnungen	44, U4
Fußpflege	50	Seniorenzentrum	44
Gesundheit	23, 26	Therapiezentrum	26
Grundeigentümerverschein	43	Umzugsservice	15
Haushaltsauflösungen	5	Veranstaltungszentrum	2
Häusliche Krankenpflege	23, 48	Wohnen im Alter	47
Hausnotruf	5, 47	Wohnungsbaugenossenschaft	40, 41
Kleinumzüge	5		
Krankenhaus	3, 26	U= Umschlagseite	



**Das evangelische Seniorenwohn- und Pflegezentrum Hamburg Bramfeld**  
**Theodor-Fliedner-Haus „Geborgenes Wohnen, liebevolles Pflegen“**  
 Die Adresse für stationäre Pflege in Bramfeld

- Qualifizierte stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege, Probewohnen
- Notaufnahmen
- Helle, große Zimmer
- Umfangreiches Freizeitangebot
- Seelsorgerische Angebote

Berner Chaussee 37–41, 22175 Hamburg, Tel.: 6460450, E-Mail: info@tfh-hamburg.de  
 Träger: Diakoniewerk des Kirchenkreises Alt Hamburg



Diakonie-Siegel  
Pflege  
Zertifizierte  
Qualität



DIA  
KONIE  
WERK

*Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!*



## Hausnotruf – Selbstständig und sicher zu Hause

In Hamburg leben ca. 290.000 Menschen über 65 Jahre. Davon benötigen ca. 13% Hilfe in der Alltagsbewältigung. Mehrheitlich wollen diese Menschen gern in ihrer vertrauten Wohnung bleiben. Doch wer ein schwaches Herz oder Diabetes hat oder gehbehindert ist, kann leicht in eine kritische Situation geraten. Häufig fürchten auch besorgte Familienangehörige einen Sturz, Schwächeanfall oder andere gesundheitliche Probleme des hochbetagten Vaters, der alten Tante oder des Sohns im Rollstuhl.

Der Hausnotruf möchte diesen Menschen Sicherheit für unvorhersehbare Situationen bieten. Auch wenn sie nach einem Sturz in der Wohnung das Telefon nicht mehr erreichen können, können sie mit dem Druck auf den Alarmknopf, welcher als Armband oder auch Halskette getragen wird,

über das Hausnotrufgerät Kontakt mit einer Notrufzentrale aufnehmen.

Bei der Alarmmeldung erscheinen auf einem Computerbildschirm sofort sämtliche Daten des Anrufers, wie Krankheiten, Medikamente oder Hausarzt. Die alarmierte Zentrale benachrichtigt dann – nach einem vorher festgelegten Plan Verwandte, Nachbarn oder im medizinischen Notfall den Rettungsdienst. Auch wird von den Anbietern ein 24-stündiger Bereitschaftsdienst angeboten, welcher dann zum Anrufer fährt und Hilfe leistet.

Wer als pflegebedürftig anerkannt ist, kann bei der Pflegekasse die Teilnahme an einem Hausnotrufsystem beantragen, um eine „selbstständigere Lebensführung“ zu erreichen. HDR

» Hausnotruf –  
Sicher und  
unabhängig  
daheim «

Malteser Hamburg



Das Wohnen in vertrauter Umgebung ist auch im Alter oder bei einer Erkrankung der Wunsch vieler Menschen. Die Malteser bieten Ihnen diese Möglichkeit mit Hilfe des Hausnotrufes. Wir geben Ihnen die Sicherheit zurück, dass jederzeit schnell jemand für Sie da ist.

Wir beraten Sie gerne ☎ 040 / 19 215



...weil Nähe zählt.



## Antik & Trödel

- Haushaltsauflösungen
- Kleinumzüge
- Alles zu fairen Preisen

Lübecker Straße 145  
22087 Hamburg  
Telefon: 040/25 49 32 74





# Allgemeine Informationen und Beratung

## Soziales Dienstleistungszentrum Wandsbek

Das Soziale Dienstleistungszentrum Wandsbek wurde am 07.01.2008 als erstes und mit über 130 Mitarbeitern größtes Dienstleistungszentrum Hamburgs im Rahmen eines Pilotprojektes im Kerngebiet des Bezirks, in der Wandsbeker Allee 71 eröffnet.

Acht Dienstleistungsangebote des Dezernates für Soziales, Jugend und Gesundheit wurden im Sozialen Dienstleistungszentrum zusammengefasst. Auf einer Fläche von 500 qm wurde ein ansprechender und barrierefreier Besucherbereich geschaffen. Sie finden hier helle und freundliche Räumlichkeiten vor, die neben einem großzügigen Wartebereich mit einer Kinderspielecke und behindertengerechten Sanitärräumen auch mit einem Informationstresen und sechs Sofortbearbeitungsbüros für vertrauliche Gespräche aufwarten.

Im Besucherbereich werden Dienstleistungen aus den Fachgebieten Grundsicherung und Sozialhilfe, Wohngeld, Unterhaltsvorschuss, Kindertagesbetreuung sowie Wohnberechtigungsscheine angeboten. Erster Ansprechpunkt für die Kunden ist der Informationstresen. Hier können Sie kleinere Anliegen sofort klären oder werden an den richtigen Ansprechpartner in der Sofortbearbeitung oder zuständigen Abteilung vermittelt. Ziel dieser neuen mehrstufigen Ablauforganisation ist es, dass Sie möglichst viele Anliegen schnell und unbürokratisch erledigen können.



Der Besucherbereich ist zu folgenden Zeiten geöffnet:

montags	8.00 Uhr bis 13.00 Uhr
dienstags	8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
mittwochs	geschlossen
donnerstags	8.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
freitags	8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Öffnungszeiten an den Nachmittagen für die berufstätigen Kundinnen und Kunden zur Verfügung stehen sollen.

Ihren bisherigen Sachbearbeiter erreichen Sie weiterhin wie gewohnt unter der Ihnen bekannten Rufnummer. Damit ausreichend Zeit für ein persönliches Gespräch mit Ihrem Sachbearbeiter zur Verfügung steht, lassen Sie sich bitte bei einem persönlichen Besuch im Besucherbereich bzw. telefonisch von Ihrem Sachbearbeiter einen verbindlichen Gesprächstermin nennen.

Die Seniorenberatung und die Beratung in Sozialversicherungsangelegenheiten (Rentenberatung), die Bezirkliche Fachstelle für Wohnungsnotfälle sowie der Abschnitt für Eltern- und Erziehungsgeld sind ebenfalls Bestandteil des Sozialen Dienstleistungszentrums. Bitte vereinbaren Sie mit dem zuständigen Mitarbeiter einen persönlichen Gesprächstermin.

Die Seniorenberatung erreichen Sie unter den Rufnummern 42881-2481 oder 2101 oder 2505, die Beratung in Sozialversicherungsangelegenheiten erreichen Sie unter 42881-3418 oder 3411 oder 2583. Zu diesen beiden Bereichen erhalten Sie Auskünfte über den Telefonischen Hamburgservice, den Sie unter Telefon: 428 28-0 erreichen.

Für Rückfragen zu den Abläufen und Zuständigkeiten innerhalb des Sozialen Dienstleistungszentrums oder auch für Veränderungsvorschläge steht Ihnen der Leiter des Besucherbereichs, Herr Kneiseler, unter der Rufnummer 42881-3344 zur Verfügung.

In Wandsbek finden Sie drei weitere Soziale Dienstleistungszentren in Ihrer Nähe.

**Soziales Dienstleistungszentrum Bramfeld (SDZ 2) –**  
(Bramfeld und Steilshoop), Herthastr. 20, 22179 Hamburg

montags	nach Vereinbarung
dienstags	8.00 Uhr bis 12.00 Uhr
mittwochs	geschlossen
donnerstags	8.00 Uhr bis 16.00 Uhr
freitags	nach Vereinbarung

**Soziales Dienstleistungszentrum Alstertal (SDZ 3)** –  
(Hummelsbüttel, Poppenbüttel, Wellingsbüttel, Sasel,  
Bergstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Wohldorf-Ohlstedt, Du-  
venstedt, Farmsen-Berne und Volksdorf)

Wentzelplatz 7, 22391 Hamburg

montags nach Vereinbarung  
dienstags 7.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
mittwochs geschlossen  
donnerstags 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
freitags nach Vereinbarung

**Soziales Dienstleistungszentrum Rahlstedt (SDZ 4)** –  
(Rahlstedt, Meiendorf, Oldenfelde)

Rahlstedter Straße 151–157, 22143 Hamburg

montags nach Vereinbarung  
dienstags 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
mittwochs geschlossen  
donnerstags 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
freitags nach Vereinbarung

Die Sprechzeiten können sich aufgrund von Anpassungen  
in der Pilotphase des Projektes ändern. Erfragen Sie diese  
gern vorab telefonisch beim Hamburg-Service unter der  
Telefonnummer: 42828-0

## Bezirkliche Seniorenberatung

Hinter diesem Namen verbirgt sich eine behördliche  
Beratungsstelle, die es seit vielen Jahren gibt und unter  
dem Namen „Altenhilfe“ bekannt war.

Wir sind Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter und be-  
raten Sie in allen Fragen des Alters, helfen Ihnen bei  
der Bewältigung von Schwierigkeiten oder versuchen,  
Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen.

Ob Sie eine Haushilfe benötigen oder aber beabsichti-  
gen, in eine seniorengerechte Wohnung zu ziehen, ob  
Pflegebedarf besteht oder Sie in ein Heim möchten, hier  
finden Sie Antworten auf Ihre Fragen. Können Ihnen Ihre  
Kinder, Angehörigen oder Bekannten nicht helfen oder  
ist es Ihnen nicht möglich, die notwendigen Hilfen selbst  
zu bezahlen, so kann Ihnen aus Öffentlichen Mitteln ein  
Zuschuss oder aber die gesamte Hilfe gewährt werden. Ist  
es Ihnen nicht möglich, ins Amt zu kommen, so besuchen  
wir Sie auch in Ihrer Häuslichkeit.

Die **Bezirkliche Seniorenberatung** finden Sie in den Sozi-  
alen Dienstleistungszentren – Fachamt für Grundsicherung  
und Soziales (vormals Sozialämter) – im Bezirksamt und

in den früheren Ortsämtern. Für Volksdorf und Farmsen-  
Berne ist das ehemalige Ortsamt Alstertal zuständig.  
Die Beratung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht  
erforderlich. Die Zugänge sind behindertengerecht.

Wo und wie Sie uns finden, wer für Sie zuständig ist und  
wann wir erreichbar sind, finden Sie nachfolgend:

## Bezirkliche Seniorenberatung Wandsbek

Wandsbeker Allee 73, 22041 Hamburg

**Frau Dencker**, Zimmer 501

zuständig für: Wandsbek-Kern, Marienthal und Eilbek  
Telefon: 428 81-2481 (Montag–Freitag 8.30–9.30 Uhr)

**Frau Wilters**, Zimmer 503

zuständig für Teil Jenfeld und Tonndorf  
Telefon: 428 81-2101  
(Dienstag–Donnerstag 8.30–9.30 Uhr)

**Frau Kläschen**, Zimmer 505

zuständig für: Wandsbek-Gartenstadt und Teil Jenfeld  
Telefon: 428 81-2505 (Montag–Freitag 8.30–9.30 Uhr)  
Wenn Sie uns besuchen möchten, wir sind dienstags und  
donnerstags in der Zeit von 9.30 bis 12.00 Uhr für Sie da.  
Zu erreichen mit der U1 und diversen Busverbindungen  
bis Wandsbek Markt.

Sollten die Termine für Sie ungünstig sein, sprechen Sie  
uns an.



**Frau Kläschen,  
Frau Dencker,  
Frau Wilters-C.**

## Bezirkliche Seniorenberatung Bramfeld

Herthastraße 20, 22179 Hamburg

**Frau Roß**, Zimmer 101

zuständig für: Bramfeld-Süd und Steilshoop  
Telefon: 428 81-4491  
(Montag–Freitag 9.00–10.00 Uhr telefonisch erreichbar)

Dem Menschen zuliebe.

## Betreuung und Pflege aus einer Hand

- Häusliche Pflege**  
 Diakoniestation Wellingsbüttel/Bramfeld  
 Am Stühm-Süd 85 • 22175 HH-Bramfeld  
 Frau Samtleben • Tel. 040 / 640 00 65
- Tagespflege**  
 Tagespflege Wellingsbüttel  
 Rabenhorst 39 • 22391 HH-Wellingsbüttel  
 Frau Fenner • Tel. 040 / 53 69 74 10
- Wohn- und Pflegeheim**  
 Altersheim am Rabenhorst  
 Rabenhorst 39 • 22391 HH-Wellingsbüttel  
 Frau Beschoner • Tel. 040 / 536 97 40

Weitere Informationen: Tel. 040/5487 10 10  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)



Anke Samtleben



Birgit Fenner



Rita Beschoner



## Matthias-Claudius-Heim Alten- und Pflegeheim



- 155 Plätze (35 Doppel- und 85 Einzelzimmer)
- günstige Verkehrsanbindung zum Wandsbek-Markt

Walther-Mahlau-Stieg 8

22041 Hamburg

Telefon (040) 69 69 53-0

Telefax (040) 6 93 20 22

Email: [info@matthias-claudius-heim-hamburg.de](mailto:info@matthias-claudius-heim-hamburg.de)

Internet: <http://www.matthias-claudius-heim-hamburg.de>



Diakoniestiftung Alt-Hamburg – Stiftung bürgerlichen Rechts



Tel.: 280 555 44  
[www.delphin-hamburg.de](http://www.delphin-hamburg.de)

[www.delphin-hamburg.de](http://www.delphin-hamburg.de)  
[buero@delphin-hamburg.de](mailto:buero@delphin-hamburg.de)

Ihr Pflegedienst in Hamburg  
 Rund um die Uhr für Sie da!



- Häusliche Krankenpflege
- Altenpflege • PPM
- Wohnassistenten
- Psychiatrische Fachkrankenpflege

Gern für Sie da

Sie möchten in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben?

Wir helfen Ihnen dabei!

Kostenlose und  
 individuelle  
 Beratung:

**freecall**  
**0800 - 7 73 82 52**

Unser Pflegepersonal ist fachlich qualifiziert, erfahren, umsichtig und sorgt zuverlässig dafür, dass Ihre medizinische und pflegerische Behandlung regelmäßig und pünktlich erfolgt.

Ihr Pflegeteam

**to huus**

wissen · können · tun

PTH Pflegeteam „to huus“ GmbH  
 Bramfelder Chaussee 216  
 22177 Hamburg

Telefon: (0 40) 64 22 12 22  
 Telefax: (0 40) 64 22 12 21

Internet: [www.pflegeteam-tohuus.de](http://www.pflegeteam-tohuus.de) E-mail: [info@pflegeteam-tohuus.de](mailto:info@pflegeteam-tohuus.de)



**HANSEATISCHES PFLEGE-TEAM**

**Ihr Pflegedienst in Hamburg**

**Benötigen Sie Pflege oder Hilfe?**

**Rufen Sie uns an,**

**wir kümmern uns um Sie und das gerne!**

**Pflege-  
 Hotline**

**879 705 00**

**Tag &  
 Nacht**

Eckhoffplatz 16  
 Info-Büro: Bärenallee 34  
 Telefon: 689 15 457  
[info@hptpflegeteam.de](mailto:info@hptpflegeteam.de)

- 22547 Hamburg
- 22041 Hamburg
- Fax: 689 15 458
- [www.hptpflegeteam.de](http://www.hptpflegeteam.de)

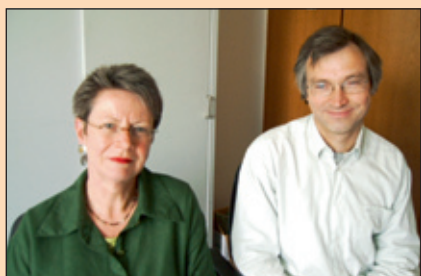
- ★ MENSCHLICHKEIT
- ★ ZUVERLÄSSIGKEIT
- ★ KOMPETENZ
- ★ EHRLICHKEIT
- ★ PERSÖNLICHE ZUWENDUNG

WIR PFLEGEN SIE MIT DEM  
 EINSATZ UND RESPEKT MIT DEM  
 AUCH WIR EINMAL GEPFLEGT  
 WERDEN MÖCHTEN!



**Herr Lohmann, Zimmer 10**  
zuständig für: Bramfeld-Nord,  
Vermittlung von Zivildienstleistenden  
Wenn Sie uns besuchen möchten, wir sind dienstags  
von 9.00 bis 12.00 Uhr (Herr Lohmann Zimmer 6) sowie  
donnerstags von 12.30 bis 15.30 Uhr (Fr. Roß Zimmer  
113 a) für Sie da.

Zu erreichen mit den Buslinien 37, 173 und 277 sowie dem  
Metrobus 8 bis Bramfelder Dorfplatz oder der Buslinie  
118 bis Heukoppel



**Frau Roß  
Herr Lohmann**

### **Bezirkliche Seniorenberatung Rahlstedt**

Rahlstedter Straße 151, 22143 Hamburg

**Frau Ahrens, Zimmer 119**  
zuständig für: Meiendorf, Oldenfelde, Rahlstedter Höhe  
Telefon: 428 81 3966  
(Montag bis Freitag 8.30–9.30 Uhr)



**Frau Ahrens**

**N.N., Zimmer 120**  
zuständig für: Alt- und Neurahlstedt, Großlohe, Hohen-  
horst  
Telefon: 428 81 3915  
(Dienstag und Mittwoch 8.30 bis 9.30 Uhr)

Die Sprechstunde findet am Dienstag zwischen 10.00 und  
12.00 Uhr statt, zu der Sie ohne Anmeldung kommen  
können. Für Beratungsgespräche können Termine tele-  
fonisch auch zu anderen Zeiten vereinbart werden. Bei  
Bedarf besuchen wir Sie auch zu Hause.

Sie erreichen uns über die Buslinien 9, 26, 24, 162, 264,  
364, 275 und mit der R 10

### **Bezirkliche Seniorenberatung Alstertal**

Wentzelplatz 7, 22391 Hamburg

Das Soziale Dienstleistungszentrum Alstertal im ehema-  
ligen Ortsamt liegt bei der Endhaltestelle der S 1 gegen-  
über dem Busbahnhof Poppenbüttel.

Ferner erreichen Sie uns mit allen Buslinien, die als End-  
oder Zwischenhaltestelle POPPENBÜTTEL haben.

**Herr Hoppe, Zimmer 119**  
zuständig für: Poppenbüttel, teilweise Sasel, Hummels-  
büttel  
Telefon: 4 28 81-52 63, (Montag bis Freitag 9–10 Uhr)  
Die Sprechstunde findet am Donnerstag von 10 bis  
12.30 Uhr statt. Anmeldung nicht erforderlich. Auf Wunsch  
sind auch selbstverständlich Hausbesuche möglich!

**Herr Langlotz, Zimmer 117a**  
zuständig für: Volksdorf, Bergstedt, Lemsahl-Mellingstedt,  
Duvestedt und Wohldorf-Ohlstedt  
Telefon: 4 28 81-54 13  
(Montag bis Donnerstag 9–10 Uhr)

Die Sprechstunde findet am Dienstag von 10 bis 12.30 Uhr  
statt.

Sie können ohne Anmeldung kommen. Für längere Be-  
ratungsgespräche können gern Termine telefonisch auch  
zu anderen Zeiten vereinbart werden, im Ortsamt oder  
auch zu Hause.

**N.N. Telefon 42881/5340**  
zuständig für: Farmsen und Berne, teilw. Sasel und Wel-  
lingsbüttel  
(Mittwoch bis Freitag 9–10 Uhr)

Sprechstunde: Donnerstag von 10 bis 12.30 Uhr



**Herr Hoppe  
Herr Langlotz**

# Allgemeine Informationen und Beratung



Julien von Seherr-Thoss

**Julien von Seherr-Thoss (22) war vom 01.01.2008 bis 30.09.2008 Zivildienstleistender der bezirklichen Seniorenberatung Alstertal. „Senioren sind nicht einfach nur Senioren, sie haben durchaus auch moderne Auffassungen.“**

Ein Interview.

## Was hat Sie dazu bewegt, Ihren Zivildienst bei der Seniorenberatung im SDZ zu leisten?

Ich habe mir diese Aufgabe speziell gesucht. Einen Dienst im Krankenhaus zu leisten, traue ich mir aufgrund der extremen psychischen Belastung nicht zu. Zudem empfinde ich den Umgang mit alleinstehenden Senioren als sehr sinnvoll. Meine Motivation besteht darin, das Leben der älteren Mitbürger durch eigentlich so kleine Dinge wie Einkaufen oder Unterhaltungen während meines Zivildienstes zu bereichern.

## Welche Aufgaben im Umgang mit älteren Menschen leisten Sie?

Vor allem gehe ich für die Senioren einkaufen. Auch kleinere Tätigkeiten im Haushalt, wie Staubsaugen und Wischen des Bodens, habe ich übernommen.

## Wie reagierten die Senioren auf das Hilfsangebot?

Unterschiedlich. Überwiegend freuen sie sich. In diesem Zusammenhang sind mir meine Besuche im Taubstummenheim besonders in Erinnerung geblieben. Trotz der erschwerten Kommunikation ist die Freude der Senioren dort über meine Besuche zum Ausdruck gekommen. Entgegen meiner Erwartung sind die Unterhaltungen mit den Senioren von gegenseitigem Interesse geprägt, wodurch ich den einen oder anderen Senior besonders ins Herz geschlossen habe und wohl auch über den Zivildienst hinaus Kontakt halten werde.

## Haben Sie sich schon vor dem Zivildienst für die Bedürfnisse älterer Mitbürger eingesetzt?

Nicht so intensiv wie momentan. Außerhalb der Familie sind dies meine ersten Erfahrungen im Kontakt zu älteren Menschen.

## Hat der Zivildienst Interesse geweckt, weiter in diesem Bereich tätig zu sein?

Ich finde meinen Zivildienst wichtig und habe auch Freude an der Tätigkeit. Für die Zukunft jedoch habe ich andere

Pläne. Nach meinem Zivildienst werde ich als Junior Art Director in einer Werbeagentur arbeiten.

## Welche Erfahrungen/Eindrücke nehmen Sie aus Ihrer Tätigkeit als Zivildienstleistender mit?

Bislang habe ich mich mit der „Welt“ der Senioren nicht so sehr beschäftigt, weil ich der Meinung war, sie wäre nicht zeitgemäß. Durch Gespräche mit den Senioren während meines Zivildienstes wurde mir jedoch deutlich, dass Senioren nicht einfach nur Senioren sind; sie haben durchaus auch moderne Auffassungen. Sie können und wollen noch am Geschehen teilnehmen und zeigen Interesse an Neuem. Jede Generation hat unterschiedliche Persönlichkeiten, insbesondere ist mir jedoch aufgefallen, dass ältere Menschen mehr Geduld aufbringen können.

## Wandsbeker Pflegekonferenz

### Was sind Pflegekonferenzen?

Pflegekonferenzen basieren auf den Grundlagen

- Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst in Hamburg (§ 9 Ältere Menschen) und
- Hamburgisches Landespflegegesetz (§ 2 Zusammenwirken der Leistungsträger).

In § 2 des Hamburgischen Landespflegegesetzes ist festgelegt, dass die zuständigen Behörden unter Beteiligung weiterer Akteure Pflegekonferenzen einrichten können, um die pflegerische Versorgungsstruktur zu sichern und qualitativ weiterzuentwickeln.

Pflegekonferenzen sollen eine Plattform sein, um unterschiedliche Positionen zu diskutieren, bei Interessensgegensätzen zu vermitteln und so gegenseitiges Verständnis zu schaffen. Es muss deshalb das Prinzip des Miteinanders und der Konsensbildung herrschen.

Konkrete Aufgaben von bezirklichen Pflegekonferenzen sind u. a.:

- Daten- und Informationsaustausch zu Pflegeangeboten
- Interpretation von Bedarfs- und Nachfrageanalysen
- Diskussion von Versorgungskonzepten
- Entwicklung von Qualitätssicherungssystemen
- Empfehlungen zu Umsetzungsschritten
- Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit.





Soziales Dienstleistungszentrum

## Die Wandsbeker Pflegekonferenz (WPK)

In der WPK sind seit 2004 auf Grundlage dieser gesetzlichen Vorgaben Engagierte aus Politik, Verwaltung, Pflegeinstitutionen, Angehörige, Betroffene und weitere Interessierte aktiv. In der Geschäftsordnung sind die Aufgaben der verschiedenen Gremien festgelegt.

Beratungs- und Kontrollorgan ist der Beirat, in dem alle Fraktionen der Bezirksversammlung, der Vorsitzende des Bezirks-Seniorenbeirats, je ein Vertreter für Heime und der ambulanten Pflegedienste, Krankenhäuser, der Hochschule für angewandte Wissenschaften sowie das Bezirksamt durch den Dezernenten und den Gesundheitsamtsleiter vertreten sind.

Die Geschäftsführung besteht aus den Leitungen der Arbeitsgruppen, der Geschäftsstelle und der Geschäftsführerin. Sie betreibt die Planung, Organisation und Durchführung sämtlicher Aktivitäten der WPK.

Ergebnisse sind zahlreiche besuchte Veranstaltungen u. a. zu den Themen

- „Abnehmende Finanzierbarkeit der Altenpflege bei steigendem Bedarf“
- „Altwerden in Wandsbek – Versorgungsstrukturen in der Pflege“
- „Pflegeüberleitung in Wandsbek“
- „Demenz?! Wissen – Verstehen – Gemeinsam Handeln“.

Alle Aktivitäten sind in den regelmäßig erstellten Jahresberichten nachzulesen.

Alle Arbeitsgruppen arbeiten zielorientiert und themenzentriert und haben schon viele wichtige Ergebnisse erarbeitet. So wurden folgende Broschüren erstellt:

- Ratlos? Erste Orientierung und Angebote in Wandsbek für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Hinweise bei gehäuften Auftreten infektiöser Magen-Darm-Erkrankungen für Erkrankte und Besucher
- Hinweise bei gehäuften Auftreten infektiöser Magen-Darm-Erkrankungen
- Freiheitsentziehende und freiheitsbeschränkende Maßnahmen in der Pflege
- Alternativen zu freiheitseinschränkenden und freiheitsentziehenden Maßnahmen.

**Zurzeit bestehen die folgenden Arbeitsgruppen:**

- **Konzepte für ein gesichertes Alter**  
Leitung: Frau Achilles und Frau Brahms
- **Schutz und Freiheit**  
Leitung: Frau Scherenberger
- **Integrative Versorgung in Wandsbek**  
Leitung: Frau Jung
- **Praxis der Pflegeversicherung**  
Leitung: Herr Lukas-Kock
- **Situation der Demenzkranken und die erforderlichen Veränderungen**  
Leitung: Frau Graßhoff

Wenn Sie weitere Informationen oder Broschüren bestellen oder in einer Arbeitsgruppe mitarbeiten möchten, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsführung.

Auch auf der Homepage [www.pflegekonferenz-wandsbek-hamburg.de](http://www.pflegekonferenz-wandsbek-hamburg.de) finden Sie weitere Informationen.



# Allgemeine Informationen und Beratung

## WPK Geschäftsführung:

Adresse: Robert-Schuman-Brücke 8, 22041 Hamburg  
Telefon: Frau Bergot (Leitung): 42881 3252  
Frau Walter (Geschäftsstelle): 42881 2838  
Herr Burger (Geschäftsstelle): 42881 2881  
E-Mail: [Pflegekonferenz@wandsbek.hamburg.de](mailto:Pflegekonferenz@wandsbek.hamburg.de)



Wandsbeker Pflegekonferenz Team

## Heimaufsicht

Pflegebedürftige und behinderte Heimbewohner sind in besonderer Weise abhängig vom Heimträger: Er stellt ihnen die Unterkunft, die Verpflegung, die Pflege und die Betreuung zur Verfügung. Die Bewohner stehen daher unter dem besonderen Schutz des Heimgesetzes und der Heimaufsicht.

Die Heimaufsicht berät Heimbewohner sowie Träger von Heimen. Sie führt Kontrollen durch mit dem Ziel, die Interessen und Bedürfnisse der Heimbewohner zu schützen und insbesondere die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Heim zu wahren.

Mit diesen Fragen können Sie sich an die Heimaufsicht wenden:

- Inhalte des Heimvertrages
- Ihre Rechte und Pflichten
- Leistungen und Entgelte
- Ihr Recht auf Mitwirkung
- Beschwerden

## Bezirksamt Wandsbek

Gesundheits- und Umweltamt  
Heimaufsicht  
Robert-Schuman-Brücke 8, 22041 Hamburg  
Telefon: 42881-3340/3319

## Kommunales

### Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM)

Das Gesundheitsförderungsmanagement ist eine neue Aufgabe innerhalb der bezirklichen Gesundheitsämter.

Eines der Ziele ist es, für die länger werdende Lebenszeit eine hohe Lebensqualität zu erreichen und die Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen stärker ins Blickfeld zu stellen. Wir alle wissen, dass für ein gesundes Alter ein gesundheitsbewusstes Verhalten und ein gesundheitsförderndes Umfeld äußerst wichtig sind.

Um darin weiterzukommen, wurden jetzt wichtige Aufgabenbereiche in das Gesundheitsamt integriert. Dazu gehören Gesundheitsberichterstattung, Gesundheitskonferenz und außerdem Initiierung und Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Viele Einrichtungen der Seniorenarbeit bieten bereits Angebote, z. B. in den Feldern Bewegung und Ernährung. Diese sind ebenso wie Sportvereine, Volkshochschulen, Kirchengemeinden und andere Institutionen sehr wichtige Kooperationspartner.

Wenn Sie hierzu Fragen haben, weitere Informationen benötigen oder sich gar selbst engagieren möchten, wenden Sie sich bitte gern an die Leiterin des KGFM, Frau Bergot.

Telefon: 4 28 81-32 52

Fax: 4 28 81-35 49

E-Mail: [Gesundheitsfoerederungsmanagement@wandsbek.hamburg.de](mailto:Gesundheitsfoerederungsmanagement@wandsbek.hamburg.de)

## Hamburger Pflegetelefon

Das Pflegetelefon Hamburg berät Sie unabhängig und kostenlos zu allen Themen der Pflege. Sie können Informationen und Orientierungshilfen sowie weitere Ansprechpartner zu Fragen der ambulanten, voll- und teilstationären Pflege erhalten:

Sie können das Hamburger Pflegetelefon telefonisch erreichen:

Telefon: 040/28 05 38 22

Fax: 040/28 05 38 44

Internet: [www.pflegetelefon-hamburg.de](http://www.pflegetelefon-hamburg.de)

## f&w Pflegetelefon

Das f&w Pflegetelefon ist zu Ihrer Hilfe und Unterstützung eingerichtet worden und steht für Ihre Fragen zum Thema Pflege und Betreuung im Alter zur Verfügung.

Sie erhalten dort unverbindlich Auskunft und Beratung. Darüber hinaus können auch Pflegeleistungen vermittelt werden.

Telefon: 040/2022-2022

## BPA e. V.

Der Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e. V. (BPA) steht ebenfalls für Ihre Fragen zum Thema Pflege und Betreuung im Alter zur Verfügung und vermittelt ambulante, teil- und vollstationäre Pflege.

### BPA e. V.

Landesgeschäftsstelle Hamburg  
Wendenstr. 309, 20537 Hamburg  
Telefon: 040/25 17 8153

## Seniorenbeirat in Wandsbek

Im Bezirk Hamburg Wandsbek sind derzeit 114.000 Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre, das sind 28 % der Einwohner. Viele Seniorinnen und Senioren sind bis ins hohe Alter aktiv und mobil. Sie wünschen sich von der Kommunalpolitik altersgerechte Wohnformen, wohnortnahe Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten und ein gutes Serviceangebot. Aufgrund ihrer großen Lebenserfahrung können sie aber auch mit ihrem Wissen und Können ein bürgerschaftliches Engagement einbringen, das der Gesellschaft von Nutzen ist.

Laut Senatsanordnung hat der Seniorenbeirat folgende Aufgabenstellung:

- die Belange der älteren Generation in der Öffentlichkeit und bei der Verwaltung zu vertreten

- und in allen Angelegenheiten, die die Interessen der älteren Generation betreffen und einer Entscheidung bedürfen, von der Verwaltung gehört zu werden
- auf der politischen und Verwaltungsebene eine Mit-sprachemöglichkeit, die hilfreich für die Umsetzung alten- und seniorenpolitischer Themen ist.

Die Bezirksversammlung Wandsbek hat daher ein Leitbild beschlossen, das die Ziele der Seniorenpolitik in Wandsbek festlegt und den Verantwortlichen eine Orientierungshilfe für zukünftige Entscheidungen geben soll und die Grundlage der Altenpolitik im Bezirk bildet sowie dem Bezirks-Seniorenbeirat Raum zur Mitgestaltung lässt.

Innerhalb der Sprechstunden finden Ratsuchende auch persönliche Hinweise, um so gezielter bei der Lösung von Problemen vorgehen zu können.

Mit der Homepage – [www.bsb-wandsbek.de](http://www.bsb-wandsbek.de) – möchte der Bezirks-Seniorenbeirat als eine neutrale Senioren-Interessenvertretung den Bürgerinnen und Bürgern aus Wandsbek einen kleinen Einblick in seine Arbeit geben.

### Geschäftsstelle

Robert-Schuman-Brücke 8, 22041 Hamburg  
Frau Möller: Telefon: 040/428 81 36 86

### Vorsitzender

Peter Vogt Telefon: 040/219 58 69 Fax: 040/210 11 66  
E-Mail: [cp.vogt@t-online.de](mailto:cp.vogt@t-online.de)

### Stellvertretende Vorsitzende

Jutta Möller-Diedrichsen  
Telefon: 040/656 16 61, Fax: 040/656 16 61

### Günter Lübcke

Telefon: 040/644 69 29, Fax: 040/644 79 74  
E-Mail: [g.luebcke@gmx.de](mailto:g.luebcke@gmx.de)



Seniorenbeirat

# Allgemeine Informationen und Beratung

## Bürgerbüro

Zentrale Anlaufstelle für Rat und Hilfe suchende Bürgerinnen und Bürger, die Ihnen den Zugang zur öffentlichen Verwaltung und deren vielseitigen Einrichtungen erleichtert.

Sie können das Bürgerbüro Mo. bis Mi. 8.30–12.00 Uhr, Do. 8.30–12.00 Uhr, 13.30–18.00 Uhr, Fr. 8.30–12.00 Uhr telefonisch erreichen.

## Bürgerbüro

Poststraße 11, 20354 Hamburg  
Telefon: 040/ 42831-2411  
Fax: 040/42831-2825  
E-Mail: buergerbuero@sk.hamburg.de

## Sozialverbände

### Sozialverband Deutschland e. V.

Landesverband Hamburg  
Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg  
Telefon: 61 16 07-0  
Fax: 61 16 07-50  
E-Mail: SoVd-Hamburg@t-online.de  
Internet: www.sovd.de

### Sozialverband VdK

Landesverband Hamburg  
Hammerbrookstr. 93, 20097 Hamburg  
Telefon: 40 19 49-0  
Fax: 40 19 49-30  
E-Mail: hamburg@vdk.de

Die sozialrechtliche Beratung ist eine Leistung, die Mitgliedern des Sozialverbandes VdK vorbehalten ist. Um Terminvereinbarung wird gebeten.

## Wohlfahrtsverbände

### Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege

Grevenweg 89, 20537 Hamburg  
Telefon: 23 15 86  
Fax: 23 09 30  
E-Mail: agfw.ede@t-online.de

### Arbeiterwohlfahrt

Landesverband Hamburg e. V.  
Rothebaumchaussee 44, 20148 Hamburg

Telefon: 40 40 23-0

Fax: 41 40 23-37

E-Mail: info@awo-hamburg.de

Internet: www.awo-hamburg.de

### Caritasverband Hamburg e. V.

Danziger Straße 66, 20099 Hamburg

Telefon: 28 01 40-0

Fax: 28 04 40-96

E-Mail: info@caritas-hamburg.de

Internet: www.caritas-hamburg.de

### Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

Landesverband Hamburg e. V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Telefon: 41 52 01-51

Fax: 41 52 01-90

E-Mail: info@paritaet-hamburg.de

Internet: www.paritaet-hamburg.de

### Deutsches Rotes Kreuz

Landesverband Hamburg e. V.

Behrmannplatz 3, 22529 Hamburg

Telefon: 55 42 00

Fax: 58 11 21

E-Mail: info@lv-hamburg.drk.de

Internet: www.lv-hamburg.drk.de

### Diakonisches Werk Hamburg

Königstraße 54, 22767 Hamburg

Telefon: 30 62 00

Fax: 30 62 03 00

E-Mail: info@diakonie-hamburg.de

Internet: www.pflege-und-diakonie.de

### Jüdische Gemeinde

Grindelhof 30, 20146 Hamburg

Telefon: 44 09 44-0

Fax: 41 08 43 0

E-Mail: info@jghh.org

Internet: www.jghh.org

## Öffentliche Rechtsauskunfts- und Vergleichsstelle (ÖRA)

Die Wandsbeker Bezirksstellen der ÖRA gewähren Rechtsberatung und praktische Hilfe in Rechtsangelegenheiten für Personen mit niedrigem Einkommen. Die Beratung erfolgt in allen Rechtsgebieten außer im Asyl-, Arbeits-



Sozialhilfe- sowie Sozialversicherungsrecht. Für eine Beratung in diesen Rechtsgebieten wenden Sie sich bitte an die ÖRA-Hauptstelle.

Sprechzeiten:

Bezirksamt Wandsbek, Schloßstraße 60  
Mo. und Do. 17.00–18.30 Uhr

Alstertal, Wentzelplatz 7  
Do. 17.00–18.30 Uhr

Bramfeld, Herthastr. 20  
Di. und Do. 17.00–18.30 Uhr

Rahlstedt, Rahlstedter Straße 151  
Di. und Do. 17.00–18.30 Uhr

Walddorfer, Farmsener Landstraße 202  
Mo. 17.00–18.30 Uhr

Weitere Informationen erteilt die ÖRA-Hauptstelle  
Telefon: 42843-3071/3072

## Umzüge

Ein Umzug ist für jeden Menschen eine große Veränderung. Die gewohnte Umgebung innerhalb der eigenen vier Wände verändert sich, das Umfeld ist ein neues, die Nachbarn sind einem fremd und man muss sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden. Da ist es verständlich, dass gerade für ältere Menschen ein Umzug sehr anstrengend sein kann. Um dem Stress des eigentlichen Umzuges zu entgehen, entschließen sich heutzutage immer mehr Menschen, sich einem Dienstleistungsunternehmen anzuvertrauen – einer Umzugsfirma. Ganz individuell übernimmt das Unternehmen je nach Wunsch das Ein- und Auspacken Ihres gesamten Haushaltes vom Besteck bis hin zur Kleidung, Ihrer lieb gewonnenen Bilder, Bücher usw., die De- und Remontage aller Lampen, Gardinenstangen etc., anfallende Bohrarbeiten, die De- und Remontage Ihrer Möbel und natürlich den sorgfältigen Transport aller Möbel und Einrichtungsgegenstände sowie, falls erforderlich, die Entsorgung überflüssigen Hausstandes und Sperrmülls.

Wenn Sie Ihren gesamten Umzug oder auch nur einen Teil davon einem Unternehmen anvertrauen, möchten Sie sichergehen, dass alles so komplikationslos und professionell wie möglich abläuft. Worauf also sollten Sie bei der Wahl der richtigen Möbelspedition achten und wie ist der Ablauf?

Zuerst können Sie über verschiedene Internetplattformen eine Anfrage stellen. Hierbei beachten Sie bitte, dass eine Internetanfrage an mehrere Unternehmen gesandt wird. Wenn Ihr Telefon nicht am laufenden Band klingeln soll, genügt es, eine Anfrage zu stellen. Diese wird dann an mehrere Umzugsfirmen weitergeleitet, die sich dann ihrerseits mit Ihnen in Verbindung setzen. Ein seriöses Unternehmen wird Ihnen immer eine kostenlose und unverbindliche Besichtigung vor Ort anbieten, um das genaue Ladevolumen zu ermitteln, mit Ihnen abzuklären, welche Sonderleistungen

Sie wünschen, und natürlich Ihre Fragen schon einmal vorab zu beantworten. Sie erhalten dann ein Angebot, mit den gewünschten Dienstleistungen und den jeweiligen Preisen dafür. Bitte achten Sie darauf, dass Sie einen verbindlichen Festpreis erhalten. So sind Sie vor bösen Überraschungen geschützt.

Wichtig ist auch, dass Ihr Umzugsgut durch das Transportunternehmen versichert ist. Erhalten Sie von der Firma Umzugskartons? Wird beim vollen Packservice Packseide gestellt? Bringt das Unternehmen am Umzugstag Stretchfolie für Ihre Möbel und Kleiderboxen für Ihre Sachen auf Kleiderbügel mit? Ist dies im Angebotspreis enthalten? Wenn Sie sich nicht sicher sind oder das aus dem Angebot nicht eindeutig daraus hervorgeht, fragen Sie danach.

Gern steht Ihnen das Team der Firma „Schneider Qualitätsumzug“ für Fragen zu Ihrem Umzug zur Verfügung. Private Seniorenzüge sowie Umzüge, die durch das Amt bezahlt werden, gehören zum täglichen Geschäft und werden fachgerecht ausgeführt. Egal, ob Sie innerhalb Hamburgs umziehen oder einen Fernumzug planen – die Firma „Schneider Qualitätsumzug“ hilft Ihnen gern unter 040/736 74 766 oder per E-Mail unter [info@qualitaetsumzug.de](mailto:info@qualitaetsumzug.de).

**Sven Schneider**

**[qualitaetsumzug.de](http://qualitaetsumzug.de)**

**TEL 040 - 736 74 766** Herderstraße 28  
**FAX 040 - 736 74 767** 22085 Hamburg

**[www.qualitaetsumzug.de](http://www.qualitaetsumzug.de)**  
**[info@qualitaetsumzug.de](mailto:info@qualitaetsumzug.de)**



# Beratung zu sozialen Einzelfragen

## Sozialhilfe/Grundsicherung (GSiG)

Sozialhilfe kann als persönliche Hilfe, Geldleistung und Sachleistung gewährt werden. Sollte Sie eine Notlage oder eine plötzlich eintretende Krise betreffen oder sollten Sie Hilfe in persönlicher und/oder finanzieller Art benötigen, um Notlagen oder Krisen zu bewältigen, können Sie Ihren Anspruch auf Unterstützung in Ihrem Sozialen Dienstleistungszentrum geltend machen.

Sozialhilfe ist eine soziale Sicherung des Staates für in Not geratene oder von Not betroffener Bürger. Leistungen der Sozialhilfe sind grundsätzlich nachrangig, d. h. Leistungen anderer sozialer Träger, wie z. B. Kranken- oder Pflegeversicherung, gehen den Leistungen der Sozialhilfe vor. Eine Prüfung zum Erhalt von Sozialhilfeleistungen ist unerlässlich. Sozialhilfe ist kein Betteln, sondern ein gesetzlich garantiertes Recht.

Soziale Hilfen umfassen u. a. die Hilfe zum Lebensunterhalt (HzL), die Hilfen in besonderen Lebenslagen (HbL) und Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz (GSiG).

Sozialhilfe wird nach den gesetzlichen Vorschriften des Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) gewährt, welches zum 01.01.2005 das bisherige Bundessozialhilfegesetz ersetzte. Über die sich daraus ergebenden Änderungen informiert Sie Ihr Soziales Dienstleistungszentrum.

### Hilfe zum Lebensunterhalt

Die Hilfe zum Lebensunterhalt dient der Existenzsicherung. Sie kann einmalig oder als dauernde Leistung gewährt werden.

Bei der Berechnung der Leistungen werden Einkünfte und Vermögen unter Anrechnung entsprechender Freibeträge berücksichtigt. Es wird auch geprüft, ob evtl. Dritte zu Unterhaltsansprüchen herangezogen werden können. Im Normalfall wird eine gewährte Hilfe nicht zurückverlangt.

### Hilfe in besonderen Lebenslagen

Die Hilfe in besonderen Lebenslagen richtet sich an Menschen, die schwierige Lebenssituationen zu bewältigen haben, aus denen sich der Einzelne nicht selbst helfen kann. Ebenfalls soll die Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft durch diese Leistung ermöglicht werden. Zunächst wird geprüft, ob der Hilfesuchende sich in den vom

Gesetz beschriebenen besonderen Lebenslagen befindet. Erfüllt er diese Voraussetzungen, hat er grundsätzlich Anspruch auf Gewährung der für ihn notwendigen Hilfen. Erst im zweiten Schritt wird geprüft, ob er aufgrund seiner Einkommens- und Vermögensverhältnisse in der Lage ist, sich im angemessenen Umfang an den Kosten zu beteiligen.

Hilfe in besonderen Lebenslagen umfasst:

- Vorbeugende Gesundheitshilfe (z. B. für Kuren)
- Blindenhilfe
- Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes
- Hilfe zur Pflege (ggf. Übernahme oder teilweise Übernahme der Kosten einer voll- oder teilstationären Einrichtung, Übernahme von Pflegekosten einer häuslichen Pflege)
- Altenhilfe (umfasst die Bereiche Beratung und Betreuung älterer Menschen für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und zur Überwindung bestimmter Probleme)

## Grundsicherung (GSiG)

Bei der Grundsicherung handelt es sich um eine eigenständige Sozialleistung, die den Lebensunterhalt älterer und dauerhaft voll erwerbsgeminderter Personen sichern soll.

Anspruch auf Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz haben Personen, die das 65. Lebensjahr vollendet haben, und Personen von 18 bis 64 Jahre, die voll erwerbsgemindert im Sinne der gesetzlichen Rentenversicherung sind und ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen und Vermögen bestreiten können. Eine weitere Anspruchsvoraussetzung ist ein gewöhnlicher Aufenthalt im Geltungsbereich dieses Gesetzes; Leistungen werden jedoch unabhängig von der Staatsangehörigkeit gewährt.

Leistungen der Grundsicherung werden im Gegensatz zur Sozialhilfe nicht von der vorrangigen Inanspruchnahme von Unterhaltsansprüchen gegen Ihre Kinder abhängig gemacht, sofern deren Gesamteinkommen Euro 100.000 jährlich nicht übersteigt.

Über die Gewährung von Sozialhilfe und Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz können Sie sich den Sozialen Dienstleistungszentren oder bei der Bezirklichen Seniorenberatung beraten lassen.



DRV-Nord

## Kriegsopferfürsorge

Leistungen der Kriegsopferfürsorge erhalten Kriegsbeschädigte und Hinterbliebene, die infolge des Krieges eine gesundheitliche Schädigung erlitten haben, die zu gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen geführt hat.

Leistungen der Kriegsopferfürsorge werden auf Antrag gewährt. Die Leistungen sind vermögens- und einkommensabhängig und setzen einen Erstanerkennungsbescheid des Versorgungsamtes voraus.

Für Seniorinnen und Senioren können folgende Leistungen bedeutsam sein:

- Persönliche Hilfe
- Krankenhilfe
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes
- Altenhilfe
- Erholungshilfe
- Wohnungshilfen

Für Fragen und Anträge wenden Sie sich bitte an:

**Versorgungsamt Hamburg**  
Sachgebiet Kriegsopferfürsorge  
Adolph-Schönfelder-Straße 5  
22083 Hamburg  
Telefon: 040/4 28 63-7194  
E-Mail: FS532@bsg.hamburg.de  
Internet: [www.hamburg.de/kriegsopfer/](http://www.hamburg.de/kriegsopfer/)

## Wohngeld

Wenn Sie die Miete für eine angemessene Wohnung nicht oder nicht mehr bezahlen können, haben Sie ggf. einen Anspruch auf Wohngeld.

Anspruch und Höhe des Wohngeldes hängen u. a. von Ihrem Einkommen ab.

Auch im Heim oder als Haus- und Wohnungseigentümer haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch auf Wohngeld (Lastenzuschuss).

Beraten werden Sie in den Wohngeldabteilungen der Sozialen Dienstleistungszentren.

## Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht

Ab dem 01.04.2005 ist alleinig die GEZ für die Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühren zuständig. Befreiungen von der Rundfunkgebührenpflicht werden ausschließlich auf Antrag gewährt.

Antragsformulare erhalten Sie bei der:

**GEZ**  
50656 Köln  
oder in allen Sozialen Dienstleistungszentren.

Unter [www.gez.de](http://www.gez.de) besteht die Möglichkeit, einen Antrag auf Befreiung herunterzuladen und auszudrucken.



# Beratung zu sozialen Einzelfragen

## Ermäßigung von Telefongebühren

Die Deutsche Telekom AG bietet einkommensschwachen und behinderten Menschen soziale Vergünstigungen im Bereich der Telekommunikation an.

Den Sozialtarif der Deutschen Telekom AG erhalten Kunden oder in ihrem Haushalt lebende Angehörige, die mit ihrem Telefonanschluss auf die Deutsche Telekom voreingestellt sind und

- von der Rundfunkgebührenpflicht befreit sind (Voraussetzungen: s. Dienstleistung „Rundfunkgebührenbefreiung – Informationen zur Antragstellung“)
- Ausbildungsförderung aufgrund des Bundesausbildungsförderungsgesetzes (BAföG) erhalten oder blind, gehörlos oder sprachbehindert mit einem Grad der Behinderung von mindestens 90 % sind.

Weitere Informationen zur Höhe der Vergünstigungen sowie zu der Beantragung des Sozialtarifs finden Sie direkt bei der Deutschen Telekom AG.

## Schwerbehindertenausweis

Um als behinderter Mensch die wegen der Behinderung notwendigen Hilfen in Anspruch nehmen zu können, ist es grundsätzlich nicht erforderlich, dass ein bestimmter „Grad der Behinderung“ festgestellt und durch einen Ausweis bescheinigt wird. Allerdings gibt es Ausnahmen.

So erhalten die besonderen Hilfen nach dem Teil 2 des Neunten Buches Sozialgesetzbuch (SGB IX), dem Schwerbehindertenrecht, grundsätzlich nur schwerbehinderte Menschen (z. B. Blindengeld nur für Personen, bei denen eine Blindheit/erhebliche Sehbehinderung festgestellt wurde).

Manche Leistungen zum Ausgleich behinderungsbedingter Nachteile (z. B. im öffentlichen Personennahverkehr) setzen eine Feststellung des Grades der Behinderung voraus.

Jeder behinderte Mensch kann (aber muss nicht) bei dem für seinen Wohnsitz zuständigen Versorgungsamt einen Antrag stellen. Damit werden drei Ziele verfolgt:

- die Feststellung der Behinderung und ihre Schwere,
- der Nachweis bestimmter gesundheitlicher Merkmale zur Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen

- die Ausstellung eines Ausweises zur Wahrnehmung von Rechten und Nachteilsausgleichen.

Ausgedrückt wird die Schwere der Einschränkung im „Grad der Behinderung“, und zwar in Zehnergraden von 10 bis 100. Als Behinderung wird nur die Auswirkung einer Funktionsbeeinträchtigung festgestellt, die mindestens einen Grad der Behinderung von 20 bedingt.

Formulare zum Erstantrag auf einen Schwerbehindertenausweis und Neufeststellungen einer Schwerbehinderung erhalten Sie beim Versorgungsamt und den Sozialen Dienstleistungszentren.

Die Feststellung einer Schwerbehinderung und des Grades der Behinderung erfolgt durch das:

### Versorgungsamt Hamburg

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

FS5 Soziale Entschädigung

Adolph-Schönfelder-Str. 5, 22083 Hamburg

Telefon: 4 28 63-7354 (Geschäftszimmer)

## Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Wir alle wünschen uns, nie in eine Situation zu kommen, in der wir nicht mehr für uns selber entscheiden können. Dennoch wissen wir, wie schnell und unerwartet so etwas passieren kann. In vielen Fällen kann eine derartige Situation auch vorhersehbar sein, zum Beispiel durch den Verlauf einer Krankheit oder im hohen Alter. Ob vorhersehbar oder nicht; es ist wichtig, für diesen Fall vorzusorgen. Nur durch die entsprechende Vorsorge kann im Falle eines Falles eine Person des eigenen Vertrauens rechtlich wirksame Entscheidungen treffen.

Denn selbst Ehepartner können dies füreinander nur, wenn sie sich eine Vollmacht erteilt haben. Für den Fall, dass Krankheit oder Behinderung Ihnen ein selbstbestimmtes Leben nicht ermöglicht, haben Sie verschiedene Möglichkeiten vorzusorgen. Mit einer Vollmacht bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, die für Sie rechtswirksam handeln darf.

Wenn Sie keine Möglichkeit sehen, eine Person zu bevollmächtigen, oder wenn Sie einen gerichtlich kontrollierten Weg bevorzugen, können Sie in der Betreuungsverfügung

richtungsweisende Wünsche für Ihr eventuelle spätere Betreuung benennen.

Wenn das Vormundschaftsgericht wegen einer Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit einen Betreuer einsetzen muss, wird sowohl das Gericht als auch der zukünftige Betreuer Ihre Wünsche aus der Betreuungsverfügung berücksichtigen.

In der Patientenverfügung bekunden Sie eigene Wünsche in Bezug auf medizinische Behandlung und Pflege bei schwerster und aussichtsloser Behandlung. Diese Verfügung richtet sich insbesondere an Ihre behandelnden Ärzte und ist eine mögliche Ergänzung zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Über die richtige Form und evtl. Beglaubigung einer dergleichen Vollmacht bzw. Verfügung gibt die Broschüre „Ich Sorge vor“ Auskunft. Ebenfalls enthält diese Broschüre wertvolle Tipps und Textbeispiele zur Erstellung einer Vollmacht bzw. Verfügung.

Zu beziehen ist diese Broschüre über die:

#### **Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz**

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg  
Telefon: 040/4 28 63-77 78  
Fax: 040/4 28 63-22 86  
E-Mail: publikationen@bsg.hamburg.de  
Internet: <http://www.hamburg.de/betreuungsrecht/veroeffentlichungen>  
und

#### **ZukunftsWerkstatt Generationen e. V.**

Papenstraße 27, 22089 Hamburg  
Telefon: 040/20 11 11, Fax: 040/20 53 98  
E-Mail: [info@zukunftswerkstatt-generationen.de](mailto:info@zukunftswerkstatt-generationen.de)  
(Sprechzeiten: Mo. u. Do. 13.00–17.00 Uhr, Di., Mi. und Fr. 9.00–12.00 Uhr)

oder über die bezirkliche Seniorenberatung in Ihrem Sozialen Dienstleistungszentrum.

## **Testament**

Sollte im Todesfall kein Testament vorliegen oder sollte das Testament ungültig sein, tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft. Wenn Sie sichergehen wollen, dass die Verteilung des Erbes nach Ihren eigenen Wünschen erfolgt, sollten

Sie durch die Erstellung eines Testaments Vorsorge treffen. Eine ausführliche Darstellung des Erbrechts übersteigt den Rahmen dieser Broschüre.

Die einfachste Art, den letzten Willen festzulegen, ist das eigenhändige Testament. Das bedeutet, es muss von Ihnen handschriftlich geschrieben sein, mit Ort und Datum versehen sowie mit vollem Vor- und Nachnamen unterzeichnet werden.

Neben dem eigenhändigen gibt es noch das öffentliche Testament. Das heißt, der letzte Wille wird mündlich vor einem Notar erklärt und von ihm in einer Niederschrift festgehalten. Im Gegensatz zu einem eigenhändigen Testament entstehen Ihnen bei einem öffentlichen Testament jedoch gewisse Kosten. Wenn Ihr Einkommen nicht ausreicht, um die Kosten für einen Notar aufzubringen, können Sie auch zur Öffentlichen Rechtsauskunft und Vergleichsstelle (ÖRA) gehen. Dort hilft man Ihnen gern bei der juristisch korrekten Formulierung und unterrichtet Sie über alle sonstigen Formalitäten.

**ÖRA Hauptstelle** – Öffentliche Rechtsauskunfts- und Vergleichsstelle der Freien und Hansestadt Hamburg  
Holstenwall 6, 20355 Hamburg  
Telefon: 42843 30 71/ 72, Fax: 42843 36 58

Näheres hierzu finden Sie unter Allgemeine Information und Beratung.

Nützliche Informationen finden Sie auch in der Broschüre „Erben und Vererben“ die Sie beim Bundesministerium der Justiz, [publikationen@bmj.bund.de](mailto:publikationen@bmj.bund.de) bestellen können.

[www.bentien-bestattungen.de](http://www.bentien-bestattungen.de)

## *Bentien Söhne* „ST. ANSCHAR“

**BESTATTUNGSUNTERNEHMEN  
SEIT 1895 IN 4. GENERATION**

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Hausbesuche, eigener Trauerdruck
- Übernahme sämtl. Bestattungsangelegenheiten
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung



**Tag & Nacht erreichbar**  
**040 - 68 60 44**

Litzowstr. 13 ■ 22041 Hamburg (Wandsbek) ■ 040 - 678 16 47  
Meiendorfer Str. 120 ■ 22145 Hamburg (Rahlstedt) ■ 040 - 678 16 47

## Ärztliche Beratung für ältere Bürger und ihre Angehörigen

### Gesundheitsberatung – Patientenberatung

Allgemein richtet sich Gesundheitsberatung an Menschen, die Fragen haben zu: gesund leben, gesund bleiben und wieder gesund werden.

Patientenberatung hingegen ist häufig ausgerichtet auf Fragen des Patientenrechts und Patientenschutzes. Übergänge zwischen beiden sind naturgemäß in der Beratungspraxis häufig gegeben.

Informationen und Hilfe zu Gesundheits- und Patientenfragen finden Sie bei:

#### Beratungsstelle Gesundheit – Gesundheitslotsen

Telefon: 42837-1999

Internet: [www.fhh.hamburg.de](http://www.fhh.hamburg.de)

Aufgabe der Gesundheitslotsen ist es, Hilfesuchende durch das Hamburger Gesundheitshilfeangebot zu leiten. Bei dem Beratungstelefon können Sie auch den Ratgeber für chronisch Kranke (Rheuma, Diabetes, Krebs, Schlaganfall und Allergien) bestellen.

#### Gemeinsame Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg

Telefon: 228 02-650

Hier erhalten Sie Auskunft zu medizinischen Fragen und Hilfe bei der Arztsuche. Die telefonische Beratung ist kostenlos.

#### Patientenberatung der Zahnärztekammer Hamburg

Telefon: 73 34 05-51

Hier erhalten Sie Auskunft zu zahnärztlichen Behandlungen, Beschwerden über Behandlungen, zu Schadenersatzfragen, Überprüfung von Zahnarztrechnungen und Gebührenpositionen.

Die Zahnarztsuche wird Ihnen unter Telefon: 73 34 05 -57 erleichtert.

#### Patientenberatung der Verbraucher-Zentrale Hamburg e. V.

Telefon: 248 32-230, Internet: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

Angeboten werden: Informationen zum Thema Gesundheit, medizinisch-rechtliche Beratung, Interessenvertretung und Hilfe in allen Patientenangelegenheiten. Die persönliche und telefonische Beratung kosten, je nach Aufwand, zwischen Euro 5 und Euro 25. Bezieher von Sozialhilfe werden unentgeltlich beraten.

#### PatientenInitiative e. V.

Telefon: 279 64 65

Internet: [www.patienteninitiative.de](http://www.patienteninitiative.de)

Die PatientenInitiative berät und informiert Patientinnen und Patienten, aktiviert zur Selbstbestimmung und Eigeninitiative und trägt mit ihren Projekten zur Qualitätsverbesserung der gesundheitlichen Dienstleistung bei. Sie bietet auch persönliche Beratung im Krankenhaus an, wenn Sie sich über Ihre Rechte als Patient informieren möchten, wenn Sie Hinweise für den Umgang mit Ärzten benötigen oder einfach nur Beschwerden anbringen möchten.

#### Gesundheitsberatung der Krankenkasse

Die Krankenkassen beraten in Fragen einer gesunden Lebensführung, bieten Einzelberatung, Informationsbroschüren und Gesundheitskurse an. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

#### Sozialdienst im Krankenhaus

Der Sozialdienst im Krankenhaus berät und unterstützt in allen persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Fragen, die neben oder in Verbindung mit einer Krankheit und einem Krankenhausaufenthalt zum Problem werden können. Die Sprechzeiten des Sozialdienstes im jeweiligen Krankenhaus erfahren Sie auf der Station oder in der Krankenhausverwaltung. Das Angebot ist kostenfrei.

Für behinderte Menschen gibt es zusätzliche Beratungsangebote:

#### Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen im Gesundheitsamt Wandsbek

Telefon: 42881-3182

Die Beratungsstelle für Körperbehinderte bietet auch Beratung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst an und versteht sich als erste Anlaufstelle für Beratung, Hilfestellung und Betreuung in allen Anliegen von behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen. Die Beratungen sind selbstverständlich vertraulich und kostenlos.

#### Beratungszentrum für Sehen, Hören, Bewegen und Sprechen

Telefon: 42863-4910/4913

Das Beratungszentrum berät behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige. Es verfolgt das Ziel, die Auswirkungen von Behinderung durch individuelle Beratung, Untersuchung und entsprechende Hilfen zu mindern. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.





Wandsbek Markt

## Ernährungsberatung

Ein wesentlicher Teil der Gesundheitsvorsorge ist die tägliche Ernährung. Mit zunehmendem Alter steigt die Bedeutung der richtigen Kost. Es gibt Empfehlungen für Seniorinnen und Senioren, die maßgeblich für die Gesunderhaltung sind, wie z. B. ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und täglich fünf kleine Mahlzeiten, davon mindestens eine warme Mahlzeit.

Die Energie-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr sollte ausgewogen sein und dem Gesundheits- oder Krankheitsbild entsprechen. Eine altersspezifische Ernährungsberatung berücksichtigt all diese Faktoren und wird von unterschiedlichen Fachleuten und Institutionen angeboten. Der wichtigste Ansprechpartner ist häufig der Hausarzt. Viele Ärzte arbeiten mit Ernährungsberatern zusammen. Ernährungsberatung sollte auf Ihre ganz persönliche Lebenssituation abgestimmt sein und unter Umständen auch einen Kochkurs enthalten. Es gibt auch allgemeine Ernährungskurse für ältere Menschen, die von Bildungseinrichtungen angeboten werden. Die Ernährungsberatung durch die Verbraucher-Zentrale Hamburg e. V. kostet nach Aufwand zwischen Euro 5 und Euro 40. Die Verbraucher-Zentrale bietet neben der telefonischen und persönlichen Beratung auch Vorträge und Informationsmaterial an.

Die Zentrale für Ernährungsberatung e. V. an der Fachhochschule Hamburg bietet u. a. folgende Leistungen an: Beratung zur Gewichtsabnahme, Diätberatung bei

Erkrankung und Ernährungsanalyse. Je nach Anliegen belaufen sich die Gebühren auf Euro 25 bis Euro 50.

Informationen über Apotheken, die Ernährungsberatung anbieten, erhalten Sie bei der Apothekenkammer Hamburg. Die Hamburger Volkshochschule bietet verschiedene Ernährungskurse und Informationsveranstaltungen an.

Auskunft zum Thema Ernährung erhalten Sie selbstverständlich auch bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen zum Thema Ernährung im Alter finden Sie auch im Internet unter:

[www.aid.de](http://www.aid.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.ugb.de](http://www.ugb.de)

### **Verbraucher-Zentrale Hamburg e. V.**

Kirchenallee 22, 20099 Hamburg

Telefon: 248 32-0

Internet: [www.verbraucherzentrale-hamburg.de](http://www.verbraucherzentrale-hamburg.de)

### **Zentrale für Ernährungsberatung der Fachhochschule Hamburg**

Telefon: 42875-6108

Internet: [www.ernaehrung-hamburg.de](http://www.ernaehrung-hamburg.de)

### **Apothekenkammer Hamburg**

Alte Rabenstr. 11 a, 20148 Hamburg

Telefon: 44 80 48-0

Internet: [www.apothekerkammer-hamburg.de](http://www.apothekerkammer-hamburg.de)

## Hamburger Volkshochschule

Stadtbereich Mitte  
Schanzenstr. 75–77, 20357 Hamburg  
Telefon: 428 41-4284  
Internet: [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

## Beratung für krebserkrankte Menschen

In Hamburg gibt es eine Vielzahl von Beratungsstellen, die sich schwerpunktmäßig mit der Beratung und Betreuung von Krebskranken und deren Angehörigen beschäftigen.

### Hamburger Krebsgesellschaft e. V.

Landesverband der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.  
Butenfeld 18, 22529 Hamburg  
Telefon: 4604222  
Fax: 4604232

### Genesendehilfe e. V.

Zentrale Beratungsstelle  
Steindamm 87, 20099 Hamburg  
Telefon: 246905, Fax: 249964  
Sprechzeiten: Mo.–Do. 9.00–15.00 Uhr  
Fr. 9.00–12.00 Uhr

### Beratungszentrum für Behinderte

Fuhlsbüttler Str. 401, 22309 Hamburg  
Telefon: 2988-4931

### Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke

und Angehörige bei der Arbeiterwohlfahrt  
Rothenbaumchaussee 44, 20148 Hamburg  
Telefon: 414023-0, Internet: [www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

### Psychologische Beratungsstelle für Tumorkranke

im Onkologischen Schwerpunkt Hamburg  
Asklepios-Klinik St. Georg  
Lohmühlenstr. 5, 20099 Hamburg, Telefon: 1818-850

Weitere Hilfe und Informationen erhalten Sie natürlich auch bei Ihrer Krankenkasse, der Kassenärztlichen Vereinigung und der Ärztekammer Hamburg (Anschreiben s. a. Ärztliche Beratung für ältere Bürger und ihre Angehörigen).

Im Internet finden Sie unter [www.inkanet.de](http://www.inkanet.de) ein Informationsnetz für Krebspatienten und ihre Angehörigen.

## Geriatric

Senioren mit Mehrfacherkrankungen oder chronischen Krankheitsbildern, zum Beispiel nach einem Schenkelhalsbruch oder einem Schlaganfall, können im Krankenhaus in einer Abteilung für Geriatric (Altersheilkunde) behandelt werden. Hier ist man darum bemüht, neben der organspezifischen Behandlung, die Selbsthilfefähigkeit der Patienten zu fördern. Ziel der Behandlung ist es, den Patienten, wenn es irgend geht, eine selbstständige Lebensführung in der häuslichen Umgebung zu ermöglichen.

Hierbei kommen unter anderem Krankengymnastik, ergotherapeutische und logopädische Behandlungskonzepte zum Einsatz. Geriatric Abteilungen gibt es in folgenden Hamburger Krankenhäusern:

- Schön-Klinik Eilbek
- Asklepios-Klinik Wandsbek
- Albertinen-Haus
- Klinik für Geriatric der Stiftung Hamburgisches Krankenhaus Edmundsthal-Siemerswalde
- Asklepios-Klinikum Nord
- Marienkrankenhaus
- Richard-Remé-Haus
- Universitätskrankenhaus Eppendorf
- Wilhelmsburger Krankenhaus „Groß-Sand“

Anschließend an den Aufenthalt in einer Geriatric kann zur Absicherung des Behandlungserfolges eine teilstationäre Behandlung in einer Tagesklinik des Krankenhauses erforderlich sein. Unter Tagesklinik versteht man eine besondere Therapieabteilung des geriatric Bereichs. Hier werden die Patienten tagsüber behandelt und entsprechend der Diagnosen versorgt, verbringen aber die Nächte und Wochenenden bereits zu Hause. Ein Fahrdienst kann morgens und abends die täglichen Fahrten zwischen Wohnung und Tagesklinik übernehmen. Derartige tagesklinischen Behandlungsplätze gibt es im

- Schön-Klinik Eilbek
- Asklepios-Klinik Wandsbek
- Albertinen-Haus
- Asklepios-Klinikum Nord
- Wilhelmsburger Krankenhaus „Groß-Sand“

Die Behandlung in einer Tagesklinik kann auch durch Ihren Hausarzt verordnet werden, wenn sich dadurch ein Krankenhausaufenthalt oder ein Umzug in ein Heim vermeiden



**Ringelblume**<sup>®</sup>  
Pflegedienst Ringelblume GmbH

Geschäftsführung  
Nicola Lange

**040-63270564**

Stühmwierte 27 a • 22175 Hamburg  
Terminabsprache erbeten!

**Stets zu Ihren Diensten**

## Jadis-Pflegedienst

Ambulante Dienste im Sozialbereich Jessica Kästner

**Häusliche Krankenpflege  
Seniorenbetreuung • Beratung**

Wandsbeker Chaussee 132  
22089 Hamburg-Eilbek

**Tel.: (040) 209 816 66**  
Fax: (040) 209 816 68

**Alles unter  
einem Dach...**

**Thies**

GESUNDHEITSPARTNER

Ob Medizintechnik, Sanitätsbedarf,  
Reha-Technik, Orthopädie-Technik oder  
Orthopädie-Schuhtechnik -  
rund um das Thema Gesundheit  
können Sie sich auf uns verlassen!

**von-Bargen-Straße 32-36  
22041 Hamburg**

**Tel. 040 / 670 488-3 • Fax 040 / 670 488-55**

[www.thies-gesundheitspartner.de](http://www.thies-gesundheitspartner.de)  
[info@thies-gesundheitspartner.de](mailto:info@thies-gesundheitspartner.de)

**SANI CENTER**  
SANITÄTSBEDARF

**ORTHO CENTER**  
ORTHOPÄDIETECHNIK

**REHA CENTER**  
REHA-TECHNIK-WERKSTATT

**KINDER CENTER**  
REHA-, ORTHO- UND MEDIZINTECHNIK

**MEDI CENTER**  
MEDIZINTECHNIK GMBH

- Enterale Ernährung
- Stoma & Wundversorgung
- Schlafmedizin / Heimbeatmung
- Sauerstoff
- Heimmonitoring



**Zentrum für  
ambulante  
Krankenpflege**

Seit über 10 Jahren pflegen wir in Eilbek und den angrenzenden Stadtteilen,  
hier ein Auszug unserer Leistungen:

- Kostenlose Beratung rund um die Pflege
- Leistungen nach Pflegeversicherungen
- Medizinische Behandlungspflegen, spezialisiert u.a. auf Wundversorgung, onkologische u. neurologische Erkrankungen sowie Diabetes
- Hilfen rund um den Haushalt
- Wir vermitteln Frisör, Fußpflege, Menüdienst, Physiotherapie usw. im Hause

Wandsbeker Chaussee 3 • 22089 Hamburg • [www.pflegedienst-hh.de](http://www.pflegedienst-hh.de) • [kontakt@pflegedienst-hh.de](mailto:kontakt@pflegedienst-hh.de)  
Tel.: 251 2518 • Fax: 250 2604



lässt. Eine solche Therapie dauert in der Regel zwischen acht und 16 Wochen. Eine Verlängerung ist möglich.

Patienten oder deren Angehörige, die sich dafür interessieren, sollten sich direkt in der jeweiligen Klinik informieren. Den Aufenthalt in einer geriatrischen Krankenhausabteilung oder einer Tagesklinik bezahlt die Krankenkasse.

## **Anschriften Krankenhäuser und Tageskliniken mit geriatrischen Einrichtungen**

**Albertinen-Haus**, Zentrum für Geriatrie  
Sellhopsweg 1–22, 22459 Hamburg, Telefon: 55 81 0

**Schön-Kliniken** Klinikum Eilbek, Geriatrie/Rehabilitation  
Denhaide 120, 22081 Hamburg, Telefon: 2092-0

**Asklepios-Klinik Wandsbek** mit Tagesklinik  
Alphonsstr. 14, 22043 Hamburg, Telefon: 18 18-83 0

**Bethanien-Krankenhaus**, Geriatrie/Rehabilitation  
Martinistr. 44–46, 20251 Hamburg, Telefon: 46 68-0

**Asklepios-Klinik Nord**  
Zentrum für medizinische Geriatrie  
Langenhorner Chaussee 560, 22419 Hamburg  
Telefon: 1818-87 0

**Psycho-Geriatisches Zentrum Brüderhof**  
Beim Brüderhof 4, 22844 Norderstedt  
Telefon: 526 871-0

**Richard-Remé-Haus**, Klinik für Geriatrie  
Wiesenkamp 10, 22359 Hamburg, Telefon: 6441-2603

## **Demenz/Alzheimer Krankheit**

Demenz ist ein Sammelbegriff für ca. 55 verschiedene Erkrankungen. Als kurze Definition kann man sagen, Demenz ist die Bezeichnung für einen Prozess, der sich normalerweise über Monate und Jahre erstreckt.

Dabei kommt es zu chronisch fortschreitenden, degenerativen Veränderungen des Gehirns, die verbunden sind mit einem Verlust von früher erworbenen kognitiven Fähigkeiten.

Viele Menschen sind verunsichert und denken an die Alzheimerkrankheit, wenn Sie häufig etwas vergessen. Doch schon kleinste Veränderungen beeinflussen die Funktionsfähigkeit des Gehirns. So können etwa erhöhter Stress, schlechter Schlaf, falsche Ernährung oder Alkoholkonsum zu einer Beeinträchtigung der Merkfähigkeit führen.



Hamburger Gesundheitshilfe e.V.



### Gemeinnützig im Einsatz für mehr Lebensqualität

- Alten- und Krankenpflege
- Nachtteam
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Junge Menschen und Pflege
- Fachpflege bei Demenz
- Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
- Freiwilliger Besuchsdienst
- Palliative Fachpflege
- Ehrenamtlicher Hospizdienst
- Beratungsstelle CHARON

Hamburger Gesundheitshilfe e.V.,  
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg, Tel.: 040 209882-0



### Alten- und Pflegeheim Adalbert

Warnemünder Weg 19 · 22143 Hamburg-Rahlstedt  
Telefon: 040 - 678 11 70  
Internet: [www.pflegeheim-adalbert.de](http://www.pflegeheim-adalbert.de)



# Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

- Unterstützung und Entlastung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen -

Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. ist die Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Hamburg.

Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz-Erkrankungen. Allein in Hamburg sind 23.000 Menschen an Demenz erkrankt, davon fast 14.000 an Alzheimer. Und auch mehr als hundert Jahre nach Entdeckung der Krankheit durch Alois Alzheimer ist eine Heilung noch immer nicht möglich. Aber es ist möglich, den Erkrankten und ihren Angehörigen im Alltag zu helfen, sie zu unterstützen und zu entlasten, Informationen und Anregungen zu geben und den Austausch mit anderen in gleicher Lage zu fördern.

Dies leistet die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. mit über 80 ehrenamtlich Engagierten, unterstützt von hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern:

- Alzheimer-Telefon  
Montag und Donnerstag von 10 bis 13 Uhr  
Tel.: 040 - 47 25 38
- Persönliche Beratung
- Spezielle Angebote für Menschen mit beginnender Demenz
- Angehörigen-Gesprächsgruppen
- Entlastung der pflegenden Angehörigen durch Betreuung der Erkrankten in Gruppen und zu Hause
- Klöncafés mit Musik und Tanz
- Infothek mit Fachliteratur, Belletristik und Videos
- Kurse und Fachvorträge
- Besondere Veranstaltungen, wie z.B. jährliche Aktionen zum Welt-Alzheimerstag am 21. September und alle zwei Jahre die Hamburger Alzheimer Tage

Zwar gibt es projektbezogene öffentliche Zuwendungen, aber wichtigste Finanzierungsgrundlage des gemeinnützigen Vereins sind die Beiträge der inzwischen 400 Mitglieder (Mitgliedsbeitrag zzt. 30 Euro pro Jahr) und Spenden.

Spendenkonto: 1234 122 626

Hamburger Sparkasse

BLZ: 200 505 50

Aufgrund positiver Erfahrungen mit der Alzheimer Gesellschaft gründete 2001 ein pflegender Angehöriger mit einem Startkapital von 50.000 DM die Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg. Sie soll langfristig die Arbeit der Alzheimer Gesellschaft auf eine sichere Grundlage stellen und unbürokratisch neue Hilfsangebote ermöglichen.

Das Konto der Stiftung: 19 777 19

Deutsche Bank AG

BLZ: 200 700 24.

Spenden für gemeinnützige Zwecke sind seit dem 1. Januar 2007 bis zur Höhe von 20 % des Gesamtbetrags der Einkünfte steuerlich absetzbar.

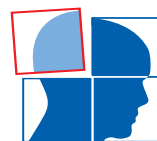
Weitere Informationen:

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Wandsbeker Allee 68

22041 Hamburg

Tel.: (040) 68913625



**Wir sind für Sie da.**

- Beratung
- Angehörigen-Gesprächsgruppen
- Betreuung für Erkrankte in Gruppen und zu Hause
- Angebote für Menschen mit beginnender Demenz

Telefonische Beratung: Mo. und Do. 10 bis 13 Uhr

**Telefon (0 40) 47 25 38**

**Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.**

Wandsbeker Allee 68 · 22041 Hamburg · Tel. (040) 68 91 36 25  
info@alzheimer-hamburg.de · www.alzheimer-hamburg.de



Im Unterschied zur Alzheimerkrankheit sind diese Veränderungen jedoch nicht lang anhaltend. Warnsignale, die auf eine Erkrankung hinweisen, sind Veränderungen der Merkfähigkeit, die sich in letzter Zeit anhaltend eingestellt haben. Wenn jemand sein Leben lang schon immer Namen vergessen oder seinen Schlüssel verlegt hat, so ist das kein Krankheitszeichen.

Hat jedoch die geistige Leistungsfähigkeit in einem Zeitraum von einem halben Jahr deutlich abgenommen, oder es fällt Ihnen innerhalb eines Zeitraumes von einem halben Jahr zunehmend schwerer, z. B. komplexe Handlungen zu planen, beim Einkaufen im Supermarkt, beim Kofferpacken, beim Gebrauch von Schüsseln, sich in fremder Umgebung, etwa im Urlaub, zurecht zu finden, sich Dinge zu merken, sodass beim Aufschreiben Daten verwechselt werden, so ist es angeraten, sich weiter untersuchen zu lassen.

Rat und Hilfe zur Früherkennung von Hirnleistungsstörungen und der Alzheimerkrankheit gibt es inzwischen in einer Reihe von Spezialeinrichtungen, die eine intensive Frühdiagnostik durchführen. Diese Einrichtungen nennen sich entweder Gedächtnissprechstunden, Gedächtnisambulanz oder Memory-Klinik.

Beratung erhalten Sie auch bei der:

**Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.**  
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg  
Telefon: 68 91 36 25, Fax: 68 26 80 87  
Telefonische Beratung: 47 25 38  
Internet: [www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)



**Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

Medizinische, pflegerische, menschliche Kompetenz für Hamburgs Nordosten.

**Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

Haselkamp 33, 22359 Hamburg  
Telefon: 0 40 / 644 11-0  
[info@amalie.de](mailto:info@amalie.de)  
[www.amalie.de](http://www.amalie.de)

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg

In direkter Nähe der U-Bahn-Station  
Meiendorfer Weg

**albertinen**†  
in besten Händen

## Prävention und Rehabilitation

in den Fachbereichen

- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Logopädie
- Massagen
- Hausbesuche

Vital und gesund bis ins hohe Alter! Dafür kann man was tun! ... mit Ihren Fachtherapeuten vom

## THERAPIEZENTRUM WANDSBECK

Tel.: 040 / 693 60 06

Friedrich-Ebert-Damm 160 A – 22047 HH



# Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

## Treffpunkte für ältere Menschen (Seniorentreffs)

Seniorentreffs sind allen interessierten älteren Menschen offenstehende zwanglose Treffpunkte. In Hamburg gibt es derzeit 80 Seniorentreffs, d. h. auch in Ihrer Nähe befindet sich ein Treff. Die Einrichtungen haben in der Regel 5-mal die Woche je vier Stunden geöffnet.

Seniorentreffs bieten verschiedene Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung. Menschen ab 60, die neue Freunde und Bekannte gewinnen möchten, können sich bei zwanglosen Treffen neue Anregungen holen. Neben den Angeboten zur Unterhaltung und Geselligkeit gibt es Beratung, Information, Weiterbildung und sportliche Betätigung. Die meisten Seniorentreffs verfügen auch über einen Computer mit Internetanschluss.

## Treffpunkte für Senioren:

### **AWO-Seniorentreff Eilbek**

Börnestraße 38, 22089 Hamburg, Telefon: 209 30 56

### **Stadtteiltreffpunkt „Mach mit“**

Ritterstraße 39, 22089 Hamburg, Telefon: 251 30 56

### **AWO-Seniorentreff Farmsen**

Feldschmiede 15 d, 22159 Hamburg, Telefon: 643 72 28

### **AWO-Seniorentreff Berne** (mit Internetcafé)

Berner Allee 3, 22159 Hamburg, Telefon: 644 94 33

### **AWO-Seniorentreff Jenfeld Ost**

Oppelner Straße 49, Hamburg, Telefon: 653 29 40

### **ASB-Seniorentreff Tonndorf** (mit Internetcafé)

Ahrensbuger Straße 169 a, 22045 Hamburg  
Telefon: 668 13 59

### **Seniorentagesstätte der Ev.-Luth.-Kreuz-Kirchengemeinde Wandsbek**

Kedenburgstraße 14, 22041 Hamburg  
Telefon: 27 88 91 17/11

### **ASB-Seniorentreff Bramfeld**

Bramfelder Chaussee 11, 22177 Hamburg  
Telefon: 6 68 13 59

### **AWO-Seniorentreff Bramfeld**

Königsberger Straße 25, 22175 Hamburg  
Telefon: 640 41 00

### **Seniorentreff Herthastraße (CV)**

Herthastraße 20, 22179 Hamburg, Telefon: 642 96 30

### **Treffpunkt Steilshoop der Ev.-Luth.-Martin-Luther-King-Kirchengemeinde** (mit Internetcafé)

Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg  
Telefon: 639 05 60

### **DRK-Seniorentreffpunkt** (mit Internetcafé)

Rodder 2 b, 22393 Hamburg  
Telefon: 601 24 42

### **Seniorentreff Volksdorf**

Im Alten Dorfe 46/48, 22359 Hamburg  
Telefon: 603 73 45

### **Seniorentreff Oldenfelde** (mit Internetcafé)

Ahrenschooper Straße 25, 22147 Hamburg  
Telefon: 688 13 59

### **Seniorentreff Halenseering der Ev.-Luth.**

**Kirchengemeinde Rahlstedt-Ost** (mit Internetcafé)  
Halenseering 6, 22149 Hamburg  
Telefon: 6 72 55 17

### **AWO-Seniorentreff Oldenfelde** (mit Internetcafé)

Greifenberger Straße 73, 22147 Hamburg  
Telefon: 647 12 29

## Seniorenkreise, Seniorengruppen

Seniorenkreise und Seniorengruppen bieten Kontaktmöglichkeiten, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, Besichtigungen und Ausfahrten und andere Aktivitäten an. Sie treffen sich meist einmal die Woche für einige Stunden und stehen unter ehrenamtlicher Leitung.

Über die Aktivitäten hinaus bilden sich häufig Kontakte untereinander, um sich im täglichen Leben gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Die Seniorenkreise und Seniorengruppen werden vom Seniorenbüro Hamburg und den Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbänden angeboten.

## Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände

### **Seniorenkreis St. Agnes**

Jenfelder Allee 79, 22045 Hamburg  
Telefon: 66 74 98  
(Mitglied im Caritasverband)

# Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

## **Seniorenkreis der AWO Hummelsbüttel**

AWO Hummelsbüttel  
Hummelsbüttler Weg 63, 22339 Hamburg  
Telefon: 5 38 51 02

## **Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Volksdorf**

Rockenhof 5, 22359 Hamburg, Telefon: 6 03 11 96

## **Seniorenkreis Heilig Kreuz**

Farmsener Landstraße 181, 22369 Hamburg  
Telefon: 6 03 47 87  
Internet: [www.heilig-kreuz-volksdorf.de](http://www.heilig-kreuz-volksdorf.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

## **Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Sasel**

Auf der Heide 15 a, 22393 Hamburg  
Telefon: 6 01 95 70

## **Seniorenkreis St. Bernard**

Langenstücken 40–42, 22393 Hamburg  
Telefon: 6 01 92 94

## **Seniorenkreis, Begegnungsstätte Bergstedt**

Bergstedter Chaussee 203, 22393 Hamburg  
Telefon: 604 02 49  
Internet: [www.begegnungsstaette-bergstedt.de](http://www.begegnungsstaette-bergstedt.de)

## **Seniorenkreis Begegnungsstätte Popenbüttel (DRK)**

Schulbergredder 5, 22399 Hamburg  
Telefon: 6 06 36 52

## **Seniorenkreis der Kirchengemeinde Tonndorf I**

Stein-Hardenberg-Straße 68, 22045 Hamburg  
Telefon: 66 16 39

## **Seniorenkreis der Kirchengemeinde Tonndorf II**

Roterlenweg 9, 22046 Hamburg, Telefon: 66 16 39

## **Seniorenkreis der AWO Wandsbek II**

Friedrich-Ebert-Damm 4, 22049 Hamburg  
Telefon: 6 95 73 48

## **Seniorenkreis im Gemeindehaus der Osterkirche in Eilbek**

Friedenstraße 2, 22089 Hamburg, Telefon: 20 62 21

## **Seniorenkreis der Ev.-Luth. Christophorus-Gemeinde**

Großlohering 49, 22143 Hamburg, Telefon: 6 77 43 14

## **Seniorenkreis der Martinskirchengemeinde**

Hohwachter Weg 2, 22143 Hamburg, Telefon: 6 77 15 75

## **Seniorenkreis Maria Himmelfahrt**

Oldenfelder Str. 23, 22143 Hamburg  
Telefon: 6 77 23 37  
Internet: [www.marienhimmelfahrt-rahlstedt.de](http://www.marienhimmelfahrt-rahlstedt.de)

## **Seniorenkreis der Kirchengemeinde Rahlstedt-Oldenfelde**

Wolliner Str. 99, 22143 Hamburg  
Telefon: 64 86 80 30

## **Seniorenkreis der AWO im Bürgerhaus Meiendorf**

Saseler Str. 21, 22145 Hamburg, Telefon: 6 78 42 91

## **Seniorenkreis der Ev.-Luth. Rogate-Kirchengemeinde Meiendorf**

Wildschwanbrook 5–7, 22145 Hamburg  
Telefon: 6 78 25 05

## **Seniorenkreis im Gemeindehaus**

**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt**  
Rahlstedter Straße 79 a, 22149 Hamburg  
Telefon: 6 77 45 79

## **Seniorenkreis der**

**Ev. Freikirchlichen Gemeinde Hamburg-Rahlstedt**  
Wilmsdorfer Straße 11, 22149 Hamburg  
Telefon: 6 72 52 16

## **Seniorenkreis Heilig Geist**

Rahlstedter Weg 13, 22159 Hamburg, Telefon: 6 43 77 00  
Internet: [www.heilig-geist-hamburg.de](http://www.heilig-geist-hamburg.de)  
(Mitglied im Caritasverband)

## **Seniorenkreis St. Wilhelm**

Hohnerkamp 22, 22175 Hamburg, Telefon: 6 41 60 53  
Internet: [www.st-wilhelm.de](http://www.st-wilhelm.de)

## **Seniorenkreis der**

**Ev.-Luth. Osterkirchen-Gemeinde Bramfeld**  
Bramfelder Chaussee 200, 22177 Hamburg  
Telefon: 6 41 32 28

## **Seniorenkreis St. Johannis**

Gründgensstraße 32, 22309 Hamburg  
Telefon: 631 53 33

## **Telefonischer Hamburg Service**

– Der direkte Drath zur Verwaltung – **040/4 28 28-0**



**Herrenhaus Wellingsbüttel**

## **Besuchs- und Begleitdienste**

Wer allein lebt, freut sich über gelegentliche Gesprächspartner. Besuchs- und Begleitdienste sind hilfreich, wenn Sie infolge von Krankheit, Alter oder Behinderung beim Spazierengehen, bei Arztbesuchen oder bei anderen Erledigungen Unterstützung benötigen.

In der Regel werden Besuchs- und Begleitdienste von ehrenamtlich Tätigen ausgeführt. Für die Organisation und Aufwandsentschädigung zur Deckung der Fahrtkosten u. a. müssen Sie möglicherweise eine Unkostenpauschale entrichten.

Besuchs- und Begleitdienste können auch von Zivildienstleistenden des Mobilen Sozialen Hilfsdienstes (MSHD) durchgeführt werden. Die Besuchs- und Begleitdienste durch Zivildienstleistende werden von einigen ambulanten Diensten organisiert und können nicht von Ihnen selbst beauftragt werden.

Erkundigen Sie sich doch bei der Bezirklichen Seniorenberatung in den Sozialen Dienstleistungszentren (s. a. Bezirkliche Seniorenberatung)

oder

**Deutsches Sozialwerk e. V.**  
LV Hamburg für individuelle Hilfen

und Pflege kultureller Interessen  
Hopfenmarkt 31, 20457 Hamburg, Telefon: 37 20 07

**Zeitspender-Agentur Hamburg**  
Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg  
Telefon: 83 39 83 39, Fax: 83 39 81 84  
E-Mail: [Zeitspender@asb-hamburg.de](mailto:Zeitspender@asb-hamburg.de)  
Internet: [www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

**SeniorPartner Diakonie**  
SeniorPartner Diakonie ist eine Unterstützung für ältere Menschen und eine Entlastung für ihre Angehörigen. Engagierte und auf ihre Einsätze vorbereitete Freiwillige helfen bei dem ganz individuellen Bedarf zu Hause.

Standort Poppenbüttel, Standortleitung: Ingrid Moll  
Harksheider Str. 6, 22399 Hamburg  
Telefon: 32 84 32 50, Fax: 32 84 32 51  
Alte Landstraße 284 a (im Hospital zum Heiligen Geist)  
22391 Hamburg, Telefon: 611 644 20, Fax: 611 644 33  
E-Mail: [poppenbuettel@seniorpartner-hamburg.de](mailto:poppenbuettel@seniorpartner-hamburg.de)  
Internet: [www.seniorpartner-diakonie.de](http://www.seniorpartner-diakonie.de)

## **Für Besuchsdienste im Krankenhaus:**

**Krankenhaus Tabea** Telefon: 86 69 20

**Marienkrankenhaus** Telefon: 25 45 20 86



# Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

## Bürgervereine, Heimatvereine

### Arbeitsgemeinschaft der Bürgervereine im Bezirk Wandsbek

Ödenweg 75, 22397 Hamburg, Telefon: 608 39 56

### Bürgerverein Duvenstedt-Wohldorf/Ohlstedt e. V.

Auf der Strenge 13, 22397 Hamburg

Telefon: 605 24 25

### Bürgerverein Farmsen-Berne e. V.

Stuhtsweg 11, 22159 Hamburg, Telefon: 643 06 62

### Bürgerverein Oldenfelde Hamburg-Rahlstedt e. V.

Bekassinenau 30, 22147 Hamburg, Telefon: 647 45 30

### Bürgerverein Rahlstedt e. V.

Nydamer Weg 18 b, 22145 Hamburg, Telefon: 678 95 03

### Bürgerverein Sasel-Poppenbüttel e. V.

Stofferkamp 45 a, 22399 Hamburg, Telefon: 602 15 52

### Bürgerverein Walddorfer e. V.

Falkenburger Ring 28, 22147 Hamburg

Telefon: 644 59 02

### Bürgerverein Wandsbek von 1848 e. V.

Böhmestr. 20, 22041 Hamburg, Telefon: 68913268

### Bürgerverein Wellingsbüttel e. V.

Schwarzbuchenweg 32 a, 22391 Hamburg

Telefon: 536 35 17

## Volkshochschulkurse für ältere Menschen

Die Hamburger Volkshochschule (VHS) bietet im gesamten Stadtgebiet eine Vielzahl von Kursen in allen Interessensbereichen an. Zahlreiche Kurse richten sich speziell an ältere Menschen. Das Programm erscheint für jedes Semester neu und ist in den Öffentlichen Bücherhallen und bei den Büros der Volkshochschule in den Stadtteilen erhältlich.

Rentenbezieher/Pensionäre und Personen über 65 Jahre erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 25 % auf alle Kurse der Volkshochschule. Bei geringem Einkommen ist ein Gebührenerlass möglich.

### VHS-Hotline

Telefon: 42841-4284

### VHS-Zentrum Ost

Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

Telefon: 428853-213, Telefax: 428853-284

E-Mail: ost@vhs-hamburg.de

### BISS Bildungsarbeit im Stadtteil Steilshoop

Fehlinghöhe 2, 22309 Hamburg

Telefon: 639 97 328, Fax: 639 97 329

### VHS in Rahlstedt

im Haus der Hamburger Öffentlichen Bücherhalle

Rahlstedter Bahnhofsstr. 39, 22143 Hamburg

Telefon: 428853-215 und 0172/411 90 70

Fax: 428853-284, E-Mail: rahlstedt@vhs-hamburg.de

### VHS-Haus im Alstertal

Rollfinckstr. 6 a, 22391 Hamburg

Telefon: 536 93 984, Fax: 536 93 927

## Hamburger Öffentliche Bücherhalle/Autobücherei

Die Hamburger Öffentlichen Bücherhallen sind die Medien- und Informationsquelle für alle Bürgerinnen und Bürger. Sie finden Bücher aller Art: Literatur zu allen Sachthemen, Romane, Krimis, Zeitschriften und Tageszeitungen sowie ein großes Angebot an Hörbüchern, CDs und Videos. Auch Bücher im Großdruck liegen für Sie bereit. Sie können alle Medien ausleihen oder gleich an Ort und Stelle lesen.

Außerdem finden Sie viele auf Ihren Stadtteil bezogene Informationen und öffentliche Internetarbeitsplätze zum Recherchieren.

Möglicherweise gibt es auch einen Haltepunkt einer Autobücherei in Ihrer Nähe. Die Fahrtroute erfahren Sie unter der Telefonnummer: 732 52 40.

Für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen ist die Norddeutsche Blindenhörbücherei eine gute Empfehlung in der Sie mit einem ärztlichen Attest über die Sehbehinderung kostenlos Mitglied werden können. Dort können Sie Audiokassetten/Hörbuch-CDs, auf denen Bücher aufgezeichnet sind, ausleihen und sich ins Haus schicken lassen.

### Hamburger Öffentliche Bücherhallen

Hühnerposten 1, 20097 Hamburg

Telefon: 42606-0, Fax: 42606-155

E-Mail: info@buecherhallen.hamburg.de

Internet: www.buecherhallen.de

**Bücherhalle Bramfeld**

Herthastr. 18, 22179 Hamburg  
Telefon: 641 59 33

**Bücherhalle Farmsen**

Rahlstedter Weg 10, 22159 Hamburg  
Telefon: 643 20 83

**Bücherhalle Jenfeld**

Rodigallee 293, 22043 Hamburg  
Telefon: 654 79 41

**Bücherhalle Alstertal**

Heegbarg 22, 22391 Hamburg  
Telefon: 690 838 52

**Bücherhalle Rahlstedt**

Amtsstr. 3 a, 22143 Hamburg  
Telefon: 677 04 60

**Bücherhalle Steilshoop**

Schreyerring 26, 22309 Hamburg  
Telefon: 631 84 64

**Bücherhalle Volksdorf**

Weißerose 1, 22359 Hamburg  
Telefon: 609 122 90

**Bücherhalle Wandsbek**

Wandsbeker Marktstr. 103–107 (Quarree II)  
22041 Hamburg, Telefon: 68 63 32

**Autobücherei:**

Telefon: 732 52 40

**Norddeutsche Blindenhörbücherei**

Herbert-Weichmann-Str. 44–46, 22085 Hamburg  
Telefon: 22 7 28-60

Fax: 22 72 86 20

E-Mail: [info@blindenbuecherei.de](mailto:info@blindenbuecherei.de)

Internet: [www.blindenbuecherei.de](http://www.blindenbuecherei.de)

## **Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern**

### **Seniorensport und Gymnastik**

Seniorensport liegt im Trend. Sport und Bewegung sind ein angenehmer Ausgleich zum Alltag, wirken positiv auf das Wohlbefinden und dienen der Gesundheit. Dabei lernt man andere Menschen kennen und bekommt neue Kontakte.

Der Sport, wohldosiert und richtig durchgeführt, kann bis ins hohe Alter zu körperlichen Fitness beitragen, Alterungsprozesse verlangsamen, das Herz-Kreislauf-System stabilisieren und die Muskulatur stärken.

Hamburger Sportvereine haben schon längst auf das gestiegene Gesundheitsbewusstsein der älteren Generation reagiert. So sind Angebote wie „Qi Gong“, „Fit ab 50“, „Inline-Skating bis 100“ oder „Walking mit Sticks“ bereits in vielen Sportvereinen etabliert. Auch Sport-Kurzreisen und Aktiv-Wochen-Programme werden angeboten. Die Broschüre „Fit ab Fifty“ des Hamburger Sportbundes enthält vielseitige Sportangebote der Mitgliedsvereine.

Die Broschüre stellt zahlreiche Sportarten speziell für die Generation ab „50+“ vor. Die Sport- und Freizeitangebote sind nach Stadtteilen aufgelistet. Sie können die Broschüre kostenlos unter der Telefonnummer 41908-111 bestellen.

Sportliche Betätigungen verbunden mit Geselligkeit und gegenseitiger Kontaktaufnahme bieten auch die Seniorentreffs, Seniorengruppen und -kreise.

Auskünfte und Beratung zum Thema Seniorensport erteilen neben dem Hamburger Sportbund der Verband Turnen und Freizeit, die Seniorensport-Expertinnen im Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg und die Ansprechpersonen für die Seniorensportangebote in den Seniorentreffpunkten.



# Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

## Interview

**Werner Jacobsen (84) trat 1939 dem Wandsbeker Fußball Club (ehemals WfC) bei. Dort wuchs er in die Vereinsstruktur und nahm maßgeblich an der Erweiterung und Entwicklung des Vereins teil. So eröffnete er 1945 die Abteilung Handball, war dort lange Zeit Trainer und Abteilungsleiter. Über den 1. Vorsitzenden bis hin zum Schatzmeister und schließlich als Ehrenratmitglied hält er bis heute dem Verein, der sich mittlerweile TSV Wandsetal nennt, die Treue.**



**Herr Jacobsen, Sie sind 84 Jahre alt und fühlen sich noch immer in Ihrem Sportverein wohl, bedeutet dies, dass der TSV-Wandsetal auch für aktive Senioren Kurse anbietet?**

Ja, unbedingt! Der TSV-Wandsetal kennt keine Altersgrenze. Wer sich fit fühlt und Lust hat, nette Menschen mit gleichen Interessen kennenzulernen und ein Hobby, den Sport zu teilen, ist jederzeit willkommen. Wir arbeiten altersübergreifend. Alter spielt dabei keine tragende Rolle. Jung und Alt können hier gemeinsam Spaß haben. Dabei kann jeder nach Lust und Laune und Verfassung professionell oder freizeitgerichtet Sport treiben. Wer

nicht genau weiß, welche Sportart ihm liegt, kann sich bei uns in der Geschäftsstelle über das Angebot informieren oder einfach zu Schnupperstunden vorbeischaun. Diese sind kostenlos und völlig unverbindlich.

**Als alleinstehende Seniorin/alleinstehender Senior könnte man das Gefühl haben, dass sich bereits die älteren Mitglieder seit Jahren kennen und man nicht dazustoßen, quasi stören mag. Sind diese Befürchtungen gerechtfertigt?**

Ich kann diese Befürchtungen nachvollziehen, aber man muss wirklich keine Scheu haben. Natürlich sind bereits viele Freundschaften über den Sport hinaus gewachsen, aber selbstverständlich sind neue Gesichter bei uns immer gern gesehen. Meine Ehefrau beispielsweise nahm ich mit. Sie kannte auch niemanden im Verein und wurde ebenfalls herzlich aufgenommen. Zudem sind Mannschaftsführer da, die sich um die Integration neuer Mitglieder besonders kümmern.

Bei uns ist jeder gleich. Es zählen nicht Beruf, Vermögen oder Ähnliches. Wir teilen unsere Freude am Zusammensein und vor allem am Sport. Und nach dem Sport treffen wir uns häufig noch auf eine gesellige Runde im Vereinshaus.

**Können auch Senioren, die bereits gesundheitliche Probleme haben, entsprechende Sportangebote im TSV-Wandsetal finden?**

Ja! Unser Verein hat eine Abteilung, die sich „Gesundheits- und Herzsport“ nennt. Hier sind Mitglieder fast jeder Altersgruppe vertreten, die entweder vorbeugend speziell auf ihre Gesundheit zugeschnitten sportlich aktiv sein möchten oder aufgrund einer bereits bestehenden Erkrankung ihren Gesundheitszustand verbessern möchten. Wir haben Mitglieder, die einen Schlaganfall oder bereits einen Herzinfarkt hatten. Hier helfen speziell geschulte Trainer, den richtigen Trainingsplan für jeden Einzelnen zu finden.

Egal ob fit, gesundheitlich angeschlagen oder bereits mit einen oder anderen Altersbeschwerden, Senioren sind beim TSV-Wandsetal willkommen, das erlebe ich selber jedesmal, wenn ich dort bin.

**TSV Wandsetal Geschäftsstelle:**

Stephanstraße 5, 22047 Hamburg  
(Mo. und Do. 18.00–20.00 Uhr, Mi. 11.00–13.00 Uhr)

Telefon: 6 39 34 49, Fax: 6394013

E-Mail: [info@tsvwandsetal.de](mailto:info@tsvwandsetal.de)

Ansprechpartnerin: Andrea Mäckel



## Kultur- und Weiterbildungsangebote

Gehen Sie gern ins Theater, Konzert oder in die Oper? Einige der Hamburger Kulturhäuser bieten für ältere Menschen interessante Leistungen an, wie z. B. vergünstigte Eintrittspreise, Nachmittagsvorstellungen, angemessene Zugänge für Rollstuhlfahrer, Hörhilfen oder einen speziellen Fahrdienst.

Auskünfte hierzu erhalten Sie direkt vom jeweiligen Veranstalter sowie von der Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand e. V. – I.K.A.R.U.S. (Telefon: 33 54 08)

oder vom Landesseniorenbeirat Hamburg (Telefon: 42863-1934).

Freier Eintritt ist bei zahlreichen Veranstaltungen der Hochschule für Musik und Theater möglich:

### Hochschule für Musik und Theater Hamburg

Harvesterhuder Weg 12, 20148 Hamburg  
Telefon: 428 48-2767

Internet: [www.musikhochschule-hamburg.de](http://www.musikhochschule-hamburg.de)

## Theater in Wandsbek

### Das kleine Hoftheater e. V.

Böhmestr. 14, 22041 Hamburg, Telefon: 68 15 72

### Eichtalbühne der Wandsbeker Kreuzkirche

Kedenburgstr. 14, 22041 Hamburg, Telefon: 656 50 65  
Internet: [www.eichtalbuehne.de](http://www.eichtalbuehne.de)

### Fundus-Theater

Hasselbrookstr. 25, 22089 Hamburg, Telefon: 250 72 70  
Internet: [www.fundus-theater.de](http://www.fundus-theater.de)

Das umfangreiche Programm der Musik-Akademie für Senioren setzt in den angebotenen Seminaren wechselnde Schwerpunkte in musikalischen Bereichen verschiedener Zeitalter und Stilrichtungen. Auch aktive Teilnahme am Chorsingen, Orchestersingen, an Kammermusik und Soloinstrumenten ist möglich.

Informationen erhalten Sie:

### MAS Musik-Akademie für Senioren

Geschäftsstelle Barbara Zahn  
Volksdorfer Weg 31, 22391 Hamburg, Telefon: 640 88 09  
Internet: [www.musik-akademie.de](http://www.musik-akademie.de)

Im Museum für Hamburgische Geschichte gibt es Gruppenführungen für Senioren, die von anderen geschulten Senioren durchgeführt werden. Veranstalter sind die Freunde des Museums für Hamburgische Geschichte e. V.

### Museum für Hamburgische Geschichte

Holstenwall 24, 20335 Hamburg, Telefon: 42841-2088

Zudem gibt es im Bezirk Wandsbek eine Reihe von heimatkundlichen Museen, Museen und Archiven für Stadtteilgeschichte:

### Alstertalmuseum im Torhaus Wellingsbüttel

Wellingsbüttler Weg 75 a, 22391 Hamburg  
Telefon: 536 66 76

### Claudius-Gesellschaft e. V.

Witthöftstr. 8, 22041 Hamburg, Telefon: 06421-51180

### Heimatmuseum Wandsbek

Böhmestr. 20, 22041 Hamburg, Telefon: 68 47 86

### Kulturkreis Walddorfer e. V.

Postfach 67 05 51, 22345 Hamburg  
Internet: [www.kulturkreis-walddorfer.de](http://www.kulturkreis-walddorfer.de)

### Kulturkreis Wandsbek e. V.

Wandsbeker Allee 53, 22041 Hamburg  
Telefon: 68 75 72

### Museumsdorf Volksdorf

Im Alten Dorfe 48, 22359 Hamburg  
Telefon: 603 73 45  
Internet: [www.museumsdorf-volksdorf.de](http://www.museumsdorf-volksdorf.de)

### Stadtteilarchiv Bramfeld

Bramfelder Chaussee 25, 22177 Hamburg  
Telefon: 691 51 21  
[www.stadtteilarchiv-bramfeld.de](http://www.stadtteilarchiv-bramfeld.de)

Stadtteilkulturzentren und Bürgerhäuser bieten speziell auf ältere Menschen ausgerichtet Projekte an. Senioren, die sich für ihren Stadtteil engagieren wollen, schließen sich in einer Stadtteilgruppe zusammen: Sie intensivieren die Kontakte zu Nachbarn, organisieren Ausflüge und sind kulturell aktiv.

Sie können auch als einzelner Bürger Ihre Ideen einbringen, z. B. Zeichnungen oder Fotografien ausstellen, Lesungen oder Vorträge organisieren und vieles mehr.

# Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

## **Bürgerhäuser, Stadtteilbüros**

### **Jenfeld-Haus**

Charlottenburger Str. 1, 22045 Hamburg  
Telefon: 65 44 06-0

### **Stadtteilbüro Jenfeld**

Bei den Höfen 23, 22043 Hamburg, Telefon: 654 70 91

### **Bürgerhaus in Meiendorf**

Saseler Str. 22, 22145 Hamburg, Telefon: 678 91 22

## **Stadtteilkulturzentren**

### **Begegnungsstätte Bergstedt**

Bergstedter Chaussee 203, 22395 Hamburg  
Telefon: 604 02 49

### **Bramfelder Kulturladen (BRAKULA)**

Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg  
Telefon: 64 21 70-0

### **Freie Kulturinitiative Jenfeld**

Kellogstr. 38, 22045 Hamburg, Telefon: 654 50 04

### **Interessengemeinschaft um den Lentersweg**

Flughafenstr. 91, 22415 Hamburg, Telefon: 53 32 77 87

### **Sasel-Haus e. V.**

Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg, Telefon: 60 17 16-0

### **Stadtteiltreff AGDAZ/Steilshoop**

Fehlinghöhe 16, 22309 Hamburg, Telefon: 630 10 28

## **Weiterbildungsangebote:**

Neben der Volkshochschule gibt es in Hamburg Weiterbildungsangebote in speziellen Seniorenbildungseinrichtungen. Einige der Seniorenbildungseinrichtungen ermöglichen die ehrenamtliche Mitarbeit in Form von selbstorganisierten Bildungsangeboten nach dem Motto „Von Senioren für Senioren“. Ziel der Einrichtungen ist die Bildung, Beratung und Begegnung von älteren Menschen ab etwa 55. Für Menschen ab 50 hält das Seniorenbildungswerk e. V. unter dem Motto „Mit Spaß und ohne Leistungsdruck“ ein umfangreiches Kursangebot bereit.

Unter der Bezeichnung Projekt 50 + gibt es in einigen Stadtteilen Seniorenprojekte, die an Begegnungsstät-

ten bzw. Kulturzentren angegliedert sind. Der Verein New Generation hat bereits mehrere Tausend Mitglieder. Menschen ab 50 haben sich dort zusammengefunden und neben vielen anderen Aktivitäten ein vielseitiges Kursprogramm aufgestellt.

Vielseitig ist ebenfalls das Angebot der Hamburger Seniorenakademie an der Hauptkirche St. Nikolai. Das umfangreiche Ganzjahresprogramm erstreckt sich auf verschiedene Interessenbereiche wie Musik und Instrumentalgruppen, Theologie und Weltreligion, Kunst, Medizin, Fremdsprachen und vieles mehr.

### **Hamburger Senioren-Akademie in der Hauptkirche St. Nikolai**

Telefon: 44 11 34 54, Internet: [www.hauptkirchen.de](http://www.hauptkirchen.de)

### **Seniorenbildungswerk e. V.**

Bahrenfelder Str. 242, 22765 Hamburg

Telefon: 391 06 36

Internet: [www.seniorenbildung-hamburg.de](http://www.seniorenbildung-hamburg.de)

### **New Generation**

Julius-Vosseler-Str. 40, 22527 Hamburg

Telefon: 27 81 67 67

Internet: [www.new-generation-hh.de](http://www.new-generation-hh.de)

## **Soziales Engagement**

Soziales Engagement umfasst die ganze Breite der verschiedenen Möglichkeiten, ehrenamtlich tätig zu werden: das klassische Ehrenamt (z. B. im Verein), das freiwillige Engagement sowie ehrenamtliches Engagement im Rahmen der Selbsthilfe.

Je nach Neigung und Interessen bietet das ehrenamtliche Engagement eine gute Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, eigene Kenntnisse und Erfahrungen sinnvoll einzubringen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und natürlich auch Anerkennung zu erfahren. Ehrenamtliche Tätigkeiten bieten die Chance mit anderen Menschen gemeinsam etwas zu bewegen und auch Gutes zu tun.

Die im Hamburger Aktivoli-Netzwerk zusammenarbeitenden Beratungsstellen unterstützen engagierte Menschen und vermitteln in alle Tätigkeitsfelder. Je nach Ihren Neigungen und Wünschen wird mit Ihnen gemeinsam eine passende Tätigkeit gesucht. Ihre Interessen, Ihr Wohnort und Ihre persönliche Zeitplanung werden dabei natürlich berücksichtigt.

Sie können sich auch direkt an die Wohlfahrtsverbände (s. a. Wohlfahrtsverbände) oder an andere soziale Einrichtungen und Organisationen wenden. Ständig gesucht werden ehrenamtliche Helfer auch von den Freundeskreisen von Pflegeheimen (s. a. Alten- und Pflegeheime), den Betreuungsvereinen und Altenselbsthilfeeinrichtungen sowie vielen anderen Vereinen und Hilfsdiensten.

**Als ehrenamtliche Mitarbeiter spenden Sie Ihre Zeit freiwillig und unentgeltlich zum Nutzen anderer Menschen.**

#### **Die Zeitspender – ASB**

Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg

Telefon: 83 39 80

E-Mail : [zeitspender@asb-hamburg.de](mailto:zeitspender@asb-hamburg.de)

Internet: [www.zeitspender.de](http://www.zeitspender.de)

#### **Betreuungsverein-Wandsbek**

Papenstraße 27, 22089 Hamburg, Telefon: 20 11 11

#### **Freiwilligen Zentrum Hamburg**

Danziger Str. 52 a, Besucheradresse: Danziger Str. 62, 20099 Hamburg, Telefon: 248 77 360, Fax: 248 77 365

E-Mail: [info@fz-hamburg.de](mailto:info@fz-hamburg.de)

Internet: [www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de](http://www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de)

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

Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand

Schoppenstehl 23, 20095 Hamburg

Telefon: 33 54 08, Fax: 33 54 09

E-Mail: [ikarus-wegweiser@gmx.de](mailto:ikarus-wegweiser@gmx.de)

Internet: [www.ikarus-wegweiser.de](http://www.ikarus-wegweiser.de)

#### **Jung + Alt in Zuwendung e. V.**

Mühlendamm 86, 22087 Hamburg

Telefon: 251 77 33, Fax: 251 77 34

E-Mail: [inf@jaz-ev.de](mailto:inf@jaz-ev.de), Internet: [www.jaz-ev.de](http://www.jaz-ev.de)

#### **Lange Aktiv Bleiben (LAB)**

Landesverband Hamburg e. V.

Langenstücken 18, 22393 Hamburg

Telefon: 7 07 08 10 30, Fax: 707081059

E-Mail: [info@lange-aktiv-bleiben.de](mailto:info@lange-aktiv-bleiben.de)

Internet: [www.lange-aktiv-bleiben.de](http://www.lange-aktiv-bleiben.de)

#### **SeniorPartner Diakonie**

Standort Poppenbüttel, Standortleitung Ingrid Moll

Harksheider Str. 6, 22399 Hamburg

Telefon: 32 84 32 50, Fax: 32 84 32 51

E-Mail: [poppenbuettel@seniorpartner-diakonie.de](mailto:poppenbuettel@seniorpartner-diakonie.de)

Internet: [www.seniorpartner-diakonie.de](http://www.seniorpartner-diakonie.de)

Weitere Hinweise finden Sie auf der Homepage der Behörde für Soziales, Familie und Verbraucherschutz unter [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de). Auf den Seiten der virtuellen Internetagentur [www.aktivoli.de/virtuell](http://www.aktivoli.de/virtuell) können Sie sich über angebotene ehrenamtliche Aufgaben und Projekte informieren.

Vielleicht möchten Sie sich aber auch z. B. bei Greenpeace engagieren. Mitmachen bei Greenpeace ist keine Frage des Alters. Im Team 50plus engagieren sich Menschen über 50 Jahre aktiv für die Umwelt. Sie setzen sich für die Ziele und Forderungen von Greenpeace ein und unterstützen Kampagnen und Aktionen und informieren die Bevölkerung über Umweltprobleme und deren Lösungen. Ihre Berufs- und Lebenserfahrung ist für Greenpeace eine Bereicherung.

#### **Greenpeace e. V.**

Team 50plus, Heidi Vogel

Lattenkamp 13, 22299 Hamburg, Telefon: 410 49 42

### **Seniorenreisen/Erholungsreisen**

Viel Bewegung, gesunde Ernährung und eine Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes; dies alles ist nicht nur für die ältere Generation wünschenswert. Gerade jedoch für sie gibt es ein breites Angebot an Kur- und Erholungsreisen, Thermalbad- und Fitnessreisen. Der Sozialverband VdK Deutschland verfügt z. B. über zwölf modern ausgestattete Kur- und Erholungszentren.

Die Freie und Hansestadt Hamburg unterstützt Erholungsreisen für ihre älteren Bürgerinnen und Bürger auch finanziell. Wenn das eigene Einkommen nicht ausreicht, können Sie dennoch an Erholungsreisen oder Altersfreizeiten teilnehmen. Unter bestimmten Voraussetzungen werden diese Reisen aus Sozialhilfemitteln bezuschusst. Wenden Sie sich hierzu an die Bezirkliche Seniorenberatung (s. a. Bezirkliche Seniorenberatung) oder an Ihr Soziales Dienstleistungszentrum.

Im Übrigen können Sie, unabhängig vom Lebensalter und unter bestimmten Voraussetzungen, auch eine Kur verordnet bekommen. Wenden Sie sich dazu an Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse.

Betreutes Reisen bzw. Reisen für behinderte Menschen werden z. B. vom Deutschen Roten Kreuz oder vom Diakoniewerk angeboten.



# Freizeit, Bildung, Kultur und Sport

Bus- und Tagesausflüge werden neben gewerblichen Anbietern z. B. auch von Lange Aktiv Bleiben (LAB), Interaktion e. V. und New Generation sowie einigen Seniorentreffs und Kulturzentren angeboten.

Wenn Sie allein reisen müssen oder wollen, müssen Sie dennoch nicht allein sein. Der Freundeskreis Alleinreisender e. V. kennt die Probleme und hat dazu mancherlei Empfehlung.

Welche Form der Erholung für Sie passend ist, können Sie auch mit den Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeitern der Bezirklichen Seniorenberatung besprechen. Auskünfte zu Erholungsreisen geben auch die Verbände der freien Wohlfahrtspflege (s. a. Wohlfahrtsverbände).

## Auskunftsstellen zu Tagesausflügen, Erholungsreisen und betreutes Reisen

### **Arbeiterwohlfahrt Landesverband Hamburg**

Rothenbaumchaussee 44, 20148 Hamburg  
Telefon: 414023-0, Fax: 414023-37  
Internet: [www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

### **Caritasverband für Hamburg e. V.**

Danziger Str. 66, 20099 Hamburg  
Telefon: 280140-0, Fax: 280140-96  
Internet: [www.caritas-hamburg.de](http://www.caritas-hamburg.de)

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Behrmanplatz 3, 22529 Hamburg  
Telefon: 55 42 00

### **Diakonisches Werk Hamburg**

Königstr. 54, 22767 Hamburg  
Telefon: 30 62 00  
Internet: [www.diakonie-hamburg.de](http://www.diakonie-hamburg.de)

### **Diakoniewerk Es Castellot**

Eiderstr. 100, 24768 Rendsburg  
Telefon: 04331/5904192  
Internet: [www.es-castellot.de](http://www.es-castellot.de)

### **Freundeskreis Alleinreisender e. V. Hamburg**

Droysenstr. 12, 22605 Hamburg  
Telefon: 8807421

### **LangeAktivBleiben Landesverband Hamburg e. V.**

Langenstücken 18, 22393 Hamburg  
Telefon: 707081030

## Weitere Verbände, Vereine und Einrichtungen mit Angeboten für die ältere Generation

### **BISS (Bildungsarbeit im Stadtteil Steilshoop)**

Fehlinghöhe 2, 22309 Hamburg, Telefon: 63 99 73 28

### **Projekt 99plus im Jenfeld-Haus**

Charlottenburger Str. 1, 22045 Hamburg  
Telefon: 654 40 60

### **Wissensbörse e. V. Hamburg**

Waitzstr. 31, 22607 Hamburg, Telefon: 890 72 58

## Internet und Neue Medien

Senioren-Computervereine und Computerclubs sind Interessengemeinschaften älterer Menschen, die das Ziel verfolgen, sich selbst und anderen den Einstieg in die Welt der Neuen Medien zu erleichtern. Das Angebot des Deutschen Senioren ComputerClub Hamburg e. V. und des Seniorennet-Hamburg (SNNH) umfasst z. B. die Beratung und Unterstützung bei der Anschaffung von Geräten und Programmen. Interessierten wird dort ein Erfahrungsaustausch über die Arbeit mit dem PC und den dazugehörigen Geräten wie Drucker, Scanner etc. angeboten.

Für alle gilt: Man unterstützt sich gegenseitig bei auftretenden Computerproblemen.

### **Deutscher Senioren ComputerClub e. V.**

Reekamp 51, 22415 Hamburg  
Telefon: 606 28 04  
E-Mail: [Dr.Barbara.Nakielski@DSCC-Hamburg.de](mailto:Dr.Barbara.Nakielski@DSCC-Hamburg.de)  
Internet: [www.dscs-hamburg.de](http://www.dscs-hamburg.de)

### **SeniorenNet Hamburg e. V.**

Armbruststr. 4, 20257 Hamburg  
Telefon: 850 48 39  
E-Mail: [seniorennet.hamburg@hamburg.de](mailto:seniorennet.hamburg@hamburg.de)  
Internet: [www.seniorennet-hamburg.de](http://www.seniorennet-hamburg.de)

Im Ruckteschell-Heim in Hamburg-Eilbek findet regelmäßig Freitagnachmittag ab 16 Uhr ein Senioren-Internetcafé auch für Nicht-Heimbewohner statt. Das Internetcafé wird selbstverständlich unter fachkundiger Anleitung durchgeführt, um so Interessierten die Möglichkeit zu geben, erste Schritte im Medium Internet zu gehen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Kostenbeteiligung Euro 4,-



Mellingburger Schleuse

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**Ruckteschell-Heim**

Friedenstr. 4, 22089 Hamburg, Telefon: 209880-0  
 Internet: [www.sic-seg.de](http://www.sic-seg.de)  
 E-Mail: [Kulla@ruckteschell-heim.de](mailto:Kulla@ruckteschell-heim.de)

Das Seniorenbüro Hamburg e. V. bietet Internetcafés, Internetkurse, Surfen im Internet und mehr in seinen Computergruppen an:

**Computergruppen des Seniorenbüros Eilbek**

Ritterstr. 39, 22089 Hamburg, Telefon: 251 30 56  
 Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)  
 E-Mail: [senioren1@aol.com](mailto:senioren1@aol.com)

**Computergruppen im Treffpunkt Elligersweg**

Steilshooper Str. 242 b, 22307 Hamburg  
 Telefon: 63 97 79 89  
 Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)  
 E-Mail: [senioren1@aol.com](mailto:senioren1@aol.com)

**Computergruppen im Treffpunkt Dulsberg**

Dulsberg-Süd 12, 22049 Hamburg  
 Telefon: 65 05 46 77  
 Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)  
 E-Mail: [senioren1@aol.com](mailto:senioren1@aol.com)

Die Stadt Hamburg hat viele Seniorentreffs mit Computer und Internetanschluss ausgestattet. In den Seniorentreffs sind Anfänger, Fortgeschrittene und Experten zur Nutzung von Computer und Internet willkommen. Dazu gibt es meist Kaffee und die Gelegenheit zum Klönschnack (s. a. Seniorentreffs).

Darüber hinaus gibt es ein breites Angebot an interessanten Internetseiten, die sich vorwiegend an die ältere Generation richtet:

- [www.wandsbek.hamburg.de](http://www.wandsbek.hamburg.de)
- [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de)
- [www.sen-info.de](http://www.sen-info.de)
- [www.senioren.verdi.de](http://www.senioren.verdi.de)
- [www.seniorennet-hamburg.de](http://www.seniorennet-hamburg.de)
- [www.geroweb.de](http://www.geroweb.de)
- [www.germanien.net/hamburg/senioren](http://www.germanien.net/hamburg/senioren)
- [www.senioren-online.net](http://www.senioren-online.net)
- [www.senioren-kultur-service.de](http://www.senioren-kultur-service.de)
- [www.caritas-hamburg-gmbh.de](http://www.caritas-hamburg-gmbh.de)
- [www.fitness-zuhause.de](http://www.fitness-zuhause.de)
- [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

Dies stellt natürlich nur eine kleine Auswahl der zur Verfügung stehenden Seiten dar. „Surfen“ Sie doch selbst mal durch die vielen Angebote im Internet.



Im Folgenden wollen wir Sie anregen, sich in Fragen zu Einbruch und Betrug von der Polizei beraten zu lassen. Sie finden Hinweise zur Opferhilfe und zum Schutz vor Rauch- und Brandgefahren sowie zur Verbraucherberatung.

## Schutz vor Einbruch und Betrug

Mit zunehmendem Alter ändert sich häufig auch das persönliche Sicherheitsbedürfnis und man fühlt sich eher gefährdet als in jüngeren Jahren. Die Polizeistatistik zeigt jedoch, dass ältere Menschen keineswegs typische Opfer von Straßengewalt sind.

Andererseits warnt die Polizei jedoch insbesondere Seniorinnen und Senioren vor Trickdiebstahl und rät allgemein zu vorbeugendem Einbruchschutz.

Wie Sie sich vor Einbrechern, Trickdieben und anderen Ganoven schützen können, erfahren Sie in der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der

### Polizei Hamburg

**Caffamacherreihe 4, 20355 Hamburg**

**Telefon: 040/4286-71280 oder -71281**

**Internet: [www.hamburg.de/vorbeugung/](http://www.hamburg.de/vorbeugung/)**

Dort stehen speziell ausgebildete Beamte mit kostenlosem Rat über mechanische und elektronische Sicherheitseinrichtungen sowie über kriminalitätsvorbeugende Verhaltensweisen zur Verfügung. Ebenfalls sind dort entsprechende Ratgeber, wie z. B. die Broschüre „Einbruchsicherung und Brandschutz in Neu- und Umbauten“, erhältlich.

## Hilfen für Opfer von Gewalt und Kriminalität

Opfer von Gewalt und Kriminalität brauchen Hilfe und können sich beraten lassen von der

### Opferhilfe Beratungsstelle

Paul-Neumann-Platz 2–4, 22765 Hamburg

Telefon: 040/381993, Fax: 040/3895786

E-Mail: [mail@opferhilfe-hamburg.de](mailto:mail@opferhilfe-hamburg.de)

Internet: [www.opferhilfe-hamburg.de](http://www.opferhilfe-hamburg.de)

Montag und Freitag 10.00–13.00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 14.00–17.00 Uhr  
Mittwoch 12.00–17.00 Uhr  
(telefonische Terminvereinbarung,  
keine Beratung per E-Mail)

oder vom

### Weißer Ring e. V.

Landesbüro Hamburg

Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg

Telefon: 040/2 51 76 80, Fax: 40/2504267

Internet: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

E-Mail: [lbHamburg@weisser-ring.de](mailto:lbHamburg@weisser-ring.de)

Die Beratungsstellen helfen unbürokratisch, vertraulich und kostenlos. Die Mitarbeiter hören zu und begleiten auf Wunsch zu Ämtern, Behörden oder Anwälten.

Kostenlose Rechtsberatung erhalten Opfer von Gewalttaten bei der

### Öffentlichen Rechtsauskunfts- und Vergleichsstelle (s. a. Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle)

Telefon: 040/4 28 43-3072

Sind Sie vorsätzlich und rechtswidrig angegriffen worden und haben Sie durch diese Gewalttat eine gesundheitlichen Schädigung erlitten oder Sie sind Hinterbliebene(r) eines Gewaltopfers, dann sollten Sie sich an folgende Stelle wenden:

### Versorgungsamt Hamburg

– **Geschäftsstelle Opferentschädigungsgesetz** –

Adolph-Schönfelder-Straße 5, 22083 Hamburg

Telefon: 040/428 63-7169, -7170, Fax: 040/427 96-10 81

Internet: [www.hamburg.de/gewaltopfer](http://www.hamburg.de/gewaltopfer)

Zu den Aufgaben der Abteilung für Soziale Entschädigung gehört es, Opfer oder deren Hinterbliebene von Gewalttaten, die auf dem Gebiet der Freien und Hansestadt Hamburg geschädigt worden sind, nach dem Opferentschädigungsgesetz zu versorgen.

Personen, die bei einer Hilfeleistung für einen widerrechtlich angegriffenen Menschen verletzt werden, haben auch Anspruch auf Leistungen aus der gesetzlichen Unfallversicherung. Nähere Auskunft hierzu gibt die

### Unfallkasse Nord

Telefonnummer: 040/27153-0

## Telefonischer Hamburg Service

– Der direkte Drath zur Verwaltung – **040/4 28 28-0**





Am Alsterlauf

## Schutz durch Rauch- und Feuermelder

Viele Brandopfer und Verletzungen infolge von Wohnungsbränden könnten vermieden werden, wenn schlafende Bewohner frühzeitig gewarnt würden. Der Brandrauch verdrängt den Sauerstoff und lässt Menschen in einen noch tieferen Schlaf versinken. Hilfe kommt daher leider oft zu spät, denn durch Brandrauch verunglücken weitaus mehr Menschen als durch das Feuer selbst.

Rauchmelder sind zuverlässig und warnen weitaus sensibler als die menschliche Nase. Sie nehmen schon relativ geringe Rauchgaskonzentrationen wahr, bevor der Mensch aus dem Schlaf erwacht. Kostengünstige Rauchmelder sind in Fachgeschäften und Baumärkten erhältlich. Die Feuerwehr Hamburg gibt Auskunft über Sicherheitsfragen in der Wohnung oder im Einfamilienhaus. Sie berät über Rauchmelder, Löschdecken, Rettungshauben, Handfeuerlöcher und Verbandskästen.

**Feuerwehr Hamburg**  
Telefon: 040/42851-4405

## Verbraucherberatung

Hierzu fällt Ihnen wahrscheinlich die Verbraucher-Zentrale als erste Anlaufstelle ein. Und das ist auch die genau

richtige Adresse. Wenn Sie bei Anschaffungen keine unliebsamen Überraschungen erleben und preisbewusst einkaufen wollen, leistet Ihnen die Verbraucher-Zentrale Hamburg gute Dienste. Dort erhalten Sie Informationen über die Qualität der angebotenen Waren und über den zweckmäßigen Kauf und Einsatz von Haushaltsgeräten. Auch Fragen zum Lebensmittelrecht und zur sachgemäßen Behandlung von Waren werden beantwortet.

Ist Ihnen auf einer Kaffeefahrt oder an der Haustür schon einmal etwas „angedreht“ worden? Die Verbraucher-Zentrale Hamburg hilft.

Für die meisten Beratungen erhebt die Verbraucher-Zentrale geringe Kostenbeiträge. Für Arbeitslosenhilfe- und Empfängern von Grundsicherungs- und Sozialhilfeleistungen sind die Beratungsleistungen kostenfrei.

**Verbraucher-Zentrale Hamburg e. V.**  
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg  
Telefon: 040/24832-240, Fax: 040/ 24832-290  
E-Mail: [info@vzhh.de](mailto:info@vzhh.de)  
Internet: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

**Ernährungsberatung:**  
Telefon: 040/24832-240  
telefonisch: Montag–Mittwoch 10.00–14.00 Uhr  
persönlich: Dienstag und Mittwoch 14.00–18.00 Uhr

# Wohnen im Alter

## Zu Hause wohnen bleiben

Viele Bürgerinnen und Bürger bleiben im Alter dort, wo sie bereits seit Jahren wohnen und leben, wo sie Wege und Geschäfte kennen, wo sich Nachbarschaften gebildet haben.

Das Wohnen zu Hause wird aber im Alter zunehmend erschwert; viele Probleme lassen sich aber beheben. Im Folgenden informieren wir Sie über Wohnraumanpassung, Wohnungsrenovierung und über finanzielle Beihilfen.

## Altengerechtes Wohnen

Ist Ihre Wohnung altersgerecht ausgestattet? Können Sie sich selbstständig bewegen? Gibt es Stolperfallen oder andere Gefahrenquellen?

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, den Eingangsbereich, das Bad oder die Küche und andere Räume entsprechend den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Griffe schaffen Halt, Rampen ermöglichen den Einsatz von Rollstühlen, Toilettensitzerhöhungen, Gehwagen und andere Hilfsmittel geben Sicherheit. Lassen Sie sich doch einfach von Fachleuten beraten. Das Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung unterstützt Sie auch zu Hause.

## Barrierefrei Leben e. V.

Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung  
Richardstr. 45, 22081 Hamburg  
Telefon: 29 99 56 56  
Fax: 29 36 01  
E-Mail: Vorstand@barrierefrei-leben.de  
Internet: www.barrierefrei-leben.de

Sollten Sie pflegebedürftig sein, besteht unter Umständen ein Anspruch auf einen Zuschuss Ihrer Pflegekasse für Maßnahmen zur Verbesserung Ihres individuellen Wohnumfeldes. Lassen Sie sich von den Fachleuten Ihrer Pflegekasse beraten.

Auskünfte erteilt auch die Bezirkliche Seniorenberatung (s.a. Bezirkliche Seniorenberatung) in Ihrem Sozialen Dienstleistungszentrum.

Ist Ihre Wohnung zu groß geworden oder liegt sie vielleicht in einem höheren Stockwerk? Tragen Sie sich mit dem Gedanken umzuziehen?

Die Bezirkliche Seniorenberatung unterstützt Sie bei der Suche nach einer geeigneteren Wohnung. Für das Freimachen einer großen behindertengerechten Wohnung werden ggf. Umzugsprämien gezahlt. Auskünfte hierzu erteilen Ihre Sozialen Dienstleistungszentren.



## Seniorengerechtes Wohnen in Hamburg

Bramfeld - Haidlandsring  
Barmbek - Poppenhusenstraße

Langenhorn - Bruno-Lauenroth-Weg  
Hummelsbüttel - Tegelsberg

Rahlstedt - Boltenhagener Straße  
Eilbek - Schellingstraße

Für diese Wohnanlagen ist ein § 5-Schein erforderlich.

Hufnerstraße 28 | 22083 Hamburg  
Tel. 040/20 200 30 | Fax 040/20 200 399  
www.bds-hamburg.de





## Altenwohnanlagen, Altenwohnheim, Wohnstift

So gern man in der eigenen Wohnung bleiben möchte, irgendwann kann sie zu groß, zu unbequem oder zu teuer werden.

Wenn Sie solche Überlegungen bewegen, Sie aber weiterhin selbstständig leben und nur bei Bedarf Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, dann kommt für Sie das „Betreute Wohnen“ infrage.

Beim Betreuten Wohnen mieten Sie sich in einer Seniorenwohnanlage oder einem Wohnstift eine altersgerechte und barrierefreie Wohnung und vereinbaren verschiedene Serviceleistungen. Der Ratgeber „Betreutes Wohnen im Alter“ der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz informiert hier über Leistungen, Kos-

ten und Angebote des Betreuten Wohnens. Sie können diesen Ratgeber beim Pressereferat der Behörde unter der Telefonnummer 42863-77 78 kostenfrei bestellen.

### Forum Alstertal

Kritenberg 18, 22391 Hamburg  
Telefon: 040/606868, Fax: 040/60686620  
E-Mail: [info@forum-alstertal.de](mailto:info@forum-alstertal.de)  
Internet: [www.forum-alstertal.de](http://www.forum-alstertal.de)

### Wohnanlage Wandsbek

Bullenkoppel 15 + 19, 22047 Hamburg  
Telefon: 040/69 46 20 35  
Telefonzentrale: 040/251512-0  
Fax: 040/25 15 1-100  
E-Mail: [info@vhw-hamburg.de](mailto:info@vhw-hamburg.de)  
Internet: [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

## Betreuung und Pflege in angenehmer Atmosphäre



### Seniorenwohnanlagen Walddörfer und Kiehhörn

Bei uns sind Sie nicht allein. Wann immer Sie es wollen, können Sie Gesellschaft haben, an Veranstaltungen und Gruppenaktivitäten teilnehmen und sicher sein, dass wir Sie mit allem versorgen, was Sie brauchen. Bei uns können Sie wieder durchatmen und sich auf die wesentlichen Dinge des Lebens konzentrieren.

Ob Kurzzeitpflege oder zeitlich unbegrenzter Aufenthalt – rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!  
Auch bei kurzfristigem Bedarf sind wir gern für Sie da.

#### Seniorenwohnanlage Walddörfer

Gudrun Wawerzien · Tel.: 040 644 18 - 2000  
[walddoerfer@vhw-hamburg.de](mailto:walddoerfer@vhw-hamburg.de)  
Berner Allee 3 · 22159 Hamburg

#### Seniorenwohnanlage Kiehhörn

Oliver Langpaap · Tel.: 040 696 80 - 2000  
[kiefhoern@vhw-hamburg.de](mailto:kiefhoern@vhw-hamburg.de)  
Kiehhörn 1 · 22049 Hamburg

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft e.G.  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

**vhw wohnen**  
im alter



# Wohnen im Alter

## **Wohnanlage Jenfeld**

Jenfelder Straße 254/Charlottenburger Straße 3  
22045 Hamburg  
Telefon: 040/654 64 44  
Telefonzentrale: 040/251512-0  
Fax: 040/25 15 12-100  
E-Mail: [info@vhw-hamburg.de](mailto:info@vhw-hamburg.de)  
Internet: [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

## **Seniorenwohnanlage Walddörfer**

Berner Allee 3, 22159 Hamburg  
Telefon: 040/644 18 2000  
Telefonzentrale: 040/251512-0  
Fax: 040/25 15 12-100  
E-Mail: [info@vhw-hamburg.de](mailto:info@vhw-hamburg.de)  
Internet: [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

## **Wohnanlage Rahlstedt**

Nieritzweg 15/Stapelfelder Straße 31  
22143 Hamburg  
Telefonzentrale: 040/251512-0, Fax: 040/25 15 12-100  
E-Mail: [info@vhw-hamburg.de](mailto:info@vhw-hamburg.de)  
Internet: [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

## **Wohnanlage Rahlstedt 1**

Theodor-Storm-Str. 7, 22149 Hamburg  
Telefon: 040/677 84 28  
Telefonzentrale: 040/251512-0  
Fax: 040/25 15 12 – 100  
E-Mail: [info@vhw-hamburg.de](mailto:info@vhw-hamburg.de)  
Internet: [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

## **Seniorenwohnanlage Meiendorf**

Spitzbergenweg 12, 22145 Hamburg  
Telefon: 040/678 76 39  
Telefonzentrale: 040/251512-0  
Fax: 040/25 15 12-100  
E-Mail: [info@vhw-hamburg.de](mailto:info@vhw-hamburg.de)  
Internet: [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

## **Max-Brauer-Haus**

Hohneredder 23, 22175 Hamburg  
Telefon: 040/642156-0, Fax: 040/64215638  
E-Mail: [info.mbh@alida.de](mailto:info.mbh@alida.de)  
Internet: [www.alida.de](http://www.alida.de)

## **Seniorenzentrum Nordlandweg**

Nordlandweg 110, 22145 Hamburg  
Telefon: 040/679448-0, Fax: 040/679448-54  
E-Mail: [info.nlw@alida.de](mailto:info.nlw@alida.de)  
Internet: [www.alida.de](http://www.alida.de)

## **Gagfah-Hesse-Haus**

Gustav-Seitz-Weg 2  
22309 Hamburg  
Telefon: 040/630 06 97, Fax: 040/630 06 57  
Internet: [www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de)

## **Seniorenresidenz Eichtalpark**

Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg  
Telefon: 040/65 66 10, Fax: 040/65 66 11 06

## **Service-Wohnungen Oldenfelde**

Ahrenschooper Straße 23–27  
22147 Hamburg  
Telefon: 040/6 42 07-1 00  
Fax: 040/64207111

## **AWO Betreute Seniorenwohnanlage**

Oppelner Str. 49  
22045 Hamburg  
Telefon: 040/653 70 79  
Internet: [www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

## **Altenwohn- und Pflegeheim Elisabeth Haus**

Rahlstedter Weg 17  
22159 Hamburg  
Telefon: 040/64557926, Fax: 040/64557926  
Internet: [www.caritas-hamburg-gmbh.de/](http://www.caritas-hamburg-gmbh.de/)

## **Gast- und Krankenhaus Wohnen mit Pflege**

Hinsbleek 12  
22391 Hamburg  
Telefon: 040/6068940, Fax: 040/60689440  
Internet: [www.gast-und-krankenhaus.de](http://www.gast-und-krankenhaus.de)

## **Seniorenwohnanlage Tegelsberg**

Norbert-Schmid-Platz 4 + 12  
22399 Hamburg  
Telefon: 040/6027565

## **Martha-Haus Zentrum für alte Menschen**

Am Ohlendorffturm 20–22  
22149 Hamburg  
Telefon: 040/67577-0  
Fax: 040/6 75 77-120  
Internet: [www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)

## **Ruckteschell-Heim**

Friedenstr. 4  
22089 Hamburg  
Telefon: 040/209880-0, Fax: 040/205807  
[www.stiftung-eilbeker-gemeindehaus.de/](http://www.stiftung-eilbeker-gemeindehaus.de/)

**Grundeigentümer  
Verein**

**Wandsbek**

von 1891

**Wir vertreten Ihre Interessen**

Glockengießerwall 19, 20095 Hamburg, Tel. 040/309672-0, Fax 040/321397

**Seniorenresidenz  
Wellingsbüttel**

*Ihr Stückchen  
Friesland im Albtal*



- Wohnqualität mit versierter Pflege
- Stilvolles Ambiente mit privater Atmosphäre
- Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- Kurzzeitpflege & Probewohnen
- Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen

**Tel: 040-640 90 9-0 Fax: -29**

Waldingstr. 1 · 22391 Hamburg · [www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de](http://www.seniorenresidenz-wellingsbuettel.de)

**HAUS MARIENTHAL**  
*Senioren-Pflegepension*



Sie möchten nicht nur 2 Stunden versorgt und dann 22 Stunden allein sein?

**Dann kommen Sie zu uns!**

Unser Pflegeteam versorgt Sie rund um die Uhr. In schönen Ein- und Zweibett-Appartements werden Sie vorzüglich betreut und gepflegt. Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



22043 HH-Wandsbek · Ziesenißstraße 30 · Tel. (0 40) 68 57 13 · Fax 6 52 32 03

**A & V Haus Duvenstedt**



**Wir beraten Sie gern.**  
**A & V Haus Duvenstedt** wohnen, betreuen und pflegen  
Poppenbütteler Chaussee 23  
22397 Hamburg  
Telefon 040/607640  
Fax 040/60764-160  
E-Mail: [ivoshage@hausduvenstedt.de](mailto:ivoshage@hausduvenstedt.de)  
[www.hausduvenstedt.de](http://www.hausduvenstedt.de)

**Das Haus bietet für Senioren alle Pflegestufen:**

- ✓ Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- ✓ familiäre Atmosphäre
- ✓ individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- ✓ Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ✓ geschützter Demenzbereich
- ✓ Beschäftigungstherapie

Erich Arp und Imme Voshage sind die engagierten Betreiber dieser, privat geführten, Senioreneinrichtung im Herzen von **Duvenstedt**.

**FRANK WAGNER HOLDING**  
**Seniorenpflegedomizile in Hamburg**




★ Haus Alstertal in Klein Borstel    ★ Haus Birkengrund in Rahlstedt




★ Haus Volksdorf in Volksdorf    ★ Alsterdomizil in Wellingsbüttel

- ★ Liebevoller und kompetente Pflege "rund um die Uhr"
- ★ Komfortable und helle 1- und 2-Bett-Appartements
- ★ Frisch zubereitete Mahlzeiten aus eigenen Küchen
- ★ Kurzzeitpflege und Probewohnen möglich

**Telefon 040 / 970 70 970, [www.fw-holding.de](http://www.fw-holding.de)**

**Feierabendhaus**  
Gemütlicher Lebensabend – kompetent begleitet.



**Feierabendhaus**  
Alten- und Pflegeheim  
Farmseiner Landstraße 73  
22359 Hamburg  
Telefon: 040 / 644 12 - 0

**albertinen<sup>†</sup>**  
in besten Händen



## Zeitlich unbegrenzte Pflege und Kurzzeitpflege

- Wohnen im Grünen -



Pflegestationen für 57 Bewohner – Alle Pflegestufen

- Seniorenwohnanlage mit 195 Wohnungen
- Hausnotrufsystem rund um die Uhr
- Hauseigener ambulanter Pflegedienst „Norzel“



**Max Brauer Haus**  
Alida Schmidt-Stiftung



Hohnerredder 23 - 22175 Hamburg-Bramfeld

Telefon 0 40 / 6 42 15 60 • Telefax 0 40 / 64 21 56 38

E-Mail: info.mbh@alida.de • Internet: www.alida.de

## Seniorenzentrum „Rahlstedter Höhe“

Partner aller Pflegekassen und Sozialämter

Kühlungsborner Straße 7-11 • 22147 Hamburg

Tel: 040 / 64 89 96 - 0 • Fax: 040 / 64 89 96 - 66

☎ 01 72 / 5 25 25 84 • 24 h Einzugs-service



- ✓ Leicht- und Schwerstpflege der Pflegestufen 0 bis 3+
- ✓ Beschützter Bereich für Demenzerkrankte
- ✓ Einzel- und Doppelzimmer mit Duschbad, Balkon oder Terrasse
- ✓ Eigene Teilmöblierung möglich
- ✓ Regelmäßige Veranstaltungen
- ✓ Beschäftigungs- und Ergotherapie

Hausbesichtigung und Beratung.

Wir freuen uns auf ihren Anruf!



### Geborgenheit und Freiraum in Einem

Im Elisabeth-Haus in Hamburg Farmsen können Sie im eigenen Apartment rundum geborgen, angenehm und sicher wohnen. Unser Haus bietet zudem einen bestens ausgestatteten Pflegebereich für die vollstationäre Pflege und die Kurzzeitpflege.

Bei Bedarf bieten wir auch hier eine intensive Pflege: Dann kommen die Mitarbeiterinnen der Caritas-Sozialstation Billstedt ins eigene Apartment.

Der Mensch steht im Elisabeth-Haus im Mittelpunkt, sodass dort eine Gemeinschaft herrscht, die Rückhalt und Geborgenheit gibt.

### Abwechslung im Alltag

- Ausgewählter Speiseplan im hauseigenen Restaurant
- Gemütliche Aufenthaltsräume und Terrassen, die über Fahrstühle bequem erreichbar sind
- Ausgedehnte Parkanlage
- Bistro
- Friseursalon im Haus
- Täglich Freizeitangebote durch unsere speziell geschulten Therapeutinnen
- Feste und Ausflüge rund ums Jahr
- Ausrichtung privater Feiern
- Gastspiele von Musik- und Theatergruppen
- Regelmäßig katholische sowie evangelische Gottesdienste und Andachten in unserer hauseigenen Kapelle

Das Elisabeth-Haus ist zudem der ideale Ausgangspunkt für schöne Spaziergänge und Ausflüge in die grüne Umgebung. Es liegt in unmittelbarer Nähe zum Ortskern Farmsen mit seinen Geschäften, dem Wochenmarkt, den vielen Restaurants und dem Einkaufszentrum.

Von der behindertengerechten U-Bahn-Station Farmsen aus kommen Sie schnell in die Hamburger Innenstadt. In der Nähe befinden sich zudem Bushaltestellen und ein Taxistand.

### So wohnen Sie bei uns

Der großzügig gestaltete Pflegebereich des Elisabeth-Hauses umfasst 104 Plätze zur vollstationären Pflege und Kurzzeitpflege. Eigene, vertraute Möbel können gern mitgebracht werden.

Der komfortable Wohnbereich der Anlage verfügt über 98 Wohnungen, vorwiegend Ein-Zimmer-Apartments. Alle sind mit Küche, Duschbad, Balkon sowie Radio-, Kabel- und Telefonanschluss ausgestattet und werden mit eigenen Möbeln eingerichtet.

### Kontakt

Termine nach Vereinbarung, gerne auch abends:

Elisabeth-Haus

Rahlstedter Weg 17

22159 Hamburg

Tel.: 040 645 579-0

Fax: 040 645 579-800

E-Mail:

elisabeth-haus@caritas-hamburg-gmbh.de

www.caritas-hamburg-gmbh.de



WOHNEN & SOZIALE **caritas** DIENSTLEISTUNGEN GMBH  
Hamburg

Rundum bestens versorgt im  
*Elisabeth-Haus*

www.caritas-hamburg-gmbh.de

Mitten in Farmsen – 98 Apartments für Betreutes Wohnen, 104 Pflegeplätze zur vollstationären Pflege sowie zur Kurzzeitpflege.

### Und das erwartet Sie bei uns:

- Professionelle, liebevolle Pflegedienstleistungen auf hohem Niveau
- Hohe Sicherheitsstandards und eine gemütliche Atmosphäre
- Attraktive und vielfältige Freizeit- und Unterhaltungsangebote
- Seelsorgerische Betreuung, Gottesdienste und Andachten
- Zentrale Lage und gute Verkehrsanbindung durch Bus und Bahn

Gern beantworten wir Ihre Fragen oder vereinbaren einen Termin – auch abends – mit Ihnen, so dass Sie unser Haus kennenlernen können.

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen:

### Elisabeth-Haus

Rahlstedter Weg 17 • 22159 Hamburg • Tel.: 040 645 579-0

E-Mail: elisabeth-haus@caritas-hamburg-gmbh.de



in guten Händen





Eichtalpark

## Wohnprojekte

Neben den üblichen Wohnmöglichkeiten im Alter gibt es einige Wohnprojekte, die alternative Wohn- und Lebensmöglichkeiten bereits praktizieren oder planen.

Diese selbstorganisierten Wohn- und Haushaltsgemeinschaften wenden sich entweder nur an ältere Menschen oder aber an Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, die dann gemeinsam unter einem Dach wohnen. Wenn Sie sich für diese alternative Wohnform interessieren, erhalten Sie Auskunft bei:

### **Seniorenbüro Hamburg e. V.**

Steindamm 87, 20099 Hamburg

Telefon: 30 39 95 07, Fax: 30 39 95 08

E-Mail: senioren1@aol.com

Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

Sprechzeiten: Montag–Donnerstag 9.30–12.00 Uhr

### **Graue Panther Hamburg e. V.**

Lerchenstr. 37, 22767 Hamburg

Telefon: 439 33 88

Sprechzeiten: Montag 15.00–17.00 Uhr

### **Wohngemeinschaft Jung und Alt e. V.**

Beim Schlump 55, 20144 Hamburg

Telefon: 41 35 02 55

## Alten- und Pflegeheime

Diese Einrichtungen dienen der vollen Versorgung älterer Menschen, die nicht mehr selbstständig leben und sich versorgen können. Neben Wohnung und Versorgung wird eine pflegerische Betreuung und Versorgung in allen Pflegestufen geleistet.

In Altenheimen wird die Versorgung und Betreuung gesichert, wenn die eigene Haushaltsführung nicht mehr möglich ist, eine Vollpflegebedürftigkeit jedoch nicht vorliegt. Häufig dürfen eigene Möbel mitgebracht werden.

In Pflegeheimen wird eine umfassende Versorgung und Betreuung bei andauernder Pflegebedürftigkeit geboten. Manche Pflegeheime verfügen über spezielle Stationen, die den besonderen Bedürfnissen von demenzkranken Menschen Rechnung tragen. Häufig dürfen Kleinmöbel mitgebracht werden.

Oft sind Alten- und Pflegeheime so kombiniert, dass ein Umzug beim Eintreten einer Pflegebedürftigkeit nicht notwendig wird.

Die Einrichtungen halten neben der Pflege häufig auch ein breites Spektrum an Betreuungsleistungen bereit. Sie bieten kulturelle, sportliche, bildende und gesellige Veranstaltungen an.





Torhaus Wellingsbüttel

#### Kostenübernahme:

In der Regel übernimmt die Pflegeversicherung einen Kostenbeitrag für die durch die Pflege bedingten Aufwendungen in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Der Kostenbeitrag ist abhängig von der Pflegestufe der betroffenen Person.

Pflegestufe I = erhebliche Pflegebedürftigkeit = Euro 1023,-

Pflegestufe II = Schwerpflegebedürftige = Euro 1279,-

Pflegestufe III = Schwerstpflegebedürftige = Euro 1470,-

In besonderen Härtefällen zahlen die Pflegekassen bis zu Euro 1750,-

Unter bestimmten Voraussetzungen kann auch das Soziale Dienstleistungszentrum für eine ergänzende Kostenübernahme mit Leistungen der Einkommensabhängigen Einzelförderung oder mit Sozialhilfe infrage kommen. Näheres hierzu entnehmen Sie bitte dem Kapitel Beratung zu sozialen Einzelfragen/Sozialhilfe/Hilfen in besonderen Lebenslagen oder wenden Sie sich an die Bezirkliche Seniorenberatung in dem für Sie zuständigen Bezirks- oder Ortsamt.

Eine Liste aller Hamburger Alten- und Pflegeheime finden Sie unter [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de) oder schauen Sie einfach im Branchenbuch nach.

Unter [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de) finden Sie viele nützliche Tipps und Hinweise zum Wohnen im Alter. Zudem besteht hier die Möglichkeit, sich über die von der Freien- und Hansestadt Hamburg herausgegeben Broschüren zu informieren, welche Sie auch in den Sozialen Dienstleistungszentren erhalten.

## Ältere Menschen ausländischer Herkunft

Während der letzten Jahrzehnte sind viele Menschen aus dem Ausland zu uns gekommen und in Hamburg geblieben. Mehrere Zehntausend von ihnen sind inzwischen über 60 Jahre alt. Das Zusammenleben der Menschen aller Nationen in den verschiedenen Stadtteilen wird durch Vereine und Initiativgruppen gefördert, die besonders auf die Probleme älterer Menschen eingehen.

Ein weitreichendes Beratungsangebot in türkischer Sprache gibt es im ASB-Zentrum St.Pauli/Neustadt. Türkische Mitarbeiterinnen leisten Beratung, Unterstützung und auch Betreuung und Pflege für ältere Menschen.

#### Arbeiterwohlfahrt

##### Landesverband Hamburg e. V.

Rothenbaumchaussee 44, 20148 Hamburg  
Telefon: 414023-0, Fax: 414023-37  
Internet: [www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

#### IntegrationsCenter Wandsbek

Schlossstr. 12, 22041 Hamburg, Telefon: 67108281

#### Informations- und Kontaktstelle

##### Aktiver Ruhe-Stand – I.K.A.R.U.S. e. V.

Schopenstehl 23, 20095 Hamburg  
Telefon: 335408 oder 324049, Fax: 335409  
Internet: [www.ikarus-wegweiser.de](http://www.ikarus-wegweiser.de)

#### Landes-Seniorenbeirat Hamburg

Heinrich-Hertz-Str. 90, 22085 Hamburg  
Telefon: 42863-1934, Fax: 42863-4629  
E-Mail: [lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)  
Internet: [www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)  
Kontaktperson: Herr Mete Duyar

#### ASB-Zentrum St. Pauli/Neustadt

Bartelsstr. 37, 20357 Hamburg  
Telefon: 432848-0, Fax: 432848-65  
E-Mail: [asb-stpauli@asb-hamburg.de](mailto:asb-stpauli@asb-hamburg.de)  
Internet: [www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

## Gute Karten für Senioren



Beim Doppelkopf können wir Ihnen nicht weiterhelfen, aber bei der Wahl der passenden Wohnung. Von betreuten Wohnanlagen bis zu Wohnheimen mit umfassender Pflege in vielen Hamburger Stadtteilen. Wir informieren Sie gern.

Informationen und Angebote:

**SAGA GWG**

Vermietungshotline: (0 40) 42 666 666

[www.saga-gwg.de](http://www.saga-gwg.de)

**SAGA GWG**  
Mehr Hamburg



## Residenz am Wiesenkamp

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf. Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

### Residenz am Wiesenkamp

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16

Telefon: 040 / 644 16 - 0

[info@residenz-wiesenkamp.de](mailto:info@residenz-wiesenkamp.de)

[www.residenz-wiesenkamp.de](http://www.residenz-wiesenkamp.de)

Wir sind eine anerkannte Zivildienststelle und Einsatzstelle des FSJ Kultur.

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meindorfer Weg

albertinen<sup>+</sup>

in besten Händen

## Telefonischer Hamburg Service

– Der direkte Drath zur Verwaltung – **040/4 28 28-0**



Wir helfen!



## P·T·W PFLEGETEAM

Wiesenkamp 22a · 22359 Hamburg

Tel. 040 / 41 11 99 - 0 · [mail@ptw-pflegeteam.de](mailto:mail@ptw-pflegeteam.de)

[www.ptw-pflegeteam.de](http://www.ptw-pflegeteam.de)



## Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität  
und Lebensfreude  
im Alter

Machen Sie es  
sich gemütlich



Willkommen in  
Hamburg-Rahlstedt

Im "Seniorenitz am Hegen" in Rahlstedt fühlen Sie sich nicht nur wie zu Hause - Sie sind es einfach.

Ein freundliches und engagiertes Team kümmert sich um Ihr persönliches Wohl.

Wir heißen Sie willkommen in einem Haus mit Tradition, das allen Komfort einer modernen vollstationären Senioreneinrichtung bietet mit gerade renovierten schönen Aufenthaltsräumen und neuen gemütlichen Zimmern. Genießen Sie die Vorteile eines Hauses, in dem Sie rund um die Uhr versorgt werden. Und das zu einem festen Inklusivpreis!

Für mehr Lebensqualität und Lebensfreude im Alter.

Besuchen Sie uns in unserer frisch renovierten Anlage!

Wir schicken Ihnen auch gerne unsere Hauszeitschrift, in der Sie lesen können, wie viel wir wirklich bieten! Oder werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage...

Seniorenitz am Hegen - Am Hegen 29  
22149 Hamburg - Telefon 040 - 673 70 40

[www.seniorenitz-am-hegen.de](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)



# Ambulante sozialpflegerische Dienste, Tages- u. Kurzzeitpflege

## Ambulante Pflege in der eigenen Wohnung

Ambulante Pflege kann beansprucht werden, sobald ältere Bürger und Bürger mit Behinderungen durch Krankheiten und Unfälle teilweise oder vollständig der pflegerischen Hilfe anderer bedürfen. Diese Hilfe kann von Familienangehörigen sowie von ambulanten Pflegediensten (Sozialstationen oder Pflegedienste) wahrgenommen werden.

Zu den Aufgaben der ambulanten Pflegedienste gehören unter anderem:

- die ambulante Grund- und Behandlungspflege
- die ambulante Pflege zur Versorgung und Betreuung älterer Menschen und Personen mit Behinderung in ihrem häuslichen Umfeld durch Pflegesachleistungen
- die ambulante Familienpflege bei Ausfall einzelner Leistungsträger sowie die Pflege und Betreuung psychisch Kranker

Über den Umfang und die Qualität der Pflege können Sie sich individuell bei den Pflegediensten, den Beratungsstellen, den Pflegekassen oder bei der Bezirklichen Seniorenberatung im Sozialen Dienstleistungszentrum erkundigen.

Über die Finanzierung einer ambulanten Pflege sprechen Sie am besten zunächst mit Ihrer Pflegekasse. Leistungen der Pflegekasse können Sie beanspruchen, wenn Sie pflegeversichert sind und wenn eine dauernde Pflegebedürftigkeit im Sinne der Pflegeversicherung festgestellt wurde.

In der Pflegeversicherung steht dem Pflegebedürftigen außerdem ein Wahlrecht zwischen Geldleistung (Pflegegeld) und der Unterstützung durch ambulante Pflegedienste (Pflegesachleistung) für die häusliche Pflege zu. Auch eine Kombination von Pflegegeld und Pflegesachleistungen ist möglich. Die Hilfen können daher so gestaltet werden, wie sie den persönlichen Bedürfnissen der Pflegebedürftigen entsprechen.

Über den Umfang und die Qualität der Pflege können Sie sich individuell bei den Pflegediensten, den Pflegekassen, den unten stehenden Beratungsstellen oder bei der Bezirklichen Seniorenberatung (s. a. Bezirkliche Seniorenberatung) in Ihrem Sozialen Dienstleistungszentrum erkundigen.

Von den nahezu 400 ambulanten Pflegediensten in Hamburg befinden sich ca. 100 im Bezirk Wandsbek. Eine Aufstellung aller Pflegedienste würde den Rahmen dieser Broschüre gewiss sprengen. Im Internet finden Sie unter <http://www.hamburg.de/bsg/> oder im Seniorenportal [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de) eine Datenbank mit allen ambulanten Pflegediensten. Im Seniorenportal finden Sie zudem noch wertvolle Anbieterinformationen von Pflegediensten und nützliche Tipps zur Auswahl eines geeigneten Pflegedienstes.

Viele nützliche Informationen können Sie auch der Broschüre „Aktiv im Alter“ entnehmen, die Sie in Sozialen Dienstleistungszentren oder unter der Telefonnummer: 42863-77 78 der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz kostenfrei beziehen können.

... für Hamburg!

### Mit Sicherheit gut umsorgt

- HÄUSLICHE PFLEGE
- HILFEN IM HAUSHALT
- HAUSNOTRUF

**Zentrum Bramfeld**  
Fabriciusstraße 93  
Tel. (040) 690 10 80

**Sozialstation Dulsberg**  
Dithmarscher Str. 32  
Tel. (040) 68 71 92

**Sozialstation Jenfeld/Tonndorf**  
Denksteinweg 32  
Tel. (040) 66 51 52


**Sozialstation Sasel/Walddörfer**  
Saseler Damm 2c  
Tel. (040) 52 59 77 32

[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)



Arbeiter-Samariter-Bund

MITGLIED



**Ambulanter Dienst**  
**Sozialstation Alstertal e.V.**

**Rolfinckstraße 6 • 22391 Hamburg-Wellingsbüttel**  
**Telefon (Büro): (040) 53 69 58 70**

Wir bieten an:

- Grundpflege SGB XI • Behandlungspflege SGB V • Mobilität
- Hauswirtschaftliche Versorgung • Soziale Beratung
- Unterstützung bei Antragstellungen und Behördenkontakten



**Alstertaler Einkaufszentrum**

**Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.**

Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg  
 Telefon: 040/68 91 36 25 und 040/47 25 38  
 Internet: [www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)

**Pflege-Partner Diakonie in Hamburg und Umgebung**

Telefon: 0800/11 3333  
 E-Mail: [info@pflege-und-diakonie.de](mailto:info@pflege-und-diakonie.de)  
 Internet: [www.Pflege-und-diakonie.de](http://www.Pflege-und-diakonie.de)

**Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen im Albertinen-Haus**

Albertinen-Haus  
 Zentrum für Geriatrie u. Gerontologie  
 Medizinisch-Geriatriische Klinik  
 Seilhopsweg 18–22, 22459 Hamburg  
 Telefon: 040/5581-0  
 Fax: 040/5581-1206  
 Internet: [www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)

**Beratungsstelle für ältere Bürger und ihre Angehörigen**

Heidbergstraße 28, 22864 Norderstedt  
 Telefon: 040/-52 88 38 30 (außer Donnerstags)  
 Fax: 040/528 83 832  
 E-Mail: [aber@schleswig-holstein.de](mailto:aber@schleswig-holstein.de)

**Beratung für technische Hilfen und Wohnraumanpassung  
 Barrierefrei Leben e. V.**

**Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung  
 und barrierefreie Bauberatung**

Richardstraße 45, 22081 Hamburg  
 Telefon: 040/2999 5656, Fax: 040/29 36 01

**Tagespflege**

Tagespflege ist ein teilstationäres Pflege- und Betreuungsangebot. Die pflegebedürftigen Tagesgäste leben und schlafen in ihrer eigenen Wohnung, verbringen den Tag aber gemeinsam mit anderen in der Tagespflegestätte. Dies ist auch für einzelne Tage in der Woche möglich.

Tagespflegestätten bieten in der Regel folgende Dienstleistungen an:

- Tagesbetreuung, in der Regel acht Stunden werktags, nur wenige Einrichtungen auch am Wochenende
- pflegerische Betreuung
- sozialtherapeutische und rehabilitative Angebote
- Hol- und Bringdienst
- Verpflegung/Mahlzeiten

Die Pflegekassen beteiligen sich bei anerkanntem Pflegebedarf entsprechend der festgestellten Pflegestufe an den Kosten der pflegerischen Aufwendungen. Die Höchstbeträge, die monatlich von den Pflegekassen übernommen werden, betragen in der Pflegestufe 1 bis zu Euro 384,-, in der Pflegestufe 2 bis zu Euro 921,- und in der Pflegestufe 3 bis zu Euro 1470,-.

Reicht das eigenen Einkommen und Vermögen nicht aus, um die Kosten für die Tagespflege zu tragen, so kann ein Antrag auf Sozialhilfe nach dem Sozialgesetzbuch XII gestellt werden. Zur Tagespflege können Sie sich von Ihrer Pflegekasse, der Bezirklichen Seniorenberatung (s. a. Bezirkliche Seniorenberatung) im Sozialen Dienstleistungszentrum und beim Hamburger Pflegetelefon beraten lassen.

# Ambulante sozialpflegerische Dienste, Tages- u. Kurzzeitpflege

## Kurzzeitpflege

Wenn Sie nach einem Krankenhausaufenthalt und/oder bei Verhinderung pflegender Angehöriger für einen begrenzten Zeitraum, in der Regel bis zu vier Wochen, rund um die Uhr eine Betreuung benötigen, können Sie Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Dies gilt auch, wenn eine ambulante Pflege nicht möglich ist oder nicht ausreicht. Auch in Krisensituationen oder bei der Pflege und Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen kann durch die Kurzzeitpflege Entlastung geschaffen werden. Die Kurzzeitpflege ist darauf ausgerichtet, die Selbstständigkeit der Pflegegäste individuell zu fördern und auf diese Weise eine Rückkehr in die eigene Wohnung vorzubereiten.

Kurzzeitpflege und die damit verbundene Betreuung rund um die Uhr umfasst: Unterkunft und bedarfsgerechte Verpflegung, grundpflegerische Betreuung im Rahmen einer aktivierenden Pflege, Behandlungspflege, soziale Betreuung und kulturelle Angebote.

Nahezu alle Pflegeheime und einige spezialisierte Einrichtungen bieten Kurzzeitpflege an (s. a. Alten- und Pflegeheime). Die Pflegekasse übernimmt einen Kostenbeitrag für allgemeine Pflegeleistungen, Behandlungspflege sowie sozialer und kultureller Betreuung in Höhe von bis zu Euro 1470,- im Kalenderjahr.

Reicht das Einkommen und Vermögen nicht aus, um die Kosten einer Kurzzeitpflege zu tragen, so kann auch hier ein Antrag auf Sozialhilfe nach dem Sozialgesetzbuch XII gestellt werden.

Erkundigen Sie sich in der für Sie zuständigen Sozialen Dienstleistungszentrum, bei der Bezirklichen Seniorenberatung oder wenden Sie sich an das Hamburger Pflegetelefon.

## Mobile Dienste und Pflegebedarf

### Mobile Fuß- und Haarpflege

Maniküre, Pediküre und Haarpflege können auch zu Haus erledigt werden. Fragen Sie Ihre bisherige Friseurin oder Fußpflegerin, ob sie bereit ist, zu Ihnen in die Wohnung zu kommen. Vielleicht haben Bekannte bereits Erfahrungen und können Ihnen Adressen nennen. Oder sehen Sie einfach im Branchenbuch nach.

### Vital Fußpflege



Termine nach Vereinbarung



auch Hausbesuche

☎ 20 40 14

Wandsbeker Chaussee 203  
22089 Hamburg

### Pflegeteam Heitmann

- Ambulante Pflege · Häusliche Pflege · Betreuung
- Altenpflege · Krankenpflege · Behindertenpflege
- Seniorenbetreuung · Sozialdienst · Pflegeberatung
- Abwicklung über Pflegekassen, Krankenkassen, Privat

Ladenverkauf ● Pflegemittel ● Inkontinenzartikel

Das Pflegeteam Heitmann – für Menschen in Eilbek.

☎ 040-20 40 14

[www.pflegeteam-heitmann.de](http://www.pflegeteam-heitmann.de)

Wandsbeker Chaussee 203 · 22089 Hamburg



## Essen auf Rädern: Welcher Mahlzeitendienst ist der richtige?

Wer darüber nachdenkt, sein Essen von einem Menüdienst bringen zu lassen statt selbst zu kochen, sollte sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. In vielen Städten gibt es mehrere Anbieter dieser Dienstleistung – öffentliche und private. Die Unterschiede liegen wie so oft im Detail.

### Darauf sollten Sie achten

Ein unabhängiges Institut hat eine „Checkliste Essen auf Rädern“ erstellt, die Verbrauchern bei der Suche nach einem geeigneten Mahlzeitendienst helfen soll. Nach verschiedenen Kriterien sind Fragen formuliert, anhand derer die Interessierten die Mahlzeitendienste vergleichen und auf den Prüfstand stellen können. Gibt es die Möglichkeit, ein Menü unverbindlich zu bestellen? Bietet der Menüdienst eine Kunden- und Ernährungsberatung an? Aus welchem Menüangebot kann der Kunde wählen? Wie ist die Qualität der Speisen?

### Dienstleistungen der Anbieter

„Wir achten sehr darauf, dass die Kriterien bei uns erfüllt und wir den Wünschen der Tischgäste gerecht werden“, so die einheitliche Aussage der Hamburger Mahlzeitendienste „apetito zuhaus“ und „Die Johanniter“. Je nach Bedarf bringen die beiden Mahlzeitendienste heiße oder tiefkühlfrische Menüs ins Haus. Soll das Essen heiß gebracht werden, steht den Kunden eine wöchentlich wechselnde Speisekarte zur Verfügung, aus der sie täglich aus vielen Menüs wählen können – auch am Wochenende. Die Gerichte werden zur Mittagszeit gebracht, auch an Wochenenden und Feiertagen. Alle, die lieber spontan entscheiden, wann und welches Menü sie essen möchten, können aus über 200 tiefkühlfrischen Menüs ihr Lieblingsessen wählen.

Zur gewünschten Zeit kann das Essen durch Erhitzen in der Mikrowelle oder im Backofen zu Ende gekocht werden. Neben Hausmannskost, Genießermenüs und regionalen Spezialitäten

halten die Mahlzeitendienste auch Angebote für besondere Ernährungssituationen, wie diabetikergerechte Menüs und Schonkost, bereit.

Für nähere Informationen stehen die Hamburger Mahlzeitendienste gerne zur Verfügung:

#### ▶ **apetito zuhaus**

Telefon 040 / 89 20 00  
www.apetito-zuhaus.de

#### ▶ **Die Johanniter**

Telefon 040 / 65054-135  
www.juh-hamburg.de



Mahlzeitendienste: Lecker und abwechslungsreich  
Foto: apetito zuhaus



Heiß geliebt!  
Der Johanniter-Menüservice.

Informationen unter:  
Tel. 040 65054-135  
www.juh-hamburg.de

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben






Mit Liebe gekocht.  
Mit Freude gebracht.

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Auf Wunsch jeden Tag. Einfach anrufen und bestellen!

**PROBIER-ANGEBOT**  
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

- große Menüauswahl in bester Qualität
- Lieferung auch an Sonn- und Feiertagen
- ohne vertragliche Bindung



040 - 89 20 00

# Mobile Dienste und Pflegebedarf

## Hilfsmittelverleih

Hier finden Sie Hilfsmittelverleihdepots zum Verleih von Rollstühlen, Toilettenstühlen, Gehhilfen, Kranken- und Spezialbetten sowie Zubehör:

### Deutsches Rotes Kreuz

Landesverband Hamburg e. V.  
Behrmanplatz 3, 22528 Hamburg  
Telefon: 55 42 00  
Internet: [www.lv-hamburg.drk.de](http://www.lv-hamburg.drk.de)

### Kreisverband Wandsbek e.V.

Gustav-Adolf-Straße 88  
Telefon: 6570151

## Hausnotrufdienste

Unter einem Hausnotrufdienst versteht man eine Tag und Nacht besetzte Notrufzentrale, an die Sie sich über Ihr Telefon anschließen lassen können. Bei plötzlichen und unerwarteten Notsituationen können Sie so über einen am Körper getragenen kleinen Alarmgeber einen Notruf auslösen. Dieser Notruf wird sofort von der Zentrale beantwortet, die bei Bedarf die notwendige Hilfe veranlasst.

Technische Voraussetzung für die Teilnahme am Hausnotrufdienst sind ein Telefonanschluss, ein Zusatzgerät und ein Alarmgeber, der sogenannte Funkfinger. Wer den Funkfinger bedient, kann sofort mit der Zentrale sprechen, ohne dass der Telefonhörer abgenommen werden muss.

Der monatliche Grundpreis für den Hausnotruf liegt etwa bei Euro 18,-.

Der Hausnotruf ist im Rahmen der Pflegeversicherung ein zuzahlungsfreies Hilfsmittel, auf das Versicherte der Pflegestufe 1 bis 3 als kostenfreie Komplettleistung Anspruch haben, sofern sie allein wohnen oder einen großen Teil des Tages auf sich selbst gestellt sind. Je nach Anbieter und Umfang der Leistung kann jedoch eine Zuzahlung erforderlich sein.

Für allein lebende Menschen bietet der Hausnotruf eine wertvolle Absicherung.

Auskunft zum Hausnotrufsystem erhalten Sie bei Ihrer jeweiligen Pflegekasse, den bezirklichen Seniorenbe-

ratungen in den Sozialen Dienstleistungszentren (s. a. Bezirkliche Seniorenberatung) und im Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung.

### Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung

Richardstr. 45, 22081 Hamburg  
Telefon: 299 56 56  
Fax: 29 36 01  
E-Mail: [beratung@barrierefrei-leben.de](mailto:beratung@barrierefrei-leben.de)  
Internet: [www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

## Hausnotrufdienste

### Arbeiter-Samariter-Bund

Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg  
Telefon: 833 98-113  
Fax: 833 98-262  
E-Mail: [asb-Hausnotruf@asb-hamburg.de](mailto:asb-Hausnotruf@asb-hamburg.de)  
Internet: [www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

### Arbeiterwohlfahrt

Landesverband Hamburg  
Rothenbaumchaussee 44  
20148 Hamburg  
Telefon: 41 40 23-0  
Fax: 41 40 23-37  
Internet: [www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)

### Deutsches Rotes Kreuz

Landesverband Hamburg e. V.  
Behrmanplatz 3, 22529 Hamburg  
Telefon: 55 420-0  
Fax: 55 11 21  
E-Mail: [info@lv-hamburg.drk.de](mailto:info@lv-hamburg.drk.de)  
Internet: [www.lv-hamburg.drk.de](http://www.lv-hamburg.drk.de)

### Johanniterunfallhilfe-Hausnotruf

Helbingstr. 47, 22047 Hamburg  
Telefon: 650 540  
E-Mail: [M.Valley.juh-hh@t-online.de](mailto:M.Valley.juh-hh@t-online.de)  
Internet: [www.juh-hamburg.de](http://www.juh-hamburg.de)

### Malteser-Hilfsdienst

Bezirksgeschäftsstelle  
Weidestr. 43, 22083 Hamburg  
Telefon: 20 94 08-0  
Fax: 20 94 08-41  
E-Mail: [info@malteser-hamburg.de](mailto:info@malteser-hamburg.de)  
Internet: [www.malteser-hamburg.de](http://www.malteser-hamburg.de)

# Unterwegs im Bezirk

## Beförderungssystem für Menschen mit Behinderung

Vom 1. Januar 2006 an ist die Beförderung von Menschen mit Behinderung verbessert worden. Die wichtigsten Neuerungen sind:

1. Ein gewünschter Fahrdienst kann künftig unter mehreren Anbietern ausgewählt werden.
2. Es gilt ein für alle einheitliches Beförderungssystem auf der Grundlage von Pauschalen.
3. Das Sammeln von Quittungen entfällt künftig.

Das neue System unterscheidet drei monatliche Pauschalen, die sich nach dem Grad der Mobilitätseinschränkungen der betroffenen Person richten. Diese Pauschalen berücksichtigen die Durchschnittswerte der bisher in Anspruch genommenen Fahrten. Zudem gestattet das neue System einen individuellen Spielraum, da auch ein Ansparen nicht verbrauchter Beträge möglich ist.

Voraussetzung für die Gewährung einer Pauschale ist der regelmäßige Beförderungsbedarf und

- die Nutzung von Bussen und Bahnen des Hamburger Verkehrsverbundes (HVV) ist nicht möglich oder zumutbar,
- es kann kein eigenes Fahrzeug oder ein Fahrzeug von Angehörigen genutzt werden.

Bei nur gelegentlichem Beförderungsbedarf wird die jeweilige Fahrt im Einzelfall bewilligt.

Die Höhe der Pauschalen orientiert sich am Bedarf:

Es wird ein Taxi benötigt **mtl. Euro 82,-**

Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe zur Beförderung im Rollstuhl benötigt **mtl. Euro 120,-**

Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe und Hilfestellung beim Verlassen/Betretten der Wohnung oder regelmäßig aufgesuchter Zielorte benötigt, weil diese nicht barrierefrei erreichbar sind **mtl. Euro 160,-**

Wenn die entsprechende Pauschale für den jeweiligen persönlichen Bedarf nicht ausreichend ist, kann für besondere nicht regelmäßige Beförderungsbedarfe im begründeten Einzelfall auf Antrag die jeweilige Beförderungspauschale für bis zu zwei Monate im Jahr aufgestockt werden. Alle Fahrten sind dann anhand von Quittungen nachzuweisen. Abweichend von dieser zeitlichen Einschränkung kann das Budget im begründeten Einzelfall auch ganzjährig gewährt werden, wenn die entsprechende Pauschale für den persönlichen Bedarf nicht ausreichend ist und regelmäßiger Beförderungsbedarf besteht für:

- die Ausübung eines intensiven ehrenamtlichen Engagements,
- die Aufrechterhaltung besonders wichtiger Kontakte zu Familienangehörigen oder vergleichbar nahestehenden Personen,
- die Teilnahme z. B. an Interessen- oder Sportgruppen, die eine wesentliche Möglichkeit darstellen, soziale Kontakte zu pflegen und damit einer Isolation bzw. Vereinsamung entgegenzuwirken.

Anträge für die Gewährung einer Beförderungspauschale können in den Sozialen Dienstleistungszentren gestellt werden. Dort ist auch die Broschüre „**Das Hamburger Beförderungssystem für Menschen mit Behinderung**“ erhältlich. Eine direkt telefonische Vermittlung zu dem zuständigen Sachbearbeiter erfolgt über die zentrale Telefonnummer des

**Hamburg-Service Telefon: 428 28-0**

Mit der Antragstellung ist die Offenlegung der Einkommens- und Vermögensverhältnisse erforderlich. Zur Feststellung der individuellen Pauschale wird ggf. eine Begutachtung beim zuständigen Gesundheitsamt erfolgen.

Eine Liste der Unternehmen, die spezielle Fahrzeuge für die Beförderung von Menschen mit Behinderung anbieten, erhalten Sie in den Sozialen Dienstleistungszentren oder im Internet unter

[www.behindertenfahrten.hamburg.de](http://www.behindertenfahrten.hamburg.de).

Hier halten wir auch verschiedene Downloads wie Anträge etc. für Sie bereit.

**Telefonischer Hamburg Service – Der direkte Drath zur Verwaltung – 040/4 28 28-0**



# Unterwegs im Bezirk



## Öffentliche Verkehrsmittel – Die Seniorenkarte des HVV

Frauen und Männer ab 63 Jahre können die Seniorenkarte des HVV in Anspruch nehmen. Sie berechtigt zu beliebig vielen Fahrten mit allen HVV-Verkehrsmitteln, und zwar in der Zeit von 9 Uhr bis Betriebsschluss und ganztägig sonnabends, sonntags und feiertags.

Die Seniorenkarte wird gegen Vorlage Ihres Personalausweises oder Reisepasses und eines Lichtbildes bei allen HVV-Kundenbüros ausgestellt.

Weitere Auskünfte und Preise erfahren Sie über das Info-Telefon 19449 oder im Internet unter [www.hvv.de](http://www.hvv.de).

Über Aufzüge an S- und U-Bahnen informiert Sie der Betriebsserviceleittisch der S-Bahn unter 3918-1053 sowie die Zentrale Betriebsstelle der U-Bahn unter 32 88 73.

Oft sind Busse und Bahn überfüllt und es ist kein Sitzplatz mehr frei. In allen Kundenbüros des HVV gibt es

die Broschüre „Mobilität für alle“ mit Einzelheiten über die behindertenfreundliche Ausstattung von öffentlichen Verkehrsmitteln und Haltestellen.

Der Mobilitätsservice der Deutschen Bahn bietet Ihnen bundesweit Ein-, Aus-, Umsteige- und Unterwegshilfen unter 01805-512 512 an. Bitte melden Sie Ihren Bedarf vor Reiseantritt an.

In Hamburg können Sie sich auch direkt an die Bahnhofsmision Hamburg unter 3918-4400 wenden. Wenn benötigt, werden von Hauptbahnhof aus auch Hilfen für die Bahnhöfe Altona, Dammtor und Harburg organisiert. Die Bahnhofsmision ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr besetzt.

Für Empfänger von laufenden Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (Grundsicherung und Laufende Hilfe zum Lebensunterhalt) und dem Asylbewerberleistungsgesetz gibt es unter bestimmten Voraussetzungen eine Vergünstigung beim Erwerb einer Seniorenkarte. Auskünfte hierzu erhalten Sie in Ihrem Sozialen Dienstleistungszentrum.

# Wenn Sie mal den Mut verlieren

## Selbsthilfvereine und Kontaktstellen

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man sich für seine eigenen Interessen einsetzen kann und darüber hinaus auch den Kontakt mit anderen Menschen abwechslungsreich gestaltet. Selbsthilfe ist eine freiwillige, unentgeltliche, auf die Solidarität Gleichbetroffener beruhende gegenseitige Unterstützung.

Die Selbsthilfvereine bzw. die Selbsthilfekontaktstellen bilden die organisatorische „Drehscheibe“ für alle Belange im Bereich der Selbsthilfe.

Das Seniorenbüro Hamburg e. V. ist Anlaufstelle für Menschen, die nach Beruf und Bindung durch die Familie an der gesellschaftlichen Entwicklung teilhaben möchten und vor allem auch soziales und kulturelle Leben aktiv mitgestalten wollen.

Familiäre und berufliche Kompetenzen bilden einen Erfahrungsschatz, der für eine aktive Auseinandersetzung mit dem Leben im Alter zugrunde gelegt wird. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) informiert, vermittelt und berät an Selbsthilfegruppen interessierte Menschen in Hamburg.

Sie können sich natürlich auch einem Selbsthilfeverein für ältere Menschen anschließen, z. B. den Grauen Panther Hamburg e. V., Lange Aktiv Bleiben Hamburg e. V. oder dem Deutschen Sozialwerk e. V.

### **Seniorenbüro Hamburg e. V.**

Steindamm 87, 20099 Hamburg  
Telefon: 30399507  
Fax: 30399508  
Internet: [www.seniorenbuero-Hamburg.de](http://www.seniorenbuero-Hamburg.de)

### **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Wandsbek**

Berner Heerweg 183 (im VHS-Gebäude)  
22159 Hamburg  
Telefon: 49 29 25 08  
Fax: 64 53 12 74  
E-Mail: [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)  
Internet: [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

### **Graue Panther Hamburg e. V.**

Lerchenstraße 37, 22767 Hamburg  
Telefon: 4393388



### **Lange Aktiv Bleiben (LAB)**

Langenstücken 18, 22393 Hamburg  
Telefon: 040/707081030  
Fax 040-63684099  
E-Mail: [info@lange-aktiv-bleiben.de](mailto:info@lange-aktiv-bleiben.de)  
Internet: [www.lange-aktiv-bleiben.de](http://www.lange-aktiv-bleiben.de)

### **Deutsches Sozialwerk e. V.**

Landesverband Hamburg  
Hopfenmarkt 31, 20457 Hamburg  
Telefon: 372007  
Internet: [www.dsw-ev-bonn.de](http://www.dsw-ev-bonn.de)

### **New Generation**

Julius-Vosseler-Str. 40, 222527 Hamburg  
Telefon: 27816767  
Fax: 272712  
Internet: [www.new-generation-hh.de](http://www.new-generation-hh.de)



# Wenn Sie mal den Mut verlieren



Botanischer Sondergarten Eichtalpark

## Seelsorge

Das bleibt weder jüngeren noch älteren Menschen erspart: Sie fühlen sich einsam und verlassen und kennen niemanden, mit dem Sie Ihre Sorgen besprechen können.

Auch für diese Situation gibt es Ansprechpartner, die für Sie da sind und deren Unterstützung Sie in Anspruch nehmen können.

Das Beratungstelefon der Telefonseelsorge erreichen Sie unter 0800/111 0111 und 0800/111 0222 täglich rund um die Uhr und kostenfrei.

Kostenlose Beratungsgespräche für jeden, Selbsterfahrungsgruppen und Wochenendseminare bietet das Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ), Telefon: 32 50 38 70.

Dort kann auch ein Besuchsdienst vermittelt werden, der entlastende Gespräche für Menschen bietet, die aus gesundheitlichen Gründen nicht dorthin kommen können.

In den Hamburger Krankenhäusern gibt es haupt- und nebenamtliche Seelsorger(innen) beider großer Konfessionen. Wenn Sie dort ein Gespräch wünschen, wird es über die jeweilige Station vermittelt.

## Trauerbegleitung

Des Weiteren erhalten Sie wertvolle Unterstützung in kritischen Lebenssituationen bei der Beratungsstelle für schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen und Trauernden, CHARON, Telefon: 22 52 53.

Weitere Anlaufstellen für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen sind:

Evangelische Ehe-, Partnerschafts-, Erziehungs- und Lebensberatungsstelle des Diakonischen Werkes, Terminvereinbarung unter Telefon: 7 66 04-1 60

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg. Terminabsprachen unter Telefon: 24 65 24

Pro-Familia-Beratungszentrum Hamburg  
Telefon: 3 09 97 49-0

### Ärztlicher Notfalldienst:

Telefon: 22 80 22

Für akute Notfälle, wenn der behandelnde Arzt nicht erreichbar ist.

**Notfallpraxis Farmsen** – alle Kassen –  
Berner Heerweg 124, 22159 Hamburg  
Parkplätze vorhanden/Buslinie 171/271  
(Fahrzeit von U-Bahn Farmsen ca. 10 Minuten)

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 19.00 bis 24.00 Uhr  
Mittwoch 13.00 bis 24.00 Uhr  
Sa., So. u. an Feiertagen 7.00 bis 24.00 Uhr

### Zahnärztlicher Notfalldienst

Telefon: 01805/050518

### Tierärztlicher Notdienst:

Telefon: 434379





**Kupfermühle am Kupferteich**

## Redaktionshinweise:

Trotz Bemühungen, eine Vielzahl von Informationen zu Angeboten, Diensten und Hilfen weiterzugeben, kann dieser Ratgeber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Zahlreiche Organisationen, Verbände und Vereine, die in dieser Broschüre leider keine Erwähnung finden konnten, bieten älteren Bürgern weitere Beratungs-, Bildungs-, Kultur und Freizeitangebote.

Unser Ziel ist es, mit dieser Broschüre die Angebote, die es im Bezirk Wandsbek gibt, bekannt zu machen. Vielleicht können sich so Gemeinschaften bilden, die in den unterschiedlichen Lebenslagen halten und helfen.

Wir bitten um Verständnis, dass weder das Bezirksamt Wandsbek noch der Verlag eine Gewähr für die Vollständigkeit und korrekte Wiedergabe der zahlreichen Institutionen, Adressen und Telefonnummern übernehmen können.

Stefan Passehl/Sabrina Jacobsen

Bezirksamt Wandsbek  
Soziales Dienstleistungszentrum  
Wandsbeker Allee 73  
22041 Hamburg  
Telefon: 42881-3103

[www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de)

## IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Trägerschaft. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Verwaltung oder das zuständige Amt entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

**Herausgeber:** Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Wandsbek, Schloßstrasse 60, 22041 Hamburg

**Redaktion:** Stefan Passehl, Sabrina Jacobsen, Soziales Dienstleistungszentrum Wandsbek, Telefon: 42881-3103

**Bilder:** BA Wandsbek, Michael Pasdzior

**In unserem Verlag erscheinen**

**Produkte zu den Themen:**

- Bürgerinformationen
- Klinik- und Gesundheitsinformationen
- Senioren und Soziales
- Kinder und Schule



**mediaprint**  
WEKA info verlag

- Bildung und Ausbildung
  - Bau und Handwerk
  - Dokumentationen
- Infos auch im Internet:**  
[www.alles-deutschland.de](http://www.alles-deutschland.de)  
[www.sen-info.de](http://www.sen-info.de)  
[www.klinikinfo.de](http://www.klinikinfo.de)  
[www.zukunftschancen.de](http://www.zukunftschancen.de)

WEKA info verlag gmbh  
Lechstraße 2  
D-86415 Mering  
Tel. +49(0) 8233 384-0  
Fax +49(0) 8233 384-103  
[info@weka-info.de](mailto:info@weka-info.de)  
[www.weka-info.de](http://www.weka-info.de)

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Freien und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Wandsbek

**22041057/3. Auflage/2009**



## Wir sind Familie ...

... und bieten speziell für Senioren die schönsten Wohnmöglichkeiten (auch Luxussuiten) mit der Sicherheit eines jederzeit vorhandenen Service und einer kompetenten Pflege auf höchstem Niveau sowie

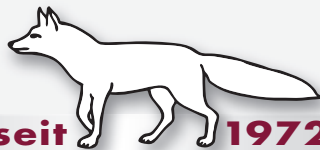


Volker Sill

- ◆ freundliches Personal
- ◆ keine Kündigungsfristen in der Pflege
- ◆ Aufnahmen täglich, rund um die Uhr (natürlich auch am Wochenende möglich) u.v.m

Als medizinischer Berater neu im Team: Herr Prof. Dr. Volker Sill, langjährig leitender Arzt am Krankenhaus Hamburg-Wandsbek mit den Schwerpunkten Kardiologie und Pneumologie.

Rufen Sie uns an. Zu einer Besichtigung, natürlich auch ohne vorherige Anmeldung, sind Sie herzlich eingeladen. Auf Wunsch beraten wir Sie auch gerne unverbindlich bei Ihnen zu Hause.



... seit 1972



### michael fuchs

Pflege · Betreuung · Wohnen für Senioren



– Wir sind Partner aller Kranken- und Pflegekassen sowie der Sozialbehörde –



5 x in Hamburg:

### RESIDENZ AN DER MÜHLENAU

michael fuchs

Direktor: Hans-Ulrich Kosubeck  
Reichsbahnstraße 20 · 22525 Hamburg  
Tel. 040/572 03-0 · Fax 040/570 41 00

### DOMIZIL ZUM HUSAREN

michael fuchs

Direktorin: Monika Greite  
Jüthornstraße 92 · 22043 Hamburg  
Tel. 040/68 86 01-0 · Fax 040/656 72 74

### DOMIZIL AM HIRSCHPARK

michael fuchs

Direktorin: Annegret Bukowski  
Manteuffelstraße 33 · 22587 Hamburg  
Tel. 040/86 65 8-0 · Fax 040/86 63 134

### michael fuchs team & concept

#### Ambulante Pflege

Pflegedienstleiterin: Elvira Schraub  
Reichsbahnstraße 32 · 22525 Hamburg  
Tel. 040/68 91 86 76 · Fax 040/68 91 86 77

### michael fuchs team & concept

#### Physiotherapie & Rehabilitation

Ltd. Physiotherapeutin: Ulrike Möwes  
Reichsbahnstraße 20 · 22525 Hamburg  
Tel. 040/572 035 000 · Fax 040/689 186 77

Zentralruf  
Tag & Nacht\*  
**0800 / 123 9000**

\*gebührenfrei

[www.seniorenfuchs.de](http://www.seniorenfuchs.de)