



# Aktiv im Alter

Ein Ratgeber für  
Hamburger Senioren

# Aktiv im Alter

Ein Ratgeber für Hamburger Senioren

## Impressum

Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg  
Internet: [www.hamburg.de/bsg](http://www.hamburg.de/bsg)

Druck: Karl Bergmann & Sohn KG, Hamburg  
Oktober 2008

Titelbild: Michael Meyborg, Hamburg

Bezug: Die Broschüre ist kostenlos erhältlich in allen Bezirksämtern.  
Einzel Exemplare können bestellt werden beim:  
Broschürenservice der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit  
und Verbraucherschutz  
Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg  
Telefon: 42863-7778  
E-Mail: [pressestelle@bsg.hamburg.de](mailto:pressestelle@bsg.hamburg.de)

Die in dieser Broschüre verzeichneten Adressen zu Angeboten freier Träger beruhen auf deren Angaben oder den Angaben ihrer Verbände.

### Anmerkung zur Verteilung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senates der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben.

Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie die Wahlen zur Bezirksversammlung. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl die Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



## Liebe Leserinnen und Leser,

Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich, und neue Probleme müssen bewältigt werden. Häufig geht es dabei um die Frage: Wie kann ich möglichst lange aktiv und selbständig bleiben? Der Hamburger Senat strebt ein seniorenfreundliches Hamburg an, das Lebensqualität, Aktivität und Sinnstiftung für ältere Menschen im Blick hat. Der vorliegende Ratgeber „Aktiv im Alter“ möchte dazu beitragen, dass die kreativen Potentiale der älteren Menschen anerkannt und stärker genutzt werden.

Die Broschüre informiert Sie, liebe Leserinnen und Leser, über Freizeit-, Bildungs- und Kommunikationsangebote für Senioren in Hamburg. Er enthält eine Zusammenstellung von Hilfsangeboten, die es älter werdenden Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich ein eigenständiges Leben zu führen. Zudem werden Informationen über finanzielle Unterstützungsleistungen gegeben und Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements aufgezeigt.

Viele ältere Menschen suchen eine sinnvolle Aufgabe, bei der sie ihre Lebenserfahrung und ihren Sachverstand einbringen und neue soziale Kontakte knüpfen können. Möglichkeiten in Hamburg gibt es genug. Und wenn man sich mit aktiven Ehrenamtlichen unterhält, hört man oft: Helfen macht Spaß!

Die Ihnen vorliegende Broschüre ergänzt den Ratgeber „Hilfe und Pflege im Alter“, der über Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten bei gesundheitlichen Einschränkungen informiert. Dort finden Sie auch wichtige Adressen von Beratungsstellen, die pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen unterstützen, sowie eine Übersicht über die Pflegeheime.

Ich wünsche Ihnen mit dieser Broschüre viele Anregungen für ein aktives Älterwerden.

Ihr

Dietrich Wersich

Senator für Soziales, Familie, Gesundheit  
und Verbraucherschutz

## Inhalt

### 1. Begegnung und Bildung

Seniorentreffs . . . . .	9
Seniorengruppen und -kreise . . . . .	10
Senioren-Computervereine . . . . .	11
Seniorenvereinigungen/Selbsthilfevereine . . . . .	11
Volkshochschulkurse für ältere Menschen . . . . .	13
Andere Seniorenbildungsanbieter . . . . .	14
Geschichtswerkstätten und Zeitzeugengruppen . . . . .	17
Auskunfts- und Beratungsstellen . . . . .	18

### 2. Engagement und Freiwilligenarbeit . . . . . 19

### 3. Senioren-Interessenvertretungen

Seniorenbeiräte . . . . .	21
Sozialverbände . . . . .	23

### 4. Gesundheit

Ernährung . . . . .	24
Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern. . . . .	26
Seniorensport und Gymnastik . . . . .	26
Schwimmen . . . . .	27
Tanzen . . . . .	28
Wandern. . . . .	28
Seniorenreisen und Kuren . . . . .	29
Kuren . . . . .	29
Betreutes Reisen . . . . .	29
Alleinreisen. . . . .	30
Suchtprobleme . . . . .	30
Patientenberatung . . . . .	31
Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen(KISS) . . . . .	32
Krankentransporte . . . . .	33
Zuschüsse für Krankenfahrten und Krankentransporte . . . . .	33

**5. Angebote für Menschen mit Behinderungen**

Beratung .....	34
Weitere Beratungsstellen .....	35
Sehbehinderungen .....	36
Hörbehinderungen .....	37
Stadtführer für Rollstuhlfahrer .....	38
Mobilität für Menschen mit Behinderungen .....	38
Öffentliche Verkehrsmittel .....	38
Behindertenbeförderung/Beförderungspauschalen .....	39
Individuelles Beförderungsbudget .....	40
Individuelles Jahresbudget .....	40

**6. Rente und finanzielle Unterstützung**

Rentenauskunft und -beratung .....	41
Finanzielle Unterstützung im Alter .....	42
Wohngeld .....	42
Grundsicherung und Sozialhilfe .....	42
Leistungen der Altenhilfe .....	43
Gebührenbefreiungen und Ermäßigungen .....	44
Rundfunkgebühren-Befreiung .....	44
Telefon-Ermäßigungen .....	44
Anmeldung von Hunden und Hundesteuer .....	44
Öffentlicher Nahverkehr .....	45
Sonderleistungen .....	45

**7. Rechtliche Betreuung und Vorsorge**

Hilfen nach dem Betreuungsgesetz: .....	47
Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen ..	47
Vorsorgevollmacht .....	47
Betreuungsverfügung .....	48
Patientenverfügung .....	48

**8. Das Testament** ..... 49**9. Wohnen im Alter**

Altersgerechte Wohnraumanpassung und technische Hilfen .....	50
Schutz vor Einbruch, Betrug und Brand .....	51

Schutz vor Einbruch und Diebstahl .....	51
Brandschutz .....	51
Entfernung von Eis und Schnee von den Gehwegen .....	52
Unterstützung bei Wohnungskündigung und Mieterhöhung .....	52
Wohnprojekte und Baugemeinschaften .....	53
Betreutes Wohnen in Seniorenwohnanlagen und Wohnstiften ..	54
Leistungen .....	54
Kosten .....	55

**10. Allgemeine Beratungsangebote**

Bezirkliche Seniorenberatung .....	57
Lebensberatung .....	57
Beratung in Rechtsfragen .....	58
Verbraucherberatung .....	59

**11. Adressen**

Treffpunkte für Senioren .....	61
Seniorenrunden des Seniorenbüros Hamburg .....	68
Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden ..	71
Seniorenbeiräte .....	78
Senioren-gymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände ...	79
Bezirkliche Seniorenberatung .....	81
Betreuungsvereine und behördliche Beratungsstellen in den Hamburger Bezirken .....	83
Betreute Seniorenwohnanlagen .....	84
Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen .....	94
Verbände der Freien Wohlfahrtspflege .....	95

## Aktiv im Alter

### 1. Begegnung und Bildung

Viele ältere Menschen suchen Geselligkeit, Spaß und Unterhaltung. Manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um neue Kontakte zu knüpfen, Neues zu lernen, kulturelle Angebote zu nutzen und der Einsamkeit ein Schnippchen zu schlagen.

Gemeinnützige Träger bieten mit Unterstützung der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz verschiedene Möglichkeiten einer aktiven Freizeitgestaltung an. In den Seniorentreffs, -gruppen und -kreisen können Sie z.B. neue Freunde und Bekannte finden, sich weiterbilden und neue Anregungen bekommen.

Auch Seniorenvereinigungen und Seniorencomputerclubs bieten vielfältige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen zu treffen und aktiv zu sein. Unterschiedliche Bildungsangebote speziell für ältere Menschen können genutzt werden.

#### ■ Seniorentreffs

Seniorentreffs sind zwanglose Treffpunkte, die allen Hamburger Senioren offenstehen. In Hamburg gibt es zurzeit 84 Seniorentreffs, d.h. auch in Ihrer Nähe findet sich eine Einrichtung. Manche dieser Einrichtungen nennen sich auch Begegnungsstätte, andere verwenden die Bezeichnung Altentagesstätte oder Treffpunkt. Die Einrichtungen haben in der Regel 5 x in der Woche je 4 Stunden geöffnet (einige Seniorentreffs haben längere Öffnungszeiten) und werden von verschiedenen gemeinnützigen Trägern betrieben.

Neben den Angeboten zur Unterhaltung und Geselligkeit gibt es in Seniorentreffs Beratung, Information, Weiterbildung und sportliche Betätigung. Im Einzelnen handelt es sich z.B. um Handarbeiten, Spiele, Tanzen, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Ausflugsfahrten oder Geburtstagsfeiern. Die meisten Seniorentreffs verfügen inzwischen auch über Computer und Internetzugang.

Sehen Sie sich einen Seniorentreff doch einmal an, er steht allen Menschen zur unentgeltlichen Benutzung offen. Es werden Kaffee und Tee

angeboten und Sie können selber aktiv mitmachen. Aber auch als Zuhörer sind Sie gern gesehen. Bitten Sie die Leiterin oder den Leiter des Seniorentreffs um Hilfe beim „Einstieg“.

Die Adressen finden Sie im Adressteil ab Seite 61.

- Einige Seniorentreffs, wie der Interkulturelle Seniorentreff Altona oder die Begegnungsstätte für ältere Migranten in Billstedt LI-MAN, bieten gezielt Angebote für ältere Mitbürger ausländischer Herkunft an. Auch das Nachbarschaftsheim St. Pauli e.V. und der Treffpunkt Elligersweg haben Veranstaltungen für diese Zielgruppe im Programm.

### ■ **Seniorengruppen und -kreise**

Seniorengruppen und -kreise bieten Kontaktmöglichkeiten, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, Besichtigungen und Ausfahrten und andere Aktivitäten an. Bei den Seniorengruppen und -kreisen handelt es sich um ehrenamtlich geleitete Gruppen, die sich meistens einmal in der Woche für zwei bis drei Stunden treffen. Über diese Aktivitäten hinaus bilden sich häufig Kontakte untereinander, um sich im täglichen Leben gegenseitig zu unterstützen und zu helfen.

So bieten die Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden regelmäßige Treffen und Veranstaltungen an. Rufen Sie doch einmal an und erkundigen Sie sich über die Aktivitäten eines Kreises in Ihrem Stadtteil.

- Die Adressen finden Sie im Anhang unter „Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden“ auf Seite 71

In den über 40 Seniorengruppen des Seniorenbüros Hamburg e.V. kommen aktive ältere Menschen zusammen, um miteinander zu klönen, zu feiern und gemeinsam etwas zu unternehmen, aber auch um Gespräche zu führen über Dinge, die ihnen am Herzen liegen. Die Gruppen finden Sie im Anhang auf Seite 68

#### **Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87 • 20099 Hamburg  
Telefon: 30 39 95 07  
Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

### ■ **Senioren-Computervereine**

Senioren-Computervereine bzw. -clubs verfolgen das Ziel, 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 (SNHH) umfasst z.B. Beratung und Unterstützung von Computeranfängern bei der Anschaffung von Geräten, Lehrbüchern und Programmen. Geübten PC-Nutzern bieten die Interessengemeinschaften einen Erfahrungsaustausch über die Arbeit mit PC und Internet sowie die dazugehörigen Geräte wie Drucker, Digitalkamera, Scanner, CD-Brenner etc. an.

Für alle gilt: Man unterstützt sich gegenseitig bei auftretenden Computer- bzw. Internetproblemen. Jedes Mitglied soll lernen, den Computer und die Möglichkeiten des Internets zur Unterstützung der eigenen Selbstständigkeit zu nutzen. Hierzu werden z.B. folgende Weiterbildungskurse bzw. -übungen angeboten: Windows-Einführung, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbankanwendungen, Internet-Besuche, Homepageerstellung, Fotobearbeitung, Grafiken und andere Programme.

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

Reekamp 51 • 22415 Hamburg  
Telefon: 53 05 44 66  
Internet: [www.dscc-hamburg.de](http://www.dscc-hamburg.de)

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

Telefon: 21 54 92  
Internet: [www.seniorennet-hamburg.de](http://www.seniorennet-hamburg.de)

### ■ **Seniorenvereinigungen/Selbsthilfevereine**

Der Wunsch mit Gleichgesinnten die eigene Situation und die anderer zu verbessern, hat in Hamburg immer wieder Senioren dazu gebracht, sich zu Vereinen zusammen zu schließen.

Das Angebot an ihre Mitglieder umfasst eine breite Palette wie etwa Geselligkeit, Kultur, Kommunikation, Bildung, Sprachen, handwerkliche Tätigkeiten, Reisen, Sport und Wanderungen. Fast jeder Verein bzw. Club hat dabei seine eigene Ausrichtung bezüglich der Aktivitäten und der praktizierten Selbsthilfekultur – am besten man probiert selber aus, was einem zusagt.

Der Verein Lange Aktiv Bleiben (LAB) und das Deutsche Sozialwerk e.V. (DSW) wenden sich mit vielfältigen Angeboten an Senioren. Neben der Pflege kultureller Interessen werden auch individuelle Hilfen angeboten.

**Lange Aktiv Bleiben (LAB)**, Landesverband Hamburg e.V.  
Langenstücken 18 • 22393 Hamburg  
Telefon: 63 68 40-50

**DSW Deutsches Sozialwerk e.V.**  
Großer Burstah 31 • 20457 Hamburg  
Telefon: 37 20 07

Der Verein New Generation ist eine gemeinnützige Einrichtung für Menschen ab Fünfzig:

**New Generation**  
Julius-Vosseler-Str. 40 • 22527 Hamburg  
Telefon: 27 81 67 67  
E-Mail: info@new-generation-hh.de  
Internet: www.new-generation-hh.de

Freizeitgestaltung gemeinsam mit jüngeren Menschen bietet Interaktion e.V. an.

**Interaktion e.V.**  
Kreuzweg 7 • 20099 Hamburg  
Telefon: 6 31 56 19  
E-Mail: interaktion-ev@hamburg.de

Die Grauen Panther Hamburg e.V. sind eine Seniorenselbsthilfeorganisation.

**Graue Panther Hamburg e.V.**  
Lerchenstraße 37 • 22767 Hamburg  
Telefon: 439 33 88  
Internet: www.graue-panther-hamburg-ev.de

→ Die Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen (KISS) werden auf Seite 32 vorgestellt.

## ■ Volkshochschulkurse für ältere Menschen

Vergessene Kenntnisse wieder auffrischen und gemeinsam mit anderen Menschen zwanglos Neues hinzulernen, das gilt gerade nach Beendigung des Berufslebens. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck lernen: Für Seniorinnen und Senioren ist dies wieder möglich. Die neu gewonnene Freiheit sinnvoll für sich zu nutzen verschafft Zufriedenheit und Selbstbewusstsein.

Fortbilden können Sie sich z.B. bei der Volkshochschule (VHS), speziellen Seniorenbildungseinrichtungen und in den Seniorentreffs.

Die Volkshochschule bietet im gesamten Stadtgebiet eine Vielzahl von Kursen in allen Interessenbereichen 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.

Erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule, ob ältere Menschen eine Ermäßigung bei den Kursgebühren bekommen können.

### **Hamburger Volkshochschule (VHS)**

Schanzenstraße 75-77 • 20357 Hamburg  
Telefon: 428 41 42 84 (Hotline)  
Internet: www.vhs-hamburg.de

Im Süden Hamburgs gibt es die Harburger Alternativen, kurz HarAlt genannt. HarAlt ist eine Einrichtung der Hamburger Volkshochschule mit vielfältigem Kursangebot speziell für ältere Menschen. Das Programm reicht von Bewegungsangeboten über Gedächtnistraining und Literaturveranstaltungen, kreativem Malen bis hin zu Handy- und Computerkursen. Es gibt sowohl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführte Kurse als auch von der VHS angebotene Veranstaltungen.

### **HarAlt, Bildung und Älterwerden (VHS)**

Rieckhoffstraße 6 • 21073 Hamburg  
Telefon: 77 11 03 03  
E-Mail: haralt@vhs-hamburg.de  
Internet: www.vhs-hamburg.de

## ■ Andere Seniorenbildungsanbieter

Neben der Volkshochschule gibt es in Hamburg Weiterbildungsangebote in speziellen Seniorenbildungseinrichtungen. Einige ermöglichen die ehrenamtliche Mitarbeit in Form von selbstorganisierten Bildungsangeboten nach dem Motto „Von Senioren für Senioren“. Ziel aller Seniorenbildungseinrichtungen ist die Bildung, Beratung und Begegnung von älteren Menschen ab etwa 55. Die breite Mischung der Kursangebote ermöglicht jedem Lernbegierigen sich fortzubilden. Die Kurse finden meist tagsüber statt, ausgebildete pädagogische Fachkräfte und kleine Kursgrößen stehen für die Qualität der Weiterbildung.

Seniorenbildung Hamburg e.V. versteht sich als zentrale Kontakt- und Informationsstelle zur Bildungsarbeit für und mit Senioren. Der Verein führt Kursangebote zu Sprachen, Kultur, Gesundheit und Computer durch. Fortbildungsmaßnahmen für Haupt- und Ehrenamtliche, Stadtteilgruppen sowie Fach- und Informationsveranstaltungen gehören ebenfalls zum Programm. Stadtteilgruppen gibt es in Billstedt, auf der Veddel, in Eimsbüttel, Langenhorn, Wilhelmsburg und Kirchdorf.

Zur Neuorientierung nach dem Berufs- und Familienleben gibt es besondere thematische Veranstaltungen und Projekte zum Ausprobieren zu Themen wie z.B. Alt und Jung gemeinsam, Kunst, Kultur und Kreatives.

### **Seniorenbildung Hamburg e.V.**

Bahrenfelder Str. 242 • 22765 Hamburg  
Telefon: 391 06 36  
Internet: [www.seniorenbildung-hamburg.de](http://www.seniorenbildung-hamburg.de)

Die Friedrich-Spee-Akademie-Nord bietet in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen soziale, kulturelle und politische Bildungsangebote für Menschen in der zweiten Lebenshälfte an.

### **Friedrich-Spee-Akademie-Nord – Akademie der zweiten Lebenshälfte – Regionalbüro Hamburg**

Elbschloss Residenz  
Elbchaussee 374 • 22609 Hamburg  
Telefon: 56 64 44

Das „Kontaktstudium für ältere Erwachsene“ ist ein lebhaft genutztes Angebot der Universität Hamburg. Das Kontaktstudium umfasst Lehrveranstaltungen für viele Bereiche sowie Seminare und Übungen, die speziell auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Für jedes Semester gibt es ein Verzeichnis. Dieses erhalten Sie bei der

### **Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Hamburg**

Vogt-Kölln-Straße 30 Haus E • 22527 Hamburg  
Telefon: 428 83 24 99  
Internet: [www.aww.uni-hamburg.de](http://www.aww.uni-hamburg.de)

Vielseitig ist ebenfalls das Angebot der Hamburger Seniorenakademie. Das umfangreiche Ganzjahresprogramm mit über 100 Kursen und Tagesfahrten erstreckt sich auf die Interessenbereiche Musik, christliche Theologie und Weltreligionen, Psychologie und Medizin, Kunst und Museum, Bewegung und Tanz, Literatur und Fremdsprachen, Geschichte und Philosophie sowie Rechtsfragen.

### **Hamburger Seniorenakademie an der Hauptkirche St. Nikolai**

Harvestehuder Weg 118 • 20149 Hamburg  
Telefon: 44 11 34 211

Regional im Bezirk Bergedorf sehr aktiv ist das BegegnungsCentrum Haus im Park der Körperstiftung mit vielen Bildungsangeboten:

### **BegegnungsCentrum Haus im Park**

Gräpelweg 8 • 21029 Hamburg  
Telefon: 72 57 02 13  
Internet: [www.HausimPark.de](http://www.HausimPark.de)

Wenn Sie gerne lesen, können Sie sich auch zu Hause weiterbilden. Die Stiftung Hamburger Öffentliche Bücherhallen ist die Medien- und Informationsquelle für alle Bürgerinnen und Bürger. Sie finden Bücher aller Art: Biografien, Reisebeschreibungen, aktuelle Literatur zu allen Sachthemen, Romane, Krimis, Zeitschriften und Tageszeitungen sowie ein großes Angebot an Hörbüchern, CD's 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 Internetabeitsplätze zum Recherchieren. Ein Besuch lohnt sich immer!

**Hamburger Öffentliche Bücherhallen**

Hühnerposten 1 • 20097 Hamburg  
 Telefon: 42 606-0  
 Internet: [www.buecherhallen.de](http://www.buecherhallen.de)

Die Hamburger Bücherhallen erproben gegenwärtig in den Bezirken Altona und Eimsbüttel einen Bringe- und Abholdienst für Hörbücher und Bücher – auch in Großdruck - durch ehrenamtliche Mitarbeiter (Informationen zum Medienboten für ältere Menschen unter Telefon: 43 26 37 83).

Möglicherweise gibt es auch ganz in Ihrer Nähe einen Haltepunkt der Autobücherei. Die Fahrtrouten erfahren Sie unter Telefon 77 29 22 (Harburg) oder unter 732 52 40 (Hamburg-Ost).

Der Verein für berufliche Weiterbildung e.V. bietet Computer- und Sprachkurse an, die insbesondere auch für Senioren konzipiert worden sind.

**Verein für berufliche Weiterbildung e.V.**

Überseering 21 (2. Etage) • 22297 Hamburg  
 Telefon: 48 50 99-0  
 Internet: [www.berufliche-weiterbildung-hh.de](http://www.berufliche-weiterbildung-hh.de)

Die MAS Musik-Akademie für Senioren bietet Fortbildung in verschiedenen Bereichen der Musik für die ältere Generation an. In den Seminaren werden Musikgeschichte, Musiktheorie, Opern, Komponisten, Werke und Stilepochen behandelt. Auch aktive Teilnahme an Kammermusik, Orchester, Chorsingen und Reisen ist möglich.

**MAS Musik-Akademie für Senioren**

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

Die Freunde des Museums für Hamburgische Geschichte e. V. veranstalten Gruppenführungen für Senioren, die von anderen geschulten Senioren durchgeführt werden.

Informationen erhalten Sie unter Tel.: 42 81 32 - 20 88, Mo. und Mi. 9.00–13.00 Uhr.

Gemeinsam mit anderen Menschen lernen können Sie auch in ihrer Nachbarschaft. Besuchen Sie einfach den nächsten Seniorentreff oder eine Seniorengruppe bzw. einen Seniorenkreis. Je nach Seniorentreffpunkt sind die Lernangebote unterschiedlich, sie reichen von der Weitergabe eigener Erfahrungen und Kenntnisse über Kurse durch Honorarkräfte bis hin zu Kursangeboten mit Lehrkräften anderer Bildungseinrichtungen.

→ Die Adressen der Seniorentreffs und Seniorenkreise finden Sie im Adressteil auf den Seiten 61 bzw. 71.

**■ Geschichtswerkstätten und Zeitzeugengruppen**

In Geschichtswerkstätten finden sich Arbeitsgruppen zusammen, die die historische Entwicklung ihres Stadtteils erforschen und dokumentieren. Das Arbeitsgebiet umfasst vielfältige Bereiche wie z.B. Foto-, Dokumenten- und Plansammlungen, das Sammeln von Alltagsgegenständen oder Interviews mit Zeitzeugen.

Weitere Arbeitsbereiche sind die Durchführung von Ausstellungen, Stadtteilrundgängen und Abendveranstaltungen sowie das Erstellen von Büchern und Broschüren. Ziel der Geschichtswerkstätten ist es, das Interesse der Bewohner für die Geschichte ihres Stadtteils zu wecken.

Auskunft zu Geschichtswerkstätten erhalten Sie von der

**Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand I.K.A.R.U.S. e.V.**

Schopenstehl 23 • 20095 Hamburg  
 Telefon: 33 54 08  
 Internet: [www.ikarus-wegweiser.de](http://www.ikarus-wegweiser.de)

Zeitzeugengruppen und Zeitzeugenbörse bedeuten: Erinnern, erzählen, aufschreiben und präsentieren. Unter diesem Motto treffen sich die Mitglieder der Zeitzeugenbörse regelmäßig, um ihre Erinnerungen zu dokumentieren. Schulzeit, Jugend, Hungerjahre, Krieg, Währungsreform und Mauerbau: Die damit verbundenen Erinnerungen sind es wert, wieder an die Oberfläche zu gelangen.

Die Zeitzeugenbörse ist generationenübergreifend, indem sie Erlebtes lebendig macht und schließlich der Öffentlichkeit präsentiert.

Informationen zu den Zeitzeugengruppen erhalten Sie bei der

**Zeitzeugenbörse Hamburg  
c/o Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87 • 20099 Hamburg  
 Telefon: 30 39 95 07  
 Internet: [www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)

**Auskunfts- und Beratungsstellen**

Noch nichts Passendes gefunden? Kostenlose Auskunft über Lern- und Freizeitangebote in Hamburg erteilt auch die Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand e.V., kurz I.K.A.R.U.S. Die Informations- und Kontaktstelle sammelt und aktualisiert alle Aktivitäten von Vereinen und Verbänden bzw. von Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen und gibt darüber Informationen heraus, die nach Interessengebieten geordnet sind.

**I.K.A.R.U.S. -Telefon 33 54 08**

Auch das Wegweiser-Telefon ist eine Projekt von I.K.A.R.U.S. e.V. Das Wegweiser-Telefon hilft dabei, den richtigen Weg zu Behörden, Vereinigungen und Dienstleistungsanbietern in Hamburg zu finden.

**Wegweiser-Telefon: 32 40 49**

Vielleicht kann Ihnen aber auch die Wissensbörse Hamburg e.V. nützliche Tipps und Anregungen geben, um Ihre Interessen zu fördern, die Hobbys zu pflegen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und Kontakte zu knüpfen. Die Wissensbörse vermittelt zwischen Menschen, die ihre Fähigkeiten und Kenntnisse weitergeben und Menschen, die etwas Neues erfahren und kennen lernen wollen.

**Wissensbörse Hamburg e.V.**

Waitzstraße 31 • 22607 Hamburg  
 Telefon: 890 72 58

**2. Engagement und Freiwilligenarbeit**

Je nach Neigung und Interesse bietet das ehrenamtliche Engagement eine gute Möglichkeit Kontakte zu knüpfen, eigene Kenntnisse und Erfahrungen sinnvoll einzubringen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und 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 zusammen arbeitenden Wohlfahrtsverbände und Engagement fördernden Organisationen unterstützen engagierte Menschen und vermitteln in alle Tätigkeitsfelder. Je nach Ihren Neigungen und Wünschen suchen die Ansprechpartner mit Ihnen gemeinsam eine passende Tätigkeit für Sie. Ihre Interessen und Ihre Zeitplanung werden dabei berücksichtigt.

**Tipp:**

An verschiedenen Standorten im Hamburger Stadtgebiet sind Beratungs- und Vermittlungsstellen des Aktivoli-Netzwerkes eingerichtet. Informationen unter [www.aktivoli.de](http://www.aktivoli.de) und [www.engagement.hamburg.de](http://www.engagement.hamburg.de).

Auch telefonisch können Sie sich mit der „eAKTIVOLI“ verbinden lassen. Telefon: 411 88 69 00

Sie können sich auch direkt an die verschiedenen sozialen Einrichtungen und Organisationen wenden und sich nach Betätigungsmöglichkeiten erkundigen.

So vermittelt beispielsweise der Verein Jung + Alt e.V. Senioren zur Kinderbetreuung.

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

Mühlendamm 86 • 22087 Hamburg  
 Telefon: 251 77 33  
 Internet: [www.jaz-ev.de](http://www.jaz-ev.de)

Das Seniorenbüro Hamburg e.V. ist Anlaufstelle für Menschen, die sich nach den Verpflichtungen durch Beruf und Familie gesellschaftlich engagieren möchten und das soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten wollen.

**Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Steindamm 87, 20099 Hamburg

Telefon: 30 39 95 07

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

Der Senior Experten Service (SES) fördert mit aus dem Berufsleben ausgeschiedenen Fachleuten die beruflich-fachliche Ausbildung, Fortbildung und Qualifizierung von Fach- und Führungskräften im In- und Ausland. Die Senior Experten setzen ihr Fachwissen in Firmen und Organisationen ehrenamtlich ein und versuchen Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

**Senior Experten Service (SES), Büro Hamburg**

Normannenweg 17-21, 20537 Hamburg

Telefon: 250 38 11

Internet: [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)

Das Modellprogramm EFI, Erfahrungswissen für Initiativen, ist ein nachberufliches Programm zur Förderung freiwilligen Engagements. Die sog. *senior*Trainer bringen ihre Lebenserfahrungen und ihre beruflichen Kompetenzen ein und stellen dieses Wissen Initiativen, Projekten und Vereinen zur Verfügung.

Informationen, wie Sie zu einem *senior*Trainer werden können, erhalten Sie unter

**seniorTrainer**c/o **Freiwilligen-Zentrum Hamburg**

Danziger Straße 52 a, 20099 Hamburg

Telefon: 24 87 73 62

E-Mail: [info@seniortrainer-hamburg.de](mailto:info@seniortrainer-hamburg.de)**3. Senioren-Interessenvertretungen**

Senioren vertreten ihre Altersgruppe und sind aktiv, wenn es um ihre eigenen Belange geht.

**■ Seniorenbeiräte**

Die Seniorenbeiräte haben die Aufgabe, für die Verbesserung der Lebenssituation älterer Menschen einzutreten sowie Vorschläge und Anregungen an Behörden, Verbände, Parteien oder Einrichtungen zu geben.

Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) vertritt die Interessen von rund 420 000 älteren Menschen in Hamburg.

Diese sind keine einheitliche Bevölkerungsgruppe. Die Älteren gehören unterschiedlichen Konfessionen, Kulturen oder sozialen Schichten an.

Dieser Tatsache trägt der Landes-Seniorenbeirat in seiner Arbeit Rechnung. Er arbeitet in über 20 Gremien, Arbeitskreisen, Ausschüssen und Vereinen aktiv mit.

Der Landes-Seniorenbeirat setzt sich für ein realistisches Bild der älteren Generation in der Öffentlichkeit ein, für Menschenwürde und Lebensqualität z. B. in Fragen

- des Zusammenlebens und Mitwirkens aller Generationen – aber auch einer altersgerechten Infrastruktur
- einer angemessenen Pflegequalität – aber auch der aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben
- von Rahmenbedingungen für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung im Alter – aber auch der besseren Versorgung kranker und sterbender Menschen
- der Integration älterer Migranten – aber auch der Verhinderung von Diskriminierung im Alter.

Der Landes-Seniorenbeirat besteht aus 15 Personen. Aus den sieben Hamburger Bezirken wird von den dort gleichfalls gebildeten Seniorenbeiräten je ein Mitglied als ständige Vertretung in den LSB gewählt. Die übrigen acht Mitglieder des LSB werden von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz für vier Jah-

re berufen. Die Mitglieder der Seniorenvertretung müssen mindestens 58 Jahre alt sein. Sie üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich aus.



Jeder Bezirks-Seniorenbeirat besteht ebenfalls aus 15 Personen, die in einer Delegiertenversammlung gewählt werden. Die Delegierten werden von Seniorengruppen, Seniorenwohnanlagen und anderen Einrichtungen für Senioren des jeweiligen Bezirks entsandt.

Die Bezirks-Seniorenbeiräte werden in Angelegenheiten ihres Bezirkes, der Landes-Seniorenbeirat in übergreifenden und grundsätzlichen Angelegenheiten von der Verwaltung gehört, sofern die Belange Älterer direkt berührt und Entscheidungen notwendig sind.

Zu folgenden Themenschwerpunkten arbeiten Bezirks- und Landes-Seniorenbeirat in Fachgruppen eng zusammen:

- Ältere Migranten
- Ambulante und stationäre Pflege
- Bildung und Kultur
- Gesundheit und Sport
- Öffentlichkeitsarbeit
- Sicherheit und Verkehr
- Wohnen im Alter

Durch ständige Kontakte zu politischen Vertretern, Verbänden, Behörden und Einrichtungen der Seniorenarbeit sowie durch Informationsveranstaltungen und Fachtagungen informiert und diskutiert der LSB über aktuelle Sachthemen.

Anregungen, Fragen oder Probleme werden von den Beiräten und der Geschäftsstelle des LSB vertrauensvoll entgegengenommen.

→ Im Adressteil auf Seite 78 finden Sie die Ansprechpartner für den Landes-Seniorenbeirat und die bezirklichen Gremien.

### ■ Sozialverbände

Die Sozialverbände sind sozialpolitische Organisationen, die sich zur Aufgabe gesetzt haben, insbesondere die Interessen von Rentnerinnen und Rentnern, behinderten, chronisch kranken oder pflegebedürftigen Menschen sowie von Grundsicherungs- und Sozialhilfeempfängern in allen sozialen Fragen in Politik und Gesellschaft zu vertreten.

Als „Partner in sozialen Fragen“ stehen die Sozialverbände zur Verfügung, klagen soziale Missstände an und beeinflussen die Sozial- und Gesellschaftspolitik. In ganz konkreten Fällen helfen sie bei Anträgen, beim Ausfüllen von Formularen, legen Widerspruch ein und vertreten die Mitglieder vor den Sozial- und Verwaltungsgerichten. Der Beitritt zu einem Sozialverband ist mit einem monatlichen Mitgliedsbeitrag verbunden.

Die großen generationenübergreifenden Sozialverbände in Hamburg sind der

#### **Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)** (ehemals Reichsbund) **Landesverband Hamburg**

Pestalozzistraße 38 • 22305 Hamburg  
Telefon: 61 16 07-0  
Internet: [www.sozialverband-hh.de](http://www.sozialverband-hh.de)

#### **Sozialverband VdK Hamburg**

Hammerbrookstraße 93 • 20097 Hamburg  
Telefon: 40 19 49 0  
Internet: [www.vdk.de](http://www.vdk.de)

Auch die Gewerkschaften und die politischen Parteien bieten die Mitarbeit in ihren jeweiligen Seniorengruppen an. Informationen erhalten Sie dort direkt.

## 4. Gesundheit

### ■ Ernährung

Richtiges Essen und Trinken ist wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Da mit zunehmendem Alter der Kalorienbedarf sinkt, sollten Sie die Speisenauswahl um so sorgfältiger treffen, damit der Körper mit allem versorgt wird, was fit hält. Ein vielseitiger Speisezettel ist immer am besten. Schränken Sie den Verbrauch von Streich- und Bratfetten generell ein, insbesondere den von tierischen Fetten. Verwenden Sie lieber pflanzliche Fette, magere Käse- und Wurstsorten sowie entrahmte Milch. Mit zunehmendem Alter verringert sich das Durstgefühl. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Körper nicht genügend Flüssigkeit erhält. Also trinken Sie „mit dem Kopf“, nicht nach dem Durstgefühl. Es ist sinnvoll, mindestens ein bis zwei Flaschen Mineralwasser, Saft, Früchte oder Kräutertee über den Tag verteilt zu trinken. Vielseitigkeit ist hier die beste Lösung.

Folgende Faktoren können ältere Menschen daran hindern sich gesund zu ernähren: Verdauungsprobleme, Kau- und Schluckschwierigkeiten, Appetitlosigkeit und vermindertes Durst- und Geschmacksempfinden. Aber auch Medikamenten-, Alkohol- und Zigarettenkonsum beeinflussen die Ernährungssituation. Vermehrt treten auch chronische Krankheiten wie Gicht, Diabetes, Osteoporose oder Gewichtsprobleme auf, die einen besonderen Ernährungsplan erfordern.

Eine altersspezifische Ernährungsberatung berücksichtigt all diese Faktoren und wird von unterschiedlichen Fachleuten und Institutionen angeboten. Der wichtigste Ansprechpartner ist häufig der Hausarzt.

Die Ernährungsberatung sollte auf Ihre ganz persönliche Lebenssituation abgestimmt sein und kann unter Umständen auch einen praktischen Kochkurs beinhalten. Es gibt auch allgemeine Ernährungskurse für ältere Menschen, die von Bildungseinrichtungen angeboten werden.

Eine (kostenpflichtige) individuelle Ernährungsberatung wird in Hamburg angeboten von der

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

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg  
Telefon: 24 832-240  
Internet: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

Die Verbraucher-Zentrale Hamburg bietet neben der telefonischen und persönlichen Beratung auch Informationsmaterial an.

Auch die Zentrale für Ernährungsberatung e.V. an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg bietet Beratung zur Gewichtsabnahme, Diätberatung bei Erkrankungen und sowie Ernährungsanalysen an. Erkundigen sie sich bitte auch hier nach den Kosten.

#### **Zentrale für Ernährungsberatung e.V.**

Internet: [www.ernaehung-hamburg.de](http://www.ernaehung-hamburg.de)  
Telefon: 428 75 – 61 08

Sprechzeiten: Di. 10.00 – 12.00, Do. 16.00-18.00 Uhr

Ebenso bietet das

#### **Albertinen-Krankenhaus**

Süntelstraße 11 a • 22457 Hamburg  
Telefon: 55 88-27 00

eine individuelle Ernährungsberatung an.

Informationsveranstaltungen bietet auch die Volkshochschule an:

#### **Volkshochschule Hamburg**

Schanzenstraße 75-77 • 20357 Hamburg  
Telefon: 428 41 42 84 (Hotline)  
Internet: [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

#### **Tipp:**

Auskunft zum Thema Ernährung erhalten Sie auch bei Ihrer Krankenkasse. Informationen zum Thema Ernährung im Alter im Internet finden sich z.B.

- beim aid infodienst für Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. [www.aid.de](http://www.aid.de)
- bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) [www.dge.de](http://www.dge.de)
- bei den Vereinen der Unabhängigen Gesundheitsberatung [www.ugb.de](http://www.ugb.de)

Die Kosten einer vom Arzt verordneten medizinisch notwendigen Ernährungsberatung (z.B. bei Zuckerkrankheit oder starkem Übergewicht) werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen oder es wird zumindest ein Zuschuss bewilligt. Dies muss jedoch vor der Beratung mit der Krankenkasse geklärt werden.

→ Vorsicht ist bei radikalen Ernährungsumstellungen und Wunderdiäten geboten.

## ■ Bewegung – Seniorensport, Tanzen und Wandern

### Seniorensport und Gymnastik

Sport und Bewegung sind ein angenehmer Ausgleich zum Alltag, wirken positiv auf das Wohlbefinden und dienen der Gesundheit. Nebenher können Sie dabei auch andere Menschen kennen lernen und neue Kontakte bekommen.

Der Sport, wohldosiert und richtig durchgeführt, kann bis ins hohe Alter zur körperlichen Fitness beitragen, Alterungsprozesse verlangsamen, das Herz-Kreislaufsystem 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.

Auskünfte und Beratung zum Thema Seniorensport erteilt der Hamburger Sportbund (HSB):

#### **Hamburger Sportbund – Bereich Seniorensport**

Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg  
Telefon: 41 90 82 25

#### **Tipp:**

Die Broschüre „Fit ab Fifty“ des Hamburger Sportbundes enthält vielseitige Sportangebote der Mitgliedsvereine. Die Broschüre stellt zahlreiche Sportarten speziell für die Generation „50+“ vor. Die Sport- und Freizeitangebote sind nach Stadtteilen aufgelistet. Sie können die Broschüre kostenlos unter der Telefonnummer 419 08-111 bestellen.

Es ist wichtig, das eigene Sturzrisiko zu verringern und etwas für die eigene Mobilität zu tun. Informationen zum Thema Sturzprävention erhalten Sie beim HSB unter der Telefonnummer 419 08 221.

Neben dem Hamburger Sportbund informieren auch andere Stellen zum Thema Seniorensport:

#### **Verband für Turnen und Freizeit e.V. (VTF)**

Schäferkampsallee 1 • 20357 Hamburg  
Telefon 41 90 82 72

#### **Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand e.V. (I.K.A.R.U.S.)**

Schopenstehl 23 • 20095 Hamburg  
Telefon: 33 54 08

#### **„Aktiv ab 40 e.V.“**

Brödermannsweg 47f • 22453 Hamburg  
Telefon: 553 26 48

→ Sportliche Betätigungen, verbunden mit Geselligkeit und gegenseitiger Kontaktaufnahme bieten auch die Seniorentreffs und Seniorenkreise (siehe im Adressteil S. 61 und S. 71) sowie die Seniorentanz- und Gymnastikgruppen (siehe im Adressteil S. 79). Informationen zu den staatlichen Tanz- und Gymnastikgruppen erhalten Sie unter der Telefonnummer 428 63 39 96.

### Schwimmen

Schwimmen ist wegen der gleichmäßigen Beanspruchung des ganzen Körpers für ältere Menschen ebenfalls zu empfehlen. Die Wassertemperatur beträgt in allen Hamburger Hallenbädern der Bäderland Hamburg GmbH immer 28° Celsius. In den Hamburger Freizeitbädern gibt es auch Trimm- und Fitness-Angebote und in einigen Bädern zusätzlich Becken mit höherer Temperatur.

Auskünfte zu allen Hamburger Bädern erhalten Sie bei:

#### **Bäderland Hamburg GmbH**

Weidenstieg 27 • 20259 Hamburg  
Telefon: 18 88 90  
Internet: [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

**Tanzen**

Der Seniorentanz ist eine entspannende Art, sich zu bewegen und gleichzeitig Spaß und Geselligkeit zu erleben.

Der Seniorentanz umfasst viele Stilrichtungen: Volkstanz, Square-dance, Folklore oder moderne Tanzrends. Mit oder ohne Partner, Anfänger oder Fortgeschrittene – die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt.

Die Tanzangebote richten sich an Menschen ab 50, die sich gern spielerisch und ohne extreme Kraftanstrengungen bewegen und vielleicht auch etwas Neues lernen wollen. Seniorentanz ist geradezu ideal, um eine sanfte Gesundheitsvorsorge zu betreiben oder bestehende Leiden wie beispielsweise Arthritis zu lindern. Ebenso sorgt Seniorentanz bei Herz-Kreislauf-Beschwerden für Besserung.

→ Tanzen für Seniorinnen und Senioren wird in allen Stadtteilen angeboten (siehe o. g. Seniorentreffs, Seniorenkreise sowie Tanzgruppen).

Eine wichtige Anlaufstelle für Interessierte ist der Bundesverband Seniorentanz e.V. Die angeschlossenen Seniorentanzkreise werden von ausgebildeten Seniorentanzleiterinnen betreut.

**Bundesverband Seniorentanz e.V. - Landesverband Hamburg  
c/o Anne Plöger**

Ohmooring 46 • 22455 Hamburg  
Telefon: 55 24 02 69

Des Weiteren gibt es eine Reihe von Tanzlokalen für Senioren und Hotels, in denen Tanztee angeboten wird.

**Wandern**

Wandern muss nicht besonders trainiert werden und setzt keine sportlichen Erfahrungen voraus. Wenn Sie Lust haben im Kreise Gleichgesinnter zu wandern, können Sie sich mit einer der folgenden Vereinigungen in Verbindung setzen:

**Hamburger Wanderverein e. V.**

Spaldingstraße 160b • 20097 Hamburg  
Telefon: 23 00 86  
Internet: [www.hamburger-wanderverein.de](http://www.hamburger-wanderverein.de)

**NaturFreunde Deutschlands Landesverband Hamburg e.V.**

Adenauerallee 48 • 20097 Hamburg  
Telefon: 24 78 58  
Internet: [www.naturfreunde.de](http://www.naturfreunde.de)

Die Naturfreunde bieten auch Radwandern, Stadtteilrundgänge und Besichtigungen im Umland an.

→ Wanderungen gehören auch zum Angebot einiger Seniorentreffs. Fragen Sie einfach mal nach! (Adressen im Adressteil auf Seite S. 61)

**Seniorenreisen und Kuren**

**Kuren**

Erholungsreisen und -kuren mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung dienen der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Bei vorliegendem Bedarf können Sie an einer Erholungskur für ältere Menschen teilnehmen. Informieren Sie sich dazu bitte bei Ihrer Krankenkasse.

**Betreutes Reisen**

Betreutes Reisen bedeutet, dass die Reisenden von Anfang bis Ende der Reise von qualifiziertem Personal begleitet werden. Ortsansässige Ärzte in Hotelnähe übernehmen die medizinische Betreuung, während zusätzlich ein Tag- und Nachtbereitschaftsdienst durch den Reiseveranstalter im Notfall bereitsteht. Die Hotels werden nach seniorengerechten Kriterien ausgewählt.

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

**Sozialstation Lohbrügge/Marschlande gGmbH**

Telefon: 3 99 95 70

oder

**Kreisverband Hamburg-Harburg**

Telefon: 76 60 92 20

Bei der Arbeiterwohlfahrt Hamburg können Sie unter der Telefonnummer 653 70 79, beim Arbeiter-Samariter-Bund unter 83 39 82 16 Informationen über Reiseangebote erfahren.

→ Informieren Sie sich auch bei den anderen Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege über Reiseangebote, wie beispielsweise Seniorenfreizeiten (die Adressen der Wohlfahrtsverbände finden Sie auf S. 95).

Auch privat-gewerbliche Reiseveranstalter bieten entsprechende Reisen an.

### **Alleinreisen**

Wenn Sie allein reisen, müssen Sie dennoch nicht allein sein. Der „Freundeskreis Alleinreisender e.V. Hamburg“ kennt die Probleme und hat dazu mancherlei Empfehlungen. Gegen einen günstigen Jahresbeitrag können Sie diese Angebote nutzen.

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

Stockrosenweg 68 • 22179 Hamburg  
Telefon: 690 12 10

### **Suchtprobleme**

Alkohol, Drogen und Medikamente können auch im Alter ein Problem darstellen. Informationen zum Thema „Sucht und Alter“ erhalten Sie beim

#### **Büro für Suchtprävention der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Repsoldstraße 4 • 20097 Hamburg  
Telefon: 284 99 18 - 0  
Internet: [www.suchthh.de](http://www.suchthh.de)

Beim Büro für Suchtprävention erhalten Sie auch Informationen zu anderen Hilfeangeboten in Hamburg

Bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. können Sie verschiedene Informationsbroschüren kostenlos anfordern oder Sie unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de) herunterladen. So können Sie „Substanzbezogene Störungen im Alter“ oder „Unabhängig im Alter - Suchtprobleme im Alter“ mit Faltblättern zu den Themen Alkohol, Tabak und Medikamente anfordern.

#### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.**

Westenwall 4 • 59065 Hamm  
Telefon: 02381/ 9015 0

### **■ Patientenberatung**

Die Patientenberatung ist auf Fragen des Patientenrechts und Patientenschutzes ausgerichtet und wird von Fachleuten durchgeführt.

Informationen und Hilfe finden Sie bei folgenden Beratungsstellen:

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

Humboldtstrasse 56 • 22083 Hamburg  
Telefon: 228 02-650  
Internet: [www.aerztekammer-hamburg.de](http://www.aerztekammer-hamburg.de)

Es wird Auskunft über medizinische Fragen gegeben und Hilfe bei der Arztsuche angeboten. Die telefonische Beratung ist kostenlos. Die Überprüfung von Arztrechnungen wird bei privat versicherten Patienten von der Abteilung für Gebührenordnung für Ärzte übernommen. Kassenpatienten, die Fragen haben zu Kosten, die keine Kassenleistung sind, wenden sich an die o.g. Patientenberatung.

#### **Patientenberatung der Zahnärztekammer Hamburg**

Möllner Landstraße 31 • 22111 Hamburg  
Telefon: 73 34 05 51; Mo., Mi., Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr, Di. 12 bis 17 Uhr  
Internet: [www.zahnaerzte-hh.de](http://www.zahnaerzte-hh.de)

Hier erhalten Sie Auskunft zu allen Fragen rund um die Zähne.

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

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg  
Telefon: 248 32 - 230

Angeboten werden: Informationen zum Thema Gesundheit, medizinisch-rechtliche Beratung, Interessenvertretung und Hilfe in allen Patientenangelegenheiten sowie zur Krankenversicherung (nicht zu Pflegefragen). Die persönliche und telefonische Beratung kostet je nach Aufwand in der Regel zwischen 5 € und 18 €. Sozialhilfeempfänger werden unentgeltlich beraten.

Wenn Sie sich über Ihre Rechte als Patient informieren möchten (z.B. vor größeren Operationen), beim Verdacht eines ärztlichen Behandlungsfehlers, zur Durchsetzung Ihrer Rechte Unterstützung benötigen, Sie Hinweise für den Umgang mit Ärzten in Krankenhäusern brauchen oder Beschwerden anbringen möchten, können Sie sich an die

Patienten-Initiative e.V. wenden. Sie informiert und berät Patienten, aktiviert zu Selbstbestimmung und Eigeninitiative und trägt mit ihren Projekten zur Qualitätsverbesserung gesundheitlicher Dienstleistungen bei. Sie bietet auch persönliche Beratung in einigen Hamburger Krankenhäusern an.

#### **Patienten-Initiative e.V.**

Moorfuhrweg 9 e • 22301 Hamburg  
 Telefon: 279 64 65  
 Sprechzeiten: Mo., Do. 10.00 -13.00 Uhr

Damit aus Krankheiten und Unfällen keine dauernden Behinderungen werden, gibt es Rehabilitationsmaßnahmen. Zu Ihren Ansprüchen und Finanzierungsmöglichkeiten beraten die „Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation“ (siehe Kap. 5).

#### **Tipp:**

##### **Sozialdienst im Krankenhaus**

Der Sozialdienst in den Krankenhäusern berät und unterstützt in allen persönlichen, sozialen und wirtschaftlichen Fragen, die neben oder in Verbindung mit einer Krankheit im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt zum Problem werden können. Die Sprechzeiten der Sozialarbeiterinnen/-arbeiter erfahren Sie auf der Station oder in der Krankenhausverwaltung. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.

#### **■ Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)**

Die Kontakt- und Informationsstellen in Altona, Barmbek, Wandsbek und Harburg informieren, vermitteln und beraten an Selbsthilfegruppen interessierte Menschen in Hamburg. Die Kontaktstellen fördern insbesondere Selbsthilfepotentiale und Eigeninitiative bei älteren Menschen mit dem Ziel der Selbstbestimmung und Aktivierung in ihrem sozialen Umfeld. Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen zu Krankheits- bzw. Gesundheitsthemen. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Allgemeine Infos: Telefon 39 57 67 (Selbsthilfetelefon)

##### **KISS-Altona**

Gaußstraße 21 • 22765 Hamburg  
 Telefon: 49 29 22 01  
 Internet: www.kiss-hh.de

##### **KISS-Barmbek**

Fuhlsbüttler Straße 401 • 22309 Hamburg  
 Telefon: 63 97 34 46  
 Internet: www.kiss-hh.de

##### **KISS-Wandsbek**

Berner Heerweg 183 (im VHS-Gebäude • 22159 Hamburg  
 Telefon: 49 29 25 08  
 Internet: www.kiss-hh.de

##### **KISS-Harburg**

Neue Straße 27 • 21073 Hamburg  
 Telefon: 30 08 73 22  
 Internet: www.kiss-hh.de

#### **■ Krankentransporte**

Neben den normalen Taxis gibt es für kranke Menschen spezielle Fahrdienste. Es kann verschiedene Situationen geben, in denen Sie auf einen Krankenfahrtdienst angewiesen sind, z.B. wenn Sie einen Arztbesuch machen müssen. Informationen zu Krankenfahrten mit dem Taxi und Krankentransporten mit dem Krankenwagen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und den Bezirklichen Seniorenberatungsstellen (siehe im Adressteil Seite 81).

Außerdem erhalten Sie Informationen zur Krankenförderung bei der

- Leitstelle Krankenförderung Hamburg der Wohlfahrtsverbände (Telefon 19222) und der
- Leitstelle der privaten Krankentransport-Unternehmen (Telefon 19200).

#### **Zuschüsse für Krankenfahrten und Krankentransporte**

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für Fahrten zu ambulanten Behandlungen nur noch unter bestimmten Bedingungen und nach Prüfung des Einzelfalls. Lassen Sie sich bei Ihrer Kasse beraten.

## 5. Angebote für Menschen mit Behinderungen

### ■ Beratung

Behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen finden Unterstützung bei den „Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation“. Durch eine zentrale, trägerübergreifende Beratung zu Rehabilitations-Leistungen werden lange Wege zu den unterschiedlichen Einrichtungen und Behörden wie z.B. Sozialamt, Arbeitsamt und Rentenversicherung überflüssig.

Die Servicestellen helfen bei allen Fragen der Rehabilitation und Eingliederung in Arbeit, Beruf und Gesellschaft. Alle Ratsuchenden werden umfassend beraten und im weiteren Verlauf des Rehabilitationsverfahrens unterstützt. Die Beratung erstreckt sich auf die Zielsetzung, Zweckmäßigkeit und Erfolgsaussicht der im Einzelfall möglichen Leistungen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Servicestellen stehen Ihnen insbesondere zur Seite bei:

- der umfassenden Klärung des individuellen Hilfebedarfs
- der Ermittlung, Benennung und Einschaltung des zuständigen oder leistungspflichtigen Trägers
- der Antragstellung und Weiterleitung des Antrages
- der unverzüglichen Einleitung des Rehabilitationsverfahrens sowie
- der Beantragung eines Trägerübergreifenden Persönlichen Budgets

Die Angebote der gemeinsamen Servicestellen sind kostenlos und stehen allen Bürgern offen.

Die Adressen der Servicestellen sind:

#### **Gemeinsame Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung**

Bürgerweide 4 • 20535 Hamburg

Telefon: 24190-162

Bildtelefon für hörbehinderte Menschen: 25 31 87 85

#### **Techniker Krankenkasse**

Museumstrasse 33-35 • 22765 Hamburg

Telefon: 69 21 -67 29

#### **Deutsche Rentenversicherung Nord**

Friedrich-Ebert-Damm 245 • 22159 Hamburg

Telefon: 5300-1986

Die oben genannten Servicestellen sind entsprechend den DIN-Normen für öffentliche Gebäude barrierefrei gestaltet.

#### **DAK**

Schauenburgerstraße 27 • 20095 Hamburg

Telefon: 321 08 -173, Fax 321 08-119

#### **BKK Philips Medizin Systeme**

Röntgenstraße 24 • 22335 Hamburg

Telefon: 50 78-29 95, Fax: 50 78-17 73

### ■ Weitere Beratungsstellen

Jedes der sieben Hamburger Bezirksämter hat innerhalb des Fachamtes Gesundheit eine Beratungsstelle für Körperbehinderte und bietet Beratung durch den Sozialpsychiatrischen Dienst an. Es handelt sich um die erste dezentrale Anlaufstelle für Beratung, Hilfestellung und Betreuung in allen Anliegen von behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen. Daneben können auch ärztliche Gutachten erstellt werden. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos. Informieren Sie sich bitte bei Ihrem Bezirksamt, wo sich die für Sie zuständige Beratungsstelle befindet.

Körperbehinderte Menschen können sich auch beim Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung über Hilfen im Alltag, bei der Kommunikation und zur Förderung der individuellen Mobilität informieren.

#### **Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung**

Richardstraße 45 • 22081 Hamburg

Telefon: 29 99 56 56

Internet: [www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

Das Beratungszentrum für Sehen, Hören, Bewegen und Sprechen im Bezirksamt Hamburg-Nord berät behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige jeden Alters. Es verfolgt das Ziel, die Auswirkungen von Behinderung durch individuelle Beratung, Untersuchungen und entsprechende Hilfen zu mindern und die

Betroffenen auch bei der Durchsetzung ihrer gesetzlichen Ansprüche zu unterstützen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

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

Fuhlsbüttler Straße 401 • 22309 Hamburg

Telefon: 428 63-4910

Sprechzeiten: Mo. - Do. 8.30-16.00 Uhr, Fr. 8.30-15.00 Uhr

### ■ **Sehbehinderungen**

Eine ständige Ausstellung von Hilfsmitteln für blinde und sehbehinderte Menschen finden Sie beim Hamburger Blinden- und Sehbehindertenverein. Außerdem bietet der Verein ein vielfältiges Fach- und Freizeitprogramm speziell für ältere blinde und sehbehinderte Menschen an. Hier sind auch die besonderen weißen Stöcke (sogenannte Blindenstöcke) erhältlich, die den blinden oder hochgradig sehbehinderten Menschen als Hilfsmittel zur Orientierung dienen und als Signal für die anderen Verkehrsteilnehmer wirken.

#### **Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.**

Holsteinischer Kamp 26 • 22081 Hamburg

Telefon: 209 40 40

Internet: [www.bsvh.org](http://www.bsvh.org)

Mobilitätstraining und Training in lebenspraktischen Fertigkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen bietet in Hamburg an:

#### **IRIS e.V.**

#### **Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter**

Marschnerstraße 26 • 22081 Hamburg)

Telefon: 229 30 26

Für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen gibt es auch eine spezielle Blindenbücherei mit Hörbüchern. Die Ausleihe ist kostenlos. Es wird von jedem Teilnehmer ein Nachweis über die Sehbehinderung verlangt. Dann können Sie Audiokassetten ausleihen, auf denen Bücher aufgezeichnet sind und die Ihnen ins Haus geschickt werden.

#### **Norddeutsche Blindenhörbücherei e.V.**

Herbert-Weichmann-Straße 44-46 • 22085 Hamburg

Telefon: 227 28 60

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

### ■ **Hörbehinderungen**

Hörgeschädigte können sich beraten lassen bei der Beratung für Hörgeschädigte der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz.

#### **Beratung für Hörgeschädigte**

Maurienstraße 3 • 22305 Hamburg

Telefon: 428 63-5077 (Schreibtelefon)

Fax: 428 63-5149

Bildtelefon: 428 63-5070

Der Bund der Schwerhörigen e. V. bietet für Betroffene, Angehörige und Interessierte soziale Beratung und Informationen über technische Hilfsmittel an. Zur Verbesserung der sprachlichen Verständigung werden Kurse im Absehen, in Sprachpflege, Hörtraining und Hörtaktik durchgeführt. Außerdem bietet der Bund der Schwerhörigen für Jung und Alt eine Reihe von geselligen Veranstaltungen und sportlichen Aktivitäten an und unterhält ein Hörberatungs- und Informationszentrum.

#### **Bund der Schwerhörigen e.V.**

Wagnerstraße 42 • 22081 Hamburg

Telefon: 29 16 05

Der Gehörlosenverband Hamburg e.V. berät zu allen schwierigen Lebenslagen, die Gehörlose, Schwerhörige und Spätertaubte betreffen können und in denen sie Rat und Hilfe benötigen. Beispielsweise zu Fragen zum Gebärdensprachdolmetschen, seiner Vermittlung und Bezahlung sowie zur Ermittlung der Kostenträger. Der Gehörlosenverband informiert auch zu rechtlichen Fragen, z.B. zum Schwerbehindertenausweis, zu Freifahrten, Eingliederungshilfe, Sozialhilfe und zum Kündigungsschutz. Des Weiteren unterstützt der Verband bei Schuldenproblemen, vermittelt zwischen Behörden, stationären und ambulanten Einrichtungen und berät bei der Beantragung von technischen Hilfsmitteln.

#### **Gehörlosenverband Hamburg e.V.**

Bernadottestraße 126 • 22605 Hamburg

Schreibtelefon: 880 988 18, Fax 881 15 36

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

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

## ■ Stadtführer für Rollstuhlfahrer

Wenn das Gehen schwer fällt oder nicht mehr möglich ist, müssen Sie dennoch nicht in Ihrer Wohnung bleiben. Der „Stadtführer für Rollstuhlfahrer“ soll Rollstuhlfahrern helfen, sich in der Stadt problemloser zu bewegen. Er wurde maßgeblich von Rollstuhlfahrern erstellt und macht durch Maßangaben, Piktogramme und sonstige Hinweise deutlich, welche Gebäude und Einrichtungen in Hamburg für Rollstuhlfahrer zugänglich sind.

Gegen eine Schutzgebühr erhalten Sie den Stadtführer bei der

### **Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V.**

Richardstraße 45 • 22081 Hamburg  
Telefon: 29 99 56 66

Wenn Sie einen Schlüssel für öffentliche behindertengerechte Toiletten benötigen, wenden Sie sich bitte an den

### **Club Behinderter und ihrer Freunde, Darmstadt und Umgebung e.V.**

Pallaswiesenstraße 123a • 64293 Darmstadt  
Telefon: 061 51 - 81 22 0  
Internet: [www.cbf-darmstadt.de](http://www.cbf-darmstadt.de)

## ■ Mobilität für Menschen mit Behinderungen

### **Öffentliche Verkehrsmittel**

Oft sind Busse und Bahnen überfüllt und es ist kein Sitzplatz mehr frei. Wenn Sie nicht lange stehen können oder gehbehindert sind, können Sie einen Ausweis beantragen, so dass Ihnen ein Sitzplatz in den öffentlichen Verkehrsmitteln freigemacht wird. Den Antrag stellen Sie in der Grundsicherungs- und Sozialdienststelle Ihres Bezirksamtes. Mitbringen müssen Sie Ihren Personalausweis, ein Lichtbild und ein Attest Ihres Hausarztes, dass Sie einen Sitzplatz benötigen. Der Ausweis ist zeitlich befristet.

Unter folgenden Telefonnummern können Sie sich vor Antritt ihrer Fahrt über die Betriebszustände der Aufzüge informieren:

U-Bahn, Zentrale Betriebsleitstelle, Tel. 32 88 73

S-Bahn- und Regionalverkehr Hamburg, Tel. 39 18 10 53

### **Tipp:**

In den meisten Kundenbüros des HVV gibt es die Broschüre „Mobilität für alle“ mit Einzelheiten über die behindertenfreundliche Ausstattung von öffentlichen Verkehrsmitteln und Haltestellen. Informationen sind auch über die HVV-Infoline 19449 erhältlich.

Bei der Deutschen Bahn bietet Ihnen der Mobilitätsservice bundesweit Ein-, Aus-, Umsteige- und Unterwegshilfe unter der Telefonnummer 018 05 - 512 512 an. Bitte melden Sie Ihren Bedarf vor Reiseantritt an.

In Hamburg können Sie sich auch direkt an die Bahnhofsmision (Telefon 39 18 - 44 00) wenden. Wenn benötigt, werden vom 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.

### **Behindertenbeförderung / Beförderungspauschalen**

In Hamburg können Menschen mit Behinderung einen monatlichen Pauschalbetrag für die individuelle Beförderung erhalten.

Voraussetzung für die Gewährung einer Pauschale ist

- der regelmäßige Beförderungsbedarf
- 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.

Es werden bei der Behindertenbeförderung drei monatliche Pauschalen unterschieden, die sich nach dem Grad der Mobilitätseinschränkung der betroffenen Person richten.

Die Höhe der Pauschale orientiert sich am Bedarf:

- Es wird ein Taxi benötigt ( mtl. 82 €)
- Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe zur Beförderung im Rollstuhl benötigt (mtl. 120 €)
- Es wird ein Spezialfahrzeug mit Rampe und Hilfestellung beim Verlassen/Betreten (Tragehilfe) der Wohnung oder regelmäßig aufgesuchter Zielorte benötigt, weil diese nicht barrierefrei erreichbar sind (mtl. 160 €)

### Individuelles Beförderungsbudget

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

Wenn die entsprechende Pauschale für den jeweiligen persönlichen Bedarf grundsätzlich nicht ausreichend ist, kann für besondere nicht regelmäßige Beförderungsbedarfe im begründeten Einzelfall (z.B. bei familiären Anlässen) die jeweilige Beförderungspauschale aufgestockt werden. Es ist in besonderen Fällen auch möglich (z.B. bei einem intensiven ehrenamtlichen Engagement), ein höheres Budget zu gewähren.

### Individuelles Jahresbudget

Für regelhafte geringfügige Beförderungsbedarfe unterhalb der Pauschalen kann ein individuelles Beförderungsbudget für ein Jahr als einmalige Leistung eingerichtet werden.

**Anträge für die Gewährung einer Beförderungspauschale** können bei den bezirklichen Grundsicherungs- und Sozialämtern gestellt werden. Dort können Sie auch ein Faltblatt mit Informationen zur Behindertenbeförderung und den Anbietern erhalten.

Eine Übersicht der Unternehmen, die spezielle Fahrzeuge für die Beförderung von Menschen mit Behinderungen anbieten ist im Internet unter [www.hamburg.de/behindertenfahrten](http://www.hamburg.de/behindertenfahrten) erhältlich.

Darüber hinaus werden ehrenamtliche Fahrdienste von einigen Kirchengemeinden, Seniorentreffs sowie von Freundeskreisen von Pflegeheimen angeboten.

## 6. Rente und finanzielle Unterstützung

Der Anspruch auf eine Rente und deren Höhe ist immer abhängig von den individuellen Voraussetzungen und den eingezahlten Beiträgen. Eine Rente muss beantragt werden. Sie wird nicht automatisch gezahlt. Sie sollten sich daher rechtzeitig beraten lassen und sich über Ihre Ansprüche informieren. Da das Rentenrecht sehr umfangreich und für den Laien schwierig zu überblicken ist, ist eine fachkundige Beratung durch die Deutsche Rentenversicherung erforderlich.

### ■ Rentenauskunft und -beratung

Nähere Informationen und ggf. Beratung erhalten Sie bei folgenden Stellen:

#### **Deutsche Rentenversicherung Nord/Standort Hamburg**

Friedrich-Ebert-Damm 245 • 22159 Hamburg  
Telefon: 53 00 0  
(Terminvereinbarung 5300-2068)

#### **Deutsche Rentenversicherung**

Poststraße 6a • 20354 Hamburg  
Telefon: 34 89 10

#### **Deutsche Rentenversicherung**

Bürgerweide 4 • 20535 Hamburg  
Telefon: 241 90 0

#### **Deutsche Rentenversicherung**

Reimerstwierte 2 • 20457 Hamburg  
Telefon: 0800/ 300 80 05 (Terminvereinbarung)

Auskunft zu Rentenangelegenheiten erteilt auch die Rentenstelle der Hamburger Bezirksämter im Bezirksamt Wandsbek:

#### **Bezirksamt Wandsbek, Einwohneramt – Rentenstelle**

Schloßstraße 60 • 22041 Hamburg  
Telefon 428 81 34 11

**Tipp:**

Fragen rund um das Thema Rente beantworten Experten am kostenlosen Servicetelefon 0800 1000 4800 der Deutschen Rentenversicherung. Sie können auch Info-Broschüren bestellen oder diese unter [www.deutsche-rentenversicherung-nord.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-nord.de) herunterladen.

**Finanzielle Unterstützung im Alter**

Neben dem Einkommen aus den erworbenen Rentenansprüchen gibt es andere finanzielle Unterstützungsleistungen für ältere Menschen mit geringem Einkommen.

**Wohngeld**

Das Wohngeld ist eine Leistung des Staates, auf die jeder Bürger einen Rechtsanspruch hat, wenn die Miete in keinem tragbaren Verhältnis zu seinem Einkommen steht.

Ob Sie mit ihrem Einkommen, ihrer Wohnraumgröße und den dort wohnenden Personen Wohngeld beanspruchen können, sagen Ihnen die Mitarbeiter in der Wohngelddienststelle in ihrem Bezirk.

**Tipp:**

Beim Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung ([www.bmvbs.de](http://www.bmvbs.de)) können Sie sich die jeweils aktuelle Broschüre „Ratschläge und Hinweise zum Wohngeld“ herunterladen.

**Grundsicherung und Sozialhilfe**

Grundsicherungsleistungen erhalten Sie, wenn Sie Ihren gewöhnlichen Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland und das 65. Lebensjahr vollendet haben oder das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind im Sinne von § 43 Absatz 2 Sozialgesetzbuch (SGB) VI.

Leistungen der Grundsicherung nach dem 4. Kapitel SGB XII werden Ihnen aber erst dann bewilligt, wenn keine anderen Möglichkeiten der Selbsthilfe bestehen. Vor der Inanspruchnahme von Grundsicherung müssen Sie daher Ihr eigenes Einkommen (Renten, etc.) und das Ihres mit Ihnen zusammen lebenden Ehegatten (oder Partners einer eheähnlichen Gemeinschaft) sowie das vorhandene Vermögen (Sparbücher, Aktienfonds, etc.) bis auf einen kleineren Betrag, das so-

nannte Schonvermögen, einsetzen. Die aktuellen Beträge für sich und Ihre Familienangehörigen können Sie in den Grundsicherungs- und Sozialämtern in Ihrem Bezirksamt erfragen.

Im Gegensatz zur Sozialhilfe bzw. Kriegsopferfürsorge wird die Bewilligung von Grundsicherungsleistungen aber nicht von der vorrangigen Inanspruchnahme von Unterhaltsansprüchen gegen Ihre Kinder abhängig gemacht, sofern deren Gesamteinkommen im Sinne des Steuerrechts unter 100.000 € jährlich liegt. Ein finanzieller Rückgriff auf Ihre Angehörigen wird in diesen Fällen also nicht vorgenommen!

Die Grundsicherung wird auch ausländischen Staatsbürgern gewährt, wenn sie sich auf Dauer rechtmäßig in der Bundesrepublik Deutschland aufhalten und nicht zu den Leistungsberechtigten nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zählen.

Grundsicherungsleistungen müssen Sie beantragen. Das Antragsformular erhalten Sie bei den Sozialdienststellen der Bezirke.

Auch für die Beschaffung einer altersgerechten Wohnung kann das Grundsicherungs- und Sozialamt Zuschüsse bereitstellen (zum Beispiel für eine Mietvorauszahlung, Genossenschaftsanteile usw.).

**Tipp:**

Auskunft erteilen die **Grundsicherungs- und Sozialämter** sowie die **Bezirkliche Seniorenberatung**. (Seite 81)

**Leistungen der Altenhilfe**

Menschen über 60 Jahre können Leistungen der Altenhilfe nach § 71 SGB XII erhalten, wenn Ihr eigenes Einkommen nicht so hoch ist.

Die Altenhilfe soll zusätzlich und ergänzend zu den anderen Sozialhilfeleistungen aufgrund der besonderen Lebenssituation älterer Menschen gewährt werden.

Die Altenhilfe soll dazu beitragen, älteren Menschen die Möglichkeit zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen. Dabei geht es einerseits um länger andauernde Hilfen wie z.B. die Übernahme von Betreuungszuschlägen beim Betreuten Wohnen oder um Fußpflegeleistungen. Andererseits geht es um einmalige Hilfen, wie z.B. um die Anschaffung eines Fernsehers oder um eine 14tägige Senioren-

freizeit. Auch Maßnahmen zur Verbesserung der Wohnung, um diese altengerechter zu gestalten, können ggf. übernommen werden.

→ Fragen Sie ihre Bezirkliche Seniorenberatung, ob und unter welchen Bedingungen Sie eine finanzielle Unterstützung im Rahmen der Altenhilfe bekommen können. Die Adressen finden Sie im Adressteil auf Seite 81.

## ■ Gebührenbefreiungen und Ermäßigungen

### Rundfunkgebühren-Befreiung

Wenn Sie ein geringes Einkommen haben, können Sie von der GEZ-Gebührenpflicht befreit werden. Die Befreiung kann auch erfolgen, wenn in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen „RF“ steht. Über die Einzelheiten informieren Sie die Sozialdienststellen in Ihrem Bezirksamt. Eine Befreiung ist nur auf Antrag bei der Gebühreneinzugszentrale und nur für die Zukunft, nie rückwirkend, möglich.

### Telefon-Ermäßigungen

Wenn Sie von der Rundfunkgebührenpflicht befreit sind, können Sie auch billiger telefonieren. Auch für blinde, gehörlose und sprachbehinderte Kunden gewährt die Deutsche Telekom eine Ermäßigung.

Einen Antrag stellen Sie bei der Deutschen Telekom, die dabei als Nachweis unter anderem die Bescheinigung über die Befreiung von den Rundfunkgebühren akzeptiert.

Informationen darüber erhalten Sie unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 330 1000.

### Anmeldung von Hunden und Hundesteuer

Hunde können Sie im Internet, in jedem Kundenzentrum, in Ihrem zuständigen Verbraucherschutzamt oder bei einem anerkannten Sachverständigen anmelden. Nähere Informationen über die Anmeldung sowie über die notwendige Kennzeichnung des Hundes mit einem Mikrochip und den erforderlichen Abschluss einer Haftpflichtversicherung erhalten Sie im Internet unter [www.hamburg.de/hundegesetz](http://www.hamburg.de/hundegesetz) und telefonisch unter 428 28 0.

Nur wenn Sie eine Ermäßigung oder einen Erlass der Hundesteuer beantragen wollen (z.B. wenn Sie nur ein geringes Einkommen haben), wenden Sie sich bitte zusätzlich und zuerst an die Hundesteuerstelle beim

### Finanzamt für Verkehrssteuern und Grundbesitz

Gorch-Fock-Wall 11 • 20355 Hamburg  
Telefon 428 70 70

### Öffentlicher Nahverkehr

Senioren ab 63 Jahren können die Seniorenkarte des Hamburger Verkehrsverbunds (HVV) in Anspruch nehmen. Die Seniorenkarte wird für 4 Tarifbereiche angeboten (von einer Zone außerhalb des Großbereiches bis zum Gesamtbereich gestaffelt). Sie berechtigt zu beliebig vielen Fahrten in der Zeit Montag bis Freitag von 9 Uhr bis Betriebsschluss und ganztägig Sonnabend und Sonntag. Die Seniorenkarte wird gegen Vorlage Ihres Personalausweises oder Reisepasses und eines Lichtbildes bei allen HVV-Servicestellen ausgestellt. Weitere Auskünfte und Preise (z.B. ob Sie eine weitere Ermäßigung durch die Ausstellung einer Sozialkarte erhalten können) erfahren Sie über das Info-Telefon des HVV, Telefon 194 49.

### ■ Sonderleistungen

Bestimmte Personengruppen können auch Anspruch auf Sonderleistungen haben. Hierzu zählen:

- Kriegsbeschädigte und Kriegshinterbliebene
- Opfer von Gewalttaten
- Spätaussiedler, Vertriebene und Flüchtlinge
- NS-Verfolgte

Für Entschädigungsleistungen für Kriegsoffer ist zuständig:

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

#### Versorgungsamt Hamburg

Adolph-Schönfelder-Straße 5 • 22083 Hamburg  
Telefon: 428 63 72 03

Wenn Sie unverschuldet zu Schaden gekommen sind, haben Sie in bestimmten Fällen Anspruch auf Entschädigung. Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) kann erhalten, wer durch eine Gewalttat eine körperliche, geistige oder seelische Schädigung erlitten hat.

Für diese Entschädigungen ist zuständig:

**Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz**  
**Versorgungsamt Hamburg**

Adolph-Schönfelder-Straße 5 • 22083 Hamburg  
Telefon: 428 63 71 70

Zuständig für Anträge nach dem Bundesvertriebenengesetz durch Spätaussiedler ist:

**Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz**  
**Versorgungsamt Hamburg**

Adolph-Schönfelder-Str.5 • 22083 Hamburg  
Telefon: 428 63 72 42

NS-Verfolgte können sich wenden an:

**Hamburger Stiftung Hilfe für NS-Verfolgte**

Große Bleichen 23 (3. Stock) • 20354 Hamburg  
Telefon: 35 71 30 15

## 7. Rechtliche Betreuung und Vorsorge

### ■ Hilfen nach dem Betreuungsgesetz:

Wenn ein volljähriger Mensch aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage ist, seine Angelegenheiten ganz oder teilweise zu besorgen, kann durch die Entscheidung des Vormundschaftsrichters ein Betreuer als gesetzlicher Vertreter bestellt werden. Die Wünsche und das Wohl der Betreuten sind der zentrale Maßstab für das Handeln eines Betreuers. Mit der Bestellung eines Betreuers wird der Betroffene nicht entmündigt.

Informationen zum Betreuungsrecht finden Sie im Internet unter [www.hamburg.de/betreuungsrecht](http://www.hamburg.de/betreuungsrecht).

→ Die Adressen der bezirklichen Betreuungsstellen und der Betreuungsvereine finden Sie im Adressteil auf Seite 83.

### ■ Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen

Ein Unfall, ein Herzinfarkt, eine größere Operation oder andere Krankheiten und Behinderungen können jeden Menschen unerwartet treffen. Dies kann zu Situationen führen, in denen wir nicht mehr selbstverantwortlich entscheiden und handeln können. Für solche Fälle können Sie frühzeitig bestimmen, wer Ihre Angelegenheiten regeln soll und woran er sein Handeln orientieren soll.

#### Vorsorgevollmacht

Mit der Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, die für Sie rechtswirksam handeln kann.

Die Vorsorgevollmacht weist wesentliche Elemente einer Generalvollmacht auf, enthält darüber hinaus aber Regelungen der Gesundheitsvorsorge und der Aufenthaltsbestimmung. Der Bevollmächtigte erhält mit der Vollmacht das Recht Sie zu vertreten, wenn Sie selbst nicht mehr handlungsfähig sind. Die Vorsorgevollmacht ist meist umfassend und soll nach Möglichkeit die Bestellung eines Betreuers durch das Vormundschaftsgericht vermeiden.

### Betreuungsverfügung

Sollten Sie keine Möglichkeit sehen eine Person zu bevollmächtigen, können Sie mit einer Betreuungsverfügung festlegen, wer gegebenenfalls einmal zum rechtlichen Betreuer bestellt werden und wie er für Sie handeln soll.

### Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung bekunden Sie Ihre Wünsche in Bezug auf medizinische Behandlung und Pflege bei schwerster aussichtsloser Erkrankung. Sie ist auch als mögliche Ergänzung zur Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung denkbar.

**Tipp:**

Ausführliche Informationen zu diesem Thema enthält die Broschüre „Ich Sorge vor! – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung“ bzw. die Broschüre „Ratgeber für Bevollmächtigte – Zum Umgang mit Vorsorgevollmachten“. Beide Broschüren sind bei der Landesbetreuungsstelle der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (Telefon 428 63-54 08) sowie bei den bezirklichen Betreuungsstellen und bei den Betreuungsvereinen erhältlich.

Sie können diese Broschüren auch aus dem Internet herunterladen unter [www.hamburg.de/betreuungsrecht](http://www.hamburg.de/betreuungsrecht)

## 8. Das Testament

Ein Testament sollten Sie auf jeden Fall machen, unabhängig von Ihrem Alter. Wenn das noch nicht geschehen ist, sollten Sie es möglichst bald erstellen. Jedem Menschen kann plötzlich etwas Unvorhergesehenes passieren und mit einem Testament wird jede Erbschaftsabwicklung ganz bedeutend erleichtert.

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 zum eigenhändigen Testament entstehen Ihnen bei einem öffentlichen Testament 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 Formalien.

### ÖRA Hauptstelle – Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle der Freien und Hansestadt Hamburg

Holstenwall 6 • 20355 Hamburg  
Telefon: 428 43 30 71/30 72  
Internet: [www.hamburg.de/oera](http://www.hamburg.de/oera)

**Tipp:**

Nützliche Informationen finden Sie in der **Broschüre „Erben und vererben“**, die Sie beim Bundesministerium der Justiz, Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 11015 Berlin, kostenlos anfordern können. Internet: [www.bmj.bund.de](http://www.bmj.bund.de)

## 9. Wohnen im Alter

Sie werden älter und wollen weiterhin möglichst selbstständig und sicher leben. Vielleicht geht es Ihnen wie vielen anderen Hamburger Seniorinnen und Senioren und Sie fragen sich, wie kann ich möglichst lange in meiner eigenen Wohnung leben. Es gibt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, die Ihnen dabei helfen.

Es gibt aber auch andere Wohnmöglichkeiten: Neben dem Verbleib in der bisherigen Wohnung kann der Umzug in eine Seniorenwohnanlage bzw. ein Wohnstift mit „Betreutem Wohnen“ die geeignetste Wohnform für Sie sein. Andere suchen in einem Wohnprojekt ein altersgerechtes Zuhause.

### ■ Altersgerechte Wohnraumanpassung und technische Hilfen

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

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Eingangsbereich, das Bad, die Küche und andere Räume entsprechend den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Griffe schaffen Halt, nachrüstbare Raumpartüren und Rampen ermöglichen den Einsatz von Rollstühlen, Treppen lassen sich mit Lifts überwinden. Toilettensitzerhöhungen, Gehwagen und andere Hilfsmittel geben Sicherheit. Lassen Sie sich von Fachleuten kostenlos beraten. Das Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung des Vereins „Barrierefrei leben e.V.“ hilft dabei:

#### **Beratungszentrum für Technische Hilfen und Wohnraumanpassung**

Richardstraße 45 • 22081 Hamburg  
Telefon: 29 99 56 56  
Internet: [www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

In einer ständigen Ausstellung des Beratungszentrums können Sie Hilfsmittel für die individuelle Mobilität und zur häuslichen Pflege sowie Kommunikationshilfen und „kleine“ Hilfen im Alltag ausprobieren und sich Vor- und Nachteile erklären lassen. Die Ausstellung umfasst des Weiteren zwei Musterbäder und eine rollstuhlgerechte Küche.

## ■ Schutz vor Einbruch, Betrug und Brand

### **Schutz vor Einbruch und Diebstahl**

Mit zunehmendem Alter ändert sich häufig auch das persönliche Sicherheitsbedürfnis und man fühlt sich eher gefährdet als in jüngeren Jahren. Die Polizeistatistik zeigt, dass ältere Menschen nicht überdurchschnittlich häufig 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 bei der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle. Dort stehen speziell ausgebildete Beamte mit kostenlosem Rat über mechanische und elektronische Sicherheitseinrichtungen sowie über kriminalitätsvorbeugende Verhaltensweisen zur Verfügung. Ebenfalls sind dort entsprechende Ratgeber erhältlich, in denen Sie Hinweise finden, wie Sie sich im Alter schützen können.

➔ Mehr Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 428 67-12 80/-12 81

Senioren erreichen ihren „Bürgernahen Beamten“ zur Beratung im Einzelfall über das zuständige Polizeikommissariat.

Bei besonderen größeren Anlässen ist auch das Bürgertelefon der Polizei Hamburg unter Telefon: 428 65-65 65 besetzt (Rundfunkdurchsage beachten).

### **Brandschutz**

Die Feuerwehr Hamburg empfiehlt den Einbau von Rauchmeldern. Viele Brandopfer und Verletzungen infolge von Wohnungsbränden könnten vermieden werden, wenn schlafende Bewohner frühzeitig gewarnt würden. 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 Baumärkten und Fachgeschäften erhältlich.

Die Feuerwehr Hamburg gibt Auskunft über Sicherheitsfragen in der Wohnung oder im Einfamilienhaus. Sie berät über Rauchmelder, Löschdecken, Rettungshauben, Handfeuerlöcher und Verbandskästen. Telefonnummer 428 51-40 22

### ■ Entfernung von Eis und Schnee von den Gehwegen

Diese Frage berührt im Winter meist die Bewohner von Parterrewohnungen. Nach dem Hamburger Wegegesetz ist der Anlieger, d.h. der Eigentümer des Grundstücks, zur Reinigung der öffentlichen Wege verpflichtet. Er kann diese Aufgabe statt dessen auch an seine Mieter durch eine Klausel im Mietvertrag übertragen. Das muss nicht unbedingt der Parterremieter sein. Sicher wohnen im Haus Nachbarn, die vielleicht jünger und geeigneter sind als Sie. Wenn Sie vor Jahren auf Dauer zur Schneeräumung verpflichtet wurden, appellieren Sie deshalb an Ihren Vermieter, einen jüngeren Mieter mit dieser Aufgabe zu beauftragen. Dies sollte insbesondere dann erfolgen, wenn Sie aufgrund körperlicher Einschränkungen auf Dauer nicht in der Lage sind, ihrer Schneeräumspflicht nachzukommen. Sollten Sie trotzdem die Verpflichtung nicht abgeben können, wenden Sie sich bitte an die zuständige Sozialdienststelle in ihrem Bezirksamt und lassen prüfen, ob die Kosten für ein Unternehmen übernommen werden können.

### ■ Unterstützung bei Wohnungskündigung und Mieterhöhung

Falls Sie Angst davor haben, dass Ihnen Ihre Wohnung gekündigt oder die Miete erhöht wird, können Sie sich Unterstützung bei Mietervereinen holen:

#### **Mieterverein zu Hamburg von 1890 R.V. Hauptgeschäftsstelle**

Beim Strohause 20 • 20097 Hamburg  
Telefon: 8 79 79 -0  
Mo. – Fr. 8.30 bis 18.00 Uhr, Sa. 10 -16 Uhr  
Internet: [www.mieterverein-hamburg.de](http://www.mieterverein-hamburg.de)

Der Mieterverein zu Hamburg vertritt die Interessen seiner Mitglieds Haushalte durch Beratung und aktive Hilfe in allen Miet- und Wohnungsfragen. Über ein sog. „Mietertelefon“ (Telefon: 879 79 345, montags – sonnabends von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und montags – donnerstags 15.00 bis 17.00 Uhr) erhalten zudem alle Hamburger Mieter allgemeine Auskünfte zum Thema Mieten und Wohnen.

Auch der Hamburger Mieterverein e.V. bietet verschiedene Formen der Rechtsberatung an:

### „Mieter helfen Mietern“

Bartelsstraße 30 • 20357 Hamburg  
Telefon: 43 13 94-0  
Internet: [www.mhmbhamburg.de](http://www.mhmbhamburg.de)

In den genannten Hauptgeschäftsstellen erhalten Sie auch Informationen über die Rechtsberatung in den Beratungs-Außenstellen.

Besonders wenn Sie bereits eine Kündigung erhalten haben, sollten Sie sich sofort bei den genannten Mietervereinen, der Bezirklichen Seniorenberatung oder bei der Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle (ÖRA) Rat holen.

### ■ Wohnprojekte und Baugemeinschaften

Neben den üblichen Wohnmöglichkeiten im Alter gibt es Bau- und Hausgemeinschaften, die alternative Wohn- und Lebensmöglichkeiten praktizieren. Diese selbstorganisierten Wohn- und Hausgemeinschaften wenden sich entweder nur an ältere Menschen oder aber an Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, die gemeinsam in einem Gebäude wohnen. Das Hauptanliegen der neuen Wohnformen ist es, in einer verbindlichen Nachbarschaft zu leben, in der man sich versteht und auf die man sich verlassen kann. Vor allem für ältere Menschen können Wohnprojekte eine zukunftsweisende Wohnform darstellen. Gegenseitige Unterstützung und Hilfestellungen im Alltag können sehr wertvoll und wichtig für das Wohlbefinden und die eigene Lebensperspektive sein. Neue Wohnformen entstehen nicht von selbst. Interessierte müssen selber aktiv sein und sich in Wohngruppen organisieren.

Informationen zu Wohnprojekten können nachgefragt werden bei:

#### **STATTBAU HAMBURG**

Neuer Kamp 25 • 20359 Hamburg  
Telefon: 43 29 42 0  
Internet: [www.stattbau-hamburg.de](http://www.stattbau-hamburg.de)

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

Beim Schlump 55 • 20144 Hamburg  
Telefon: 41 35 02 55  
Internet: [www.wgja-hamburg.de](http://www.wgja-hamburg.de)

Die Agentur für Baugemeinschaften der Behörde für Stadtteilentwicklung und Umwelt (Telefon: 428 40 23 33, E-Mail: baugemeinschaften@bsu.hamburg.de) informiert die Bürger über die Vorteile des Bauens in Baugemeinschaften und berät als zentrale Anlaufstelle Interessenten. Für Menschen, die bereits das Rentenalter erreicht und dadurch ein geringeres Einkommen haben als zuvor, kann das Bauen in Baugemeinschaften attraktiv sein, da die Kosten niedriger sind als im klassischen Einzeleigentum.

### ■ **Betreutes Wohnen in Seniorenwohnanlagen und Wohnstiften**

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

Wenn Sie aber weiterhin selbstständig leben möchten und nur bei Bedarf Hilfe und Unterstützung erhalten wollen, dann kommt für Sie das „Betreute Wohnen“ in Frage.

#### **Leistungen**

Beim „Betreuten Wohnen“ mieten Sie sich in einer Seniorenwohnanlage oder einem Wohnstift eine möglichst altengerechte und barrierefreie Wohnung und vereinbaren verschiedene Serviceleistungen. Ein Teil der Serviceleistungen wird als Standardleistung bezeichnet. Rechtlich schließen Sie beim Betreuten Wohnen einen Mietvertrag und zusätzlich einen sogenannten Betreuungsvertrag für die Standardleistungen ab.

Standardleistungen des Betreuten Wohnens sind in der Regel:

- Regelmäßige Beratungssprechzeiten (mindestens 2 x wöchentlich)
- Vermittlung von Hilfsdiensten, Organisation von Hilfen bei gesundheitlichen Problemen, Benachrichtigung von Angehörigen oder Herbeirufen eines Arztes im Krankheitsfall
- Sie erhalten kleine, einmalige Hilfestellungen in besonderen Fällen
- Ihre Fenster werden dreimal im Jahr von außen gereinigt
- Ein Kultur- und Freizeitprogramm wird regelmäßig angeboten
- Nachbarschaftliche Kontakte und Dienstleistungen werden angeregt
- Gemeinschaftsräume sind vorhanden

Neben Standardleistungen können Sie sogenannte Wahlleistungen vereinbaren. Die Wahlleistungen sind je nach Seniorenwohnanlage unterschiedlich. Wahlleistungen sind z.B.: ambulante Pflegeeinsätze, Wohnungsreinigung, Einkaufsdienste, Wäscheversorgung, Haustierbetreuung, Mahlzeiten, Begleitdienste, Handwerkerleistungen und Teilnahme an besonderen Freizeitaktivitäten. Diese Wahlleistungen müssen Sie gesondert bezahlen.

Der Anschluss an ein Hausnotrufsystem kann je nach Wohnanlage zur Standard- oder zur Wahlleistung gerechnet werden.

Die Einrichtungen des Betreuten Wohnens bieten Wohnungen für Alleinstehende und Paare an, in denen diese selbstständig leben und wirtschaften können. Die Einrichtungen verfügen über vielfältige Freizeit- und Kommunikationsangebote. Gemeinschaftsräume, Cafés, Teeküchen und zwanglose Treffpunkte sind vorhanden. Die Vergabe der Wohnungen unterliegt oft bestimmten Einkommensgrenzen. Eventuell ist ein Wohnberechtigungsschein (der sog. „§ 5-Schein“) zu beantragen.

#### **Kosten**

Wer in einer Einrichtung des „Betreuten Wohnens“ leben möchte, muss dies grundsätzlich selber bezahlen.

Die Kosten für das Betreute Wohnen setzen sich aus der Kaltmiete, den Nebenkosten, dem Betreuungszuschlag für die Standardleistungen und den Kosten für eventuell zusätzlich vereinbarte Wahlleistungen zusammen.

Der Betreuungszuschlag für die Grund- bzw. Standardleistungen beträgt für einen Ein-Personen-Haushalt in der Regel maximal 44,78 € und für einen Zwei-Personen-Haushalt 67,15 € pro Monat (Stand Oktober 2008).

Die Kosten für die angebotenen Wahlleistungen richten sich nach der individuellen Inanspruchnahme und nach den von den Einrichtungen dafür vorgesehenen Beträgen.

Wenn das Einkommen gering ist und die eigenen Mittel nicht ausreichen, können Sie Wohngeld als Zuschuss zur Miete beantragen.

Auch die Betreuungszuschläge können in Hamburg unter bestimmten Umständen nach § 71 SGB XII übernommen werden. Wenden Sie sich bei Bedarf an die Sozialdienststelle in Ihrem Bezirksamt.

Welche Altenwohnanlage oder welches Wohnstift für Sie in Frage kommt, besprechen Sie am besten mit der Bezirklichen Seniorenberatung (Die Adressen finden sie im Adressteil auf Seite 81).

→ Eine Übersicht über die betreuten Seniorenwohnanlagen und -stifte finden Sie im Adressteil auf Seite 84.

Ehrenamtliche bieten in folgenden Beratungsstellen Entscheidungshilfen bei der Auswahl für das Wohnen im Alter an – zu Hause oder im Heim:

#### **Hamburg – Nordwest:**

##### **Beratungsstelle Wohnen und Leben im Alter beim Freiwilligen Forum Niendorf**

Max-Zelck- Straße 1 • 22459 Hamburg  
Beratungstermine werden telefonisch vereinbart.  
Telefon: 58 950 251

#### **Hamburg – Nordost**

##### **Beratungsstelle Wohnen im Alter beim Freiwilligen Forum Poppenbüttel**

Gemeindehaus Marktkirche • Poppenbütteler Markt 2  
22399 Hamburg  
Beratungstermine werden telefonisch vereinbart.  
Telefon: 61 16 44 08

#### **Hamburg – West**

##### **Beratungsstelle Wohnen im Alter im Diakonischen Werk Blankenese e.V.**

Mühlenberger Weg 64, 22587 Hamburg  
Telefon: 866 35 15  
Beratung donnerstags 15.00 -18.00 Uhr

#### **Tipp:**

Der Ratgeber „Betreutes Wohnen in Hamburg“ der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz informiert über Leistungen, Kosten, Beratungsstellen und Angebote des Betreuten Wohnens. Sie können den Ratgeber bei der Behörde anfordern (Telefon 428 63 77 78).

Informationen über Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen finden Sie auch im Ratgeber „Umsorgt Wohnen. Altenheime und Seniorenwohnungen in Hamburg“ (19,90 Euro im Buchhandel).

## **10. Allgemeine Beratungsangebote**

### **Bezirkliche Seniorenberatung**

Die Bezirkliche Seniorenberatung (früher bezirkliche Altenhilfe) ist ein unabhängiger und kostenloser Fachdienst für Beratung und Unterstützung von Bürgern ab 60 Jahren.

Die Sozialarbeiter der Altenhilfe beraten in allen Fragen des Alters und helfen Ihnen bei der Bewältigung von Problemen. Sie beziehen auf Wunsch Angehörige sowie andere Personen aus dem sozialen Umfeld in die Beratung ein. Ist es Ihnen nicht möglich ins Amt zu kommen, so besuchen die Sozialarbeiter Sie auch in ihrer Wohnung.

Die Bezirkliche Seniorenberatung möchte dazu beitragen, Ihnen das Leben in Ihrer gewohnten Umgebung zu erleichtern. Ihr Wunsch nach Selbstständigkeit steht dabei im Vordergrund.

Die Seniorenberatung berät und unterstützt Sie z.B.:

- bei der Suche nach Freizeitangeboten
  - bei Fragen der Wohnraumanpassung und bei der Suche nach einer altersgerechten Wohnung (z.B. Betreutes Wohnen) sowie deren Finanzierung
  - bei sozialhilferechtlichen Fragen und bei Antragstellungen
  - bei der Vermittlung und Kostenklärung ambulanter Dienste (Zivildienstleistende, Pflegedienste, Fußpflege, Mahlzeitendienste usw.)
- Die Adressen der Bezirklichen Seniorenberatung finden Sie im Adressteil auf Seite 80.

### **Lebensberatung**

Sie fühlen sich verlassen und einsam und Sie 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 täglich rund um die Uhr unter Telefon 0800 111 0111 und 0800 111 0222.

Die Anrufe dort sind kostenfrei.

Kostenlose anonyme Beratungsgespräche, Selbsterfahrungsgruppen und Wochenendseminare bietet auch das Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ). Es kann ein Besuchsdienst vermittelt werden, der entlastende Gespräche für Menschen bietet, die aus gesundheitlichen Gründen nicht dorthin kommen können.

#### **Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri**

Kreuslerstraße 8 • 20095 Hamburg  
 Telefon: 32 50 38 70  
 Internet: [www.hauptkirchen.de](http://www.hauptkirchen.de)

In allen Hamburger Krankenhäusern gibt es haupt- und nebenamtliche Seelsorger und Seelsorgerinnen beider großer Konfessionen. Wenn Sie ein Gespräch wünschen, wird es über die Station vermittelt. Des Weiteren können Sie sich an den Sozialdienst des Krankenhauses wenden.

Wertvolle Unterstützung in kritischen Situationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle für schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen und Trauernde, CHARON, Telefon 040/226 30 30-0.

→ Die Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen für Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen finden Sie im Adressteil auf S. 94

#### **■ Beratung in Rechtsfragen**

Wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht überschreiten, können Sie bei der Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle – kurz ÖRA genannt – Rechtsauskunft und Rechtsbeistand erhalten. Die ÖRA bietet an:

- Rechtsberatung in allen Rechtsgebieten
- Streitschlichtung in zivilrechtlichen Angelegenheiten (teilw. auch in strafrechtlichen Angelegenheiten)
- Mediation (z.B. zum Thema Erbkonflikte)

Die ÖRA-Rechtsberatung einschließlich Folgeberatung in derselben Sache kostet 10 €. Im Einzelfall kann bei niedrigem Einkommen die Gebühr ermäßigt oder erlassen werden.

Außer der Hauptstelle stehen Ihnen 21 Außenstellen der ÖRA in den Bezirksämtern zur Verfügung. Die Adressen erfahren Sie über die Hauptstelle oder auch im Internet ([www.hamburg.de/oera](http://www.hamburg.de/oera)).

Für Beratungen auf dem Gebiet des öffentlichen Rechts (z.B. Wohngeld) sowie des Arbeits- und Sozialversicherungsrechts sind ausschließlich die Hauptstelle der ÖRA und die ÖRA-Bezirksstelle Hamburg-Mitte zuständig.

Wenn Sie die ÖRA aus Gesundheitsgründen nicht persönlich aufsuchen können, sollten Sie mit der Bezirklichen Seniorenberatung oder dem Sozialdienst im Krankenhaus sprechen, damit man sich für Sie an die ÖRA wendet und beraten lässt. Vorgelegt werden sollten immer neben den die Rechtsfrage betreffenden Unterlagen auch Ihre Einkommensnachweise.

#### **ÖRA Hauptstelle – Öffentliche Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle der Freien und Hansestadt Hamburg**

Dammtorstraße 14 • 20354 Hamburg  
 Telefon: 428 43 -30 71/-30 72  
 Internet: [www.hamburg.de/oera](http://www.hamburg.de/oera)

#### **■ Verbraucherberatung**

Wenn Sie bei Anschaffungen oder Verträgen keine unliebsamen Überraschungen erleben und preisbewusst einkaufen wollen, leistet Ihnen die Verbraucherzentrale Hamburg gute Dienste. Dort erhalten Sie Informationen über die Qualität der angebotenen Waren und über den zweckmäßigen Kauf und Einsatz z. B. von Haushaltsgeräten. Ist Ihnen auf einer Kaffeefahrt oder an der Haustür schon einmal etwas „angedreht“ worden oder wollen Sie Reklamationen geltend machen? Wissen Sie nicht, ob Sie der „Gewinnmitteilung“ glauben können? Auch hier hilft die Verbraucherzentrale.

Wer sich bereits vor einem Kauf oder Abschluss eines Vertrages informieren möchte, kann die regelmäßig angebotenen Vorträge und Seminare besuchen, die Ratgeber kaufen oder die Testberichte einsehen, u. a. zu den Themen Ernährung, Kauf, Geldanlage, Kredit, Versicherungen, Patientenschutz, Umwelt und Energiesparen.

Für die meisten Beratungen erhebt die Verbraucherzentrale Kostenbeiträge. Für Einkommensschwache und Sozialhilfeempfänger ist die

Beratung teilweise unentgeltlich oder es wird ein reduziertes Entgelt erhoben.

### **Verbraucherzentrale Hamburg e.V.**

Kirchenallee 22 • 20099 Hamburg  
 Telefon: 248 32 0 (Zentrale) sowie viele spezielle  
 Beratungstelefonnummern  
 Internet: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)  
 E-Mail: [info@vzhh.de](mailto:info@vzhh.de)

#### **Tipp:**

**Viele Informationen und Beratungsangebote für Senioren finden Sie auch im Internet unter:**

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

## **11. Adressen**

- Treffpunkte für Senioren . . . . . 61
- Seniorenrunden des Seniorenbüros Hamburg . . . . . 68
- Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden. . . . . 71
- Seniorenbeiräte. . . . . 78
- Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände . . . . . 79
- Bezirkliche Seniorenberatung . . . . . 81
- Betreuungsvereine und behördliche Beratungsstellen in den  
Hamburger Bezirken . . . . . 83
- Betreute Seniorenwohnanlagen . . . . . 84
- Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen . . . . . 94
- Verbände der Freien Wohlfahrtspflege . . . . . 95

Folgende Abkürzungen werden verwendet: AWO = Arbeiterwohlfahrt, DRK= Deutsches Rotes Kreuz, DPWV = Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, CV = Caritasverband, DW = Diakonisches Werk, LAB = Lange Aktiv Bleiben, ASB = Arbeiter Samariter Bund, f & w = fördern und wohnen, BPA = Bundesverband privater Alten- und Pflegeheime und ambulanter Dienste

### **■ Treffpunkte für Senioren**

Die folgende Liste enthält Seniorentreffs und einige vergleichbare Einrichtungen, geordnet nach Bezirken.

#### **Bezirk Hamburg-Mitte**

##### **Kerngebiet**

#### **Seniorentreff Hamm (AWO)**

Dimpfelweg 13 • 20537 Hamburg  
 Tel: 219 28 98  
 (mit Internetcafé)

#### **LAB-Treffpunkt Hamm (DPWV)**

Fahrenkamp 27 • 20535 Hamburg  
 Tel: 21 59 08  
 (mit Internetcafé)

#### **Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Hamm**

Horner Weg 17 • 20535 Hamburg  
 Tel: 21 90 12 10

#### **Seniorentreff Neustadt Wallanlagen (AWO)**

Holstenwall 11 (Teehaus) • 20355 Hamburg  
 Tel: 31 58 70

**Seniorentreff der Ev.-luth. Hauptkirche St. Michaelis**

Englische Planke 1a • 20459 Hamburg  
Tel: 37 67 81 70  
(mit Internetcafé)

**LAB-Senioren-Begegnungsstätte (DPWV)**

Hansaplatz 10 • 20099 Hamburg  
Tel: 24 14 90

**LAB-Treffpunkt St. Pauli (DPWV)**

Beim Grünen Jäger 10 a • 20359 Hamburg  
Tel: 43 55 45  
(mit Internetcafé)

**Nachbarschaftsheim St. Pauli (DPWV)**

Silbersackstraße 14 • 20359 Hamburg  
Tel: 319 54 78  
(mit Internetcafé)

**Billstedt****Seniorentreff Liman – Begegnungsstätte für ältere Migranten (DPWV)**

Steinfeldtstraße 6 • 22119 Hamburg  
Tel: 48 50 43 27  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Steinbek**

Havighorster Redder 50 • 22115 Hamburg  
Tel: 71 60 33 40  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Billstedt (AWO)**

Möllner Landstraße 142 • 22117 Hamburg  
Tel: 713 31 60  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Billstedt Center (AWO)**

Lorenzenweg 2c • 22111 Hamburg  
Tel: 81 97 34 50

**LAB-Treffpunkt Mümmelmansberg (DPWV)**

Oskar-Schlemmer-Straße 21  
22115 Hamburg  
Tel: 715 34 18  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Timotheus-Gemeinde**

Washingtonallee 65 • 22111 Hamburg  
Tel: 659 98 05 16  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Philippus und Rimbart Gemeinde zu Hamburg-Horn**

Manshardtstraße 105 c • 22119 Hamburg  
Tel: 651 87 63

**Seniorentreff Horn (AWO)**

Bauerbergweg 7 • 22111 Hamburg  
Tel: 651 02 32  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Horn**

Bei der Martinskirche 2 • 22111 Hamburg  
Tel: 41 18 95 28  
(mit Internetcafé)

**Veddel-Rothenburgsort****Seniorentreff Rothenburgsort (AWO)**

Rothenburgsorter Marktplatz 5  
20539 Hamburg  
Tel: 78 53 00  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Veddel (AWO)**

Katenweide 8 • 20539 Hamburg  
Tel: 78 54 00

**Wilhelmsburg****Seniorentreff Wilhelmsburg (AWO)**

Rotenhäuser Wettern 5 • 21107 Hamburg  
Tel: 31 97 94 29

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Reiherstieg-Kirchengemeinde Hamburg-Wilhelmsburg**

Mannesallee 23 • 21107 Hamburg  
Tel: 75 74 15

**Bezirk Altona Kerngebiet****Interkultureller Seniorentreff Altona (AWO)**

Karl-Wolff-Straße 19 • 22767 Hamburg  
Tel: 38 61 64 59  
(mit Internetcafé)

**ASB-Seniorentreff Bei der Pauluskirche (DPWV)**

Bei der Pauluskirche 2/4 • 22769 Hamburg  
Tel: 850 72 72  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Altona-Nord (AWO)**

Gefionstraße 3 • 22769 Hamburg  
Tel: 43 42 02  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Haus Ottensen (DRK)**

Holstenring 6 • 22763 Hamburg  
Tel: 39 53 46

**LAB-Seniorentreffpunkt Altona (DPWV)**

Große Rainstraße 22 (MERCADO)  
22765 Hamburg  
Tel: 39 76 71

**Seniorentreff Altona-Bahrenfeld Seniorenbildung Hamburg (DPWV)**

Bahrenfelder Straße 242 • 22765 Hamburg  
Tel: 391 06 36  
(mit Internetcafé)

**Blankenese****Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Blankenese „Fischerhaus“**

Elbterrasse 6 • 22587 Hamburg  
Tel: 86 40 53  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde „Zu den 12 Aposteln“**

Elbgaustraße 138 • 22547 Hamburg  
Tel: 84 26 66

**Seniorentreff Osdorf (AWO)**

Schafgarbenweg 40 • 22549 Hamburg  
Tel: 832 58 52  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Rissen (DPWV)**

Rissener Dorfstraße 40 • 22559 Hamburg  
Tel: 81 82 82  
(mit Internetcafé)

**Bezirk Eimsbüttel Kerngebiet****LAB-Treffpunkt im Hamburg-Haus Eimsbüttel (DPWV)**

Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg  
Tel: 28 78 43 17  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Monetastraße (DRK)**

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
Tel: 411 70 60

**Lokstedt****LAB-Treffpunkt Lokstedt (DPWV)**

Vogt-Wells-Straße 22 • 22529 Hamburg  
Tel: 58 43 82  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Lokstedt (AWO)**

Eidelstedter Weg 62 • 20255 Hamburg  
Tel: 491 61 52  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Niendorf (AWO)**

Tibarg 1 • 22459 Hamburg  
Tel: 58 62 51  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest**

Quedlinburger Weg 104 • 22455 Hamburg  
Tel: 551 22 82  
(mit Internetcafé)

**Stellingen****Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eidelstedt „Haus Koyen“**

Dörpsweg 2 • 22527 Hamburg  
Tel: 570 96 22  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Stellingen (AWO)**

Jugendstraße 11 • 22527 Hamburg  
Tel: 540 71 01  
(mit Internetcafé)

**Bezirk Hamburg-Nord****Kerngebiet****Seniorentreff der Ev.-Luth. St. Martinus Gemeinde Eppendorf**

Martinistraße 33 • 20251 Hamburg  
Tel: 48 78 39  
(mit Internetcafé)

**LAB-Treffpunkt Eppendorf (DPWV)**

Eppendorfer Weg 232 • 20251 Hamburg  
Tel: 420 63 23  
(mit Internetcafé)

**Aktivtreff Winterhude (AWO)**

Alsterdorfer Straße 43-45  
22299 Hamburg  
Tel: 460 31 21  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst**

Bei der Matthäuskirche 6  
22301 Hamburg  
Tel: 279 33 06  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev. Luth. Epiphaniengemeinde**

Großheidestraße 44 • 22303 Hamburg  
Tel: 270 83 07  
(mit Internetcafé)

**LAB-Treffpunkt Stadtpark (DPWV)**

Südtring 1 • 22303 Hamburg  
Tel: 693 76 76

**Barmbek-Uhlenhorst****Seniorentreff Barmbek-Nord (AWO)**

Habichtsplatz 17 • 22307 Hamburg  
Tel: 61 24 48

**Treffpunkt Elligersweg  
Seniorenbüro Hamburg e. V.**

Steilshooper Straße 242 a /Ecke  
Elligersweg • 22307 Hamburg  
Tel: 63 97 79 89  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Barmbek-Nord**

Tieloh 26 • 22307 Hamburg  
Tel: 690 37 78

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Bonifatius**

Lämmersieth 65 • 22305 Hamburg  
Tel: 692 95 93

**Seniorentreff Barmbek-Süd (AWO)**

Vogelweide 20 b • 22081 Hamburg  
Tel: 299 33 97

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek**

Hufnerstraße 19 • 22083 Hamburg  
Tel: 29 05 64  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Dulsberg  
Seniorenbildung Hamburg (DPWV)**

Dulsberg Süd 12 • 22049 Hamburg  
Tel: 695 25 60

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud**

Immenhof 10 • 22087 Hamburg  
Tel: 220 33 53

**Fuhlsbüttel****LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel (DPWV)**

Fliederweg 7 • 22335 Hamburg  
Tel: 59 24 55

**Seniorentreff Langenhorn (AWO)  
(Bürgerhaus)**

Tangstedter Landstraße 41  
22415 Hamburg  
Tel: 533 99 03  
(mit Internetcafé)

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

Käkenflur 16 • 22419 Hamburg  
Tel: 51 49 95 45  
(mit Internetcafé)

**Bezirk Wandsbek****Kerngebiet****Seniorentreff Eilbek (AWO)**

Börnstraße 38 • 22089 Hamburg  
Tel: 209 90 30

**Stadtteiltreffpunkt „Mach mit“  
Seniorenbüro Hamburg e. V.**

Ritterstraße 39 • 22089 Hamburg  
Tel: 251 30 56

**Seniorentreff Farmsen (AWO)**

Feldschmiede 15 d • 22159 Hamburg  
Tel: 643 72 28

**Seniorentreff Berne (AWO)**

Berner Allee 3 c • 22159 Hamburg  
Tel: 644 94 33  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Jenfeld Ost (AWO)**

Oppelner Straße 49  
22045 Hamburg  
Tel: 653 29 40

**ASB-Seniorentreff Tonndorf (DPWV)**

Ahrensburger Straße 169a  
22045 Hamburg  
Tel: 668 13 59  
(mit Internetcafé)

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

Kedenburgstraße 14 • 22041 Hamburg  
Tel: 27 88 91 17/11  
(mit Internetcafé)

**Bramfeld****ASB-Seniorentreff Bramfeld (DPWV)**

Bramfelder Chaussee 11 • 22177 Hamburg  
Tel: 6 68 13 59  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Bramfeld (AWO)**

Königsberger Straße 25 • 22175 Hamburg  
Tel: 640 41 00

**Seniorentreff Herthastraße der Kath. Kirchengemeinde St. Wilhelm (CV)**

Herthastraße 20 • 22179 Hamburg  
Tel: 642 96 30  
(mit Internetcafé)

**Treffpunkt Steilshoop der Ev.-Luth. Martin Luther King-Kirchengemeinde**

Gründgensstraße 28 • 22309 Hamburg  
Tel: 639 05 616  
(mit Internetcafé)

**Alstertal****Seniorentreffpunkt (DRK)**

Redder 2b • 22393 Hamburg  
Tel: 601 24 42  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Langhein-Kate (DRK) Begegnungsstätte Poppenbüttel**

Schulbergredder 5 • 22399 Hamburg  
Tel: 606 36 52  
(mit Internetcafé)

**Walddörfer****Seniorentreff Volksdorf**

Im Alten Dorfe 46/48 • 22359 Hamburg  
Tel: 603 73 45

**Rahlstedt****Treff Großlohe****Seniorenbüro Hamburg e.V. (DPWV)**

Stapelfelder Straße 108 • 22143 Hamburg  
Tel: 67 59 06 41  
(mit Internetcafé)

**ASB-Seniorentreff Oldenfelde (DPWV)**

Ahrenshooper Straße 25  
22147 Hamburg  
Tel: 688 13 59  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Halenseering der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rahlstedt-Ost**

Halenseering 6 • 22149 Hamburg  
Tel: 6 72 06 63  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Oldenfelde (AWO)**

Greifenberger Straße 73  
22147 Hamburg  
Tel: 647 12 29  
(mit Internetcafé)

**Bezirk Bergedorf****Stadtteilbegegnungsstätte Westibül**

Friedrich-Frank-Bogen 59  
21033 Hamburg  
Tel: 739 56 43  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff im Lichtwarkhaus Bergedorf (AWO)**

Holzhude 1 • 21029 Hamburg  
Tel: 72 10 58 75  
(mit Internetcafé)

**Haus im Park (DPWV)**

Gräpelweg 8 • 21029 Hamburg  
Tel: 725 70 20  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Leuschnerstraße (DRK)**

Leuschnerstraße 103-105  
21031 Hamburg  
Tel: 39 99 57 43

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Auferstehungsgemeinde Lohbrügge**

Kurt-Adams-Platz 9 • 21031 Hamburg  
Tel: 51 32 72 10  
(mit Internetcafé)

**Der Begleiter e. V. (DPWV)**

Ludwig-Rosenberg-Ring 47  
21031 Hamburg  
Tel: 72 54 12 20

**Bezirk Harburg****Kerngebiet****Seniorentreff der Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Hamburg-Harburg**

Kirchenhang 21a • 21073 Hamburg  
Tel: 790 69 98

**Seniorentreff Hermann-Maul-Straße (DRK)**

Hermann-Maul-Straße 5 • 21073 Hamburg  
Tel: 76 75 14 71

**Treffpunkt Älterwerden**

Eddelbüttelstraße 47a, (im Harburger Carrée) • 21073 Hamburg  
Tel: 76 75 23 69  
(mit Internetcafé)

**Seniorentreff Hamburg-Harburg (AWO)**

Heimfelder Straße 41 • 21075 Hamburg  
Tel: 792 52 51

**Seniorentreff der Ev.-Luth. Bugenhagen-Kirchengemeinde Hamburg-Harburg**

Rönneburger Straße 47 • 21079 Hamburg  
Tel: 763 80 56/764 45 71

**Süderelbe****Seniorentreff (DRK) Neuwiedenthaler Straße**

Neuwiedenthaler Straße 75  
21147 Hamburg  
Tel: 796 61 50

**Seniorentreff Neugraben (AWO)**

Neugrabener Markt 7 • 21149 Hamburg  
Tel: 702 34 38  
(mit Internetcafé)

## ■ Seniorenrunden des Seniorenbüros Hamburg

Auskünfte über die wöchentlichen Treffen der einzelnen Runden erhalten Sie montags – donnerstags von 9 – 13 Uhr unter der Telefonnummer: 30 39 95 07

### Bezirk Hamburg-Mitte

**Hamm**  
**Altentagesstätte Hamm**  
Fahrenkamp 27 • 20535 Hamburg

**Sonntagscafe**  
**Altentagesstätte Hamm**  
Fahrenkamp 27 • 20535 Hamburg

**Billerhuder Insel**  
**Vereinshaus**  
Kleingarten Verein 114 • 20539 Hamburg

**Wilhelmsburg**  
**Bürgerhaus**  
Mengestraße 20 • 21107 Hamburg

**Georgswerder**  
**SAGA Partyraum**  
Berta-Kröger-Platz • 21109 Hamburg

**Kirchdorf 1**  
**Seniorenwohnanlage Kirchdorf-Süd**  
Kirchdorfer Damm 2 • 21109 Hamburg

**Kirchdorf 3**  
**Gemeinderaum der Kreuzkirche**  
Kirchdorfer Straße 170 • 21109 Hamburg

### Bezirk Altona

**Lurup**  
**Kinder- und Familienzentrum (KIFAZ)**  
Netzestraße 14 a • 22547 Hamburg

**Osdorf**  
**Heidbarkhof**  
Langelohstraße 141 • 22549 Hamburg

**Osdorfer Born**  
**DRK Sozialzentrum**  
Bornheide 99 • 22549 Hamburg

**Iserbrook**  
**Stadtteildiakonie**  
Op'n Hainholt 23 • 22589 Hamburg

**Altona 1**  
**Gemeindezentrum St. Pauli**  
Bei der Pauluskirche 2-4 • 22769 Hamburg

**Altona 2**  
**Pflegeheim Altona**  
Bernstorffstraße 145 • 22767 Hamburg

### Bezirk Eimsbüttel

**Eimsbüttel**  
**Hamburg-Haus**  
Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg

**Nähkreis Eimsbüttel**  
**Hamburg-Haus**  
Doormannsweg 12 • 20259 Hamburg

**Schnelsen**  
**Freizeitzentrum Schnelsen**  
Wählingsallee 16 • 22459 Hamburg

**Eidelstedt 1**  
**Flutopfer-Stiftung**  
Wiebischenkamp 70 • 22523 Hamburg

### Bezirk Hamburg-Nord

**Dulsberg**  
**Nachbarschaftstreff Dulsberg**  
Elsässer Straße 15 • 22049 Hamburg

**Dulsberg-Süd 12**  
**Seniorentreff Dulsberg**  
Dulsberg Süd 12 • 22049 Hamburg

**Dehnhaide**  
**Gemeindesaal der  
Kreuzkirche Barmbek**  
Wohldorfer Str. 30 • 22081 Hamburg

**Langenhorn**  
**Bürgerhaus Langenhorn**  
Tangstedter Landstraße 41  
22415 Hamburg

### Bezirk Wandsbek

**Jenfeld**  
**Gemeindesaal  
der ev. Kirche der gute Hirte**  
Rodigallee 205 – 207 • 22043 Hamburg

**Wandsbek-Gartenstadt**  
**Wohnunungsbaugenossenschaft  
Gartenstadt**  
Gartenstadtweg 81, 22049 Wandsbek

**Großlohe**  
**Treffpunkt Großlohe**  
Stapelfelder Str. 108 • 22143 Hamburg

**Berne 1**  
**Gemeindehaus Berne**  
Lienaustraße 6 • 22159 Hamburg

**Berne 2 „Silberlinge“**  
**Volkshaus Berne**  
Saselheider Weg 6 • 22159 Hamburg

**Meiendorf**  
**Bürgerhaus in Meiendorf**  
Saseler Straße 21 • 22145 Hamburg

**Nordlandweg 1**  
**Flutopferstiftung**  
Nordlandweg 110 • 22145 Hamburg

**Poppenbüttel**  
**Sportclub Poppenbüttel**  
Bültenkoppel 1 • 22399 Hamburg

**Sasel**  
**Altentagesstätte Sasel**  
Redder 2 B • 22393 Hamburg

**Steilshoop**  
**Gemeinschaftsraum Schiffszimmerer-  
genossenschaft**  
Schreyerring 7 • 22309 Hamburg

### Bezirk Bergedorf

**Bergedorf-Lohbrügge 1**  
**Wilhelm-Leuschner-Heim**  
Leuschnerstraße 93 a • 21031 Hamburg

**Bergedorf-Lohbrügge 2**  
**Seniorentreff Auferstehungskirche**  
Kurt-Adams-Platz 9 • 21031 Hamburg

**Billwerder**  
**Kulturheim Jugend- und  
Kulturverein e.V.**  
Mittlerer Landweg 78 • 21033 Hamburg

**Allermöhe**

**Kinder- und Jugendpavillon**

Von-Moltke-Bogen 38 • 21035 Hamburg

**Bezirk Harburg**

---

**Harburg 1**

**Kulturzentrum Rieckhof**

Rieckhoffstraße 12 • 21073 Hamburg

**Bostelbek**

**Vereinsheim Bostelbeker**

**Sportverein e.V.**

Am Radeland 61 • 21079 Hamburg

**Neuwiedenthal 1**

**DRK Seniorentreff Neuwiedenthal**

Neuwiedenthaler Straße 75  
21147 Hamburg

**Neuwiedenthal 2**

**DRK Seniorentreff Neuwiedenthal**

Neuwiedenthaler Straße 75  
21147 Hamburg

**Sandbek**

**Mietercafé Ohrsweg**

Ohrsweg 4 • 21194 Hamburg

■ **Seniorenkreise der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden**

**Bezirk Hamburg-Mitte**

---

**Seniorenkreis der**

**Kath. Domgemeinde St. Marien**

Danziger Straße 60 • 20099 Hamburg

Tel: 24 30 15

www.erzbistum-hamburg.de

**DSW Deutsches Sozialwerk e.V.**

Großer Burstah 31 • 20457 Hamburg

Tel: 37 20 07

(DPWW)

**Seniorenkreis der Katholischen**

**Kirchengemeinde St. Ansgar/Kleiner Michel**

Michaelisstraße 5 • 20459 Hamburg

Tel: 37 12 33

www.kleiner-michel.de

**Seniorenkreis der Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu**

Bei der Hammer Kirche 12

20535 Hamburg

Tel: 21 48 02

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Gemeinde Hamburg-Hamm**

Süderstraße 321 • 20537 Hamburg

Tel: 219 55 07

**Seniorenkreis St. Erich**

Billhorner Röhrendamm 151

20539 Hamburg

Tel: 78 48 49

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Veddel (Immanuelkirche)**

Wilhelmsburger Str. 71 • 20539 Hamburg

Tel: 78 64 22

**AWO-Seniorenkreis Finkenwerder**

Butendeichsweg 2 • 21129 Hamburg

**DRK-Seniorenclub Finkenwerder**

Z. Zt. kein fester Treffpunkt.

Telefonische Auskunft unter:

Tel: 426 26 0

**St. Petrus**

Norderkirchenweg 71 • 21129 Hamburg

Tel: 742 69 16

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Horn**

Bei der Martinskirche 8 • 22111 Hamburg

Tel: 41 18 95 27

**Seniorenkreis St. Paulus**

Öjendorfer Weg 10 • 22111 Hamburg

Tel: 731 38 35

**Seniorenkreis St. Stefanus**

Oskar-Schlemmer-Straße 6

22115 Hamburg

Tel: 715 44 92

**Seniorentreff im Gemeindehaus**

Steinbeker Berg 1-3 • 22115 Hamburg

Tel: 712 40 30

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schiffbek-Öjendorf**

Billstedter Hauptstraße 86-90

22117 Hamburg

Tel: 731 39 72

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schiffbek-Öjendorf**

Merkenstraße 4 • 22117 Hamburg

Tel: 712 02 79

**Seniorenkreis St. Olaf**

Speckenreye 41 • 22119 Hamburg  
Tel: 655 01 53

**Seniorenkreis der LAB Wilhelmsburg**

Jungnickelstraße 21b • 21109 Hamburg  
Tel: 63 68 40 50  
(DPWW)

**Seniorenkreis Kirchdorf-Süd (DRK)**

Kirchdorfer Damm 1-2 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 53 53

**Seniorenkreis St. Maximilian Kolbe**

Krieterstraße 9 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 29 87  
(CV)

**Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kreuzkirchengemeinde Kirchdorf**

Kirchdorfer Straße 170 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 51 23

**Bezirk Altona****AWO-Seniorenkreis Sprützmoor**

Sprützmoor 24 • 22547 Hamburg

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Auferstehungsgemeinde Hamburg-Lurup**

Luruper Hauptstraße 163  
22547 Hamburg  
Tel: 831 40 04  
Internet: [www.auferstehung-hh.de](http://www.auferstehung-hh.de)

**Seniorenkreis St. Jakobus**

Jevenstedter Str. 111 • 22547 Hamburg  
Tel: 84 64 28

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Osdorfer Born**

Achtern Born 127 • 22549 Hamburg  
Tel: 831 50 85

**Seniorenkreis St. Bruder Konrad**

Am Barls 238 • 22549 Hamburg  
Tel: 83 64 60

**DRK-Zentrum Osdorfer Born**

Bornheide 99 • 22549 Hamburg  
Tel: 84 90 80 80

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde St. Paulus-Augustinus**

Ebertallee 11 • 22607 Hamburg  
Tel: 89 41 40

**Freitagskreis der Ev.-Luth. Melanchthon-Kirchengemeinde**

Ebertallee 30 • 22607 Hamburg  
Tel: 89 13 06

**Seniorenkreis der Paul-Gerhard-Kirchengemeinde Altona**

Bei der Paul-Gerhard-Kirche 2-4  
22761 Hamburg  
Tel: 89 06 62 60

**Luthergemeinde Hamburg-Bahrenfeld**

Lutherhöhe 22 • 22761 Hamburg  
Tel: 89 52 12

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Lutherkirchengemeinde**

Lyserstraße 25 • 22761 Hamburg  
Tel: 89 52 12

**Seniorenkreis St. Marien**

Bei der Reitbahn 4 • 22763 Hamburg  
Tel: 398 81 50

**Seniorenkreis Christuskirche – Ev. Freikirchliche Gemeinde Hamburg-Altona**

Suttnerstraße 18 • 22765 Hamburg  
Tel: 870 50 30  
[www.christuskirche.de](http://www.christuskirche.de)

**Seniorenkreis der Osterkirchengemeinde Altona**

Bei der Osterkirche 17 • 22765 Hamburg  
Tel: 390 95 70

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Hauptkirchengemeinde St. Trinitatis**

Kirchenstraße 40 • 22767 Hamburg  
Tel: 389 42 52  
[www.hauptkirche-altona.de](http://www.hauptkirche-altona.de)

**Seniorenkreis St. Theresien**

Wohlers Allee 42 • 22767 Hamburg  
Tel: 432 25 00  
(CV)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Nienstedten**

Nienstedtener Marktplatz 19a  
22609 Hamburg  
Tel: 82 87 44

**Bezirk Eimsbüttel****Seniorenkreis St. Elisabeth**

Oberstraße 65 • 20144 Hamburg  
Tel: 41 40 63 10  
(CV)

**Seniorenkreis der Jüdischen Gemeinde**

Grindelhof 30 • 20146 Hamburg  
Tel: 4 40 94 40  
(CV)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannis**

Heimhuder Straße 92 • 20148 Hamburg  
Tel: 44 42 35  
[www.st-johannis-hh.de](http://www.st-johannis-hh.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eimsbüttel**

Lutterothstraße 98 • 20255 Hamburg  
Tel: 49 68 98

**Seniorenkreis St. Bonifatius**

Am Weiher 29 • 20255 Hamburg  
Tel: 40 71 88  
(Mitglied im Caritasverband)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eimsbüttel**

Bei der Apostelkirche • 20257 Hamburg  
Tel: 40 17 02 35/36

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf Markt**

Kollaustraße 241 • 22453 Hamburg  
Tel: 58 11 71  
[www.kirche-niendorf.de](http://www.kirche-niendorf.de)

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf Nord-West**

Quedlinburger Weg 100  
22455 Hamburg  
Tel: 551 22 82

**AWO-Seniorenkreis Schnelsen**

Freizeitzentrum Schnelsen  
Wählingsallee 16 • 22457 Hamburg

**DRK-Zentrum Burgwedel**

Brüder-Hornemann-Str. 3 • 22457 Hamburg  
Tel: 55 97 07 01

**Seniorenkreis St. Ansgar**

Niendorfer Kirchenweg 18  
22459 Hamburg  
Tel: 589 74 80  
[www.sankt-ansgar-hamburg.de](http://www.sankt-ansgar-hamburg.de)

**DRK-Zentrum Niendorf**

Adlerhorst 16 • 22459 Hamburg  
Tel: 411 70 60

**Seniorenkreis St. Gabriel**

Niekampsweg 24 • 22523 Hamburg  
Tel: 57 95 40  
[www.sankt-ansgar-hamburg.de](http://www.sankt-ansgar-hamburg.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Stellingen**

Melanchthonstraße 7 • 22525 Hamburg  
Tel: 54 51 10

**AWO-Seniorenkreis Jugendstraße**

Jugendstraße 11 • 22527 Hamburg

**Seniorenkreis St. Thomas Morus**

Koppelstraße 16 • 22527 Hamburg  
Tel: 54 46 38

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

**Seniorenachmittage Kreuzkirche Stellingen**

Wördermanns Weg 41 • 22527 Hamburg  
Tel: 54 32 34

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Lokstedt**

Winfriedweg 22 • 22529 Hamburg  
Tel: 560 23 30

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Lokstedt**

Bei der Lutherbuche 36 • 22529 Hamburg  
Tel: 56 41 61

**Bezirk Hamburg-Nord****Seniorenkreis der Frohbotschaftskirche Dulsberg**

Straßburger Platz 4 • 22049 Hamburg  
Tel: 61 69 80

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek**

Wohldorfer Straße 30b • 22081 Hamburg  
Tel: 29 76 85

**Seniorenkreis St. Sophien**

Weidestraße 53 • 22083 Hamburg  
Tel: 299 92 20

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

**LAB-Seniorenkreis City-Nord**

Iduna-NOVA-Sportzentrum  
Kapstadtring 5-8 • 22297 Hamburg  
Tel: 693 76 76  
(DPWW)

**Seniorenkreis der Martin-Luther-Gemeinde Alsterdorf**

Bebelallee 156 • 22297 Hamburg  
Tel: 51 49 18 73

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Paul-Gerhard-Gemeinde**

Braamkamp 51/Ohlsdorfer Straße 67  
22297 Hamburg  
Tel: 511 77 33

**DRK-Kreisverband Nord e.V.**

Sierichstraße 159 • 22299 Hamburg  
Tel: 47 06 56 und 46 51 71

**Seniorenkreis St. Antonius**

Lattenkamp 20 • 22299 Hamburg  
Tel: 52 90 66 30  
[www.st-antoniushamburg.de](http://www.st-antoniushamburg.de)  
(CV)

**Seniorenkreis St. Franziskus**

Kranichweg 20 • 22305 Hamburg  
Tel: 61 77 14

**AWO-Seniorenkreis „Die Jungen Alten“, Bürgerhaus Barmbek**

Lorichsstraße 28a • 22307 Hamburg

**Seniorenkreis des Seniorenwohn-parks der Handwerkskammer**

Ratsmühlendamm 69 • 22335 Hamburg  
Tel: 50 62 19

**Seniorenkreis Ohlsdorf**

Böckelweg 21 • 22337 Hamburg  
Tel.: 63 68 40 50  
(DPWW)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Ohlsdorf**

Fuhlsbüttler Straße 658 • 22337 Hamburg  
Tel: 630 83 01

**Seniorenkreis der Ev. Luth. Kirchengemeinde Ansgar**

Wördenmoorweg 22 • 22415 Hamburg  
Tel: 531 93 14

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Eirene Langenhorn**

Willersweg 31 • 22415 Hamburg  
Tel: 520 28 08  
[www.eirenekirche-hamburg.de](http://www.eirenekirche-hamburg.de)

**Heilige Familie**

Tannenweg 24 • 22415 Hamburg  
Tel: 531 30 08  
[www.heilige-familie-hamburg.de](http://www.heilige-familie-hamburg.de)  
(CV)

**AWO-Seniorenkreis Langenhorn-Nord „Olen Börner“**

Tangstedter Landstr. • 22419 Hamburg

**Seniorenkreis der Katholischen Kirchengemeinde St. Annen**

Schmuggelstieg 22 • 22419 Hamburg  
Tel: 520 16 50  
[www.st-annen-hh.de](http://www.st-annen-hh.de)

**Bezirk Wandsbek****AWO-Seniorenkreis Wandsbek II**

Friedrich-Ebert-Damm 4 • 22049 Hamburg

**DRK-Seniorenkreis Marienthal**

Gustav-Adolf-Straße 88 • 22043 Hamburg  
Tel: 657 00 41

**Seniorenkreis St. Agnes**

Jenfelder Allee 79 • 22045 Hamburg  
Tel: 66 74 98  
(CV)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Tonndorf I**

Stein-Hardenberg-Straße 68  
22045 Hamburg  
Tel: 66 16 39

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Tonndorf II**

Roterlenweg 9 • 22045 Hamburg  
Tel: 66 16 39

**Seniorenkreis im Gemeindehaus der Osterkirche in Eilbek**

Friedenstraße 2 • 22089 Hamburg  
Tel: 20 62 21

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

Großlohering 49 • 22143 Hamburg  
Tel: 677 43 14  
[www.mariaehimmelfahrt-ralstedt.de](http://www.mariaehimmelfahrt-ralstedt.de)

**Seniorenkreis der Martinskirchengemeinde**

Hohwachter Weg 2 • 22143 Hamburg  
Tel: 677 15 75

**Seniorenkreis Mariä Himmelfahrt**

Oldenfelder Straße 23 • 22143 Hamburg  
Tel: 677 23 37  
[www.mariaehimmelfahrt-ralstedt.de](http://www.mariaehimmelfahrt-ralstedt.de)

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde Rahlstedt-Oldenfelde**

Wolliner Straße 98 • 22143 Hamburg  
Tel: 64 86 80 30

**AWO-Seniorenkreis im Bürgerhaus Meiendorf**

Saseler Straße 21 • 22145 Hamburg

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

Wildschwanbrook 5-7 • 22145 Hamburg  
Tel.: 678 25 05

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Trinitatis-Kirchengemeinde Hohenhorst**

Halenseering 6 • 22149 Hamburg  
Tel.: 672 55 17

**Seniorenkreis im Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt**

Rahlstedter Straße 79a • 22149 Hamburg  
Tel: 677 45 79

**Seniorenkreis der Ev. Freikirchlichen Gemeinde Hamburg-Rahlstedt**

Wilmersdorfer Straße 11  
22149 Hamburg  
Tel: 672 52 16

**Seniorenkreis Heilig Geist**

Rahlstedter Weg 13 • 22159 Hamburg  
Tel: 643 77 00  
www.heilig-geist-hamburg.de  
(CV)

**Seniorenkreis St. Wilhelm**

Hohnerkamp 22 • 22175 Hamburg  
Tel: 641 60 53  
www.st-wilhelm.de

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Osterkirchen-Gemeinde Bramfeld**

Bramfelder Chaussee 200  
22177 Hamburg  
Tel: 641 32 28

**Seniorenkreis St. Johannis**

Gründgensstraße 32 • 22309 Hamburg  
Tel: 631 53 33

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

Rockenhof 5 • 22359 Hamburg  
6 03 11 96

**Seniorenkreis Heilig Kreuz**

Farmsener Landstraße 181  
22359 Hamburg  
Tel: 603 47 87  
www.heilig-kreuz-volksdorf.de  
(CV)

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

Auf der Heide 15a • 22393 Hamburg  
Tel: 601 95 70

**Seniorenkreis St. Bernard**

Langenstücken 40-42 • 22393 Hamburg  
Tel: 601 92 94  
www.st-bernard-hamburg.de

**Seniorenkreis Begegnungsstätte Bergstedt**

Bergstedter Chaussee 203  
22395 Hamburg  
Tel: 604 02 49  
www.begegnungsstaette-bergstedt.de

**Bezirk Bergedorf****AWO- „Fahrender Seniorenclub“ Bergedorf**

Holzhide 1 • 21029 Hamburg

**Seniorenkreis der Katholischen Kirchengemeinde St. Marien**

Reinbeker Weg 8 • 21029 Hamburg  
Tel: 721 60 00

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Michael zu Bergedorf**

Gojenbergsweg 26 • 21029 Hamburg  
Tel: 721 92 63

**Seniorenkreis Haus Johannes XXIII**

Bornbrook 7-11 • 21031 Hamburg  
Tel: 739 23 20  
www.caritas-hamburg-gmbh.de  
(CV)

**AWO-Seniorenkreis Lohbrügge im Sozialen Zentrum**

Ludwig-Rosenberg-Ring 47  
21031 Hamburg

**Seniorenkreis St. Christophorus**

Riehlstraße 64 • 21033 Hamburg  
Tel: 739 95 21

**Gemeindehaus der Ev.-Luth. Bugen-  
hagengemeinde Nettelnburg**

Nettelburger Kirchenweg 4  
21035 Hamburg  
Tel: 735 51 21

**AWO-Seniorenkreis Nettelnburg**

Katendeich 10 • 21035 Hamburg

**AWO-Seniorenkreis Bergedorf-West  
im „Westibül“**

Friedrich-Frank-Bogen 59 • 21035 Hamburg

**Seniorenkreis der Kirchengemeinde  
Ochsenwerder**

Alter Kirchdeich 8 • 21037 Hamburg  
Tel: 737 22 61

**Bezirk Harburg****Seniorenkreis der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Trinitatis Harburg**

Bremer Straße 9 • 21073 Hamburg  
Tel: 4 29 32 20

**Seniorenkreis St. Maria**

Museumsplatz 4 • 21073 Hamburg  
Tel: 77 20 64 und 77 86 39  
(CV)

**Seniorenkreis im Bunte-Treff der  
DRK Sozialstation Harburg**

(mit Internetcafé)  
Lühmannstraße 13 • 21075 Hamburg  
Tel.: 79 09 00-0

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. St. Petrus-  
Kirchengemeinde Harburg**

Haakestraße 100 • 21075 Hamburg  
Tel: 790 42 47

**Seniorenkreis der St. Paulusgemeinde  
Harburg (Heimfeld)**

Petersweg 1a • 21075 Hamburg  
Tel: 765 04 38

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Paul-Ger-  
hard-Kirchengemeinde Hamburg-  
Harburg (Wilstorf)**

Kapellenweg 51 • 21077 Hamburg  
Tel: 763 32 81

**Seniorenkreis St. Franz Joseph**

Reeseberg 10 • 21079 Hamburg  
Tel: 763 38 66  
www.st-franz-joseph.de

**AWO-Seniorenkreis Hausbruch**

Stiepenweg 40 • 21147 Hamburg

**Seniorenkreis der Ev.- Luth. Micha-  
elis-Kirchengemeinde Neugraben**

Cuxhavener Straße 323 • 21149 Hamburg  
Tel: 701 84 69

**Seniorenkreis der Ev.-Luth. Cornelius  
Kirchengemeinde Fischbek**

Dritte Meile1 • 21149 Hamburg  
Tel: 701 95 56  
www.cornelius-kirche.de

**Seniorenkreis Heilig Kreuz**

An der Falkenbek 10 • 21149 Hamburg  
Tel: 701 29 95  
www.heiligkreuz.de

## ■ Seniorenbeiräte

Telefonische Auskünfte erhalten Sie bei:

### Landesseniorenbeirat Hamburg Geschäftsstelle

Heinrich-Hertz-Straße 90  
22085 Hamburg  
Tel: 428 63 - 19 34  
Fax: 428 63 - 46 29  
E-Mail: [lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)  
Internet: [www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

Vorsitz:  
Irmgard Wolff, Tel: 644 55 58  
  
Stellv. Vorsitz:  
Jürgen Fehrmann, Tel: 21 90 23 97  
Heinz Dreyer, Tel: 551 65 65

### Bezirks-Seniorenbeiräte:

#### Hamburg-Mitte

Vorsitz: Gunda Wahl,  
Tel: 2 19 11 84

#### Altona

Vorsitz: Marianne Paszeitis  
Tel: 84 78 64

#### Eimsbüttel

Vorsitz: Heinz Dreyer  
Tel: 551 65 65

#### Hamburg-Nord

Vorsitz: Ursula Preuhs  
Tel: 51 83 24

#### Wandsbek

Vorsitz: Peter Vogt  
Tel: 219 58 69

#### Bergedorf

Vorsitz: Gerd Plambeck  
Tel: 724 22 40

#### Harburg

Vorsitz: Walter Thedt  
Tel: 796 32 96

## ■ Seniorengymnastik und Seniorentanz der Wohlfahrtsverbände

### Bezirk Hamburg-Mitte

#### Ev.-Luth. Wichernkirche

Wichernsweg 16 • 20537 Hamburg  
Tel: 21 36 54

#### Seniorenwohnanlage Luisenweg (DRK)

Luisenweg 8 • 20537 Hamburg  
Tel: 25 30 88 46  
(Seniorengymnastik)

#### Seniorenwohnanlage Adolf-Meyer- Haus (DRK)

Schleemer Weg 51 • 22117 Hamburg  
Tel: 73 67 20 00  
(Seniorengymnastik, Wassergymnastik,  
Yoga)

#### Ev.-Luth. Kirchengemeinde Philippus uns Rimbart

Manshardtstraße 105 • 22119 Hamburg  
Tel: 655 43 00

### Bezirk Altona

#### Ev.-Luth. Auferstehungskirchen- gemeinde Hamburg-Lurup

Luruper Hauptstraße 163  
22547 Hamburg  
Tel: 831 40 04  
Internet: [www.auferstehung-hh.de](http://www.auferstehung-hh.de)

#### Information über Seniorengymnastik, Seniorentanz und weitere Bewegungs- und Gesundheitsangebote DRK- Kreisverband Hamburg-Altona

Langbehnstraße 4 • 22761 Hamburg  
Tel: 89 08 11-0

### Bezirk Eimsbüttel

#### Information (s. o.) des DRK-Kreisver- bandes Hamburg-Eimsbüttel

#### Henry-Dunant-Haus

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
Tel: 411 70 60

#### Ev.-Luth. Apostelkirche

Bei der Apostelkirche • 20257 Hamburg  
Tel: 40 17 02 36

#### Gemeinde Bethlehem Gemeindesaal (DRK)

Eppendorfer Weg 131 • 20259 Hamburg  
Tel: 85 66 19

#### Zentrum Burgwedel (DRK)

Brüder-Hornemann-Str. 3 • 22457 Hamburg  
Tel: 55 97 07 01

#### Zentrum Niendorf (DRK)

Adlerhorst 16 • 22459 Hamburg  
Tel: 411 70 60

#### Senienschwimmen – LAB Eidelstedt (DPWV)

Reichsbahnstraße 20 • 22529 Hamburg  
Tel: 58 43 82

## Bezirk Hamburg-Nord

### Information (s. o.) des DRK-Kreisverbandes Hamburg-Nord e.V.

Sierichstraße 159 • 22299 Hamburg  
Tel: 47 06 56 und 46 51 71

### Gemeinschaftszentrum Barmbek (DRK)

Steilshooper Straße 2 (Ecke Bramfelder Straße) • 22305 Hamburg  
Tel: 29 80 39 50

### Gemeinschaftszentrum Langenhorn (DRK)

Wördenmoorweg 2 • 22415 Hamburg  
Tel: 53 93 17 50

## Bezirk Wandsbek

### DRK-Kreisverband Wandsbek

Gustav-Adolf-Straße 88 • 22043 Hamburg  
Tel: 657 00 41

### Seniorentreff Eilbek (AWO)

Börnestraße 38 • 22089 Hamburg  
Tel: 209 90 30

### Seniorentreff Sasel (DRK)

Redder 2b • 22393 Hamburg  
Tel: 601 24 42

### Information (s. o.) des DRK-Kreisverbandes Hamburg-Wandsbek

Schulbergredder 5 • 22399 Hamburg  
Tel: 606 36 52

## Bezirk Bergedorf

### Information (s. o.) der DRK-Sozialstation Lohbrügge/Marschlande

Alte Holstenstraße 2 • 21031 Hamburg  
Tel: 399 95 70

## Bezirk Harburg

### Information (s. o.) des DRK-Kreisverbandes Hamburg-Harburg

Maretstraße 73 • 21073 Hamburg  
Tel: 76 60 92-0/25  
www.drk-hh-harburg.de

### Gemeindesaal „Im Quadrat“

Bremer Straße 25 • 21073 Hamburg  
Tel: 77 45 81 und 77 32 55

### Seniengymnastik und -tanz im Bunte-Treff der DRK Sozialstation Harburg

Lühmannstraße 13 • 21075 Hamburg  
Tel: 79 09 00-0

### Ev.-Luth. Paul-Gerhard-Kirchengemeinde Harburg (Wilstorf)

Eigenheimweg 52 • 21077 Hamburg  
Tel: 763 32 38

## Bezirkliche Seniorenberatung

Die zuständige Dienststelle kann auch über <http://dibis.dufa.de> schnell ermittelt werden (Stichwort: Senioren).

Vor einem Besuch in der Dienststelle sollte telefonisch ein Termin vereinbart werden.

## Bezirk Hamburg-Mitte

### Bezirksamt Hamburg-Mitte

Kurt-Schumacher Allee 4  
20097 Hamburg  
Tel. 428 54 45 57 oder 428 54 51 85  
oder 428 54 45 63

### Billstedt

Öjendorfer Weg 9 • 22111 Hamburg  
Tel: 428 54 73 17 oder Tel: 428 54 72 26

### Wilhelmsburg

Mengestr. 19 • 21107 Hamburg  
Tel: 428 71 62 08

## Bezirk Altona

### Bezirksamt Altona

Alte Königstr. 29 39 • 22767 Hamburg  
Tel. : 428 11 15 40 oder 428 11 20 44 oder  
428 11 39 22

### Blankenese

Oesterleystraße 22 • 22587 Hamburg  
Tel: 428 11 54 68 oder 428 11 52 68

## Bezirk Eimsbüttel

### Bezirksamt Eimsbüttel

Grindelberg 66 • 20144 Hamburg  
Tel: 428 01 35 78 oder 428 01 23 03

### Lokstedt

Garstedter Weg 13 • 22453 Hamburg  
Tel: 428 08 388 oder 428 08 254

## Stellingen

Basselweg 73 • 22527 Hamburg  
Tel: 428 01 52 18

## Bezirk Hamburg-Nord

### Bezirksamt Hamburg-Nord

Kümmellstr. 7 • 20249 Hamburg  
Tel: 428 04 20 89 oder 428 04 23 11 oder  
428 04 23 54 oder 428 04 23 55

### Barmbek-Uhlenhorst

Poppenhusenstr. 12 • 22305 Hamburg  
Tel: 428 04 50 69 oder 428 04 50 66 oder  
428 04 50 68 oder 428 04 50 67

### Fuhlsbüttel

Hummelsbütteler Landstr. 46  
22335 Hamburg  
Tel: 428 04 43 13 oder 428 04 40 80

## Bezirk Wandsbek

### Bezirksamt Wandsbek

Wandsbeker Allee 73 • 22041 Hamburg  
Tel: 428 81 24 81 oder 428 81 21 01 oder  
428 81 25 05

### Bramfeld

Herthastr. 20 • 22179 Hamburg  
Tel: 428 81 44 91 oder 428 81 44 93

### Alstertal

Wentzelplatz 9 • 22391 Hamburg  
Tel: 428 81 52 63 oder 428 81 5413 oder  
428 81 53 40

**Rahlstedt**

Rahlstedter Str. 151-157 • 22143 Hamburg  
Tel: 428 81 39 66

**Bezirk Bergedorf****Bezirksamt Bergedorf**

Duwockskamp 1 • 21029 Hamburg  
Tel: 428 91 29 13 oder 428 91 29 27

**Bezirk Harburg****Bezirksamt Harburg**

Harburger Ring 33 • 21073 Hamburg  
Tel: 428 71 37 14 oder 428 71 27 32 oder  
428 71 25 22

**Süderelbe**

Neugrabener Markt 5 • 21149 Hamburg  
Tel: 428 71 52 83

## ■ **Betreuungsvereine und behördliche Betreuungsstellen in den Hamburger Bezirken**

Die behördlichen Betreuungsstellen in den Bezirken werden zentral vom Bezirksamt Altona – Betreuungsamt – verwaltet.

**Hamburg-Mitte****Betreuungsverein Hamburg-Mitte**

Eilbektal 54 • 22089 Hamburg  
Tel: 20 11 11

**Betreuungsstelle Mitte**

Steindamm 9 (2.Stock) • 20099 Hamburg  
Tel: 428 63 60 70

**Altona****Betreuungsverein Diakonisches Werk  
des Kirchenkreises Blankenese**

Mühlenberger Weg 57 • 22587 Hamburg  
Tel: 87 97 16 13

**Betreuungsstelle Altona**

Eschelsweg 27 • 22767 Hamburg  
Tel: 428 11 17 90

**Eimsbüttel****Betreuungsstelle Eimsbüttel**

Eschelsweg 27 • 22767 Hamburg  
Tel: 428 11 17 90

**Betreuungsverein Eimsbüttel**

Schäferkampsallee 27 • 20357 Hamburg  
Tel: 420 02 26

**Hamburg-Nord****Betreuungsverein Hamburg Nord e.V.**

Barmbeker Straße 45 • 22303 Hamburg  
Tel: 27 28 77 / 78 / 79 / 80

**Betreuungsstelle Hamburg-Nord**

Winterhuder Weg 31 • 22085 Hamburg  
Tel: 428 63- 54 52

**Wandsbek****Betreuungsverein Wandsbek e.V.**

Eilbektal 54 • 22089 Hamburg  
Tel: 20 11 11

**Betreuungsstelle Wandsbek**

Am Stadtrand 56a • 22047 Hamburg  
Tel: 428 81 36 04

**Bergedorf****Betreuungsverein Bergedorf e.V.**

Ernst-Mantius-Str. 10 • 21029 Hamburg  
Tel: 721 33 20

**Betreuungsstelle Bergedorf**

Ernst-Mantius-Straße 8 • 21029 Hamburg  
Tel: 428 91- 23 36

**Harburg****Betreuungsverein Harburg**

Sand 13 • 21073 Hamburg  
Tel: 32 87 39 24

**Betreuungsstelle Harburg**

Neue Straße 17 • 21073 Hamburg  
Tel: 428 71 27 93

Zielgruppenorientiert und bezirks-  
übergreifend für geistig und mehr-  
fach behinderte Menschen

**Leben mit Behinderung Hamburg  
Arbeitsstelle Betreuungsgesetz**

Südring 36 • 22303 Hamburg  
Tel: 27 07 90-642/ -957

## Betreute Seniorenwohnanlagen

### Bezirk Hamburg-Mitte Kerngebiet

#### Amalie-Sieveling-Stiftung

Stiftstraße 65 • 20099 Hamburg  
Tel: 24 63 33  
163 Wohnungen  
(DW)

#### Hartwig Hesse's Witwenstift

Alexanderstraße 27-29 • 20099 Hamburg  
Tel: 25 32 84 20  
www.hartwig-hesse-stiftung.de  
85 Wohnungen  
(DPWV)

#### Seniorenwohnanlage St. Pauli am Elbpark

Zirkusweg 11 • 20359 Hamburg  
Tel.: 31 18 22 10  
204 Wohnungen

#### Seniorenwohnanlage Luisenweg

Luisenweg 8 • 20537 Hamburg  
Tel: 25 30 88 46  
www.drk-hh-harburg.de  
53 Wohnungen  
(DRK)

#### Altenwohnanlage „Haus Süderelbe“

Hammer Landstr. 168 • 20537 Hamburg  
Tel: 80 60 81 00  
57 Wohnungen  
(DPWV)

#### Moraht-Haus der Martha Stiftung

Vierbergen 25 • 22111 Hamburg  
Tel: 655 48 71  
43 Wohnungen  
(DW)

#### Seniorenwohnanlage Michaelisstraße

Michaelisstraße 20 • 20459 Hamburg  
Tel: 55 42 53 80  
63 Wohnungen  
(DW)

### Billstedt

#### Wohnanlage Öjendorf

Luisenhofstiege 12-16 • 22117 Hamburg  
Tel: 712 13 73/ 251 51 20  
www.vhw-hamburg.de  
112 Wohnungen  
(DPWV)

#### Betreutes Wohnen am Schleemer Bach

Pergamentweg 34 • 22117 Hamburg  
Tel.: 251 51 20  
www.vhw-hamburg.de  
79 Wohnungen  
(DPWV)

#### Seniorenwohnanlage Adolf Meyer Haus

Schleemer Weg 51 • 22117 Hamburg  
Tel: 73 67 20 00  
www.drk-hh-harburg.de  
83 Wohnungen  
(DRK)

öffentliches Senioren-Internetcafé

### Veddel-Rothenburgsort

#### Evangelisches Altenwohnheim Bill- werder Bucht

Vierländer Damm 292 • 20539 Hamburg  
Tel: 78 08 20  
www.pflege-und-diakonie.de  
56 Wohnungen  
(DW)

### Wilhelmsburg

#### Betreutes Wohnen p&w Senioren Centrum Wilhelmsburg

Hermann-Westphal-Str. 9 • 21107 Hamburg  
Tel: 20 22 42 25  
32 Wohnungen

#### Flutopfer-Stiftung

Wilhelm-Carstens-Weg 5 • 21107  
Hamburg  
Tel: 75 98 00  
51 Wohnungen  
(DPWV)

#### Wilhelm Carstens Gedächtnisstiftung

Rotenhäuser Str. 30-38 • 21109 Hamburg  
Tel: 75 98 00  
www.alida.de  
153 Wohnungen  
(DPWV)

#### Seniorenwohnanlage Kirchdorfer Damm

Kirchdorfer Damm 1-2 • 21109 Hamburg  
Tel: 754 53 53  
www.drk-hh-harburg.de  
55 Wohnungen  
(DRK)

### Bezirk Altona Kerngebiet

#### Wohnstift Augustinum Hamburg

Neumühlen 37 • 22763 Hamburg  
Tel: 39 19 40  
132 Wohnungen  
(DW)

#### Haus Ottensen

Behringstraße 40 • 22763 Hamburg  
Tel: 390 37 83  
150 Wohnungen  
(DRK)  
öffentliches Senioren-Internetcafé

#### Reincke-Gedächtnis-Haus

Bernadottestraße 41 • 22763 Hamburg  
Tel: 880 60 95  
www.diakonie-alten-eichen.de  
46 Wohnungen  
(DW)

#### fördern & wohnen Altona Reventlow-Stift

Bernstorffstraße 145 • 22767 Hamburg  
Tel: 428 35 20 27  
56 Wohnungen  
(f & w)

### Blankenese

#### Seniorenwohnanlage

Sprützmoor 24 • 22547 Hamburg  
Tel: 84 17 51  
155 Wohnungen  
(AWO)

#### Hanna Reemtsma Haus

Kriemhildstrasse 15-17 • 22559 Hamburg  
Tel: 81 95 80  
www.hanna-reemtsma-haus.de  
26 Wohnungen  
(DW)

#### Seniorenwohnanlage der PRO-Stiftung

Storchenheimweg 14 • 22559 Hamburg  
Tel: 81 44 51  
93 Wohnungen  
(AWO)

**Wohnstift Maria Grün**

Raalandsweg 19 • 22559 Hamburg  
Tel: 81 15 66  
71 Wohnungen  
(CV)

**Else Voss Stiftung**

Sülldorfer Brooksweg 115 • 22559 Hamburg  
Tel: 81 61 81 / 04101 336 68  
80 Wohnungen  
(DPWW)

**Heinrich-Schmilinsky-Stiftung**

Frahmstraße 22 • 22587 Hamburg  
Tel: 86 51 08  
68 Wohnungen  
(DPWW)

**Wohnanlage des ASB  
„Auf der Hasenhöhe“**

Hasenhöhe 133 – 135 • 22587 Hamburg  
Tel: 244 22 0  
www.bve.de/hasenhoehe  
126 Wohnungen  
(DPWW)

**Wohn- und Pflegeheim Tabea**

Am Isfeld 19 • 22589 Hamburg  
Tel: 809 20  
www.tabea.de  
116 Wohnungen  
(DW)

**Rosenhof Hamburg**

Isfeldstraße 30 • 22589 Hamburg  
Tel: 870 87 30  
282 Wohnungen

**Elbschloss Residenz**

Elbchaussee 374 • 22609 Hamburg  
Tel: 819 91 10  
www.elbschloss-residenz.de  
167 Wohnungen

**Bezirk Eimsbüttel****Kerngebiet****Theodor Wohlwill-Stift**

Kielortallee 26 • 20144 Hamburg  
Tel: 45 69 74  
34 Wohnungen  
(DPWW)

**Rosenthal-Stift**

Kielortallee 23 • 20144 Hamburg  
Tel: 45 69 74  
54 Wohnungen  
(DPWW)

**Max und Mathilda Bauer-Stift**

Kielortallee 25 • 20144 Hamburg  
Tel: 45 69 74  
36 Wohnungen  
(DPWW)

**Henry-Dunant-Haus**

Monetastraße 3 • 20146 Hamburg  
Tel: 41 62 01 90  
55 Wohnungen  
(DRK)

**Seniorenwohnungen mit Service der  
Martha Stiftung**

Gärtnerstraße 64 • 20253 Hamburg  
Tel: 41 30 42 90  
www.martha-stiftung.de  
45 Wohnungen  
(DW)

**Rautenberg-Stift**

Tornquiststraße 19b • 20259 Hamburg  
Tel: 45 69 74  
22 Wohnungen  
(DPWW)

**Lokstedt****Wohnanlage Peter-Timm-Straße**

Peter-Timm-Straße 58b • 22457 Hamburg  
Tel: 57 00 74 32  
83 Wohnungen  
(DRK)

**Betreutes Wohnen Schnelsen**

Schleswiger Damm 188-192  
22457 Hamburg  
Tel: 227 36 26  
76 Wohnungen

**Albertinen-Haus**

Sellhopsweg 18-22 • 22459 Hamburg  
Tel: 55 81 0  
www.albertinen.de  
150 Wohnungen  
(DW)  
öffentliches Senioren-Internetcafé

**Seniorenwohnanlage Lokstedt**

Gazellenkamp 1-3 • 22527 Hamburg  
Tel: 560 84 20 00/ 251 51 20  
www.vhw-hamburg.de  
110 Wohnungen  
(DPWW)

**Appartement-Residenz  
New Living Home**

Julius-Vosseler-Straße 40  
22527 Hamburg  
Tel: 40 13 31 00  
www.new-living-home.de  
192 Wohnungen

**Seniorenwohnanlage Hagendeel**

Hagendeel 31 • 22529 Hamburg  
Tel: 66 31 27  
92 Wohnungen  
(DPWW)

**Betreutes Wohnen Grandweg**

Grandweg 92 • 22529 Hamburg  
Tel: 41 40 23 0  
40 Wohnungen  
(AWO)

**Stellungen****ASB - Servicewohnungen Eidelstedt**

Johann-Schmidt-Straße 1-5  
22523 Hamburg  
Tel: 41 43 71 00  
60 Wohnungen  
(DPWW)  
öffentliches Senioren-Internetcafé

**ASB – Betreutes Wohnen  
Alpenrosenweg**

Alpenrosenweg 41 • 22523 Hamburg  
Tel: 55 61 69 57  
39 Wohnungen  
(DPWW)

**Wohnanlage Eidelstedt-Nord  
der Flutopfer Stiftung**

Wiebischenkamp 70/ Reemstückenkamp  
30 • 22523 Hamburg  
Tel: 227 10 10  
143 Wohnungen  
(DPWW)

**Seniorenwohnungen mit Service der  
Martha Stiftung**

Kieler Straße 654 – 658 • 22527 Hamburg  
Tel: 41 30 42 90  
www.martha-stiftung.de  
38 Wohnungen  
(DW)

**ASB Servicewohnungen Eimsbüttel**

Langenfelder Damm 61 • 22525 Hamburg  
Tel: 69 66 41 00  
76 Wohnungen  
(DPWV)

**Seniorenwohnanlage Lenzweg**

Lenzweg 5 • 22529 Hamburg  
Tel: 40 19 07 19  
74 Wohnungen  
(AWO)

**Bezirk Hamburg-Nord  
Kerngebiet****Gustav-Kämmerer-Stift**

Schedestraße 2 • 20251 Hamburg  
Tel: 47 62 25  
51 Wohnungen  
(DPWV)

**Julius u. Ernst-Oppenheimer-Stift**

Frickestraße 26 • 20251 Hamburg  
Tel: 47 62 25  
49 Wohnungen  
(DPWV)

**Martin-Brunn-Stift**

Frickestraße 24 • 20251 Hamburg  
Tel: 47 62 25  
28 Wohnungen  
(DPWV)

**Alfred u. Otto Beil-Stift**

Schedestraße 4 • 20251 Hamburg  
Tel: 47 62 25  
34 Wohnungen  
(DPWV)

**Stiftung Anscharhöhe**

Tarpenbekstraße 107 • 20251 Hamburg  
Tel: 466 90  
www.anscharhoehe.de  
207 Wohnungen  
(DW)

**Seniorenresidenz Alsterpark**

Rathenaustraße 4-10 • 22297 Hamburg  
Tel.: 511 27 20 00  
www.vhw-hamburg.de  
166 Wohnungen  
(DPWV)

**Betreutes Wohnen Alsterdorf**

Alsterdorfer Str. 529 • 22337 Hamburg  
Tel: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
35 Wohnungen  
(DPWV)

**fördern & wohnen Groß Borstel**

Borsteler Chaussee 301 • 22453 Hamburg  
Tel: 428 35 26 55  
167 Wohnungen  
(f & w)

**Seniorenwohnanlage  
Schwartauer Straße**

Schwartauer Str. 2-6 • 22453 Hamburg  
Tel: 426 66 82 00  
53 Wohnungen

**Barmbek-Uhlenhorst****Seniorenwohnanlage Kiehhörn**

Kiehhörn 1-3 • 22049 Hamburg  
Tel: 696 80 20 00  
www.vhw-hamburg.de  
43 Wohnungen  
(DPWV)

**Altenhof der Ev.-ref. Kirche**

Winterhuder Weg 98-106 • 22085 Hamburg  
Tel: 22 94 11 0  
www.pflege-und-diakonie.de  
43 Wohnungen  
(DW)

**Seniorenwohnhaus d. Wilhelm u.  
Else Steenbeck-Stiftung**

Averhoffstraße 5 • 22085 Hamburg  
Tel: 22 69 55 90  
41 Wohnungen

**Heinrich und Caroline Köster  
Testament-Stiftung**

Amalie-Dietrich-Stieg 2 • 22305 Hamburg  
Tel: 697 06 20  
www.koester-stiftung.de  
330 Wohnungen  
(DPWV)

**Fuhlsbüttel****Warburg-Stift**

Kurzer Kamp 6 • 22339 Hamburg  
Tel: 59 52 07  
56 Wohnungen  
(DPWV)

**Paul-Wohlwill-Stift**

Kurzer Kamp 2 • 22339 Hamburg  
Tel: 59 52 07  
52 Wohnungen  
(DPWV)

**Seniorenwohnanlage Langenhorn**

Dortmunder Str. 19-21 • 22419 Hamburg  
Tel: 537 59 20 00/ 251 51 20  
www.vhw-hamburg.de  
89 Wohnungen  
(DPWV)

**Bezirk Wandsbek  
Kerngebiet Wandsbek****ASB-Seniorenresidenz Eichtalpark**

Ahrensburger Straße 4 • 22041 Hamburg  
Tel: 65 66 10  
www.asb-hamburg.de  
54 Wohnungen  
(DPWV)

**Wohnanlage am Mühlenteich**

Wandsbeker Königstraße 65-69  
22041 Hamburg  
Tel.: 66 93 16 50  
97 Wohnungen  
(DW)

**Wohnheim St. Cosmas und Damian**

Schädlerstraße 20 • 22041 Hamburg  
Tel.: 652 43 67  
47 Wohnungen

**Seniorenwohnanlage  
Oppelner Straße**

Oppelner Straße 49 • 22045 Hamburg  
Tel: 653 70 79  
122 Wohnungen  
(AWO)

**Seniorenwohnanlage Jenfeld**

Jenfelder Straße 254/ Charlottenburger  
Straße 3 • 22045 Hamburg  
Tel: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
122 Wohnungen  
(DPWV)

**Betreutes Wohnen Wandsbek**

Bullenkoppel 15 + 19 • 22047 Hamburg  
Tel: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
83 Wohnungen  
(DPWV)

**Ruckteschell-Heim**

Friedenstraße 4 • 22089 Hamburg  
Tel: 209 88 00

www.Ruckteschell-Heim.de

47 Wohnungen

(DW)

öffentliches Senioren-Internetcafé

**Seniorenwohnanlage Walddörfer**

Berner Allee 3 • 22159 Hamburg

Tel: 644 18 20 00/ 251 51 20

www.vhw-hamburg.de

55 Wohnungen

(DPWV)

**Elisabeth-Haus**

Rahlstedter Weg 17 • 22159 Hamburg

Tel: 645 57 90

www.caritas-hamburg-gmbh.de

98 Wohnungen

(CV)

**Bramfeld****Max Brauer-Haus**

Hohnerredder 21-23 • 22175 Hamburg

Tel: 642 15 60

www.alida.de,

194 Wohnungen

(DPWV)

**Seniorenwohnanlage****Am Hegholtplatz**

Haldesdorfer Str. 119a • 22179 Hamburg

Tel: 426 66 85 00

65 Wohnungen

**Herbert-Ruppe-Haus der Mathilde-Zimmer-Stiftung**

Schmachthägerstr. 38 • 22309 Hamburg

Tel: 630 20 01

www.pflege-und-diakonie.de

74 Wohnungen

(DW)

**Gagfah-Hesse-Haus**

Gustav-Seitz-Weg 2 • 22309 Hamburg

Tel: 630 06 97

www.hartwig-hesse-stiftung.de

135 Wohnungen

(DPWV)

**Alstertal****Hospital zum Heiligen Geist**

Hinsbleek 11 • 22391 Hamburg

Tel: 60 60 11 11

www.hzhg.de,

231 Wohnungen

(DW)

**Betreutes Wohnen Forum Alstertal**

Kritenbarg 18, 18 a, 18b • 22391 Hamburg

Tel: 60 68 68

www.Forum-Alstertal.de

51 Wohnungen

**Parkresidenz Alstertal**

Karl-Lippert-Stieg 1 • 22391 Hamburg

Tel.: 60 60 80

www.Parkresidenz-Alstertal.de

176 Wohnungen

**Johann Carl Müller Stiftung**

Saselkoppel 22 • 22393 Hamburg

Tel: 250 01 00

130 Wohnungen

(DPWV)

**Wohnanlage Tegelsbarg**

Norbert-Schmid-Platz 12 • 22399 Hamburg

Tel: 39 99 57 45

104 Wohnungen

(DRK)

**Walddörfer****CURA Seniorenwohnanlage Haus Lerchenberg GmbH**

Lerchenberg 4 • 22359 Hamburg

Tel.: 60 30 80

66 Wohnungen

(BPA)

**Rahlstedt****Betreutes Wohnen Neu-Rahlstedt**

Nieritzweg 15/ Stapelfelder Straße 31

22143 Hamburg

Tel: 251 51 20 (Vermietung)

www.vhw-hamburg.de

66 Wohnungen

(DPWV)

**Seniorenzentrum Nordlandweg der Flutopferstiftung**

Nordlandweg 110 • 22145 Hamburg

Tel: 679 44 80

www.alida.de

491 Wohnungen

(DPWV)

**Seniorenwohnanlage Meiendorf**

Spitzbergenweg 12/Wildschwanbrook 4

22145 Hamburg

Tel. 251 51 20 (Vermietung)

www.vhw-hamburg.de

102 Wohnungen

(DPWV)

**ASB – Servicewohnungen Oldenfelde**

Ahrenshooper Straße 21-27

22147 Hamburg

Tel: 64 20 71 00

115 Wohnungen

(DPWV)

**Parkresidenz Rahlstedt**

Rahlstedter Straße 29 • 22149 Hamburg

Tel.: 67 37 30

www.parkresidenz-greve.de

184 Wohnungen

**Seniorenwohnanlage „Deichgrafenhaus“**

Hauke-Haien-Weg 1-7/Am Hegen 82a und b

22149 Hamburg

Tel: 426 66 89 00

141 Wohnungen

(DPWV)

**Betreutes Wohnen Rahlstedt**

Theodor-Storm-Str. 7-9 • 22149 Hamburg

Tel: 251 51 20 (Vermietung)

www.vhw-hamburg.de

99 Wohnungen

(DPWV)

**Martha Haus**

Am Ohlendorffturm 20-22

22149 Hamburg

Tel: 67 57 70

www.martha-stiftung.de

46 Wohnungen

(DW)

**Martha Haus Seniorenwohnungen**

Brockdorffstraße 57a • 22149 Hamburg

Tel: 67 57 71 55

www.martha-stiftung.de

23 Wohnungen

(DW)

**Bezirk Bergedorf  
Kerngebiet****Georg-Behrmann-Stiftung**

Justus-Brinckmann-Straße 60  
21029 Hamburg  
Tel: 724 18 40  
164 Wohnungen  
(DW)

**Haus Johannes XXIII.**

Bornbrook 7-11 • 21031 Hamburg  
Tel: 739 23 20  
www.caritas-hamburg-gmbh.de  
40 Wohnungen  
(CV)

**Seniorenwohnanlage  
Alte Holstenstraße**

Alte Holstenstraße 44 • 21031 Hamburg  
Tel: 72 54 12 20  
www.der-begleiter.de  
45 Wohnungen  
(DPWW)

**Georg & Emma Poensgen Stiftung**

Leuschnerstraße 95 • 21031 Hamburg  
Tel: 739 32 70  
www.alida.de  
28 Wohnungen  
(DPWW)

**Seniorenwohnanlage Mendelstraße**

Mendelstraße 30 • 21031 Hamburg  
Tel: 39 99 57 42  
www.drk-sst-lohbruegge.de  
82 Wohnungen  
(DRK)

**Wilhelm Leuschner –  
Seniorenzentrum**

Leuschnerstr. 93a + b • 21031 Hamburg  
Tel: 739 32 70  
www.alida.de  
122 Wohnungen  
(DPWW)

**Seniorenwohnanlage Leuschnerstraße**

Leuschnerstraße 105 • 21031 Hamburg  
Tel: 39 99 57 41  
www.drk-sst-lohbruegge.de  
20 Wohnungen  
(DRK)

**Seniorenwohnanlage Häußlerstraße**

Häußlerstraße 2b-h • 21031 Hamburg  
Tel: 39 99 57 43  
www.drk-sst-lohbruegge.de  
62 Wohnungen  
(DRK)

**Vier- und Marschlande****Betreute Wohnanlage**

Wilhelmine-Hundert-Weg 2-6  
21035 Hamburg  
Tel: 73 58 02 84  
www.drk-sst-lohbruegge.de  
26 Wohnungen  
(DRK)

**Bezirk Harburg  
Kerngebiet Harburg****Betreute Seniorenwohnanlage  
Wohnpark Eichenhöhe**

Kirchenhang 29 • 21073 Hamburg  
Tel: 790 34 83  
www.drk-hh-harburg.de  
90 Wohnungen  
(DRK)

**Betreutes Wohnen Scharnhorst Höhe Süderelbe**

Hans-Dewitz-Ring 1-5 • 21075 Hamburg  
Tel: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
101 Wohnungen  
(DPWW)

**Katholische Altenwohnanlage  
St. Vinzenz**

Lichtenauerweg 9 • 21075 Hamburg  
Tel: 790 15 00  
70 Wohnungen  
(CV)

**Betreute Seniorenwohnanlage  
Milchgrund**

Homannstraße 15 • 21075 Hamburg  
Tel: 792 70 71  
www.drk-hh-harburg.de  
143 Wohnungen  
(DRK)  
mit öffentlichem Senioren-Internetcafé

**Haus am Frankenberg**

Am Frankenberg 36 • 21077 Hamburg  
Tel.: 76 40 34 58  
76 Wohnungen  
(DPWW)

**Hans-Schmidt-Haus**

Ernst-Bergeest-Weg 63 • 21077 Hamburg  
Tel: 760 25 30  
48 Wohnungen  
(DW)

**Seniorenwohnhaus der Wilhelm u.  
Else Steenbeck-Stiftung**

Radickestraße 31a • 21079 Hamburg  
Tel: 76 11 75 48  
43 Wohnungen

**Betreutes Wohnen Neuwiedenthal**

Rehrstieg 46 • 21147 Hamburg  
Tel: 251 51 20 (Vermietung)  
www.vhw-hamburg.de  
72 Wohnungen  
(DPWW)

**Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal**

Rehrstieg 44 • 21147 Hamburg  
Tel: 797 03 20 00/ 251 51 20  
www.vhw-hamburg.de  
130 Wohnungen  
(DPWW)

**Seniorenwohnanlage  
„Neuwiedenthaler Weitblick“**

Striepenweg 40 • 21147 Hamburg  
Tel.: 31 18 22 10  
136 Wohnungen  
(DPWW)

**Seniorenwohnanlage „Atriumhaus“**

Gerdauring 25 • 22147 Hamburg  
Tel: 426 66 83 00  
40 Wohnungen

**Seniorenresidenz Neugraben**

Falkenbergsweg 1-3 • 21149 Hamburg  
Tel.: 70 11 20 00  
www.vhw-hamburg.de  
133 Wohnungen  
(DPWW)

## ■ Beratung in Ehe-, Partnerschafts- und Lebensfragen

### **Evangelische Telefonseelsorge Hamburg**

Tel: 0800 111 0 111/ 0800 111 0 222

### **Beratungs- und Seelsorgezentrum an der Hauptkirche St. Petri (BSZ)**

Kreuslerstraße 6-8 • 20095 Hamburg  
Tel: 32 50 38 70  
www.hauptkirchen.de

### **Kirchliche Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Lohbrügger Kirchstr. 9 • 21033 Hamburg  
Tel: 724 76 03

### **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Hölertierte 5 • 21073 Hamburg  
Tel: 76 60 41 60  
E-Mail: BeratungsstelleWilhelmsburg@t-online.de

### **Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen**

Rehrstieg 63 • 21147 Hamburg  
Tel: 796 46 08  
E-Mail: BeratungsstelleWilhelmsburg@t-online.de

### **Evangelische Ehe-, Partnerschafts-, Erziehungs- und Lebensberatungsstelle**

Königstraße 54 • 22767 Hamburg  
Tel: 30 62 02 49  
E-Mail: familienberatung@diakonie-hamburg.de  
Internet: www.diakonie-hamburg.de (DW)

### **Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg**

Am Weiher 29 • 20255 Hamburg  
Tel: 24 65 24  
E-Mail: efl-beratung-hh@kk-erzbistum-hh.de  
www.erzbistum-hamburg.de

### **Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Erzbistums Hamburg**

Julius-Ludowieg-Straße 41  
21073 Hamburg  
Tel: 77 35 32  
E-Mail: efl-beratung-hhar@kk-erzbistum-hh.de  
Internet: www.erzbistum-hamburg.de

### **Magnus Hirschfeld Centrum**

Borgweg 8 • 22303 Hamburg  
Tel: 27 87 78 00  
E-Mail: info@mhc-hamburg.de  
Internet: www.mhc-hamburg.de

### **PRO FAMILIA Beratungszentrum**

Kohlhöfen 21 • 20355 Hamburg  
Tel: 30 99 749 10  
Internet: www.profamilia-hamburg.de

### **Beratungsstelle CHARON – Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer**

Winterhuder Weg 29 • 22085 Hamburg  
Tel: 22 30 30-0

## ■ Verbände der Freien Wohlfahrtspflege

### **Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege**

Grevenweg 89 • 20537 Hamburg  
Tel: 23 15 86  
Internet: www.agfw-hamburg.de

### **Arbeiterwohlfahrt Landesverband Hamburg e.V.**

Rothenbaumchaussee 44 • 20148 Hamburg  
Tel: 414 02 30  
Internet: www.awo-hamburg.de

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

Danziger Straße 66 • 20099 Hamburg  
Tel: 280 140 - 0  
Internet: www.caritas-hamburg.de

### **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.**

Wandsbeker Chaussee 8 • 22089 Hamburg  
Tel: 41 52 01 51  
Internet: www.paritaet-hamburg.de

### **Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Hamburg e.V.**

Behrmannplatz 3 • 22529 Hamburg  
Tel: 55 42 00  
Internet: www.lv-hamburg.drk.de

### **Diakonisches Werk in Hamburg**

Königstraße 54 • 22767 Hamburg  
Tel: 30 62 00  
Internet: www.diakonie-hamburg.de

### **Jüdische Gemeinde**

Grindelhof 30 • 20146 Hamburg  
Tel: 440 94 40  
Internet: www.jghh.org