

Herzlich willkommen.

Dieser Ordner heißt Möglichkeiten-Katalog.

In dem Katalog stehen viele Informationen und Angebote für Menschen mit Behinderungen im Alter.

Die Angebote im Ordner bieten viele Möglichkeiten. Zum Beispiel:

- Für Freizeit-Angebote:
Es gibt Gruppen-Angebote für Bewegung oder um Spiele zu spielen.
Es gibt auch Angebote, bei denen Sie mit anderen Menschen zusammen Kaffee trinken können.
- Vielleicht möchten Sie ein Theater besuchen und benötigen Begleitung?
Im Katalog gibt es ein Angebot, dass Ihnen hilft, eine Begleit-Person zu finden.
- Haben Sie Spaß daran, wenn Ihnen vorgelesen wird?
Auch hierfür gibt es ein Angebot, bei dem Sie eine Person zu Hause besuchen kann.
- Es gibt auch Angebote für Menschen die traurig sind, weil jemand gestorben ist.

Wichtig:

Interessieren Sie sich für ein Angebot und möchten es besuchen?

Dann nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu den Anbietern auf.

Denn manchmal verändert sich etwas an einem Angebot.

Zum Beispiel ändert sich die Uhrzeit oder der Raum.

Haben Sie noch Fragen zu einem Angebot?

Dann stellen Sie diese Fragen, bevor Sie ein Angebot besuchen.

So können Sie sicher sein, dass das Angebot für Sie passt.

Sie können dafür anrufen oder eine Email schreiben.

Die Telefon-Nummer und die Email-Adresse finden Sie bei jedem Angebot.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Aussuchen und Ausprobieren!

Hier können Sie Ihre Lieblingsangebote eintragen!



-  Unsere Angebote
-  Bus-Haltestelle
-  S-Bahn-Haltestelle
-  U-Bahn-Haltestelle
-  Bahnhof Deutsche Bahn
-  Krankenhaus
-  Kirche
-  Einkaufszentrum



Charlotte Sievers, Hamburger Spendenparlament:

„Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen,
neue Kontakte zu knüpfen und sich dadurch
im Stadtteil heimisch zu fühlen.“

Der Katalog zeigt die Möglichkeiten auf und hilft,
Wünsche zu verwirklichen.“



Inklusives Projektteam, Chancen-Netz Senioren:

„Wenn man Interesse hat, in seinem Stadtteil
etwas zu unternehmen, kann man in den Katalog
schauen. Dort gibt es eine sehr gute Auswahl
an Themen. Alles ist gut zu erkennen und übersichtlich.
Viel Spaß beim Lesen und Blättern!“

Was bedeutet was?

	Datum
	Uhrzeit
	Ort
	Telefon-Nummer
	E-Mail-Adresse
	für Rollstühle
	Behinderten-Toilette
	für Menschen mit geistiger Behinderung
	für gehörlose Menschen
	für Menschen mit Seh-Beeinträchtigung
	leicht verständlich
	Ausflug
	Essen

	Sport und Bewegung
	Handarbeit
	Kino
	Kochen
	Kontakte
	Bücher und Literatur
	Malen
	Musik
	Gesellschafts-Spiele
	Gartenarbeit
	Beratung
	Computer
	Erinnerung

Freizeit Bildung



**Elke Putfarcken, 64 Jahre,
lebt in Lohbrügge:**

„Ich gehe gern mal zum AWO Seniorentreff
und zum Seniorentreff der
Auferstehungskirchengemeinde Lohbrügge.
Da kann man sich Musik wünschen
und dazu tanzen und singen.“

**Max Stodter, 47 Jahre, Besucher der
Nähgruppe der Sozialen Dienste Süd:**

„Ich finde super, dass man hier auch
seine Kleidung wieder heil nähen kann.
Man kann auch seine eigenen Ideen umsetzen.
Ich fange zum Beispiel jetzt an,
eine Handy-Tasche zu nähen.
Wenn ich Fragen beim Nähen habe,
frage ich einfach die anderen Teilnehmer der Gruppe
oder die Betreuerinnen und Betreuer.“





Chor – älter und besser



jeden Mittwoch



11:00 bis 13:00 Uhr



Hospitalstraße 107

Bus 15, 20, 25

Max-Brauer-Allee Mitte

BESCHREIBUNG

Wir bieten älteren Menschen die Möglichkeit zum gemeinsamen Singen im Chor.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	HausDrei Stadtteilzentrum in Altona e.V.
Ansprech-Person:	Inka Neuss
Telefon-Nummer:	0176 216 499 01
E-Mail-Adresse:	aelter-besser@gmx.de
Internet-Seite:	www.aelter-besser.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 20,00 Euro pro Monat.

BARRIERE-FREIHEIT





Chor „Vergissmeinnicht“



immer am 2. und 4. Dienstag des Monats



10:00 bis 12:00 Uhr



Bürgertreff Altona-Nord,
Gefionstraße 3
S11, S21, S31 Holstenstraße

BESCHREIBUNG

Wir singen gemeinsam einfache Lieder
und verbringen eine gute Zeit zusammen.
Ob mit oder ohne Demenz-Erkrankung,
in unserem Chor sind alle herzlich willkommen!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Alzheimer Gesellschaft Hamburg
Ansprech-Person:	Anna Hassel
Telefon-Nummer:	040 881 417 70
E-Mail-Adresse:	a.hassel@alzheimer-hamburg.de
Internet-Seite:	www.alzheimer-hamburg.de/angebote/chor-vergissmeinnicht

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot kostet 9,00 Euro pro Probe.

BARRIERE-FREIHEIT





Die Medien-Boten



nach Wunsch



nach Wunsch



bei Ihnen zu Hause

BESCHREIBUNG

Mögen Sie Bücher oder Hörbücher?

Dann bringen wir diese Medien zu Ihnen nach Hause.

Wir sind die Medien-Boten von der Bücher-Halle.

Einmal im Monat kommen wir vorbei

und lesen auch vor, wenn Sie das möchten.

Die Bücher bleiben bis zum nächsten Mal bei Ihnen.

Wir haben auch Zeit für ein Gespräch oder einen Spaziergang.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Die Medienboten der Bücherhallen Hamburg
Ansprech-Person:	Christine Reißmann und Team
Telefon-Nummer:	040 432 637 83
E-Mail-Adresse:	medienboten@buecherhallen.de
Internet-Seite:	www.buecherhallen.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 15,00 Euro pro Jahr.

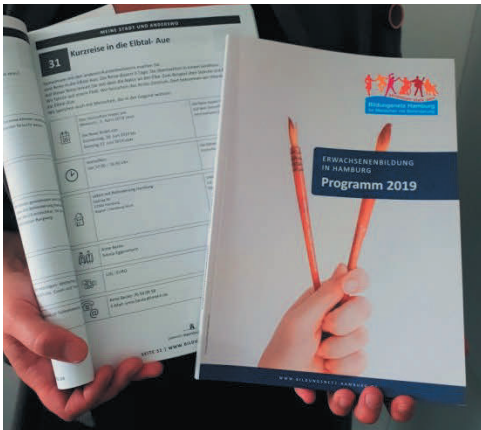
In bestimmten Fällen müssen Sie diese Kosten nicht bezahlen.

BARRIERE-FREIHEIT





Erwachsenen-Bildung West



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot

BESCHREIBUNG

Wir haben jedes Jahr über 130 Bildungs-Angebote zu ganz unterschiedlichen Themen-Bereichen, zum Beispiel: Politik, Stadt-Geschichte, Kunst und Kultur, Lesen und Schreiben, Rechnen, Liebe und Partnerschaft und Gesundheit.

Unsere Bildungs-Angebote sind in Leichter Sprache, regelmäßig in Ihrer Nähe und kostengünstig. Das aktuelle Programm finden Sie im Internet.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Martin Gorlikowski
Telefon-Nummer:	040 412 630 038
E-Mail-Adresse:	martin.gorlikowski@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.bildungsnetz-hamburg.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet Geld und ist abhängig vom Angebot.

BARRIERE-FREIHEIT





Kultur-Schlüssel



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot

BESCHREIBUNG

Haben Sie kein Geld für den Museums-Besuch?
Brauchen Sie bei Veranstaltungen immer eine Begleitung?
Oder sind Sie aus anderen Gründen auf Hilfe angewiesen?
Wir bringen Menschen mit Unterstützungs-Bedarf
zusammen mit Freiwilligen und Freikarten,
zum Beispiel für ein Theater-Stück oder ein Fußball-Spiel.

Wir finden: Möglichst viele Menschen sollen
die Kultur in Hamburg erleben können.
Beim Kultur-Schlüssel erleben Sie Kultur immer in der Gruppe.
So entstehen auch neue Kontakte und Freundschaften.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Frank Nestler
Telefon-Nummer:	040 270 790 601
E-Mail-Adresse:	kulturschluessel@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.hamburger-kulturschluessel.de

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Offener Stadt-Teil-Treff



jeden Freitag



15:30 bis 17:30 Uhr



Große Bergstraße 189

Bus 283, 37 Große Bergstraße

BESCHREIBUNG

Wir möchten mit Ihnen einen netten Nachmittag bei Kaffee und einfachen Spielen verbringen. Jede und jeder ist herzlich eingeladen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	treffpunkt.altona
Ansprech-Person:	treffpunkt.altona
Telefon-Nummer:	040 226 342 310
E-Mail-Adresse:	kontakt@alsterdorf-assistenz-west.de
Internet-Seite:	www.alsterdorf-assistenz-west.de/assistentz/treffpunkte/ treffpunktaltona

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Offenes Atelier



jeden Montag



10:00 bis 12:00 Uhr



Hospitalstraße 107
Bus 15, 20, 25 Max-Brauer-Allee
Mitte

BESCHREIBUNG

Unser offenes Atelier ist ein Kunst-Angebot für Menschen mit Demenz im Frühstadium.

Bei uns können Sie mit verschiedenen Materialien arbeiten und ihre eigene künstlerische Ausdrucks-Form finden.

Es geht um den Spaß am gemeinsamen Tun und die Freude über die Ergebnisse.

In unserem Atelier bekommen Sie Unterstützung von den Künstlerinnen Kathrin Horsch und Claudia Hinsch.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	HausDrei Stadtteilzentrum in Altona
Ansprech-Person:	Kathrin Horsch, Claudia Hinsch
Telefon-Nummer:	Anmeldung per E-Mail
E-Mail-Adresse:	mail@offenesatelier-demenz.de
Internet-Seite:	www.haus-drei.de, www.offenesatelier-demenz.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 3,50 Euro pro Termin.

BARRIERE-FREIHEIT





Offene Töpferei



jeden Montag und Dienstag



Montag 18:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag 10:00 bis 13:00 Uhr



Hospitalstraße 107
Bus 15, 20, 25
Max-Brauer-Allee Mitte

BESCHREIBUNG

In unserer Töpfer-Werkstatt können Sie schöne Schalen, Tassen oder Vasen töpfern. Ton, Dreh-Scheibe und Glasuren sind vorhanden.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	HausDrei Stadtteilzentrum in Altona e.V.
Ansprech-Person:	Manfred Timpe
Telefon-Nummer:	040 386 141 07
E-Mail-Adresse:	manfredtimpe@haus-drei.de
Internet-Seite:	www.haus-drei.de/werkstaetten

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Die Teilnahme am Angebot kostet Geld.
Bitte fragen Sie direkt beim Anbieter nach dem Preis.

BARRIERE-FREIHEIT





Spiel-Kreis für Senioren



jeden Mittwoch



15:00 bis 17:00 Uhr



Bernstorffstraße 145

Bus 3 Bernstorffstraße

BESCHREIBUNG

Bei Kaffee und Kuchen spielen wir Gesellschafts-Spiele wie zum Beispiel „UNO“, „Mau Mau“ und „Mensch ärgere dich nicht“. Wir klönen auch gerne und machen jedes Jahr ein Sommer-Fest und eine Weihnachts-Feier.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	f & w fördern und wohnen AöR
Ansprech-Person:	Iris Körner-Back
Telefon-Nummer:	040 428 352 027
E-Mail-Adresse:	iris.koerner-back@foerdernundwohnen.de
Internet-Seite:	

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 5,00 Euro pro Monat.

BARRIERE-FREIHEIT





Stadt-Treiben West



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot

BESCHREIBUNG

Haben Sie Lust auf Unternehmungen in Ihrer Freizeit?

Stadt-Treiben bietet viele Freizeit-Angebote.

Manche Angebote finden drinnen statt, manche draußen.

Manche Angebote finden regelmäßig statt, manche einmalig.

Hier sind ein paar Beispiele:

- Segeln auf der Alster
- Schiff-Fahrt auf die Insel Helgoland
- Weihnachts-Feier

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Jule Liedmeier
Telefon-Nummer:	040 334 240 297
E-Mail-Adresse:	jule.liedmeier@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 0 bis 38 Euro.

BARRIERE-FREIHEIT





Workshop Gebärden-Poesie



einmal im Monat
(nächsten Termin bitte erfragen)



17:00 bis 18:00 Uhr



Große Bergstraße 189
S1, S11 Altona

BESCHREIBUNG

Man kann in Gebärdensprache reden,
man kann aber auch singen oder Gedichte aufsagen.
Genau das machen wir im Kurs Gebärdens-Poesie.
Alle können bei unserem Gebärdens-Chor „HandsUp“ mitmachen.
Mit dem Chor „HandsUp“ treten wir auch manchmal auf.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	treffpunkt.altona
Ansprech-Person:	Ines Helke
Telefon-Nummer:	040 226 34 23 10
E-Mail-Adresse:	i.helke@alsterdorf-assistenz-west.de
Internet-Seite:	www.alsterdorf-assistenz-west.de/assistentz/treffpunkte/treffpunktaltona

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Bewegung Gesundheit



Wolfgang Frenkel, 68 Jahre:

„Ich habe beim Workshop Arztbesuch mitgemacht.
Ich weiß jetzt, dass ich den Arzt bitten muss,
alles langsam zu erklären,
wenn ich alleine gehen muss.
Damit ich verstehe, was er sagt.
Im Krankenhaus wünsche ich mir,
dass es auch für Erwachsene einen Clown gibt,
damit man die Angst verliert.“

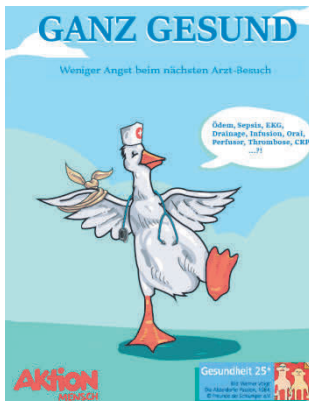
**Michael Stibbe, 28 Jahre,
regelmäßiger Besucher der TSH
Bewegungsgruppe:**

„Ich bewege mich gerne.
Sehr gerne springe ich auf dem Trampolin
oder spiele Basketball.
Ich finde gut an der Gruppe,
dass man alle Angebote nutzen kann.
Ich kann mich aber auch ganz alleine beschäftigen.
Ganz wie ich will.“





Ganz gesund – weniger Angst beim Arzt-Besuch



frei wählbar



frei wählbar



Wir kommen zu Ihnen nach Hause,
zu einem Treffpunkt oder
einem anderen Ort

BESCHREIBUNG

Wir sprechen in einer kleinen Gruppe über Arzt-Termine.
Die Gruppe hat höchstens 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Wir tauschen Erfahrungen aus und helfen Ihnen,
damit Sie beim nächsten Arzt-Termin gut vorbereitet sind.
Wir sprechen in der Gruppe auch darüber,
was Sie nach dem Arzt-Termin machen sollten.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Gesundheit 25*
Ansprech-Person:	Kerstin Gemes
Telefon-Nummer:	040 507 758 88
E-Mail-Adresse:	Kerstin.Gemes@alsterdorf.de
Internet-Seite:	www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de/simi/gesundheits-25/

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Fit ohne Grenzen



jeden Mittwoch



18:00 bis 19:00 Uhr



Haus der Familie, Bei der
Schilleroper 15
U3 Feldstraße

BESCHREIBUNG

Wir wollen zusammen Sport machen,
im Sitzen, im Stehen oder im Liegen.

Wir machen Ball-Spiele, Gymnastik oder tanzen zu Musik.

Das alles tut unserem Körper gut.

Jeder kann bei uns mitmachen.

Unser Kurs ist auch als Reha-Sport anerkannt.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	InklusionsSport-Verein Alsterdorf e.V.
Ansprech-Person:	Johannes Fürst
Telefon-Nummer:	040 507 737 03
E-Mail-Adresse:	info@isv-alsterdorf.de
Internet-Seite:	www.isv-alsterdorf.de

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 12,00 Euro pro Monat.

Wenn Sie eine Reha-Sport-Verordnung haben,
dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Gymnastik-Gruppe



jeden Montag



11:00 bis 12:00 Uhr



Bernstorffstraße 145

Bus 3 Bernstorffstraße

BESCHREIBUNG

Bei flotter Musik tun wir etwas für unsere Gesundheit.

Wir machen Übungen auf einem Stuhl.

Die Übungen sind besonders für ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	f & w fördern und wohnen AöR
Ansprech-Person:	Iris Körner-Back
Telefon-Nummer:	040 428 352 027
E-Mail-Adresse:	iris.koerner-back@foerdernundwohnen.de
Internet-Seite:	

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 10,00 Euro pro Monat.

BARRIERE-FREIHEIT





Ganz gesund – gut vorbereitet auf den nächsten Krankenhaus-Aufenthalt



frei wählbar



frei wählbar



Wir kommen zu Ihnen nach Hause,
zu einem Treffpunkt oder einem
anderen Ort

BESCHREIBUNG

Wir sprechen in einer kleinen Gruppe über Krankenhaus-Aufenthalte, damit Sie beim nächsten Mal gut vorbereitet sind.

Die Gruppe hat höchstens 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Wir überlegen gemeinsam, was Sie für den Aufenthalt brauchen und was das Krankenhaus-Personal über Sie wissen muss.

Wir tauschen auch Erfahrungen aus und sprechen über Ihre Ängste.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Gesundheit 25*
Ansprech-Person:	Kerstin Gemes
Telefon-Nummer:	040 507 758 88
E-Mail-Adresse:	Kerstin.Gemes@alsterdorf.de
Internet-Seite:	www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de/simi/gesundheits-25

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Beratung



**Markus Plath, 54 Jahre,
regelmäßiger Nutzer der Handy-,
Tablet- und PC-Sprechstunde
(Angebot der Sozialen Dienste Süd):**

„Wenn ich Probleme mit meinem Laptop habe,
dann gehe ich gerne dahin.
Auch wenn ich Fragen zu meinem Smartphone habe.
Bisher konnten mir die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter immer helfen.
Und so muss ich auch nicht viel Geld
für die technische Hilfe ausgeben.“



altonavi – suchen, finden, engagieren



Montag bis Donnerstag



Montag/Dienstag 11 bis 14 Uhr

Mittwoch/Donnerstag 11 bis 17 Uhr



Große Bergstraße 189

S1, S11, S2, S3, S31 Altona

Bus 37, 283 Große Bergstraße

BESCHREIBUNG

Wir sind ein Info-Zentrum und eine Freiwilligen-Agentur für die Bürgerinnen und Bürger in Altona.

Sie brauchen Informationen oder Unterstützung?

Dann finden wir passende Angebote in Ihrer Nachbarschaft.

Sie wollen sich ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen?

Dann bringen wir Sie mit bedürftigen Menschen zusammen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	altonavi, Infozentrum und Freiwilligenagentur in Altona
Ansprech-Person:	Margit Langenbacher, Brigitte Pagendamm, Nilüfer Yenigün
Telefon-Nummer:	040 244 364 17
E-Mail-Adresse:	info@altonavi.de
Internet-Seite:	www.altonavi.de

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Beratung zu Wohn-Angeboten



Montag bis Freitag
Telefon-Sprechstunde



09:00 bis 12:30 Uhr



Südring 36
U3, Bus 6, 179 Borgweg

BESCHREIBUNG

Sie suchen ein neues unterstütztes Wohn-Angebot
oder möchten mehr über ein Wohn-Angebot erfahren?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Wir beraten Sie zu den unterschiedlichen Wohn-Formen.
Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.
Dann vereinbaren wir einen Termin für ein Beratungs-Gespräch.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Beratungsteam
Telefon-Nummer:	040 270 790 927
E-Mail-Adresse:	angebotsberatung@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/wohnen/

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist notwendig.

BARRIERE-FREIHEIT





Beratung für Hör-Beeinträchtigte



Montag bis Donnerstag
nach Termin-Vereinbarung



09:00 bis 17:00 Uhr



Wagnerstraße 42
U3, Bus 261 Hamburger Straße

BESCHREIBUNG

Sind Sie hörgeschädigt, schwerhörig oder taub?
Und brauchen Sie technische Hilfen im Alltag,
zum Beispiel beim Telefonieren oder Fernsehen?
Dann kommen Sie zu unserer Beratung für Hör-Beeinträchtigte.
Wir informieren Sie über die Antrags-Stellung und Kosten-Übernahme.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Bund der Schwerhörigen e.V.
Ansprech-Person:	Jörg Winkler
Telefon-Nummer:	040 291 605
E-Mail-Adresse:	info@bds-hh.de
Internet-Seite:	www.bds-hh.de

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Pflege-Stützpunkt Altona



nach Absprache



Montag 08:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 bis 18:00 Uhr



Achtern Born 135

Bus 3, 21, 37 Achtern Born

BESCHREIBUNG

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Die Beratung findet in unseren Räumen statt oder bei Bedarf auch bei Ihnen zu Hause. Wir sind vom Fach und arbeiten unabhängig.

Am Dienstag und Freitag sind wir für Sie von 08:00 bis 12:00 Uhr telefonisch erreichbar.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Bezirk Altona und Pflegekassen Hamburg
Ansprech-Person:	Berater vor Ort
Telefon-Nummer:	040 428 991 010
E-Mail-Adresse:	pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de
Internet-Seite:	www.hamburg.de/altona/pflegestuetzpunkt

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Beratungsstellen Altona 1/2

Pflegestützpunkt

Achtern Born 135

22549 Hamburg

 040 438 991 010

 pflegestuetspunkt@altona.hamburg.de

Bezirkliche Seniorenberatung

Achtern Born 135

22549 Hamburg

 040 428 115 622

 sdz-altona-west@altona.hamburg.de

Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen

Achtern Born 135

22549 Hamburg

 040 428 113 025

 sdz-altona-west@altona.hamburg.de

Bezirksseniorenbeirat Altona

Platz der Republik 1

22765 Hamburg

 040 391 988 28

 seniorenbeirat@altona.hamburg.de

Inklusionsbüro

Osterbekstraße 96

22083 Hamburg

 040 428 635 725

 behindertenbeauftragte@basfi.hamburg.de

Beratungsstellen Altona 2/2

Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung

Alsterdorfer Markt 7

22297 Hamburg

 040 299 956 0

 beratung@barrierefrei-leben.de

Bund der Schwerhörigen

Wagnerstraße 42

22081 Hamburg

 040 291 605

 info@bds-hh.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Holsteinischer Kamp 26

22081 Hamburg

 040 209 404 0

 info@bsvh.org

EUTB Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V.

Millerntorplatz 1

20359 Hamburg

 040 334 240 317

 teilhabeberatung@lmbhh.de

Freiwilligen-Engagement



Heinz Tiffert, 61 Jahre:

„Ich helfe gerne anderen, wenn sie Unterstützung brauchen. Das macht mir Spaß. Gemeinsam machen wir viele schöne Dinge. Ich helfe beim Einkaufen oder Spaziergehen. Immer das, was gebraucht wird.“



Patrick Prieß, 48 Jahre, arbeitet seit 11 Jahren ehrenamtlich im Freitags-Treff in Harburg:

„Ich stehe hinter dem Tresen und bin für die Kasse zuständig. Da muss man sich konzentrieren und gut rechnen können. Aber wir haben auch andere Aufgaben, die man als Freiwilliger übernehmen kann. Ich finde es schön, mit den Leuten in Kontakt zu kommen, und ich freue mich über die Besucherinnen und Besucher. Ich finde es wichtig, in meinem Amt zuverlässig zu sein. Die anderen Freiwilligen verlassen sich auch auf mich.“



Beratung zur Freiwilligen-Arbeit



nach Vereinbarung



nach Vereinbarung



Millerntorplatz 1
U3 St. Pauli
S1, S11 Reeperbahn

BESCHREIBUNG

Möchten Sie sich freiwillig für andere Menschen einsetzen?
Dann melden Sie sich bei mir für ein Beratungs-Gespräch.
Ich heiße Christa Verstege und spreche mit Ihnen
über Ihre Ideen und Interessen.
Ich stelle Ihnen die Bereiche der Freiwilligen-Arbeit vor,
beantworte Ihre Fragen und helfe Ihnen bei der Suche.
Zusammen finden wir eine passende Tätigkeit für Sie.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Christa Verstege
Telefon-Nummer:	040 334 240 298
E-Mail-Adresse:	christa.verstegge@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Mobilität



Monika Reimers, 68 Jahre:

„Eine Begleitung ist wichtig für mich, damit ich auch in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein kann und klarkomme. Ich brauche jemanden, der sich mit dem E-Rolli auskennt. Insbesondere das Rausfahren rückwärts geht alleine nicht.“

**Nancy Jung, 45 Jahre,
und Holger Knepper, 57 Jahre:**

„Wenn wir Fragen haben zum HVV, dann rufen wir die HVV-Auskunft an. Unter der Telefon-Nummer 19449 bekommt man sehr viele Infos. Zum Beispiel, wie die schnellste Verbindung zu einem Ziel ist. Oder auch, ob es Störungen gibt. Als Rollstuhlfahrer kann man auch erfragen, ob alle Fahrstühle funktionieren.“





4 Pfoten für Sie – Hunde-Besuchs-Dienst



nach Absprache



nach Absprache



nach Absprache

BESCHREIBUNG

Hunde sind besonders offene und lebhaftes Wesen.

Wir sind ein Hunde-Besuchs-Dienst und heißen „4 Pfoten für Sie“.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besuchen Sie und bringen dabei einen ganz lieben Hund mit.

Wir besuchen vor allem ältere Menschen mit Demenz.

Möchten Sie Besuch von „4 Pfoten für Sie“ bekommen?

Dann melden Sie sich und wir vereinbaren einen Termin.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Hamburgische Brücke
Ansprech-Person:	Bianca Huckfeldt
Telefon-Nummer:	040 460 21 58
E-Mail-Adresse:	huckfeldt@hamburgische-bruecke.de
Internet-Seite:	www.4-pfoten-fuer-sie.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Blinden-Seelsorge – Begleitservice



nach Absprache



nach Absprache



nach Absprache

BESCHREIBUNG

Wir unterstützen Sie, wenn Sie eine Seh-Beeinträchtigung haben. Zum Beispiel gehen wir mit Ihnen einkaufen, spazieren und begleiten Sie zu einem Arzt-Besuch. Außerdem veranstalten wir Kaffee-Nachmittage, Ausflüge, eine Bibel-Freizeit und vieles andere. Für unser Angebot gibt es keine Alters-Grenze. Man muss auch nicht Mitglied einer Kirche sein.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Blinden- und Sehbehinderten-Seelsorge der Nordkirche
Ansprech-Person:	Dagmar Holtmann
Telefon-Nummer:	040 306 201 051
E-Mail-Adresse:	blindenseelsorge@seelsorge.nordkirche.de
Internet-Seite:	

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Nachbarschafts-Hilfe



nach Absprache



nach Absprache



nach Absprache

BESCHREIBUNG

Brauchen Sie auch mal wieder ein bisschen Gesellschaft?
Dann melden Sie sich bei uns, bei der Agentur Zeit-Spender.
Wir vermitteln Ehren-Amtliche an ältere Menschen,
damit sie etwas Zeit zusammen verbringen können.
Pflege- und Haushalts-Aufgaben gehören nicht dazu.
Sie können zum Beispiel gemeinsam Kaffee trinken,
spazieren gehen oder sich etwas vorlesen lassen.
Auch eine Einkaufs-Begleitung ist möglich.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	ASB Zeitspender Agentur Hamburg
Ansprech-Person:	Jens Schunk, Marion Wessling
Telefon-Nummer:	040 253 305 04
E-Mail-Adresse:	zeitspender@asb-hamburg.de
Internet-Seite:	www.asb-hamburg.de/nachbarschaftshilfe

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Tipps zur Mobilität in Hamburg

Es gibt viele Freizeit-Angebote für Menschen mit Behinderungen. Aber wenn man im Alter nicht mehr so mobil ist, dann sind die Angebote oft schwer oder gar nicht erreichbar.

In unseren Tipps zur Mobilität in Hamburg erfahren Sie, welche Fahr- und Unterstützungs-Angebote Sie nutzen können. Ein anderes Wort für Mobilität ist Beweglichkeit.

Öffentlicher Personen-Nah-Verkehr (ÖPNV)

Haben Sie einen Schwer-Behinderten-Ausweis?
Dann haben Sie Anspruch auf ein „Beiblatt mit Wertmarke“.
Mit dem „Beiblatt mit Wertmarke“ können Sie den ÖPNV in ganz Deutschland kostenfrei nutzen.

Das „Beiblatt mit Wertmarke“ beantragen Sie bei dem Versorgungs-Amt an Ihrem Wohn-Ort.
Das kostet 80 Euro im Jahr.
In bestimmten Fällen ist es sogar kostenlos.
Wenn Sie Anspruch auf eine Begleit-Person haben, dann kann auch Ihre Begleit-Person kostenlos mitfahren.

Weitere Informationen finden Sie auf dieser Internet-Seite:

www.hamburg.de/schwerbehindertenausweis

Schulungs-Angebote für die Nutzung des ÖPNV
finden Sie unter:

<http://lagh-hamburg.de/oepnv.html>

Bei diesen Schulungen lernen Sie zum Beispiel,

- wie Sie Ihre Wege mit dem ÖPNV planen.
- wie Sie sich in großen Bahn-Höfen zurechtfinden.
- wie Sie mit einem Rollstuhl einsteigen und aussteigen.

Hamburger Verkehrs-Verbund (HVV)

Mit dem Bus, der U-Bahn, S-Bahn und Fähre
kommen Sie fast barrierefrei durch Hamburg.
Dafür sorgt der Hamburger Verkehrs-Verbund, kurz HVV.

Der HVV unterstützt Sie beim Thema Mobilität,
zum Beispiel mit genauen Informationen über die Haltestellen.
Außerdem bietet der HVV Mobilitäts-Schulungen
für Seniorinnen und Senioren an.

Weitere Informationen finden Sie auf dieser Internet-Seite:

www.hvv.de/de/service/mobilitaet-fuer-alle/uebersicht

Fahr-Dienste

Taxis für Menschen im Rollstuhl

Für Menschen im Rollstuhl gibt es besondere Taxis.

Die Kosten für die Taxi-Fahrten können Sie oft über Ihre Beförderungs-Pauschale abrechnen.

Mehr über die Beförderungs-Pauschale erfahren Sie auf Seite 6.

Das sind ein paar geeignete Anbieter:

- Free now
www.free-now.com/de/fahrgast/taxi
- CarryCab
www.carrycab.de
- Rolli Express Hamburg
www.nissen-taxen.de/rolliexpress.html
- Fliegende Rollis
www.fliegenderollis.com
- Maxi-Taxi
www.maxitaxi-hamburg.de

Fahr-Dienste für Menschen mit Behinderungen

Die Fahr-Dienste für Menschen mit Behinderungen haben besondere Fahr-Zeuge, zum Beispiel für Rollstühle. Sie können Geld zur Unterstützung bekommen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 6.

Das sind ein paar geeignete Anbieter:

- DRK-Mediservice
www.drk-mediservice.de/angebote/fahrdienste.html
- Malteser
www.malteser-im-norden.de/angebote-und-leistungen/leben-im-alter/mobiler-sozialer-dienst.html
- Rope Reisen
www.rope-reisen.de
- Zerbin-Busreisen
www.zerbin-busreisen.com
- Stambula
www.stambula.de
- Hamburg Fahrdienst One GmbH
www.hafa-one.de

Günstige und barriere-arme Sammel-Taxis

Besonders günstig ist die Fahrt mit einem Sammel-Taxi.
Dabei fahren Sie mit anderen Personen zusammen.
Die Anbieter von Sammel-Taxis prüfen selbst,
welche bestellten Fahrten gut zusammen passen.
Dadurch werden die Fahrt-Kosten pro Person billiger.

Sie können ein Sammel-Taxi nur per App bestellen,
also nur mit einem Programm auf dem Smartphone oder Tablet.
Und manchmal brauchen Sie eine Kredit-Karte.
Einige Anbieter von Sammel-Taxis sind auch gut
für Menschen mit Behinderungen geeignet.
Das gilt zum Beispiel für MOIA und für IOKI.

In den Sammel-Taxis von MOIA können zum Beispiel
Rollstühle und Rollatoren im Koffer-Raum verstaut werden.
Und MOIA bietet Informationen in Leichter Sprache.

IOKI gehört zum Verkehrs-Verbund Hamburg.
Die Sammel-Taxis von IOKI haben eine Rampe,
aber E-Rollstühle können nicht transportiert werden.

Weitere Informationen finden Sie auf diesen Internet-Seiten:

<https://help.moia.io/hc/de>

<https://vhbus.de/ioki-hamburg>

Geld zur Unterstützung

Beförderungs-Pauschale

Sie können keine Busse und Bahnen benutzen?

Dann haben Sie wahrscheinlich Anspruch auf eine sogenannte Beförderungs-Pauschale.

Das ist ein monatlicher Geld-Betrag für Fahr-Dienste.

Die Beförderungs-Pauschale gilt nicht für den HVV.

Es gibt diese 3 möglichen Beförderungs-Pauschalen:

1. für Taxis und andere Fahr-Zeuge ohne Rampe
2. für Fahr-Zeuge mit Rampe
3. für Fahr-Zeuge mit Rampe und Unterstützungs-Personal

Sie bekommen die Beförderungs-Pauschale,

die Ihrem persönlichen Beförderungs-Bedarf entspricht.

Stellen Sie dafür einen Antrag beim Grundsicherungs-Amt Ihres Bezirks oder beim Fach-Amt für Eingliederungs-Hilfe.

Individuelles Beförderungs-Budget

Ihre Beförderungs-Pauschale reicht nicht aus, weil Sie zum Beispiel ehrenamtlich tätig sind?

Dann haben Sie wahrscheinlich Anspruch auf ein individuelles Beförderungs-Budget.

Das ist extra Geld zur Beförderungs-Pauschale.

Auch dafür können Sie einen Antrag bei Ihrem Grundsicherungs-Amt stellen.

Oder beim Fach-Amt für Eingliederungs-Hilfe.

Individuelles Jahres-Budget

Wenn Sie nur wenige regelmäßige Fahrten haben,
dann bekommen Sie keine Beförderungs-Pauschale.

Dann haben Sie wahrscheinlich Anspruch
auf ein individuelles Jahres-Budget.

Das ist ein fester Geld-Betrag für ein Jahr.

Stellen Sie dafür einen Antrag beim Grundsicherungs-Amt Ihres Bezirks
oder beim Fach-Amt für Eingliederungs-Hilfe.

Weitere Informationen finden Sie auf dieser Internet-Seite:

www.hamburg.de/behindertenfahrten

Tipp:

Auch viele Einrichtungen haben ein Mobilitäts-Budget.

Mit diesem Geld werden zum Beispiel Ausflüge bezahlt.

Fragen Sie direkt in Ihrer Einrichtung nach!

Teilhabe-Pauschale

Menschen mit Behinderungen ab 55 Jahren können

eine sogenannte Teilhabe-Pauschale bekommen.

Das ist ein fester Geld-Betrag für Freizeit- und Kultur-Angebote.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.hamburg.de/ambulante-leistungen-erwachsene/
2740302/teilhabe-pauschale](http://www.hamburg.de/ambulante-leistungen-erwachsene/2740302/teilhabe-pauschale)**

Tod Trauer



Bernd Steffens, 73 Jahre:

„Es fällt schwer, darüber zu sprechen,
weil es ein trauriges Thema ist.
Aber es ist wichtig.“

Wolfgang Kirchner, 70 Jahre:

„Kerzen sind eine gute Erinnerung
an die Menschen, die gestorben sind.
Das ist ganz gut.
Der Mensch, der gestorben ist,
bleibt im Herzen.
Es war gut, im Kurs ‚Licht und Schatten‘
darüber zu sprechen.“





Letzte Hilfe



alle 2 Monate am Donnerstag
Kursbeginn



15:00 bis 19:00 Uhr



Barmbeker Markt 27
U3 Dehnhaide

BESCHREIBUNG

Sie machen sich Gedanken über das Sterben und den Tod?
Oder ist eine Person schwer krank,
die Ihnen sehr nahe steht?
Dann finden Sie bei uns Hilfe und seelische Unterstützung.
Wir sprechen über Ihre Ängste und Sorgen
und bereiten Sie möglichst gut auf alles vor.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
Ansprech-Person:	Katarina Kakar
Telefon-Nummer:	040 291 709
E-Mail-Adresse:	asb-barmbek@asb-hamburg.de
Internet-Seite:	www.asb-hamburg.de/senioren

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Trauer-Begleitung



nach Absprache



Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.



Museumstraße 31
S1, S2, S3 Altona

BESCHREIBUNG

Wenn ein nahestehender Mensch stirbt,
dann bringt dieser Tod das eigene Leben durcheinander.
Wir begleiten Sie während der Trauer-Zeit
und stehen mitfühlend und rücksichtsvoll an Ihrer Seite.

Wir bieten auch Bestattungen an.
Das gilt auch für Menschen mit geringem Einkommen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Hamburg Leuchtfeuer Lotsenhaus
Ansprech-Person:	Leuchtfeuer Lotsenhaus
Telefon-Nummer:	040 398 067 40
E-Mail-Adresse:	lotsenhaus@hamburg-leuchtfeuer.de
Internet-Seite:	www.hamburg-leuchtfeuer.de/lotsenhaus

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.
Die Preise für Bestattungen erfahren Sie auf Anfrage.

BARRIERE-FREIHEIT



Über diesen Katalog

Leben mit Behinderung Sozialeinrichtungen gGmbH

Südring 36

22303 Hamburg

 040 270 790 0

Auflage

250 Stück

Redaktion

Mathias Bernhold, Tanja Hauschildt, Anja Hintze, Uta Kampers,
Beatrice Roggenbach, Beate Schönbrodt

rechtliche Verantwortung

Leben mit Behinderung Hamburg Sozialeinrichtungen gGmbH

Gestaltung

Mann beißt Hund – Agentur für Kommunikation GmbH

Gestaltung Stadtteil-Plan

Heimatkunden/Maria Rudolph

Grafik

Burkhardt Wypior

Übersetzung Leichte Sprache

capito Berlin

Druck

easyordner und Reset St. Pauli

Die Bildrechte der Fotos zu den einzelnen Angeboten
liegen bei den Urheberinnen und Urhebern.

Bildnachweise Altona

Haus Drei

Tanja Hauschildt

Anna Hassel

Arbeiter Samariter Bund

rawpixel

pressfoto_freepik

pixabay

vecteezy

Ines Helke

Hamburg Leuchtfeuer

yanalya_freepik

rawpixel_freepik

freepik

ASB Zeitspender

Seniorenservice Plus

Bund der Schwerhörigen

Blindenseelsorge

4 Pfoten für Sie

Anna-Mia Klüpfel

Antje Nötzel

Paul Steubner_pixabay

Eibe Krebs

Beatrice Roggenbach