

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.

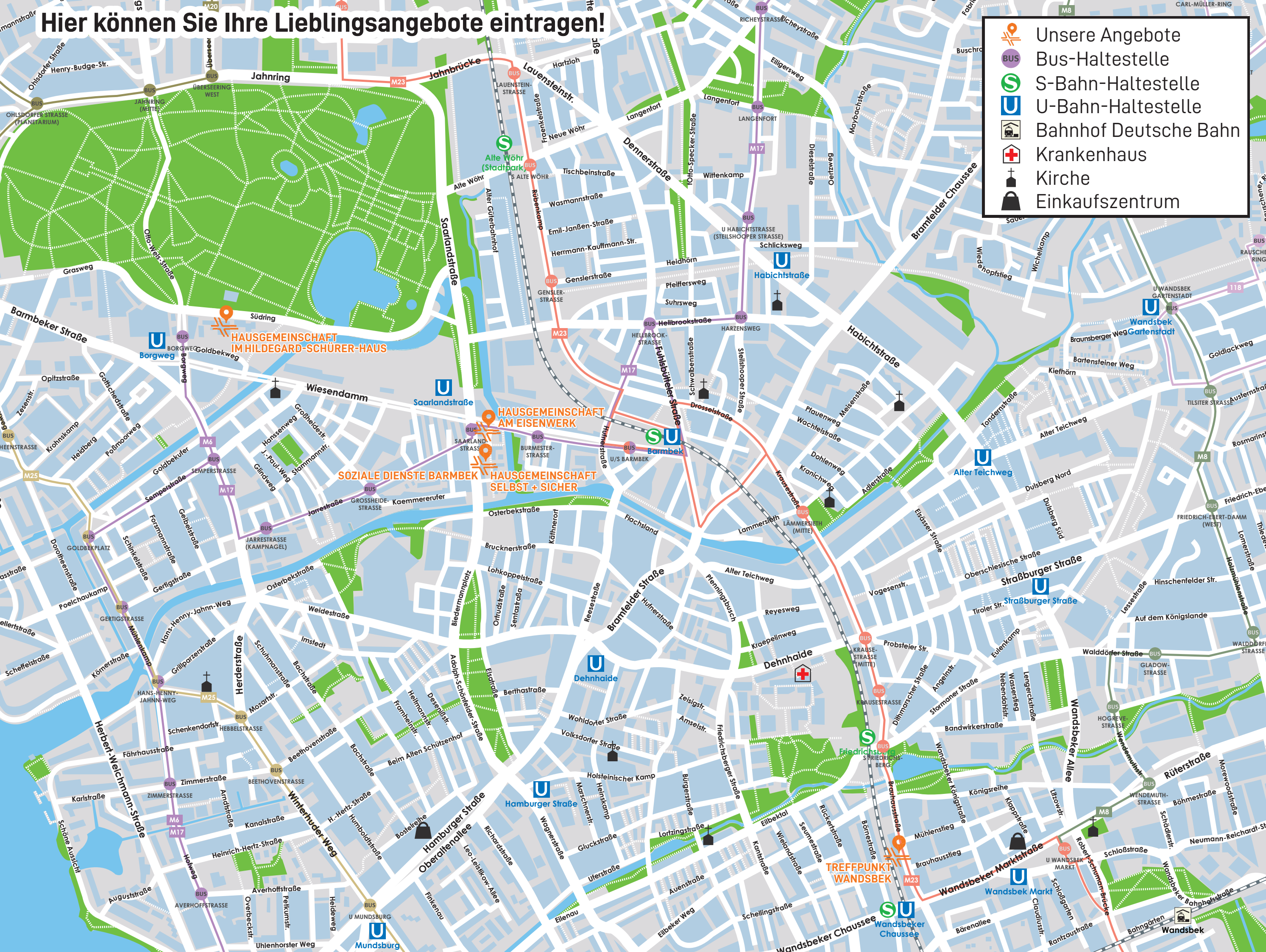
Sie können dafür anrufen oder eine Email schreiben.

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.“





Aquarell-Malen



jeden Montag



13:30 bis 15:30 Uhr



online

BESCHREIBUNG

Malen macht Freude, besonders in einer Gruppe.
Wir malen mit Aquarell-Farben zu einem bestimmten Thema.
Dabei probieren wir unterschiedliche Mal-Techniken aus.
Die Kurs-Leitung erklärt alles genau und hilft auch gerne.

Nach einer Probe-Stunde können Sie entscheiden,
ob Sie weiter an dem Kurs teilnehmen möchten.
Dann werden Sie ein Mitglied in unserem Verein.
Sie zahlen nur so lange, wie Sie am Kurs teilnehmen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Goldbekhaus e.V.
Ansprech-Person:	Alex Persiel
Telefon-Nummer:	040 278 702 21
E-Mail-Adresse:	alex.persiel@goldbekhaus.de
Internet-Seite:	www.goldbekhaus.de/fit_kreativ/index.php?cid=10&oid=2142

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot kostet 17,00 Euro pro Monat.

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.

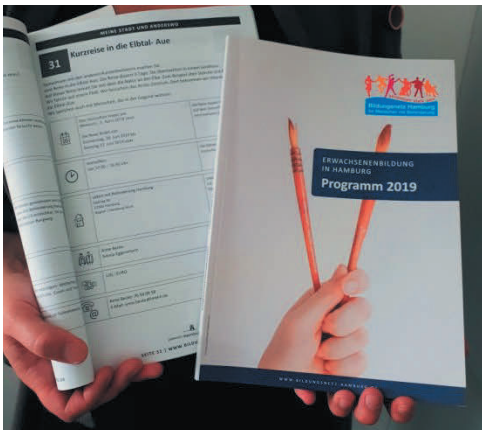
In bestimmten Fällen müssen Sie diese Kosten nicht bezahlen.

BARRIERE-FREIHEIT





Erwachsenen-Bildung Nord



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:	François Huguenin
Telefon-Nummer:	040 270 790 642
E-Mail-Adresse:	francois.huguenin@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





Feierabend-Singen



immer am Mittwoch



20:00 bis 21:30 Uhr



Maurienstraße 19

U3, S1, S11, Bus 17, 171 Barmbek

BESCHREIBUNG

Singen macht glücklich und gesund:

Wenn Sie Spaß am Singen haben,

dann machen Sie doch bei uns mit!

Neue Leute mit unterschiedlichem Alter sind jederzeit willkommen.

Wir singen ganz unterschiedliche Lieder, zum Beispiel:

- einfache Lieder zur Entspannung
- Volks-Lieder und Kanons
- Spirituals, also Lieder über Hoffnung und Glauben

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Zinnschmelze
Ansprech-Person:	Dorothee Puschmann
Telefon-Nummer:	040 231 885 55
E-Mail-Adresse:	info@zinnschmelze.de
Internet-Seite:	www.zinnschmelze.de

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot beträgt 25 Euro im Monat.

BARRIERE-FREIHEIT





Gesprächs-Kreis



jeden Dienstag



16:00 bis 18:00 Uhr



Steilshooper Straße 2

S1, U3 Barmbek

Bus 172, 173 Barmbek

BESCHREIBUNG

In unserem Gesprächs-Kreis sind viele ältere Frauen und Männer.

Jeder ist willkommen.

Gemeinsam sprechen wir über ganz unterschiedliche Themen.

Dabei geht es entspannt zu.

Manchmal wird sogar ein Gedicht oder ein Lied vorgetragen.

Eine regelmäßige Teilnahme ist uns wichtig.

Aber wenn Sie einmal nicht kommen können,

dann sagen Sie einfach vorher Bescheid.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek
Ansprech-Person:	Kerstin Römhildt
Telefon-Nummer:	040 470 656
E-Mail-Adresse:	info@drk-hamburg-nord.de
Internet-Seite:	www.drk-hamburg-nord.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Groß-und-Klein-Gottes-Dienst



immer am 1. Sonntag des Monats



10:00 bis 11:00 Uhr



Großheidestraße 44

Bus 17, 172, 173 Großheidestraße
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Wir laden Sie ein zu unserem Gottes-Dienst für Kinder und Erwachsene.

In unserem Gottes-Dienst geht es zum Beispiel um Engel, Frieden und das Ernte-Dank-Fest.

Wir singen gemeinsam, und manchmal spielen die Kinder ein kleines Theater-Stück vor.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Epiphanien-Kirchengemeinde
Ansprech-Person:	Angela Händler
Telefon-Nummer:	040 270 73 07
E-Mail-Adresse:	kirche@epiphaniengemeinde.de
Internet-Seite:	www.kirche-hamburg.de/gemeinden/ev-luth-epiphaniengemeinde-hamburg

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Kaffee-Runde



jeden Freitag



14:00 bis 15:00 Uhr



Elfriede-Lohse-Wächtler-Weg 39b
Bus 213 Holsteinischer Kamp

BESCHREIBUNG

Jeden Freitag-Nachmittag treffen wir uns zum gemeinsamen Kaffee-Trinken.

Dazu essen wir frisch gebackenen Kuchen, klönen, spielen Karten und haben einfach Spaß.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	GPD Nordost – Zentrum Elfriede-Lohse-Wächtler-Weg
Ansprech-Person:	Rabea Berka
Telefon-Nummer:	040 209 406 50
E-Mail-Adresse:	zentrum-elo@gpd-nordost.de
Internet-Seite:	www.gpd-nordost.de

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

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





Mal-Gruppe Südring



alle 2 Wochen am Samstag
(nächsten Termin bitte erfragen)



10:00 bis 13:00 Uhr



Südring 36
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Wir malen einfach, was uns gerade einfällt.

Dabei malt jeder so gut, wie er es persönlich kann.

Wir sind eine feste Gruppe aus 5 bis 8 älteren Frauen und Männern, die sich alle 2 Wochen trifft.

Neben dem Malen haben wir auch immer genug Zeit, um über unsere Bilder zu sprechen und Kaffee zu trinken.

Manchmal besuchen wir gemeinsam andere Künstler oder machen einen Ausflug ins Museum.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	François Huguenin
Telefon-Nummer:	040 270 790 642
E-Mail-Adresse:	francois.huguenin@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/freizeit/freizeitgruppen/gruppen-fuer-senioren

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Musik-Wünsche-Box



jeden 3. Montag im Monat
(nächsten Termin bitte erfragen)



15:00 bis 16:00 Uhr



Großheidestraße 44
Bus 17, 172, 173 Großheidestraße
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Bei unserer Musik-Wünsche-Box spielen wir Ihre Musik-Wünsche. Hans-Peter Froschauer kann fast jeden Musik-Wunsch erfüllen, zum Beispiel Schlager und Volks-Lieder. Alle dürfen mitsingen!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Epiphanien-Kirchengemeinde
Ansprech-Person:	Angela Händler
Telefon-Nummer:	040 270 83 07
E-Mail-Adresse:	kirche@epiphaniengemeinde.de
Internet-Seite:	www.kirche-hamburg.de/gemeinden/ev-luth-epiphaniengemeinde-hamburg

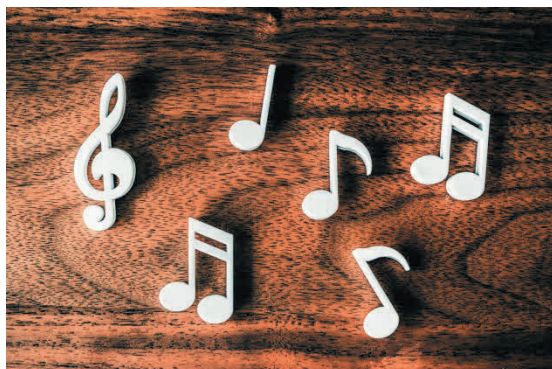
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Musik-Zeit



jeden 1. Sonntag im Monat
(nächsten Termin bitte erfragen)



18:00 bis 19:00 Uhr



Großheidestraße 44
Bus 17, 172, 173 Großheidestraße
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Wir veranstalten einmal im Monat ein Konzert in unserer Kirche.
Dabei spielen wir Klassik und Musik aus anderen Ländern.
Nach dem Konzert gibt es Getränke und Knabber-Zeug.
Und Sie können sich noch mit den anderen Gästen unterhalten.
Jeder ist herzlich willkommen!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Epiphanien-Kirchengemeinde
Ansprech-Person:	Angela Händler
Telefon-Nummer:	040 270 83 07
E-Mail-Adresse:	kirche@epiphaniengemeinde.de
Internet-Seite:	www.kirche-hamburg.de/gemeinden/ev-luth-epiphaniengemeinde-hamburg

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

BARRIERE-FREIHEIT





Offene Näh-Werkstatt



jeden Donnerstag



18:00 bis 21:00 Uhr



Goldbekhaus, Moorfuhrtweg 9
Bus 6, 25 Goldbekplatz

BESCHREIBUNG

Haben Sie Spaß am Nähen?

Dann kommen Sie doch mal zu uns in die „Näh-Werkstatt“!

Hier gibt es Näh-Maschinen, Stoffe und Näh-Garne.

Wir nähen Neues nach eigenen Ideen
oder reparieren mitgebrachte Kleidung.

2 Schneiderinnen helfen Ihnen,
wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen.

Kommen Sie einfach vorbei.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	WIR IM QUARTIER
Ansprech-Person:	Lea Romaker
Telefon-Nummer:	040 278 702 23
E-Mail-Adresse:	lea.romaker@gmx.de
Internet-Seite:	www.goldbekhaus.de/fit_kreativ/index.php?cid=10&oid=1865

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Paar-Tanz für Menschen mit und ohne Handicap



jeden Freitag



17:00 bis 18:30 Uhr



Grundschule Bovestraße 10-12

Bus 10, 35, 261, 263 Wandsbek

Bus 162 Josephstraße

BESCHREIBUNG

Tanzen ist Träumen mit den Füßen!

Das ist das Motto unserer 16 Jahre alten Tanz-Gruppe.

Wir sind eine fröhliche und offene Gemeinschaft.

Sie können bei uns verschiedene Tanz-Stile ausprobieren

und bei der nächsten Tanz-Veranstaltung noch mehr Spaß haben.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Integrations-Tanz-Gruppe-Herde
Ansprech-Person:	Rüdiger Possehl
Telefon-Nummer:	0151 651 773 83
E-Mail-Adresse:	itgh@web.de
Internet-Seite:	www.ITGH.eu

Eine Anmeldung ist notwendig.

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

BARRIERE-FREIHEIT





Senioren-Gruppe



alle 2 Wochen am Mittwoch
(nächsten Termin bitte erfragen)



10:00 bis 13:00 Uhr



Südring 36
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Wir treffen uns alle 2 Wochen in einer festen Gruppe, zu der Frauen und Männer gehören.

Bei Kaffee und Wasser erzählen wir uns Geschichten.

Wir hören Musik und spielen selbst Instrumente.

Manchmal lesen uns Lara und Sabine etwas vor.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	François Huguenin
Telefon-Nummer:	040 270 790 642
E-Mail-Adresse:	francois.huguenin@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/freizeit/freizeitgruppen/gruppen-fuer-senioren

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Spiele-Treff



jeden Mittwoch



16:00 bis 18:00 Uhr



Rungetreff, Rungestraße 12
Bus 7, 172 Hartzloh

BESCHREIBUNG

Wir spielen „Kniffel“, „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Romycup“.

Dabei haben wir jede Menge Spaß.

Wir sind 10 bis 12 Personen

und spielen in kleinen Gruppen an mehreren Tischen.

Jeder spielt das Spiel, auf das er Lust hat.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	LeNa Barmbek
Ansprech-Person:	Nachbarschaftsbüro
Telefon-Nummer:	040 320 488 63
E-Mail-Adresse:	nachbarschaft-rungestrasse@wttnet.de
Internet-Seite:	

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Stadt-Treiben



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot

BESCHREIBUNG

Haben Sie Lust auf Unternehmungen in Ihrer Freizeit?

StadtTreiben bietet Ihnen 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:	François Huguenin
Telefon-Nummer:	040 270 790 642
E-Mail-Adresse:	francois.huguenin@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet zwischen Null und 30 Euro.

BARRIERE-FREIHEIT





Welcome Music Session



nächsten Termin bitte erfragen



abhängig vom Angebot



Maurienstraße 19

S1, S11, U3, Bus 17, 171 Barmbek

BESCHREIBUNG

Wir machen gemeinsam Musik.

Wir sind Menschen aus vielen verschiedenen Ländern und haben alle Spaß an Musik.

Manche spielen ein Instrument und machen direkt mit.

Andere hören einfach nur zu oder tanzen zur Musik.

Die Hauptsache ist: Die Stimmung ist immer gut!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Zinnschmelze
Ansprech-Person:	Sonja Engler
Telefon-Nummer:	040 231 885 55
E-Mail-Adresse:	info@zinnschmelze.de
Internet-Seite:	www.welcome-music-session.org

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Zeichnen – Tipps und Tricks



jeden Montag



19:00 bis 21:00 Uhr



online

BESCHREIBUNG

Zeichnen macht Spaß, aber braucht auch Übung.
In unserer Zeichnen-Gruppe üben wir gemeinsam.
Der Kurs-Leiter gibt Tipps und unterstützt Sie.
Wenn Sie gerne zeichnen und Ihre Fähigkeiten verbessern wollen,
dann sind Sie bei uns genau richtig.

Werden Sie Mitglied in unserem Verein!
Sie zahlen nur so lange, wie Sie am Kurs teilnehmen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Goldbekhaus e.V.
Ansprech-Person:	Alex Persiel
Telefon-Nummer:	040 278 702 21
E-Mail-Adresse:	alex.persiel@goldbekhaus.de
Internet-Seite:	www.goldbekhaus.de/fit_kreativ/index.php?cid=10&oid=228

Eine Anmeldung ist notwendig.
Die Teilnahme am Angebot kostet 17,00 Euro pro Monat.

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 50 77 58 88
E-Mail-Adresse:	Kerstin.Gemes@alsterdorf.de
Internet-Seite:	www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de/simi/gesundheit-25/

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

BARRIERE-FREIHEIT





Fit ab 50



jeden Montag



09:00 bis 10:30 Uhr und
10:30 bis 12:00 Uhr



Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9
Bus 6, 25 Goldbekplatz

BESCHREIBUNG

Wie bleibt man im Alter fit?

Durch regelmäßige Bewegung!

Unser Sport-Kurs unterstützt Sie dabei.

Wir sind alle verschieden,

aber die Kurs-Leitung geht auf jeden Einzelnen ein.

Werden Sie Mitglied in unserem Verein!

Sie zahlen nur so lange, wie Sie am Kurs teilnehmen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Goldbekhaus e.V.
Ansprech-Person:	Alex Persiel
Telefon-Nummer:	040 278 70 20
E-Mail-Adresse:	alex.persiel@goldbekhaus.de
Internet-Seite:	www.goldbekhaus.de/fit_kreativ/index.php?cid=8&oid=176

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 17,00 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 50 77 58 88
E-Mail-Adresse:	Kerstin.Gemes@alsterdorf.de
Internet-Seite:	www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de/simi/gesundheit-25

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Osteoporose-Gymnastik



jeden Mittwoch



11:30 bis 12:15 Uhr



Steilshooper Straße 2
S1, U3, Bus 172, 173 Barmbek

BESCHREIBUNG

Haben Sie die Krankheit Osteoporose oder möchten Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit tun? In unserer Gruppe machen wir Gymnastik, damit wir beweglich bleiben und unsere Muskeln stärken. Eine Übungsleiterin zeigt uns die Übungen, die man dann auch zu Hause machen kann.

Probieren Sie unseren Kurs doch mal aus, mit einem kostenlosen Schnupper-Termin!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek
Ansprech-Person:	
Telefon-Nummer:	040 298 039 50
E-Mail-Adresse:	gzb@drk-hamburg-nord.de
Internet-Seite:	www.drk-hamburg-nord.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 51,00 Euro für 3 Monate.

Eine Ermäßigung ist möglich.

BARRIERE-FREIHEIT





Qi Gong für Frauen ab 50 Jahre



regelmäßiger Kurs am Freitag
(ab 20.01.2023)



10:00 bis 11:30 Uhr
11:45 bis 13:15 Uhr



Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9
Bus 6, 25 Goldbekplatz

BESCHREIBUNG

Qi Gong gehört zur alten chinesischen Medizin und ist ein besonderer Entspannungs-Sport. Dabei konzentriert man sich auf den eigenen Körper. Die Übungen sind im Stehen und ganz ruhig. Durch Qi Gong verbessert sich Ihre Stimmung, und Ihr Kreislauf wird gestärkt.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Goldbekhaus e.V.
Ansprech-Person:	Alex Persiel
Telefon-Nummer:	040 278 702 21
E-Mail-Adresse:	alex.persiel@goldbekhaus.de
Internet-Seite:	www.goldbekhaus.de/fit_kreativ/index.php?cid=9&oid=223

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 64,00 Euro (36,00 Euro ermäßigt) pro Kurs. Teilweise gibt es einen Zuschuss von der Kranken-Kasse.

BARRIERE-FREIHEIT





Senioren-Gymnastik



jeden Montag



10:00 bis 11:00 Uhr



Großheidestraße 44

Bus 17, 172, 173 Großheidestraße
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Wir machen Gymnastik, um fit zu bleiben.

Wir bewegen vor allem die Hände und die Beine
und machen manchmal Übungen mit einem Ball.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Epiphanien-Kirchengemeinde
Ansprech-Person:	Angela Händler
Telefon-Nummer:	040 270 83 07
E-Mail-Adresse:	kirche@epiphaniengemeinde.de
Internet-Seite:	www.kirche-hamburg.de/gemeinden/ev-luth-epiphaniengemeinde-hamburg

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 2,00 Euro pro Termin.

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.“



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.leben-mit-behinderung-hamburg.de

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?
Brauchen Sie technische Hilfen im Alltag,
zum Beispiel beim Telefonieren oder Fernsehen?
Dann kommen Sie in unsere 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



Beratungsstellen Barmbek 1/2

Pflegestützpunkt

Barmbek/HH Nord

Kümmellstraße 7

20249 Hamburg

 040 428 991 060

 pflegestuetspunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Bezirkliche Seniorenberatung

Barmbek/HH Nord

Kümmellstraße 7

20249 Hamburg

 040 428 042 355

 GrundsicherungundSoziales@hamburg-nord.hamburg.de

Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen

Barmbek/HH Nord

Kümmellstraße 5–7

20249 Hamburg

 040 428 042 542

 koerperbehindertenberatung@hamburg-nord.hamburg.de

Bezirksseniorenbeirat

Barmbek/HH-Nord

Kümmellstraße 7

20249 Hamburg

 040 428 042 065

 bsb-nord@lsb-hamburg.de

Beratungsstellen Barmbek 2/2

Inklusionsbüro

Osterbekstraße 96

22083 Hamburg

 040 428 635 725

 behindertenbeauftragte@basfi.hamburg.de

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



Montag bis Freitag



10:00 bis 14:00 Uhr

Donnerstag 10.00 bis 17:00 Uhr



Fuhlsbüttler Straße 134, c/o Aktion
Buch Bus 7, 172 Hellbrookstraße

BESCHREIBUNG

Möchten Sie in Ihrer Freizeit anderen Menschen helfen?

Möchten Sie zum Beispiel

- Kinder betreuen oder ihnen beim Lernen helfen?
- ältere Menschen besuchen und sie im Alltag unterstützen?
- etwas für den Natur-Schutz tun?

Wir finden gemeinsam mit Ihnen heraus,
welche Aufgabe gut zu Ihnen passt.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Freiwilligenagentur Nord
Ansprech-Person:	Dilek Acil
Telefon-Nummer:	040 28 742 77
E-Mail-Adresse:	mail@freiwilligenagentur-nord.de
Internet-Seite:	www.freiwilligenagentur-nord.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Beratung zur Freiwilligen-Arbeit



Termin nach Vereinbarung



nach Vereinbarung



Südring 36

U3, Bus 6, 179 Borgweg

BESCHREIBUNG

Möchten Sie sich freiwillig für andere Menschen einsetzen?

Dann melden Sie sich bei mir für ein Beratungs-Gespräch.

Ich heiße Petra Amende 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:	Petra Amende
Telefon-Nummer:	040 270 790 519
E-Mail-Adresse:	petra.amende@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 mehr.

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/unsere-angebote/senioren-und-pflege/nachbarschaftshilfe

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

BARRIERE-FREIHEIT



Nachbarschafts-Hilfe (ASB)



nach Vereinbarung



nach Vereinbarung



Barmbeker Markt 27
U3 Dehnhaiide

BESCHREIBUNG

Brauchen Sie Hilfe im Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen?
Oder möchten Sie Gesellschaft haben beim Spaziergang
oder bei einer Tasse Kaffee in Ihrem Zuhause?
Wünschen Sie sich vielleicht,
dass Ihnen jemand aus der Zeitung vorliest?

Die Nachbarschafts-Hilfe unterstützt Sie gern.
Unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer
kommen zu Ihnen nach Hause und nehmen sich Zeit.

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



Netzwerk Nachbarschaft



jeden Dienstag



10:30 bis 11:30 Uhr



Großheidestraße 44

Bus 17, 172, 173 Großheidestraße
U3 Borgweg

BESCHREIBUNG

Brauchen Sie Hilfe im Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen?
Oder möchten Sie Gesellschaft haben beim Spaziergang
oder bei einer Tasse Kaffee in Ihrem Zuhause?
Wünschen Sie sich vielleicht,
dass Ihnen jemand aus der Zeitung vorliest?

Die Netzwerk Nachbarschaft unterstützt Sie gern.
Kommen Sie vorbei. Oder rufen Sie an.
Unsere Sprechstunde ist am Dienstag.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Epiphanien-Kirchengemeinde
Ansprech-Person:	Angela Händler
Telefon-Nummer:	040 270 83 07
E-Mail-Adresse:	kirche@epiphaniengemeinde.de
Internet-Seite:	www.kirche-hamburg.de/gemeinden/ev-luth-epiphaniengemeinde-hamburg

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.“





Ehrenamtliche Hospiz-Begleitung



nach Absprache



nach Absprache



bei Ihnen zu Hause

BESCHREIBUNG

Wenn Sie schwer krank sind und Ihr Leben zu Ende geht,
dann müssen Sie in dieser schweren Zeit nicht alleine sein.
Wir begleiten und unterstützen Sie.
Dafür besuchen wir Sie zu Hause,
hören Ihnen zu und besprechen Ihre Situation.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Hamburger Gesundheitshilfe
Ansprech-Person:	Ulla Lauterbach
Telefon-Nummer:	040 209 882 62
E-Mail-Adresse:	hospizdienst@hgh-ggmbh.de
Internet-Seite:	www.hamburger-gesundheitshilfe.de

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

BARRIERE-FREIHEIT





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 Barmbek

Beatrice Roggenbach

pixabay

freepik

Freiwilligenagentur Nord

Medienboten

Eva Zulauf

Zinnschmelze

François Huguenin

Bund der Schwerhörigen

Epiphanien-

Kirchengemeinde

Hamburger

Gesundheitshilfe

Beate Schönbrodt

yanalya_freepik

rawpixel_freepik

Kate Mangostar_freepik

Mareile Wiese

pressfoto_freepik

Anna-Mia Klüpfel

Antje Nötzel

Paul Steubner_pixabay

Eibe Krebs

ASB Zeitspender

Seniorenservice Plus

Blindenseelsorge

4 Pfoten für Sie

vecteezy