

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, das 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.

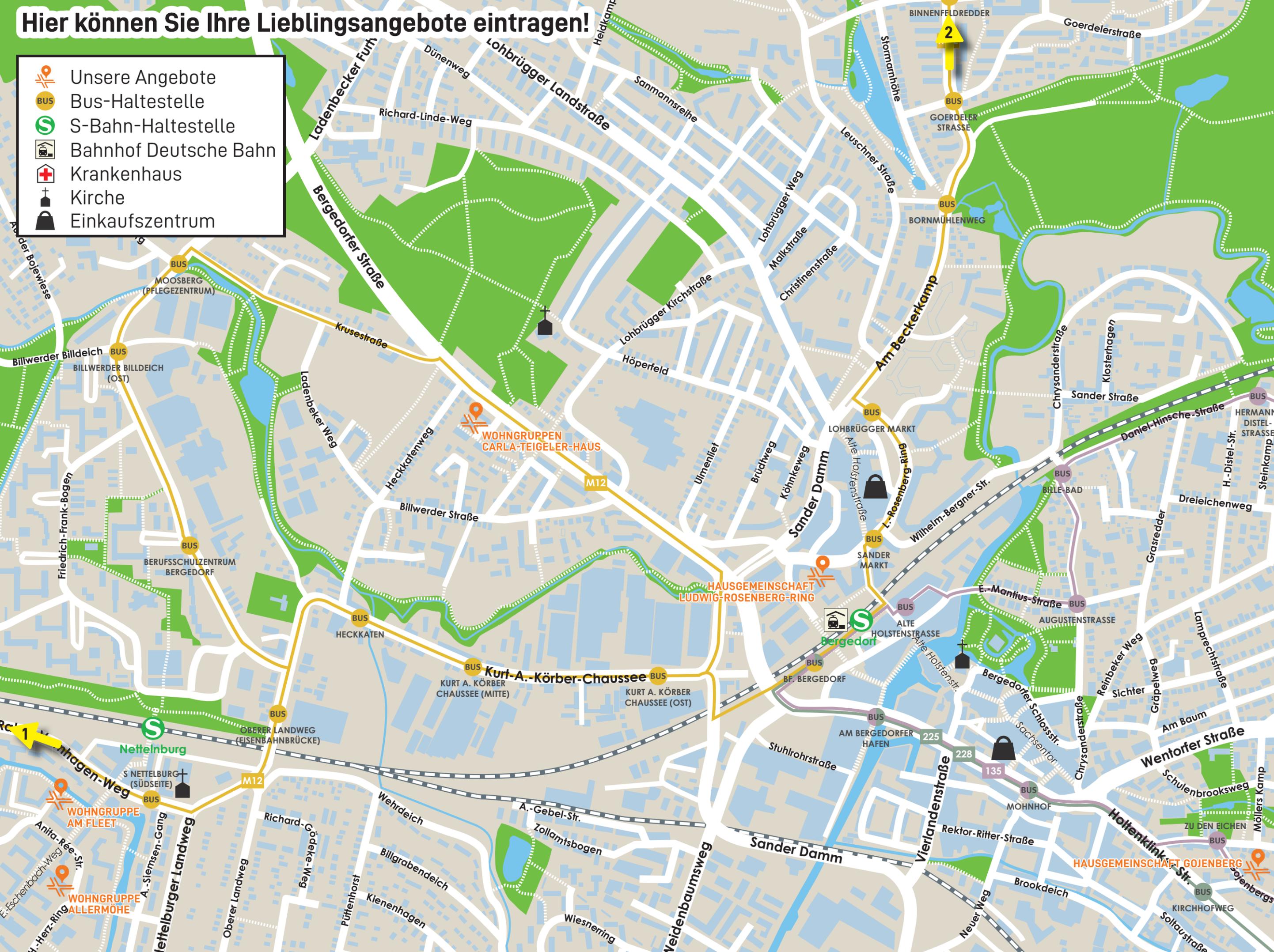
Sie können dafür anrufen oder eine Email schreiben.

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
-  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.“





Brücken-Café



jeden 1. und 3. Donnerstag



15:00 bis 17:00 Uhr



Leuschnerstraße 86

Bus 234 Plettenbergstraße

BESCHREIBUNG

Wir treffen uns regelmäßig bei Kaffee und Kuchen und führen interessante Gespräche miteinander. Wir sind vor allem ältere Menschen und freuen uns über jüngere Besucherinnen und Besucher. Gibt es ein Thema, über das Sie reden möchten? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Mehrgenerationenhaus brügge
Ansprech-Person:	Emilio Ender
Telefon-Nummer:	040 739 246 80
E-Mail-Adresse:	bruegge@sprungbrett-bergedorf.de
Internet-Seite:	www.sprungbrett-bergedorf.de

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

BARRIERE-FREIHEIT



Der Begleiter-Café



jeden Dienstag



15:30 bis 17:00 Uhr



Harders Kamp 1

Bus 12, 136, 137, 232, 234, 332

Lohbrügger Markt

S21 Bergedorf

BESCHREIBUNG

In unserem Café können Sie neue Menschen kennenlernen oder schon bekannte Menschen wiedertreffen.

So entstehen nette Gespräche und auch Spiele-Runden.

Dazu bieten wir Ihnen frischen Kaffee und Cappuccino, selbst gebackenen Kuchen und Torte zu niedrigen Preisen an.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind vor Ort.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Der Begleiter, Begegnungszentrum Lohbrügge
Ansprech-Person:	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort
Telefon-Nummer:	040 806 099 230
E-Mail-Adresse:	bzl@der-begleiter.de
Internet-Seite:	www.der-begleiter.de

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT



Der Begleiter: Frühstücks-Café



jeden Mittwoch



08:30 bis 11:00 Uhr



Harders Kamp 1

Bus 12, 136, 137, 232, 234, 332

Lohbrügger Markt

S21 Bergedorf

BESCHREIBUNG

Bei Brötchen und Kaffee in netter Gesellschaft beginnt der Tag gleich viel entspannter und schöner. Unser Frühstücks-Angebot ist preisgünstig und offen für alle. Kommen Sie gerne vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Sie können kommen und gehen, wann Sie möchten. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind vor Ort.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Der Begleiter, Begegnungszentrum Lohbrügge
Ansprech-Person:	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort
Telefon-Nummer:	040 806 099 230
E-Mail-Adresse:	bzl@der-begleiter.de
Internet-Seite:	www.der-begleiter.de

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

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.

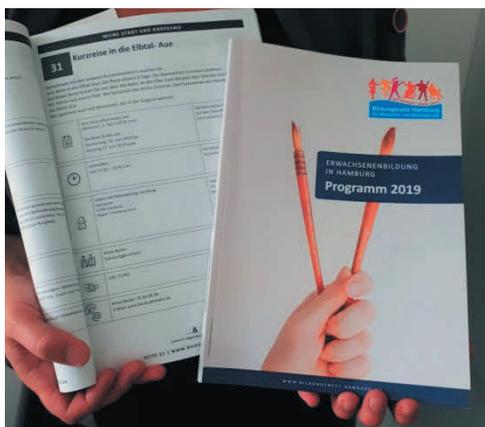
In bestimmten Fällen müssen Sie diese Kosten nicht bezahlen.

BARRIERE-FREIHEIT





Erwachsenen-Bildung Ost



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:	Anne Becke
Telefon-Nummer:	040 735 78 39
E-Mail-Adresse:	anne.becke@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.bildungsnetz-hamburg.de

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Angebote kosten Geld. Manche Angebote kosten nichts.

BARRIERE-FREIHEIT





Handarbeits-Kurs



jeden Donnerstag



13:00 bis 15:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Bei einer Tasse Tee tauschen wir uns gemütlich aus.
Wir zeigen uns gegenseitig Strick-Techniken
und stellen selbst schöne Strick-Teile her.
2 Mal im Jahr stellen wir unsere fertigen Arbeiten aus.
Alle bringen ihre eigene Wolle und Strick-Nadeln mit.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Frau Fuchs, Jonas Goebel
Telefon-Nummer:	040 513 272 15 wochentags
E-Mail-Adresse:	j.goebel@auferstehungskirchengemeinde.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

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





Montags-Gruppe im Senioren-Treff



jeden Montag



14:00 bis 16:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Jeden Montag treffen wir uns und machen was anderes, zum Beispiel Singen, Basteln, Rätseln oder Gymnastik. Es gibt Kaffee, Kuchen und andere Leckereien. Wir lachen viel und behandeln uns gegenseitig mit Respekt.

Der 1. Montag im Monat ist immer kostenlos. Da feiern wir die Geburtstags-Kinder des letzten Monats. Wir machen 4 Ausflüge im Jahr, aber nicht am Montag. Kommen Sie doch einfach mal vorbei!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Jonas Goebel, Brigitte Wallschläger
Telefon-Nummer:	040 513 272 15
E-Mail-Adresse:	j.goebel@auferstehungskirchengemeinde.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Die Teilnahme am Angebot kostet 3,00 Euro pro Termin.

BARRIERE-FREIHEIT





Offener Treff am Dienstag



jeden Dienstag



15:00 bis 17:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9b

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Wir klönen, machen Musik, spielen, basteln und beraten Sie bei Handy-Problemen.

Dazu gibt es Kaffee und Tee.

Wir haben immer viel Spaß zusammen und freuen uns über neue Leute und neue Ideen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Petra Klostermann
Telefon-Nummer:	040 765 009 52
E-Mail-Adresse:	sdbd@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte/bergedorf/

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Offener Treff am Donnerstag



jeden Donnerstag



15:00 bis 17:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9b

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Wir klönen, machen Musik, spielen, basteln und beraten Sie bei Handy-Problemen.

Dazu gibt es Kaffee und Tee.

Wir haben immer viel Spaß zusammen und freuen uns über neue Leute und neue Ideen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Petra Klostermann
Telefon-Nummer:	040 765 009 52
E-Mail-Adresse:	sdbd@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte/bergedorf

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Offenes Singen



jeden 3. Mittwoch im Monat



ab 16:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Wir treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Singen.

Dabei begleiten uns 2 Musiker mit Instrumenten.

Jeder singt bei uns, so gut er kann.

Ganz unterschiedliche Menschen kommen zu uns.

Denn Singen macht Spaß und tut einfach gut.

Sie können sich auch selbst ein Lied wünschen.

Unsere Musiker freuen sich über eine kleine Spende.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Jonas Goebel, Ute Meier-Eberlin
Telefon-Nummer:	040 513 272 15 wochentags
E-Mail-Adresse:	buero@auferstehungskirchengemeinde.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Senioren-Computer-Club



Montag bis Freitag



verschiedene Zeiten



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Sind Sie über 50 Jahre alt und haben Probleme im Umgang mit Computern? Dann bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Heinz Dammerow (Dienstag), Ernst Herzog (Donnerstag)
Telefon-Nummer:	040 738 45 66
E-Mail-Adresse:	Ernst.herzog@yahoo.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 8,00 Euro pro Monat.

Zusätzlich müssen Sie einmal 15,00 Euro Aufnahme-Gebühr zahlen.

BARRIERE-FREIHEIT





Spiele-Treff



jeden Freitag



16:00 bis 19:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9b

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Wir spielen verschiedene Spiele.

Unser Lieblings-Spiel ist Kniffel.

Dazu gibt es Kaffee, Tee, Limo und ein warmes Essen.

Wir haben immer viel Spaß zusammen
und freuen uns über neue Leute.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Petra Klostermann
Telefon-Nummer:	040 765 009 52
E-Mail-Adresse:	sdbd@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/wohnen/treffpunkte/bergedorf

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Sprach-Kreis für Russland-Deutsche



jeden Donnerstag



10:00 bis 11:30 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

In unserem Sprach-Kurs üben wir, Deutsch zu sprechen. Wir reden über aktuelle Themen in Deutschland und lesen auch mal Texte aus der russischen Heimat. So entstehen immer nette Gespräche.

Unsere Sprach-Gruppe gibt es schon lange. Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Grammatik ist nicht so wichtig, sondern Spaß am Lernen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Eleonora Sauerwein, Jonas Goebel
Telefon-Nummer:	040 513 272 15
E-Mail-Adresse:	j.goebel@auferstehungskirchengemeinde.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 1,00 Euro pro Termin.

BARRIERE-FREIHEIT





Stadt-Treiben Ost



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot



abhängig vom Angebot

BESCHREIBUNG

Haben Sie Lust auf Unternehmungen in Ihrer Freizeit?
 Stadt-Treiben bietet viele Freizeit-Angebote in Hamburg und im Norden.
 Manche Angebote finden draußen statt, manche drinnen.
 Manche Angebote finden regelmäßig statt, manche einmalig.

Hier sind ein paar Beispiele:

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

Wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen, dann sprechen Sie uns an.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Leben mit Behinderung Hamburg gGmbH
Ansprech-Person:	Anne Becke
Telefon-Nummer:	040 735 78 39
E-Mail-Adresse:	anne.becke@lmbhh.de
Internet-Seite:	www.lmbhh.de/angebote/freizeit/stadttreiben

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

BARRIERE-FREIHEIT



Suppentag



immer am letzten Freitag des Monats



12:30 bis 14:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Einmal im Monat kochen ehren-amtliche Menschen eine leckere Suppe aus frischen Produkten aus der Region. Wir essen gemeinsam die duftende Suppe, und danach gibt es noch Kaffee und Kekse.

Bei uns lernen Sie Menschen aus der Nachbarschaft kennen und kommen ganz ohne Zwang ins Gespräch. Ob jung oder alt, alle sind willkommen!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Frau Krabbe, Jonas Goebel
Telefon-Nummer:	040 513 272 15
E-Mail-Adresse:	j.goebel@auferstehungskirchengemeinde.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

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

BARRIERE-FREIHEIT





Treffen für Russland-Deutsche



jeden Mittwoch



14:00 bis 16:00 Uhr



Kurt-Adams-Platz 9

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Bei unseren Treffen gibt es Gespräche, Kaffee, Tee und Kuchen.

Manchmal machen wir auch einen Ausflug
oder feiern zusammen ein Fest.

Auf jeden Fall haben wir immer Spaß!

Ob Frau oder Mann, jung oder alt,
alle Russland-Deutschen sind herzlich willkommen.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Evangelisch-Lutherische Auferstehungskirchengemeinde Hamburg Lohbrügge
Ansprech-Person:	Eleonora Sauerwein
Telefon-Nummer:	040 735 979 78
E-Mail-Adresse:	buero@auferstehungskirchengemeinde.de
Internet-Seite:	www.auferstehungskirchengemeinde.de/angebote/senioren

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 1,00 Euro pro Treffen.

BARRIERE-FREIHEIT





Unterhaltungs-Programm



jeden Dienstag



14:00 bis 16:00 Uhr



Lohbrügger Landstraße 8
Bus 12, 136, 137, 232, 234, 332
Lohbrügger Markt

BESCHREIBUNG

Unser großes Unterhaltungs-Programm findet jeden Dienstag im Lola-Saal statt.

Das Programm ist unterschiedlich: Mal spielen wir Bingo, mal spielt ein DJ flotte Musik und wir tanzen.

Jeden letzten Dienstag im Monat feiern wir die Geburtstags-Kinder des Monats.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	AWO Seniorentreff Bergedorf
Ansprech-Person:	Renate Nasralla
Telefon-Nummer:	040 721 058 75
E-Mail-Adresse:	renate.nasralla@awo-hamburg.de, senioren.bergedorf@awo-hamburg.de
Internet-Seite:	www.awo-hamburg.de/wer-wir-sind/awo-hamburg-kreise/kreis-bergedorf

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

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

BARRIERE-FREIHEIT





Würfel-Spiele



immer am 2. Montag des Monats



14:00 bis 16:00 Uhr



Holzhude 6
Bus 124, 223, 327, 8800
Vierlandenstraße
S21 Bergedorf

BESCHREIBUNG

Wir treffen uns einmal im Monat und spielen verschiedene Würfel-Spiele.

Dazu gibt es Kaffee und Kekse.

Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	AWO Seniorentreff Bergedorf
Ansprech-Person:	Renate Nasralla
Telefon-Nummer:	040 721 058 75
E-Mail-Adresse:	renate.nasralla@awo-hamburg.de, senioren.bergedorf@awo-hamburg.de
Internet-Seite:	www.awo-hamburg.de/wer-wir-sind/awo-hamburg-kreise/kreis-bergedorf

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot kostet 1,00 Euro pro Termin.

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.“

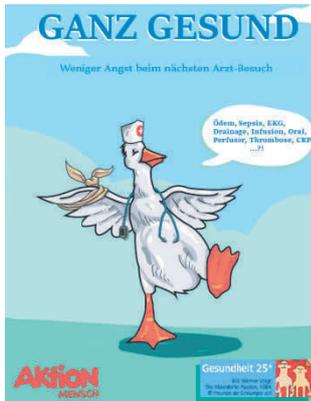
**Michael Stibbe, 28 Jahre,
regelmäßiger Besucher der TSH
Bewegungsgruppe:**

„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:	Inklusionslotse
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





Sturz-Prävention



jeden Dienstag



10:45 bis 11:30 Uhr



Holzhude 6

Bus 124, 223, 327, 8800

Vierlandenstraße

S21 Bergedorf

BESCHREIBUNG

Im Alter steigt die Sturz-Gefahr.

Die Betroffenen müssen dann ins Kranken-Haus.

Wir möchten Sie vor einem Sturz schützen.

Dafür haben wir ein Vorsorge-Programm entwickelt.

Dabei machen wir mit Ihnen einfache Übungen,
zum Beispiel ein Gleichgewichts-Training.

So sind Sie in Zukunft sicherer unterwegs.

Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter: AWO Seniorentreff Bergedorf

Ansprech-Person: Renate Nasralla

Telefon-Nummer: 040 721 058 75

E-Mail-Adresse: renate.nasralla@awo-hamburg.de

Internet-Seite: www.awo-hamburg.de/wer-wir-sind/awo-hamburg-kreise/kreis-bergedorf

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

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

BARRIERE-FREIHEIT





Tanzen im Sitzen



jeden Mittwoch



16:00 bis 17:00 Uhr



Holzhude 6

Bus 124, 223, 327, 8800

Vierlandenstraße

S21 Bergedorf

BESCHREIBUNG

Sie sind nicht mehr so sicher auf den Beinen und wollen sich trotzdem ein bisschen bewegen? Dann tanzen Sie doch mit uns im Sitzen. Damit fördern wir unsere Gesundheit und halten unseren Körper und Geist beweglich.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	AWO Seniorentreff Bergedorf
Ansprech-Person:	Renate Nasralla
Telefon-Nummer:	040 721 058 75
E-Mail-Adresse:	renate.nasralla@dawo-hamburg.de
Internet-Seite:	www.awo-hamburg.de/wer-wir-sind/awo-hamburg-kreise/kreis-bergedorf

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

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

BARRIERE-FREIHEIT





Bewegung für Senioren



jeden Dienstag



9:00 bis 10:00 Uhr

10:10 bis 11:10 Uhr



Katendeich 14 Bus 235 Katendeich

BESCHREIBUNG

Bewegung ist gesund und schützt vor Krankheiten.
Deshalb ist regelmäßiger Sport wichtig!
Damit sind Sie länger selbstständig und unabhängig.

Wir machen zusammen einfache Übungen,
zum Beispiel aus dem Gymnastik-Bereich.
Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken,
dass Ihre Beweglichkeit besser wird.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Sportverein Nettelnburg/Allermöhe (SVNA)
Ansprech-Person:	
Telefon-Nummer:	040 735 32 00
E-Mail-Adresse:	info@svna.de
Internet-Seite:	www.svna.de/sportangebot/fitness

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Sie zahlen einmalig 12,50 Euro Aufnahme-Gebühr
10 Euro bei einer 12er Karte.

BARRIERE-FREIHEIT





Hatha-Yoga



unterschiedliche Termine



unterschiedliche Zeiten



Katendeich 14

Bus 235 Katendeich

BESCHREIBUNG

Das Wort „Hatha“ bedeutet Kraft und Anstrengung.

In unserem Kurs lernen Sie Atem-Übungen und stärken vor allem Ihre Rücken-Muskeln.

Hatha-Yoga verbessert Ihre Körper-Haltung und Durchblutung und macht Sie mit der Zeit auch beweglicher.

Yoga-Neulinge sind bei uns herzlich willkommen!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Sportverein Nettelburg/Allermöhe (SVNA)
Ansprech-Person:	
Telefon-Nummer:	040 735 32 00
E-Mail-Adresse:	info@svna.de
Internet-Seite:	www.svna.de/sportangebot/gesundheits

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Einmalige Aufnahmegebühr: 12,50 Euro.

10 Euro bei einer 12er Karte.

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:	Inklusionslotse
Telefon-Nummer:	040 50 77 58 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





Pilates



jeden Mittwoch



7:00 bis 18:00 Uhr



Katendeich 14

Bus 235 Katendeich

BESCHREIBUNG

Pilates stärkt vor allem Ihre Körper-Mitte, also Rücken, Bauch und Beckenboden. Dabei atmen Sie immer ganz bewusst ein und aus.

Pilates schont die Muskeln und Gelenke.

Die Bewegungen sind langsam und mit viel Körper-Spannung.

Dabei liegen wir meistens auf dem Rücken oder Bauch.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter: Sportverein Nettelnburg / Allermöhe (SVNA)

Ansprech-Person:

Telefon-Nummer: 040 735 32 00

E-Mail-Adresse: info@svna.de

Internet-Seite: www.svna.de/sportangebot/gesundheits

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Einmalige Aufnahmegebühr: 12,50 Euro.

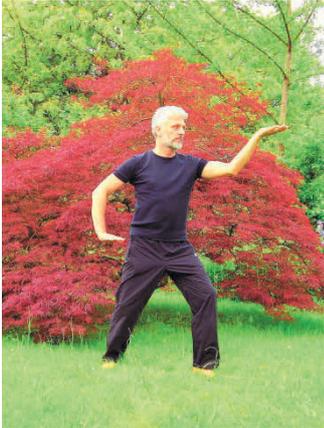
10 Euro bei einer 12er-Karte.

BARRIERE-FREIHEIT





Qi Gong & Tai Chi



jeden Donnerstag



16:00 bis 17:30 Uhr



Katendeich 14
Bus 235 Katendeich

BESCHREIBUNG

Qi Gong gehört zur alten chinesischen Medizin.

Es fördert die Selbst-Heilungs-Kräfte des Körpers und regelt den Energie-Fluss im Körper.

Tai Chi war mal eine Kampf-Sportart aus China.

Mit Tai Chi werden Krankheiten oder Ängste bekämpft.

In unserem Kurs machen wir Übungen zur Aktivierung und Entspannung von Körper und Geist.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Sportverein Nettelnburg / Allermöhe (SVNA)
Ansprech-Person:	
Telefon-Nummer:	040 735 32 00
E-Mail-Adresse:	info@svna.de
Internet-Seite:	www.svna.de/sportangebot/gesundheit

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Einmalige Aufnahmegebühr: 12,50 Euro.

10 Euro bei einer 12er Karte.

BARRIERE-FREIHEIT





Rücken fit



jeden Donnerstag



10:00 bis 11:00 Uhr



Katendeich 14

Bus 235 Katendeich

BESCHREIBUNG

Mit unserer Wirbelsäulen-Gymnastik stärken wir Ihren Rücken.

Rücken-Schmerzen werden weniger oder verschwinden.

Wir machen immer Übungen in diesen 3 Bereichen:

1. Beweglichkeit
2. Kraft
3. Dehnung und Entspannung

Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an unserem Rücken-fit-Angebot.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Sportverein Nettelnburg / Allermöhe (SVNA)
Ansprech-Person:	
Telefon-Nummer:	040 735 32 00
E-Mail-Adresse:	info@svna.de
Internet-Seite:	www.svna.de/sportangebot/gesundheit

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Einmalige Aufnahmegebühr: 12,50 Euro.

10 Euro bei einer 12er Karte.

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?
Und 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





Quartiers-Botschafter in Bergedorf-West



jeden Donnerstag und Freitag



10:00 bis 12:00 Uhr



Friedrich-Frank-Bogen 31

S21 Nettelburg

Bus 234 Friedrich-Frank-Bogen

BESCHREIBUNG

Brauchen Sie Hilfe in Ihrem Stadt-Teil

oder suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen?

Wir fördern die Teilhabe älterer Menschen im direkten Wohn-Umfeld.

Wir kennen uns sehr gut in unserem Stadt-Teil aus

und wissen, welche Möglichkeiten und Probleme es gibt.

Wir nehmen uns Zeit und hören Ihnen zu.

Kommen Sie gern vorbei!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Stiftung Haus im Park, Freiwilligenagentur Bergedorf
Ansprech-Person:	Kirsten Görres, Karin Rauen
Telefon-Nummer:	040 725 702 81
E-Mail-Adresse:	goerres@stiftung-hausimpark.de
Internet-Seite:	www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de/quartiers-botschafter

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme am Angebot ist kostenlos.

BARRIERE-FREIHEIT





Quartiers-Botschafter Lohbrücke



jeden Donnerstag



10:00 bis 12:00 Uhr



Leuschnerstraße 86

Bus 234 Plettenbergstraße

BESCHREIBUNG

Brauchen Sie Hilfe in Ihrem Stadt-Teil oder suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen? Wir fördern die Teilhabe älterer Menschen im direkten Wohn-Umfeld. Wir kennen uns sehr gut in unserem Stadt-Teil aus und wissen, welche Möglichkeiten und Probleme es gibt. Wir nehmen uns Zeit und hören Ihnen zu. Kommen Sie gern vorbei!

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Stiftung Haus im Park, Freiwilligenagentur Bergedorf
Ansprech-Person:	Kirsten Görres, Karin Rauen
Telefon-Nummer:	040 725 702 81
E-Mail-Adresse:	goerres@stiftung-hausimpark.de
Internet-Seite:	www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de/quartiers-botschafter

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

BARRIERE-FREIHEIT



Beratungsstellen Bergedorf 1/2

Pflegestützpunkt Bergedorf

Weidenbaumsweg 21

21029 Hamburg

 040 428 991 020

 pflegestuetspunkt@bergedorf.hamburg.de

Bezirkliche Seniorenberatung Bergedorf

Weidenbaumsweg 21

21029 Hamburg

 040 428 912 913

 sdz-bergedorf@bergedorf.hamburg.de

Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen Bergedorf

Weidenbaumsweg 21

21029 Hamburg

 040 428 912 147

 gesundheit@bergedorf.hamburg.de

Bezirkssenorenbeirat

Bergedorf

Wentorfer Straße 38

21029 Hamburg

 040 428 912 093

 seniorenberrat@bergedorf.hamburg.de

Inklusionsbüro

Osterbekstraße 96

22083 Hamburg

 040 428 635 725

 behindertenbeauftragte@basfi.hamburg.de

Beratungsstellen Bergedorf 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



Kurt-Adams-Platz 9b

Bus 12, 137 Harnackring

BESCHREIBUNG

Möchten Sie sich freiwillig für andere Menschen einsetzen?
Dann melden Sie sich bei mir für ein Beratungs-Gespräch.
Ich heiße Anne Becke 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:	Anne Becke
Telefon-Nummer:	040 735 78 39
E-Mail-Adresse:	anne.becke@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 HWV, dann rufen wir die HWV-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/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://help.moia.io/hc/de)

[**https://vhhbus.de/ioki-hamburg**](https://vhhbus.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 HWV.

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.“





Begleitung schwer kranker und sterbender Menschen



nach Absprache



nach Absprache



nach Absprache

BESCHREIBUNG

Wir sind ein mobiler Dienst für Bergedorf und die nähere Umgebung. Wir arbeiten ehrenamtlich und begleiten schwer kranke Menschen bis zu ihrem Tod. Mit uns können Sie Ihre Freude und Hoffnung teilen. Wir sprechen auch mit Ihnen über Ängste und Notlagen. Und wir unterstützen pflegende Angehörige, damit diese wieder Kraft schöpfen können. Wir kommen zu Ihnen nach Hause oder ins Pflege-Heim.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Hospizdienst Bergedorf e.V.
Ansprech-Person:	Gabi Özcerkes, Areti Georgiadis
Telefon-Nummer:	040 721 066 72
E-Mail-Adresse:	kontakt@hospizdienst-bergedorf.de
Internet-Seite:	www.hospizdienst-bergedorf.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



nach Absprache



Riehlstraße 64

Bus 332 Riehlstraße

BESCHREIBUNG

In Zeiten der Trauer sind wir für Sie da.

Wir arbeiten ehrenamtlich.

Unsere Trauer-Begleitung ist für alle Betroffenen kostenfrei.

Wir arbeiten unabhängig von Religion und Welt-Anschauung.

Sie können zu uns kommen für ein einzelnes Gespräch

oder für eine längere persönliche Begleitung.

KONTAKT, KOSTEN UND ANMELDUNG

Veranstalter:	Hospizdienst Bergedorf e.V.
Ansprech-Person:	Gabi Özcerkes, Areti Georgiadis
Telefon-Nummer:	040 721 066 72
E-Mail-Adresse:	kontakt@hospizdienst-bergedorf.de
Internet-Seite:	www.hospizdienst-bergedorf.de

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 Bergedorf

Brigitte Wallschläger

Hospizverein Bergedorf

haus brügge

Stiftung Haus im Park

freepik

pressfoto_freepik

rawpixel_freepik

Kate Mangostar_freepik

dashu83_freepik

Anna-Mia Klüpfel

Antje Nötzel

Paul Steubner_pixabay

Eibe Krebs

Beatrice Roggenbach

ASB Zeitspender

Seniorenservice Plus

Blindenseelsorge

4 Pfoten für Sie

vecteezy

Bund der Schwerhörigen