



Yoga ohne Bodenübung

FUHLSBÜTTEL Aller Anfang ist schwer? Das muss nicht unbedingt sein. Yoga tut jedenfalls von Beginn an gut. Yoga ohne Bodenübungen gibt es montags um 11 Uhr

und donnerstags um 10 und 11.30 Uhr beim LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7. Weitere Informationen unter Telefon 592 455, Mo-Fr, 10-14 Uhr. (jae)

Häusliche Krankenpflege und ambulante Sozialpsychiatrie für ältere und junge Menschen in Hamburg
Hauswirtschaftliche Versorgung
Lebenspraktische Hilfe im Alltag

Holger Netzeband & Gerd Behrmann

Telefon: 040 / 53 04 85 15
Fax: 040 / 53 04 85 17
Mobil: 0162 / 212 18 76

22419 Hamburg, Foorthkamp7

Möbelhaus Deibelius
Homematic®
Die Comfort-Bettssysteme

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel + Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß
- Seniorengerechte Umzüge
- Objekteinrichtungen

Beratung auch bei Ihnen zu Hause

Hoheluftchaussee 19 Tel. (040) 420 27 12
20253 Hamburg · U3 Hoheluftbrücke, Buslinie 5

25 Jahre

LANDHAUS KÜCHE

Jetzt 3 x lecker probieren!

Bestellen Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgesamte zum Sonderpreis für je 6,39 € inkl. Dessert. Auf dem Weg zu Ihnen in unserem FrischeMobil schonend fertig gegart und ofenfrisch auf Ihren Tisch geliefert.

Heiß gebracht – an Bord fertig gegart.

Tel. 0 40 - 63 79 60 21 · www.landhaus-kueche.de
Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Wie wollen Sie im Alter leben?

LOTSINNEN helfen, Vorstellungen umzusetzen



Willkommene Hilfe im Alltag erhält Erika Meger (l.) durch die Nachbarin Manuela Klauß Foto: Günther

HAMBURG Die 78-jährige Erika Meger wohnt seit 20 Jahren in Groß Borstel, kennt Menschen und Straßen, und die Zimmer stecken voller Erinnerungen. Vor drei Jahren starb der Lebensgefährte. Sie selbst ist gesundheitlich eingeschränkt, nach Operationen von Schulter, Knie und Hüften wurde die Hausarbeit immer schwerer.

Geld für eine Hilfe im Alltag ist bei der kleinen Rente nicht drin. Ein Pflegegrad wird abgelehnt. Dann lernt sie Julia-Christin Jeske kennen, eine Lotsin von QplusAlter. Erika Meger schilderte ihr Anliegen: „Ich will in meiner Wohnung wohnen bleiben, aber die Hausarbeit schaffe ich nicht mehr alleine.“ In mehreren Gesprächen lotetet Frau Meger gemeinsam mit Julia-Christin Jeske die Möglichkeiten aus. Erika Meger

taten die Besuche gut. Bei der Lotsin hatte sie den Mut, eigene Interessen und Vorstellungen auszusprechen: zu Hause wohnen bleiben, eine Hilfe bei den alltäglichen Dingen wie Einkaufen und Staubsaugen finden. Lotsin Jeske geht mit ihr die verschiedenen Optionen durch: Pflegedienst, private Haushaltshilfe, Service-stelle Nachbarschaftshilfe. „Wir unterstützen dabei, dass Menschen nach ihren Vorstellungen leben und dass sie dabei möglichst viel selber machen können und selbst entscheiden. Dabei nehmen wir alles in den Blick: die Unterstützungsmöglichkeiten im Quartier, Profileistungen, technische Hilfsmittel“, sagt Julia-Christin Jeske. Eines ergibt das andere: Erika Meger findet eine Nachbarin, die ihr im Alltag hilft, entscheidet sich für einen Rollator – den sie bei einer anderen Nachbarin ausprobiert, sie

will das Bad barrierefrei umbauen lassen und macht einen Smartphone-Kurs. Mit der Lotsin an ihrer Seite gehen Erika Meger und ihre Tochter auch das Thema „Pflegegrad“ ein weiteres Mal an: mit Erfolg. Lauter kleine Schritte, die zusammen viel Lebensqualität für die 78-Jährige bedeuten. Inzwischen sind es vier Lotsinnen, die bei der Ev. Stiftung Alsterdorf angestellt sind und Menschen im Bezirk Nord begleiten. Ihr Blick richtet sich dabei vor allem auf das, was der jeweilige Mensch will. Die Lotsinnen von QplusAlter helfen das herauszufinden und die passende Unterstützung dafür zu finden. Das Modellprojekt wird unter anderem finanziert von der SKala-Initiative und der NORDMETALL-Stiftung.

► **Lotsinnen QplusAlter**
T 507 733 54; Mail: lotsinnen@qplusalter.net

Englischkursus für Senioren

LANGENHORN Die AWO Hamburg bietet für Senioren einen Kursus mit zwölf Terminen je 1,5 Stunden (jeweils mittwochs, 11-12.30 Uhr, Kosten: 90 Euro) in der Elternschule Langenhorn, Holitzberg 139, unter Leitung von Brenda Buhmann-Gore an. Einstieg jederzeit möglich. Telefon 3910636, aktiv@awo-hamburg.de (jae)

Gut beraten in der Pflege

LANGENHORN In den Pflegestützpunkten erhalten pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen unabhängige Beratung und Hilfe zu Fragen rund um das Thema Pflege. Die Berater unterstützen bei Fragen der Finanzierung, beim Ausfüllen von Anträgen oder bei der Suche nach einem Heimplatz. Jeden ersten und dritten Montag im Monat 14 bis 16 Uhr bietet das Team des Pflegestützpunkts Hamburg-Nord eine Sprechstunde an der Tangstedter Landstraße 6 an. (wb)

► T 428 991 060
pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Lebendige Nachbarschaft

FUHLSBÜTTEL Wenige Schritte, um Gleichgesinnte zu finden. Montags von 15.30 bis 17.30 Uhr kommen nette Menschen im Treffpunkt Fuhlsbüttel, Ratsmühlendamm 9, zusammen, um zu klönen, zu spielen, das Gedächtnis zu trainieren oder etwas gemeinsam zu unternehmen. Interessierte erhalten bei Jutta Kuhlmann unter Telefon 597 979 alle weiteren Informationen. (wb)

Bekannt aus der TV-Werbung

Es ist Ihr Zuhause!

Machen Sie mehr draus – mit einer Immobilien-Rente

- ✓ Monatliche Zusatzrente
- ✓ Auch in Kombination mit Einmalzahlung
- ✓ Im eigenen Zuhause bleiben
- ✓ Lebenslang und notariell abgesichert

Gerne beraten wir Sie persönlich:
Tel. 069/689 77 94-0

Deutsche Leibrenten

www.deutsche-leibrenten.de

Beratung für Angehörige

Heim will Bewohner loswerden - was tun?

HAMBURG Es kommt häufiger vor, als man denkt: Altenheim kommen mit einem Bewohner nicht mehr zurecht und teilen den Angehörigen mit, dass sie sich um die Unterbringung in einer geschlossenen Einrichtung kümmern sollen. Verantwortung trägt nun der Familienangehörige, der etwa im Rahmen der Vorsorgevollmacht über das Aufenthaltsbestimmungsrecht entscheiden kann. Doch die Familien sind in so einer Situation oft ratlos und wissen zu wenig über ihre Rech-

te und Pflichten. „Zunächst würde ich im Gespräch mit der Heimleitung versuchen herauszufinden, wobei es bei dem Konflikt überhaupt geht“, rät Hermann Middendorf von der Beratungsstelle Hamburg. Ob eine Unterbringung in einer geschlossenen Abteilung nötig ist, ordnet jedoch nicht das Altenheim an, sondern ein Betreuungsrichter beim Amtsgericht. „Ein Altenheim kann seine Bewohner nicht einfach vor die Tür setzen“, beruhigt Middendorf, „Vollmachtneh-



Hermann Middendorf, Beratungsstelle Hamburg Foto: umsorgt wohnen

mer oder Betreuer können sich also in Ruhe nach einem geeigneten Haus umsehen und notfalls auch warten, bis dort ein Platz frei wird. Infos bei der Beratungsstelle unter Telefon 428 636 070. (jm)

UMSORGT WOHNEN: NEUE AUFLAGE

Preisvergleich im Altenheim

Der Ratgeber „Umsorgt wohnen“ (12. Auflage) stellt Altenheim und Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen vor. Außerdem wird die Pflegeversicherung anschaulich erklärt. Das Buch hat 496 Seiten und kostet 19,90 Euro. Erhältlich

im Buchhandel sowie in der Geschäftsstelle vom Hamburger Abendblatt, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Bestellung online unter www.umsorgt-wohnen.de oder telefonisch: 040 / 600 898 40 (zzgl. 3,10 Euro Versandkosten).



Grafik: designed by Freepik