

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Heidi Mahler
Herzlichen Glückwunsch



Miniatur Wunderland
Größte Modelleisenbahn



Grünkohl, Kultur
und Königswürden



Fit an der Wand
Körperspannung trainieren

TEURES PFLASTER PFLEGEHEIM



Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0
www.meyer-menue.de

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
4 **Eigenanteil für Pflegeplatz steigt trotz mehr Zuschuss vom Staat**

8 **Herzlichen Glückwunsch, Heidi Mahler**

10 **Das Miniatur Wunderland** Die größte Modelleisenbahnanlage der Welt

12 **Grünkohl, Kultur und Königswürden** Oldenburg – wo aus Demokraten Monarchen werden

14 **Filmtipp: „Geliebte Köchin“** Die Sinnlichkeit des Kochens und Essens

15 **Stadtrundgänge zum Weltgästeführertag 2024**

16 **Kleinanzeigen**

18 **SoVD – Soziantipp**

19 **Die „Grünen Damen“ der ENDO-Klinik Hamburg**

19 **Impressum**

20 **Fit an der Wand**

22 **Wo die Einsamkeit keine Chance hat** Zugvögel-Senioren mit spektakulärem Programm 2024

23 **Velvet – das Disco-Variété-Inferno kommt zurück!**

24 **Historisches aus Hamburg** „Kunstwerk aus Stein“

26 **Rätsel**

28 **Geschichten, die für immer relevant sind** „Damit die Leute wissen, wie schlimm Krieg sein kann.“

29 **Soulful Gospel Choir** Mitreißende Melodien, Freude und tiefe Emotionen

30 **Gesund bleiben und den Alltag bewältigen** Neu in Altona: Lotsinnen von QplusAlter beraten Menschen 65+

32 **Ein ermäßigtes Hamburg-Ticket für Seniorinnen und Senioren im HVV muss kommen**

32 **Wien klassisch – Wiener Schule**

33 **Echtes Ferienhaus oder Fake-Angebot?** So funktioniert die Masche von Online-betrügnern – und so kann man sich schützen

34 **Lebendiger Kulturort im Denkmal** | St. Blasii in Quedlinburg feiert 30-jähriges Jubiläum als Kulturkirche

36 **Veranstaltungen**

Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Die Tagespflege hat freie Plätze!

Tagespflege Wellingsbüttel
Cindy Feldt, Tel. 040 5369 74 10
tpw@diakonie-alten-eichen.de

Altersheim am Rabenhorst
Alexandra Piepenhagen, Tel. 040 5369 740
rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 02.03.24

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Februar Ausgabe melden wir uns nach unserer kleinen Winterpause bei Ihnen zurück. Ich hoffe Sie haben die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel gut überstanden.

Der Jahresanfang startete ja gleich ziemlich turbulent – Bauern-demos, Anti-Rechts-Demos, Bahnstreiks und so weiter. Da fragt man sich, wo sind nur die guten alten Zeiten geblieben, als man noch in der Lage war, die meisten Probleme ruhig und besonnen zu erledigen.

Ein Problem, welches es in möglichst naher Zukunft zu lösen gilt, ist die Bezahlbarkeit der Eigenanteile in der Pflege. Die Kostensteigerungen für Pflegeheime sind vielfach enorm. Energiepreise, Baupreise, Materialkosten und so weiter steigen auch weiterhin inflationär. Hier gilt es jetzt zu handeln und die Lösung des Kernproblems, eine grundlegende Finanzierungsreform der sozialen Pflegeversicherung, nicht weiter zu vertagen. Näheres hierzu finden Sie in unseren Leitartikel.



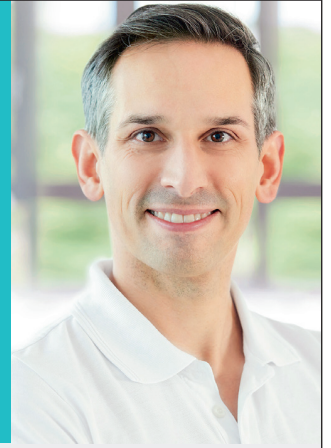
Erfreulich ist die Entwicklung einer „Hamburgensie“ – die des Miniaturwunderlandes. Seit dem Start im August 2021 mit drei Abschnitten hat sich dieses auf derzeit 12 Abschnitte vergrößert und weiter zwei sind im Bau bzw. in Planung. Das Miniaturwunderland ist so ein wahrer Besuchermagnet geworden. Ein Besuch lohnt sich.

Ich verabschiede mich nun bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 02. März verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Kniearthrose - Behandlung und ENDOprothetik



**Zeit: Mittwoch, 14. Februar 2024,
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg

**Referent: Christian Lausmann,
Funktionsoberarzt Gelenkchirurgie**

Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de

Telefon: (040) 3197-1225



Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

Anmeldung über unsere Webseite:

www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter



www.helios-gesundheit.de

REISERING HAMBURG

AUF IN DEN FRÜHLING!

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

2 Tage	Saisonstart Bremen – kein Taxi	19.02.–20.02.	€ 147,00
5 Tage	Auszeit am Meer: Timmendorfer	11.03.–15.03.	€ 634,00
4 Tage	Prager Kulturkaleidoskop mit 3 Vorstellungen	15.03.–18.03.	€ 907,00
8 Tage	Kamellenblüte in der Toskana	19.03.–26.03.	€ 1.193,00
5 Tage	Ostern in Fischland – Darß – Zingst	29.03.–02.04.	€ 908,00
6 Tage	Erlebnis Kirschblüte in Bonn	05.04.–10.04.	€ 1.070,00
7 Tage	Slowenien zur Tulpenblüte	14.04.–20.04.	€ 921,00
7 Tage	Sonneninsel Bornholm	02.05.–08.05.	€ 1.148,00
7 Tage	Normandie & Bretagne	24.06.–30.06.	€ 1.520,00

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

25.02.	Harz – Große Talsperren-Rundfahrt (Mittag & Kaffee)	€ 99,50
02.03.	Mittelalterfest Mystica Hamelon in Hameln	€ 59,50
15.03. oder 19.03.	Zur Krokusblüte nach Husum (inkl. Mittag)	€ 69,50
13.04.	Musical Starlight Express in Bochum	ab € 169,00

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

20.03.	Brunch im Alten Land plus Hafensrundfahrt	€ 148,00
17.04.	Kirschblüte Altes Land inkl. Mittag & Kaffee	€ 142,00
31.08.–04.09.	Kurzreise Ostseebad Damp mit 4 Ü/HP im Ostseehotel Midgard. Taxiservice inkl. Dazu Ausflüge: Flensburg, Sylt, Schlei-Schiffsfahrt, Flensburg/Glücksburg	€ 1.010,00

Reisering Hamburg RRH GmbH • Adenauerallee 78 • 20097 Hamburg
040-280 39 11 (HH-ZOB) • 040-721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

© M.studio - stock.adobe.com



Miteinander reisen – mehr erleben!

Vom 7. bis 11. Februar präsentiert der REISERING HAMBURG sein vielfältiges Angebot auf der Messe Reisen Hamburg in den Messehallen. „Besuchen Sie uns und unseren komfortablen 4*-Reisebus zum Probesitzen in Halle B7, Stand 171, treffen Sie nette Mitreisende und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Für 2024 haben wir viele Osterreisen sowie neue Rund- und Erlebnisstouren, Kultur- und Städtetrips, Flusskreuzfahrten sowie begleitete Bus- und Flugreisen ausgeschrieben“, sagt Svenja Simao von dem Busreiseveranstalter mit den markanten roten Bussen.

Außerdem gibt es **Reisering-Vorträge auf der Bühne in Halle B7:**

Do., 08.02., 13:20 Uhr, A-ROSA-Flusskreuzfahrten

Fr., 09.02., 13:40 Uhr, Tagesfahrten mit Rollator

Sa., 10.02., 13:00 Uhr, Tagesfahrten.

Am 08.02. und 09.02. können Sie den Reisering gern testen!

Reservieren Sie sich schon heute oder am Messestand Ihren Lieblingsplatz für die einstündige Mini-Stadtrundfahrt zum Kennenlernen (Abfahrt 14:30 Uhr ab/bis Messe;

Preis: € 6,- p. P.).

Ihre Vorteile: Sie reisen im komfortablen

4*- oder 5*-Reisebus

✓ in eher kleinen Gruppen mit **max. 30 Gästen**

✓ und mit einer **Einzelplatzgarantie** (wenn Sie dies wünschen)

und zwar ohne Aufpreis!

Der **Haus-zu-Haus Taxiservice, gute Hotels mit Halbpension,**

ein abwechslungsreiches **Ausflugsprogramm** und ein **Früh-**

stückerpaket am Anreisetag sind bereits im Preis enthalten.

Weitere Infos beim Reisering Hamburg RRH GmbH,

Tel.: 040 280 39 11 oder unter www.reisering-hamburg.de



Die Lotsinnen Alena Neven (l.) und Johanna Schöler sind jetzt auch in Altona für ältere Menschen 65+ da.



Sein neues Büro in Altona hat das Angebot QplusAlter in der Hospitalstraße 111 (im Gebäude der TGH – Türkische Gemeinde Hamburg und Umgebung e.V.).

*Gesund bleiben
und den Alltag
bewältigen*

Neu in Altona: Lotsinnen von QplusAlter beraten Menschen 65 +

Der Erfolg gibt ihnen recht: Das vor vier Jahren in Alsterdorf (Bezirk Hamburg-Nord) gestartete Modellprojekt QplusAlter wird seit Kurzem auch im Bezirk Altona angeboten. Das Ziel von QplusAlter ist es, ältere und pflegebedürftige Menschen 65+ darin zu unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in ihrem Stadtteil zu leben. Unter der Leitung von Julia-Christin Gaum helfen ihnen in Altona die beiden Lotsinnen Alena Neven und Johanna Schöler. Die beiden unterstützen sie dabei, Zugang zu Hilfen zu bekommen.

„Wir besprechen mit den Menschen, was ihnen wichtig ist, welche Unterstützung passend ist, und bringen nächste Schritte gemeinsam mit ihnen auf den Weg“, beschreibt Alena Neven, eine der beiden Lotsinnen in Altona, das Angebot. Dafür entwickeln sie einen passenden Unterstützungs-Mix. Sie helfen zum Beispiel bei den folgenden Fragen: Wie finde ich die passende Hilfe für meinen Alltag? Wie kann ich Kontakte knüpfen? Was bietet mir mein Stadtteil? Was mache ich, wenn ich zu Hause an meine Grenzen komme? Oder: Was kann ich tun, wenn ich mich um meine Angehörigen oder NachbarInnen sorge?

Lotsin Alena Neven ist ausgebildete Logopädin, aber auch Therapie- und Gesundheitsmanagerin. Sie ist schon seit 2019 bei dem Projekt dabei: „Ich arbeite bei QplusAlter als Beraterin für ältere Menschen ab 65 Jahre, bin aber auch Ansprechpartnerin für deren Angehörige“, so die 30-Jährige. „Wenn man möglichst lange so leben will, wie man möchte, braucht man auch verschiedene AkteurInnen, die einen auf die eine oder andere Art unterstützen können“, sagt Neven. Diese AkteurInnen finden die Lotsinnen oft bei den sogenannten „Netzwerkpartnern“, (Begegnungsorten, Einrichtungen und anderen Institutionen im Bezirk). Dort treffen dann meist auch die Menschen 65+, die gern Unterstützung hätten, mit den Lotsinnen zusammen. Johanna Schöler, gelernte Krankenschwester und Sozialarbeiterin, ergänzt: „Wir stellen uns bei Treffen in den Räumen unserer NetzwerkpartnerInnen (wie zum Beispiel im Zentrum für Frauen und im Mehrgenerationenhaus Flaks e.V.) vor und erzählen davon, was wir eigentlich machen. Dadurch rattert es bei dem einen oder anderen dann meist schon: Kann das Angebot für mich passen oder nicht? Wir laden die Menschen dann ein, uns zu kontaktieren, und das klappt dann meistens sehr gut.“

„Pauschale Lösungen haben wir nicht“ (Alena Neven)

Das Projekt ist – grob aufgeteilt – für zwei Gruppen interessant: für die, die sich zunächst gern erst mal ganz generell informieren wollen: Wo soll ich vorsorgen? Welche Themen könnten auf mich zukommen? Oder: Wen könnte ich dazu vielleicht jetzt schon mal miteinbeziehen? Und für die, die schon in einer Pflegesituation sind, aber über den Pflegedienst hinaus noch zusätzliche Unterstützung benötigen. Wer kann mich mal zum Arzt begleiten? Wer geht mal mit mir shoppen? Oder: Wer kann mal die ein oder andere Besorgung für mich machen? – „Wir haben keine pauschalen Lösungen“, erklärt Lotsin Neven. „Aber dadurch, dass wir die Lösungen mit den Menschen zusammen entwickeln, ergeben sich manchmal tolle Gelegenheiten oder Konstellationen, wie ihnen geholfen werden kann.“ Neben dem Thema Pflege, und darauf legen die LotsInnen besonderen Wert, werde im Übrigen stets die gesamte Lebens- und Versorgungssituation der KlientInnen in den Blick genommen, also auch die Themen soziale Kontakte (Einsamkeit!), Freizeitgestaltung und digitale Kompetenz.

Das Angebot ist für die NutzerInnen kostenfrei. Melden kann sich jeder, der Fragen hat. Möglich sind Telefonate, Gespräche zu Hause oder vor Ort im Stadtteil. Das neue Büro befindet sich in der Hospitalstraße 111 (im Gebäude der TGH – Türkische Gemeinde Hamburg und Umgebung e.V.). Termine sollten vorher telefonisch unter 50 77 33 55 oder per Mail an lotsinnen@plusalter.net vereinbart werden.

Das Modellprojekt QplusAlter der Evangelischen Stiftung Alsterdorf im Bezirk Hamburg-Nord und in Altona wird gefördert durch die Deutsche Fernsehlotterie, die Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, die Nordmetall-Stiftung und die Homann-Stiftung.

Corinna Chateaubourg © SeMa