

Gut Älterwerden, aber wie?

Gemeinsam die passende Unterstützung finden.



BERATUNG AUCH AUF TÜRKISCH,
RUSSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH,
NIEDERLÄNDISCH UND ENGLISCH

QplusAlter „Älter werden im Quartier“ | Ev. Stiftung Alsterdorf



Gute Lösungen im Alltag

Individuelle Beratung für Menschen ab 65 Jahre und deren Nahestehende.

- Wie finde ich eine passende Unterstützung für meinen Alltag? Wer bezahlt sie?
- Wie kann ich so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben, auch wenn der Alltag schwerer wird?
- Was kann ich tun, wenn ich mich um meine Angehörigen oder Nachbar*innen Sorge?

Wir informieren, beraten und organisieren zu Themen wie Alltag, Gesundheit, Pflege und Soziales.

Gemeinsam mit der Lots*in besprechen Sie, was Ihnen im Alltag wichtig ist und welche Unterstützung für Sie passend ist. Nächste Schritte bringen wir gemeinsam auf den Weg.



Dieses Angebot ist **kostenfrei**.



Einmalige Beratungen und auch **mehrere Gespräche** sind möglich.



Die Lots*innen besuchen Sie gern **zu Hause** oder **telefonieren** mit Ihnen.



Auch Gespräche vor Ort **im Stadtteil** oder **per Video** sind möglich.



Jeder Mensch ist willkommen.



Beratung auch auf **Türkisch, Russisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch** und **Englisch**.

Wie wollen Sie im Alter leben?

Wir helfen Ihnen, die passende Unterstützung zu finden.



5. Wie kann ich andere unterstützen?



4. Welche Hilfen von Profis benötige ich?



Was ist mir wichtig?



3. Welche Unterstützung bietet mein Stadtteil?



1. Was kann ich selbst tun, eventuell mit Hilfsmitteln?



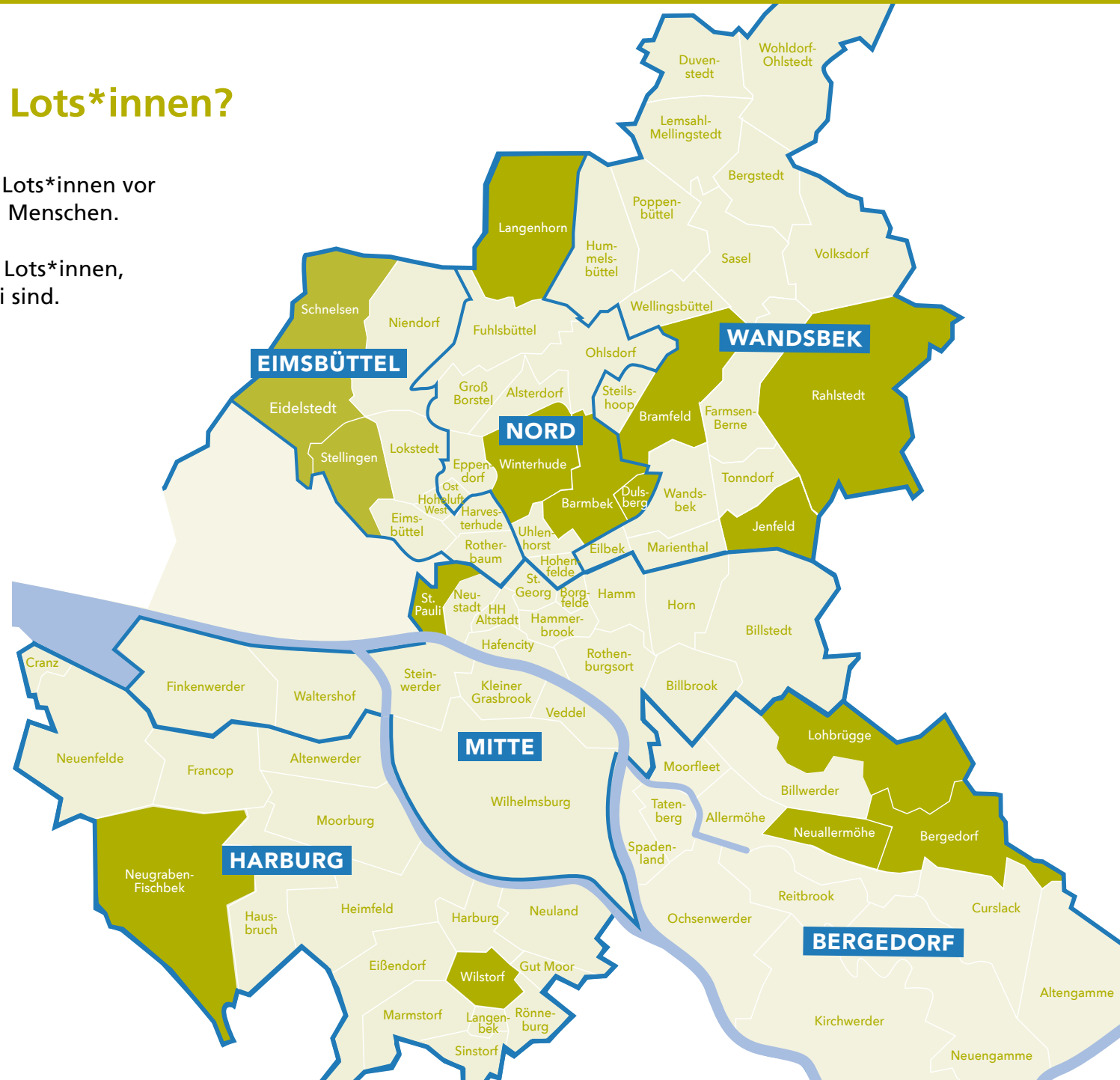
2. Wie können Familie, Freund*innen oder Nachbar*innen mich unterstützen?

Wo beraten die Lots*innen?

Dunkelgrün: Hier sind die Lots*innen vor Ort unterwegs und beraten Menschen.

Hellgrün: Hier beraten die Lots*innen, wenn noch Kapazitäten frei sind.

Fragen Sie gerne an.





Wie das so läuft mit einer Lots*in



Dieser Vormittag fängt für die 78-jährige Erika Meger gut an. Sie spricht mit Lotsin Julia-Christin Gaum. Hier in Groß Borstel wohnt sie seit 20 Jahren. Frau Meger ist gesundheitlich eingeschränkt, nach mehreren Operationen fällt ihr die Hausarbeit immer schwerer. Nach dem Tod ihres Partners muss sie allein zurechtkommen. „Eine Freundin hat den Kontakt vermittelt“, sagt Frau Meger. Jetzt sitzen sie zusammen und Frau Meger erzählt: **„Ich will in meiner Wohnung wohnen bleiben**, aber die Hausarbeit schaffe ich nicht mehr, so viel bleibt liegen. Ich fühle mich in meinem eigenen Zuhause nicht mehr wohl.“ In mehreren Gesprächen lotet Frau Meger die Möglichkeiten aus, etwas zu verändern. Julia-Christin Gaum unterstützt sie dabei: „Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit den älteren Menschen zu schauen: **Was ist ihnen wichtig? Wie soll ihr Alltag aus-**

sehen, damit sie sich wohlfühlen? Was belastet sie, was schränkt ihre Lebensqualität ein? Was können und wollen sie selbst tun und wobei benötigen sie Unterstützung?“

Mit der Lotsin entwickelt Frau Meger Ideen für passende Unterstützungen, so dass sie **nach ihren Vorstellungen** zu Hause leben kann. Zum Beispiel Hilfe bei alltäglichen Dingen wie Einkaufen und Staubsaugen. Gemeinsam gehen sie verschiedene Möglichkeiten durch: Servicestelle Nachbarschaftshilfe, Pflegedienst, private Haushaltshilfe, ... Dabei kommt Frau Meger auf die Idee, eine gute Bekannte aus der Nachbarschaft zu fragen. Die Nachbarin sagt zu und erhält einen Entlastungsbeitrag der Pflegeversicherung als finanziellen Ausgleich. Auch weitere Dinge nimmt Frau Meger in Angriff: Sie entscheidet sich für einen Rollator und kann so weiter mit ihrem Hund Max raus gehen. Sie plant, das Bad barrierefrei umzubauen. Für einen Smartphone-Kurs fragt sie Nachbarinnen und Bekannte an. Als sie sechs Personen zusammen hat, startet eine ehrenamtliche Kursleitung mit der Gruppe. Lauter Schritte für einen guten Alltag.



Aus erster Hand – Eindrücke und Erfahrungen von Menschen, die wir beraten

» Mir ist es wichtig, zuhause wohnen zu bleiben – trotz Einschränkungen. Die Lotsin bohrt so ein bisschen in meinem Inneren, was ich eventuell noch gebrauchen könnte oder was mir vielleicht helfen würde, mein Leben leichter zu gestalten. Wenn die Lotsin nicht gekommen wäre, hätte sich bei mir auch nichts geändert. «

Hannelore M., 84 Jahre

„Bei der Lotsin können wir über unsere Fragen sprechen, verschiedene Möglichkeiten abwägen. Nun wissen wir, welchen Weg wir einschlagen.“

Elmar D. und seine pflegebedürftige Ehefrau Marie D., 85 und 79 Jahre

„Von der Lotsin habe ich einiges gelernt. Ich habe jetzt viel Unterstützung und fühle mich sicher in meiner Wohnung.“

Klaus P., 81 Jahre

„Die Lotsin stellt immer gute Fragen, die mich zum Nachdenken anregen. Das brauche ich auch, um dann selbst loszulegen.“

Waltraud P., 72 Jahre

Sie erreichen die Lots*innen unter:



Bezirk Bergedorf: **040 50 77 33 55**

Bezirk Eimsbüttel: **040 50 77 33 53**

Bezirk HH-Mitte: **040 50 77 48 23**

Bezirk HH-Nord: **040 50 77 33 54**

Bezirk Harburg: **040 50 77 48 24**

Bezirk Wandsbek: **040 50 77 33 58**



Wir freuen uns auf Sie!



E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net



www.q-acht.net/qplus/qplusalter



Postadresse:
Alsterdorfer Markt 18,
22297 Hamburg



Das Modellprojekt „QplusAlter – Älter werden im Quartier“ ist eine Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, in Partnerschaft mit und gefördert durch die Hamburger Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen, die Sozialbehörde, die Stiftung der Deutschen Fernsehlotterie, die Beisheim-Stiftung, die HOMANN-Stiftung, die Edgar und Nina Kummerfeldt Stiftung, die NORDMETALL-Stiftung und die Software AG-Stiftung, realisiert in Kooperation mit den Bezirken Bergedorf, Eimsbüttel, Hamburg-Mitte, Hamburg-Nord, Harburg und Wandsbek.

Projektleitung: Franziska Leidreiter, franziska.leidreiter@qplusalter.net | Julia-Christin Gaum, julia-christin.gaum@qplusalter.net