

Gut Älterwerden mit passender Unterstützung

Mit Lots*innen den Alltag gut aufstellen.



Das Lots:innen-Team. Heike Günther / WB

Hamburg-Mitte. Im Bezirk Hamburg-Mitte beraten hauptamtliche Lots*innen der Ev. Stiftung Alsterdorf Menschen ab 65 Jahren und deren Nahestehende kostenlos zu allen Themen rund ums Älterwerden. „Unser Ziel ist, dass die Menschen bis ins hohe Alter nach ihren Vorstellungen leben können“, so Projektleitung Franziska Leidreiter. „Wir schauen uns gemeinsam an, was dem Menschen wichtig ist. Dann sehen wir, wie der Mensch seine Vorstellungen am besten umsetzen kann. Was kann und möchte der Mensch selbst tun? Wie können Familie, Freund*innen und Bekannte unterstützen? Welche Angebote gibt es im Stadtteil? Welche professionellen Dienstleister gibt es ggf.? Nächste Schritte bringen wir zusammen auf den Weg.“

Wenn kleine Lösungen einen großen Unterschied machen

Herr Korn (Name geändert) ist wegen einer Erkrankung auf die Unterstützung seiner Frau angewiesen. Die eigene Wohnung ist voller Hindernisse. Für ihn ist wichtig: Er will zu Hause in der

Wohnung bleiben. Und wieder die drei Stufen zum Esstisch hochgehen können, um mit seiner Frau gemeinsam Abend zu essen. Mit der Lotsin entwickelt er Ideen, wie das gehen kann: Herr Korn übt mit einer Physiotherapeutin die Treppeinstufen zu überwinden, bringt Haltegriffe an und findet zusammen mit der Lotsin eine ehrenamtliche Begleitperson. Die Besuche bringen Spaß und Abwechslung im Alltag und entlasten zugleich seine Frau.

Die Beratung ist kostenfrei. Die Beratung ist auf mehreren Sprachen möglich: auf Deutsch, Türkisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch und Russisch.

Einfach anrufen, jede Frage passt, ob kurz oder lang. Tel. 040/5077 4823 oder unter lotsinnen@qplusalter.net

Förderung:

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. Die AOK Rheinland/Hamburg, die Barmer Hamburg und die DAK-Gesundheit beteiligen sich am Modellprojekt QplusAlter und begleiten den Prozess. Für mehr Infos: [www.q-acht.net/qplus/qplusalter\(wb\)](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter(wb))