

Gedächtnistraining für Senioren

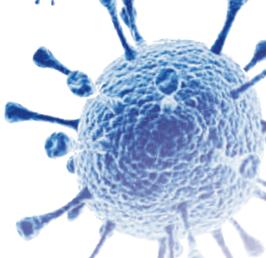
**BILLSTEDT** Im Mehrgenerationenhaus an der Merkenstraße 4 beginnt am 1. November ein neuer Kursus im Gedächtnistraining. Der erfahrene Gedächtnistrainer Jürgen Schwick (BVGT) bietet allen, die etwas für ihre geistige Fitness tun wollen, von 15 Uhr an montags 90 kurzweilige Minuten zum Mitmachen an: Trainiert werden die Merkfähigkeit und viele andere Kompetenzen, die dabei helfen, möglichst lange aktiv und selbstständig zu bleiben. Alle sind willkommen, die gerne in der Gruppe Spaß haben und etwas für sich tun wollen. Die Kosten für zehn Kurseinheiten à 90 Minuten belaufen sich auf 49 Euro. Rückfragen und Anmeldungen bitte im Mehrgenerationenhaus im Büro unter Telefon 714 032 00 oder per E-Mail an mehrgenerationenhaus@doppelfisch.de (wb)

Sprechstunde der Wegbereiter

**BILLSTEDT** Die Hamburger Wegbereiter bieten Informationen zu Teilhabe, Leistungsansprüchen, Vorsorgevollmacht und mehr für Menschen mit Behinderung, Angehörige und Interessierte. Sie haben montags von 14 bis 16 Uhr eine Sprechstunde. Bitte einen Termin vereinbaren. (wb)  
**Möllner Landstraße 18**  
**Telefon 414 931 10**  
**www.gesundheitskiosk.de**  
**info@gesundheitskiosk.de**

# Soll ich mich impfen lassen?

**GRIPPE** Senioren und chronisch Kranken wird Impfung empfohlen



**HAMBURG** Die nasskalte Jahreszeit steht bevor und damit die Zeit der Grippeerkrankungen. Durch eine Grippeimpfung kann man sich gegen die Grippe schützen.

CHRISTIANE ROSE

In der vergangenen Saison rollte eine Grippewelle durch Deutschland, die bundesweit mehr als 200 Menschen das Leben gekostet und viele Leute über Wochen lahmgelegt hat. Die echte Grippe, die man von einer harmlosen Erkältung unterscheiden muss, kann schwerwiegende Folgen haben, unter anderem Lungenentzündung, die auch in einer Sepsis (Blutvergiftung) und sogar tödlich enden kann. Gerade in höherem Alter steckt man so eine Infektion nicht mehr so leicht weg. Die „Gesundheit für Billstedt/Horn UG“, die den Gesundheitskiosk betreibt, startet daher eine Impfkampagne: „Wir wollen erreichen,

dass sich im Winter 2018/2019 die von der EU geforderte Quote von 75 Prozent der über 50-Jährigen in Billstedt und Horn bei ihrem Hausarzt gegen Grippe impfen lassen“, sagt Katharina Grüttner, Leiterin der Impfkampagne. Dies aus gutem Grund. „Vergangenes Jahr landeten signifikant mehr Patienten als 2016 im Krankenhaus“, so Grüttner. Da sich die Grippeviren ständig verändern, werden jedes Jahr neue Impfstoffe hergestellt, die Schutz vor den am meisten verbreiteten Virenstämmen bieten.

So leistet der Vierfachimpfstoff, der dieses Jahr angeboten wird, Schutz vor den vier häufigsten Grippevirenstämmen. Eine einmalige Impfung bietet Schutz für die gesamte Saison. Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt die jährliche Impfung gegen Grippe allen, die ein erhöhtes Risiko haben, zu erkranken. Dazu gehören Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere und Bewohner von Alten- und Pflegeheimen. Auch Personen, die Kontakt mit vielen Menschen haben, sollten sich

impfen lassen. Die Kosten für die Impfung dieser Personengruppe wird von den Krankenkassen übernommen. Gesundheit in Billstedt und Horn hat eine umfangreiche Informationsoffensive gestartet. Mit Plakaten und Aufstellern wird in 25 Arztpraxen des Ärztenetzwerks Billstedt-Horn geworben, ebenso an der Praxisklinik Mümmelmannsberg, der Kantine Billstedt sowie in Sparkassenfilialen und Seniorengruppen.



**Hans Ueckert (62)**  
 Ich habe mich, wie meine Frau auch, in diesem Jahr wieder impfen lassen, weil ich viel mit der Bahn unterwegs bin und da eine höhere Ansteckungsgefahr vorliegt. Lange Krankheitsausfälle kann man so vermeiden. (kg)



**Anna Vollert (60)**  
 Ich habe mich in diesem Jahr schon zum zweiten Mal impfen lassen, weil ich im vergangenen Jahr total krank war und drei Wochen ans Bett gefesselt war. Noch einmal möchte ich nicht so lange ausfallen. (kg)



**Herbert Rudolf (76)**  
 Ich habe mich bisher nicht impfen lassen, weil ich Rentner bin und dadurch nicht ständig im Kontakt mit vielen fremden Personen. Wir ernähren uns auch gesund und haben dadurch ein sehr gutes Abwehrsystem. (kg)

## Hallo Kleines



Darius hat seinen Fototermin „verpennt“. Er wurde am 13. Oktober um 19.55 Uhr mit 53 cm und 3400 g in der Asklepios Klinik Wandsbek geboren.

## Geschichten im Erzählcafé

**BILLSTEDT** Welche Geschichte und Geschichten gibt es im Sonnenland? Dorothea Griefbach vom Stadtteilprojekt Sonnenland lädt die Bewohner zum Erzählcafé ein. In den Häusern Sonnenland 58 und 83 soll es abwechselnd sonnabends und sonntags um „Fragen des Lebens in der Stadt bzw. am Rand der Stadt gehen“, wenn die Menschen, die im Sonnenland leben, bei Tee/Kaffee und Kuchen zwei Stunden erzählen. Die Termine und Orte: So 28.10. Mieteraum 83, Sa 3.11. Mieteraum 83, So 11.11. Loge 58, Sa 17.11. Loge 58, jeweils von 15 bis 17 Uhr. (fbt)

**Älter werden – aktiv bleiben** Anzeigen / Sonderveröffentlichung  
 Anzeigenannahme: 040 / 55 44 727 00

## Seniorenbeiräte gegen Preiserhöhung

Kann die Sperrzeit vor 9 Uhr nicht aufgehoben werden?

**HAMBURG** Mit teilweise scharfen Worten haben sich Seniorenvertreter gegen die Absicht des Hamburger Verkehrsverbunds (HVV) gewandt, zum neuen Jahr die Preise zu erhöhen. Der Bezirksseiniorenbeirat Hamburg-Mitte erinnert in einer Stellungnahme daran, dass die Pläne des Verkehrsverbunds vorsehen, die Seniorenkarte um 1,50 Euro zu verteuern. Weiterhin würden Einschränkungen bestehen bleiben: Die Karte solle auch in Zukunft nicht vor 9 Uhr gelten, Kinder dürften nicht kostenfrei



An den Fahrkartenautomaten des HVV müssen Senioren ab 2019 mehr Geld bezahlen. Das führt zu Unmut  
 Foto: wb

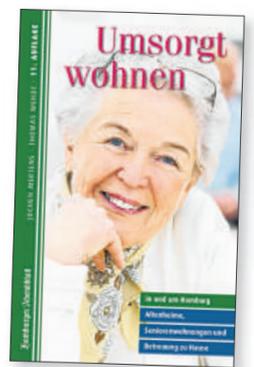
mitgenommen und Schnellbusse nicht zuschlagfrei benutzt werden. Der HVV begründe die Einschränkung damit, 63-jährige Berufstätige könnten sich die Seniorenkarte „erschleichen“. Der Seiniorenbeirat wendet sich sehr scharf dagegen, Senioren zu potentiellen Betrügnern zu stempeln und erinnert an viele Ehrenämter in Schulen, Kitas und Familien, die von ihnen ausgeübt werden. Eine Oma, die ihre Enkel vor 9 Uhr mit dem HVV zur Schule bringe, werde pro Betreuungstag mit 10,10 Euro zur

Kasse gebeten – zusätzlich zur Monatskarte. Ähnliches gelte für Arzttermine. Eine solche Praxis stehe im Widerspruch zum Hamburgischen Seiniorenmitwirkungsgesetz. „Wir fordern die Aufhebung der Beschränkungen für die Seiniorenkarten und lehnen die erneute Preiserhöhung ab“, heißt es in der Erklärung. Indirekte, staatliche Leistungen müssten eigentlich verbilligt werden. Die neue Vorsitzende des Bezirksseiniorenbeirats Nord, Petra Sellenschlo, argumentiert ähnlich: „Ich denke, die Preise müssten runter“, sagt sie dem Hamburger Wochenblatt. Sie

macht darauf aufmerksam, dass sie, unterwegs mit ihrer Seinioren-Jahreskarte, das Auto stehenlasse, der Preis dafür sei allerdings hoch: „Nicht jeder kann sich ein Jahresabo leisten“. Man müsse überlegen, ob man nicht, wie in Wien, eine Jahreskarte für 365 Euro einführe. Auch die morgendliche Sperrzeit kritisiert die pensionierte Ärztin: Manchmal stehe sie morgens und warte drei Minuten, bis sie endlich losfahren könne, U-Bahnen seien ab 9 Uhr schlagartig mit Seinioren überfüllt. (fbt)

## UMSORGT WOHNEN: NEUE AUFLAGE

Das Buch „Umsorgt wohnen“ stellt Altenheime und Seiniorenwohnungen in und um Hamburg vor. Außerdem wird die Pflegeversicherung anschaulich erklärt. Es ist für 19,90 Euro im Buchhandel und in der Geschäftsstelle vom Hamburger Abendblatt erhältlich, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Buchversand (keine Versandkosten): www.umsorgt-wohnen.de oder 040/600 898 40.



Grafik: designed by Freepik

## Barrierefreie Seiniorenwohnungen

Sie sind pflegebedürftig und suchen eine Seiniorenwohnung mit ambulanter Pflege, Service und Sicherheit? Wir bieten Ihnen moderne Seiniorenwohnungen mit bedarfsgerechter Unterstützung in der häuslichen Pflege.  
 1,5 Zi, EBK, Bd, 43m², Horn 341,-€ kalt, 100,-€ BK, 50,-€ HK  
 1,5 Zi, EBK, Bd, 44m², Bramfeld 303,-€ kalt, 130,-€ BK, 40,-€ HK  
 1,5 Zi, EBK, Bd, 44m², Tonndorf 300,-€ kalt, 120,-€ BK, 40,-€ HK  
 mit Betreuungsvertrag und Hausnotruf, WBS erforderlich.

**PRO VITAL**  
 Pflege- und Gesundheitsdienste GmbH  
 040 – 28 40 73 0 www.pro-vital.com

## MIT SECHSUNDSECHZIG JAHREN, DA FÄNGT DAS LEBEN AN...

Seiniorenanzeigen in unseren Stadteilausgaben.  
 Gewusst wo. Anzeigenannahme: Tel. 040 / 55 44 729 78

HAMBURGER  
**Wochenblatt**



**LeNa Nachbarn für Nachbarn**

Sie suchen jemanden, der Sie im Alltag begleitet oder unterstützt?  
 Sie haben Interesse, sich für Nachbarn in Billstedt/Horn zu engagieren?  
 Sie möchten beim Projekt „Nachbarn für Nachbarn“ mitmachen?  
**Wir freuen uns auf Sie!**  
 Legienstraße 45 • 22111 Hamburg  
 Tel.: 040 - 63 86 14 17  
 gutenachbarschaft@wt.net.de