

# NEWSLETTER

Ausgabe 40, Sommer 2023

*Liebe Seniorentreffleitungen, liebe Aktive in den Seniorentreffs!*

Langsam hat uns ja der Alltag im Seniorentreff wieder. Auch die Fortbildungs- und Servicestelle bietet daher wieder das übliche Programm an:

Mit den ersten bezirklichen Frühstücken mit Erfahrungsaustausch (Harburg und Nord) sowie Fortbildungen zu „Ideologien, Erscheinungsformen und Strukturen der Rechten“ und zum „Aktiven Zuhören“ haben wir im ersten Halbjahr angefangen.

## Projekte der Fortbildungs- und Servicestelle

### Projekt „Politische Seniorenbildung“

Seit einem Jahr kann die Fortbildungs- und Servicestelle das Thema „**Politische Seniorenbildung**“ endlich in Präsenz bewegen.

Nachdem im September 2022 ein Workshop zum Thema: „**Verschwörungserzählungen**“ stattgefunden hat, wurde im Februar ein Workshop zum Thema: „**Ideologien, Erscheinungsformen und Strukturen der Rechten**“ durchgeführt. Die dazugehörige Fortsetzung mit praktischem Übungsteil „**Umgang mit (extrem) rechten Einstellungen und Äußerungen**“ musste auf den Herbst verschoben werden und wird am 17. November in der AGFW angeboten.

Zu dem gesamten Themenkomplex kann ich gerne Veranstaltungen in Ihrem Treff anbieten, zum Beispiel im Rahmen eines politischen Frühstücks. Wenn Sie selbst konkrete Vorschläge oder Wünsche dazu haben, melden Sie sich gerne.

### Projekt „Digitalisierung“

Auch das Projekt „**Digitalisierung**“ wird weiterentwickelt, wie gewohnt mit den üblichen Angeboten der F+S-Stelle, den Treffen der Multiplikator:innen der Computerangebote und mit Fortbildungen durch die Volkshochschule (dieses Jahr schon „**Mobiles Internet – sichere alltägliche Nutzung**“ und „**Hybride Veranstaltungen – wie können sie gut gelingen?**“).

Erfreulicherweise wurde „**Digital dabei**“, ein Projekt des Albertinenhauses aus Corona-Sondermitteln der Hamburgischen Bürgerschaft zum Thema „**Digitalisierung für ältere Menschen**“ verlängert. D.h. dieses und nächstes Jahr werden weitere sogenannte Digitalmentoren und Digitalmentorinnen geschult, die u.a. in Seniorentreffs, aber auch an anderen Orten,

evtl. sogar in der eigenen Häuslichkeit ältere Menschen bei der Bedienung ihres Smartphones oder Tablets unterstützen. Viele der im letzten Jahr im Albertinenhaus ausgebildeten Digitalmentor:innen sind ja mittlerweile in Treffs tätig. Aber es gibt auch noch weitere Bedarfe.

Meine Stelle ist weiterhin offizieller Kooperationspartner bei diesem Projekt. Insofern ist die Einbeziehung der Seniorentreffs gewährleistet. Sie können aber gerne auch direkt mit dem Albertinenhaus in Kontakt gehen:

„digital dabei – Digitalmentor:innen für Hamburg“  
„DiQuA – Digitale Quartiersentwicklung für Ältere“

### Albertinen Haus – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie

Sellhopsweg 18-22 22459 Hamburg

Tel. +49 40 5581-4931

[lena.baltes@immanuelalbertinen.de](mailto:lena.baltes@immanuelalbertinen.de) und [Kirsten.sommer@immanuelalbertinen.de](mailto:Kirsten.sommer@immanuelalbertinen.de)

## Fortbildungen und andere Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2023

- Die **Frühstücke mit Erfahrungsaustausch** in den Bezirken Harburg und Nord haben ja schon stattgefunden, in den Bezirken **Mitte (25.08.23 im LAB St. Georg)** und **Bergedorf (19.09.23 im AWO-Treff im Körperhaus)** sind sie terminiert. Für Altona, Eimsbüttel und Wandsbek bin ich noch auf der Suche nach Orten und Terminen.
- Am **10. Oktober von 9 bis 14 Uhr** gibt es wieder einen Kurs „**Erste Hilfe für Senior:innen**“ an. Dazu konnte ich einen Referenten des ASB gewinnen.
- Am **17. November von 10 bis 14 Uhr** findet der verschobene Workshop zum Thema: „**Umgang mit (extrem) rechten Einstellungen und Äußerungen**“ statt. Larissa Denk und Fabian Kaufmann von „Vernetzt gegen Rechts!“ werden mit uns diesmal viel in die praktische Übung gehen, um besser vorbereitet in entsprechende Gespräche gehen zu können. Bringen Sie dazu gerne eigene Beispiele mit.
- Dieses Jahr ist wieder ein **Herbstfest mit Projektvorstellung** geplant. Details dazu in Kürze.

## Service

### Coaching und Teambildung

Wie in den letzten Jahren haben Sie als Aktive in den Seniorentreffs die Möglichkeit, mit mir kostenlos sowohl Einzelgespräche und -beratungen (im Treff oder in meinem Büro oder per Videokonferenz) als auch Teamentwicklungen zu vereinbaren.

Bei der Einzelberatung, dem sogenannten **Coaching**, geht es darum, Ihre eigene Situation in einem geschützten, vertraulichen Rahmen zu betrachten. Vielleicht haben Sie Veränderungsbedarf oder möchten Hilfe bei einer Entscheidungsfindung oder oder oder .... Dieses absolut vertrauliche Angebot wird übrigens von immer mehr Menschen (gerne auch mit mehreren Terminen) angenommen. Es ist auch möglich, diese Termine als Videokonferenz durchzuführen.

Wenn Sie Unterstützung bei Ihrer Arbeit im **Team** oder mit Ihren HelferInnen suchen, können wir Termine vereinbaren, an denen wir alle gemeinsam an der Weiterentwicklung Ihres Treffs arbeiten. Ich kann Sie im Treff durch meine Moderation und verschiedene angeleitete Methoden der Klärung und Zielfindung dabei unterstützen.

### **Projekttopf 2023**

Im Projekttopf 2023 befanden sich die üblichen 8.000 €. Und noch können einige Projekte gefördert werden, die in Ihrem Treff neu geplant werden und mit denen Sie neue Besucher und Besucherinnen erreichen möchten.

Sprechen Sie mich gerne darauf an ☺

### **Datenbank**

Zu den Aufgaben meiner Stelle gehört die Pflege einer Datenbank mit Kursleitungen, ReferentInnen für die verschiedensten Themen und sonstige Veranstaltungsangebote. Bei Bedarf sprechen Sie mich gerne an. Außerdem bin ich auch dankbar für Hinweise auf erfolgreiche Kursleitungen mit freien Kapazitäten, die ich in meine Liste aufnehmen kann.

### **Neues aus der Welt der Senior:innenarbeit**

#### **Fit im Park - das Bewegungsprogramm für Ältere**

Kontakt: [corinna.schmidt@parksportinsel.de](mailto:corinna.schmidt@parksportinsel.de)

Diese Kursangebot gibt es in 6 Hamburger Parks:

Mit dem Programm begegnet ParkSportInsel e.V. dem Mangel an qualifizierten Bewegungsangeboten für die wachsende Zahl der älteren Menschen.

Insbesondere werden diejenigen mit „Fit im Park“ in den Blick genommen, die bislang wenig in Bewegung sind oder sich Vereinsmitgliedschaften bzw. Kurse nicht leisten können.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Voranmeldung. Vorkenntnisse oder besondere Fitness werden nicht gefordert. Die Teilnehmenden sollten jedoch „gut zu Fuß“ sein, um auch etwas weitere Strecken im Park zu bewältigen. Die Kurse finden ganzjährig auch in den Wintermonaten statt.

#### **Kennen Sie schon die Vermittlungsstelle von rollstuhlgerechtem Wohnen im:**

##### **Bezirksamt Wandsbek**

Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit  
Soziales Dienstleistungszentrum Wandsbek  
Wohnungsangelegenheiten  
Wandsbeker Allee 71  
22041 Hamburg

**E-Mail:** [Wohnungsvergabe@wandsbek.hamburg.de](mailto:Wohnungsvergabe@wandsbek.hamburg.de)

**Telefonnummer:** [+49 40 42881-3634](tel:+4940428813634)

**Öffnungszeiten:** Mo 8-13, Di 8-16, Do 8-16 für Berufstätige 16-17, Fr 8-12 Uhr

**SUPERURBAN Fokusgruppen im Auftrag der Stadt Hamburg**  
**Gestalten Sie das altersfreundliche Hamburg mit!**

Sie kennen Ihre Umgebung und wissen, worauf es im Alltag ankommt – unterstützen Sie darum die Stadtverwaltung bei ihrem Ziel, Hamburg altersfreundlicher zu machen. Wie? Im August/September ist pro Bezirk eine Gesprächsveranstaltung geplant, deren Ergebnisse in einen Aktionsplan einfließen, der von vielen Hamburger Behörden abgestimmt und umgesetzt wird. Schwerpunkte sind Wohnen, Mobilität sowie die Versorgung im Stadtteil – aber auch andere Themen, die Sie bewegen. Sie möchten mehr erfahren und/oder sich für eine Teilnahme vormerken? Kontakt: Fr. Meinköhn ([buero@superurban.de](mailto:buero@superurban.de) / 040 43 09 47 55).

**Ausklang**

Zum Abschluss wünsche ich Ihnen Allen einen schönen Sommer. Kommen Sie gut durch die heißen Zeiten und bleiben Sie gesund und munter!

Weiterhin viel Freude an Ihrem Engagement und ich freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit und hoffentlich auch wieder mehr persönliche Begegnungen mit Ihnen.



Radeln am Elbe-Lübeck-Kanal

Mit den besten Grüßen

*Martina Pahlke*