



AWO-Seniorentreffs:
„Willkommen im Quartier!“



Aktiv in
Hamburg gGmbH

„Da ist fix was los...!“



Aktiv in
Hamburg gGmbH

AWO Concerto
Männertreff mit Skat

Kultur op Platt

Holzwerkstatt

User Talk

✓ Italienisch

Fünf Tibeter

Hamburg und Umgebung erkunden auf dem Fahrrad

Kreatives Schreiben

Qi Gong

Sing it!

Upcycling

Bingo

✓ Selbstverteidigung

Gitarrenkreis

Wir stehen dahinter



RENATE POLIS
Geschäftsführerin
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Tel.: 040 - 41 40 23-23
renate.polis@awo-hamburg.de



HELMUT RIEDEL
Beiratsvorsitzender
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Tel.: 040 - 460 31 21
at-winterhude@web.de



BEATE RÜNZLER - VON HOLTEN
Beratung / Werkstatt für offene Seniorenarbeit
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Tel.: 040 - 41 40 23-63
beate.vonholten@awo-hamburg.de

+ 352
Ehrenamtliche

JENNY FABIG
Bereichsleitung Engagementförderung
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Tel.: 040 - 41 40 23-41
jenny.fabig@awo-hamburg.de



MERLE WULLBRANDT,
Kursangebote
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Tel.: 040 - 39 16-36
merle.wullbrandt@awo-hamburg.de



BEATE FRIEDRICH
Ausflüge und Besichtigungen
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Tel.: 040 - 39 106-36
beate.friedrich@awo-hamburg.de



Vielfalt bewahren

Jeden Tag stehen den AWO-Seniorentreffs in Hamburg zurzeit 14,- Euro zur Verfügung, um damit ein abwechslungsreiches Kursprogramm für Bildung, Kultur und Erlebnisse zu gestalten. Noch vor zehn Jahren konnte man damit ungleich mehr finanzieren, was durch den fehlenden Inflationsausgleich hinfällig ist. Club der Gleichen war gestern: **Die ältere Generation wird aufgrund ihres soliden Gesundheitszustandes immer aktiver** und will sich auch in der Nacherwerbsphase aktiv einbringen. Rund 860 Interessierte nutzen täglich die 26 AWO-Seniorentreffs und zehn Clubs in ihren Stadtteilen, Tendenz steigend. Die Angebote passen sich diesem permanenten Wandel an. Diese Vielfalt kostet Geld!

An 5 Tagen pro Woche,
in 46 Wochen pro Jahr

Höchstförderung für
inhaltliche Angebote € 8.933,-
abzgl. Fixkosten € - 940,-

pro Tag € 14,-

*„Bleibe jung - damit du
alt werden kannst“*

Ida Ehre, deutsche Schauspielerin



Ich bin mein eigener Talentscout!



Trendsetter-Omi

Nähen und Stricken liegen voll im Trend. Was jetzt junge Menschen wieder für sich entdeckt haben, können Seniorinnen und Senioren bereits seit ihrer Jugend.

In unzähligen AWO-Seniorentreffs tauschen sich regelmäßig Handarbeitstalente beim Nähen, Stricken und Häkeln aus. Dabei werden **die eigenen Fähigkeiten auch noch gefördert**, wenn z.B. im Schneidkurs die Obermeisterin der Handwerkskammer Hamburg nun als Rentnerin gerne ihr Wissen teilt. Die begehrten Unikate kann man auf Basaren erwerben – wenn man schnell genug ist!



„Singen macht mich glücklich!“

Klingt so banal. Aber Singen belebt tatsächlich Körper und Geist nachweislich. „Es scheint, dass wir durch das Singen widerstandsfähiger werden“, sagt der Musikwissenschaftler Prof. Dr. Gunter Kreuz.

Gut 170 Singfreudige musizieren jede Woche gemeinsam in den AWO-Seniorentreffs. In offenen Gruppen oder im festen Chor wird unter **qualifizierter Leitung** die Stimme trainiert und vor Publikum aufgetreten. So bauen sie nebenbei Stress ab und stärken zugleich ihre Abwehrkräfte.

Die große Kursauswahl animiert, Neues auszuprobieren, auch mit Unterstützung der Gruppe. Dabei entdeckt man nicht selten eine bisher unbekannt Seite an sich selbst und wird ungebremst kreativ.

„Ich hatte keine Ahnung, dass ich das kann!“

Malen, schreiben, schauspielern oder ein Instrument lernen - es ist nie zu spät, sein eigener Talentscout zu sein!

*„Aber am liebsten skype
ich mit meinem Enkel!“*



Was Hänschen nicht lernt... lernt Hans voller Eifer!

63%

*der Menschen ab 65 Jahre
surften Anfang 2014 täg-
lich im Netz - mehr als ein
Viertel (28%) mindestens
einmal pro Woche.*

Schule, Ausbildung oder Studium und dann ausgelernt? Immer mehr Menschen der Generation 50plus halten es wie Oscar Wilde: „Ich bin immer bereit zu lernen, aber nicht immer, mich belehren zu lassen.“ Ein Leben lang lernen – dazu zählen neue Sprachen zu üben, moderne Technik zu beherrschen oder sicher im world wide web unterwegs zu sein. **Die wöchentlich stattfindenden Kurse** in den AWO-Seniorentreffs sind stark frequentiert. Gerade „online“ zu sein bedeutet für viele ältere Menschen, Kontakte zur Familie und zu Freunden intensiver zu pflegen und ist somit auch ein wirksamer Weg gegen Vereinsamung.



WIE VERSCHICKE ICH EMAILS

Was ist Skype, brauche ich Facebook? In kleinen Lerngruppen gehen Seniorinnen und Senioren diesen Fragen unter fachmännischer Anleitung nach.



BESONDERE TEA-TIME

Brenda Buhmann-Gore, Bildungspartnerin für Nachhaltigkeit, spricht mit den Teilnehmenden bei Darjeeling über Teeproduktion – in english, please!



*„Tief in jedem Menschen steckt etwas,
das noch interessanter ist als sein Äußeres.“*

George Sand, französische Schriftstellerin

Gelebte Inklusion

600.000

Fast jeder Dritte in Hamburg hat einen Migrationshintergrund, laut Statistikamt Hamburg Nord leben über 92.700 Menschen mit türkischen Wurzeln in der Hansestadt.

„Hoş geldin“ – türkisch für „Herzlich Willkommen“ – heißt es mittlerweile in vielen AWO-Seniorentreffs. Einrichtungen wie beispielsweise auf der Veddel oder in Altona leben Inklusion schon seit vielen Jahren und machen Angebote, die auch ältere Migrantinnen und Migranten ansprechen. Damit orientiert sich die AWO am Hamburger Integrationskonzept von 2013, in dem es heißt:

„Integration kann nur gemeinsam gelingen, deshalb müssen wir endlich den Gegensatz des „Wir“ und „die Anderen“ überwinden.“

Sich muttersprachlich begegnen und Kulturen anderer kennenlernen

– dieser Leitgedanke wird in dem 2015 von der AWO übernommenen Seniorentreff „Mekan“ im Herzen Altonas gelebt. Hier finden auch Türkischkurse statt, die das nachbarschaftliche Miteinander beleben.

Inklusion bedeutet für die AWO aber auch, Generationen zu verbinden. Der Seniorentreff im Barmbek Basch trifft sich mit Kindern aus der Nachbarschaftsschule, zeigt ihnen alte Spiele und Großeltern backen gemeinsam mit ihren Enkeln.

SAIM UND FATMA CELIK:

Seit 16 Jahren leiten sie den Treff „Mekan“ in Altona, der sich interkulturell geöffnet hat und beispielhaft für eine lebendige Nachbarschaft ist.





*„Jahre soll man nicht zählen,
sondern erleben!“*

Oskar Stock, deutscher Schriftsteller

Viel Erlebnis für kleines Geld

Aus dem Quartier heraus die Welt erkunden: Bis zum Rhein und noch etwas weiter zieht es jährlich Seniorinnen und Senioren der AWO Hamburg. Hotspots an der Mosel werden ebenso erkundet wie die Städte Koblenz und Trier. Nicht weniger attraktiv, aber näher dran sind Ausflüge zu den Wismarer Heringstagen, dem Hamburger Flughafen oder zum Wasserschloss nach Glücksburg. Die Begeisterung über die **jährlich stattfindenden Ausflüge** sieht man den Teilnehmenden an: die Kurztrips erweitern den Horizont und steigern die Lebensfreude. Außerdem schmeckt der Hering gleich doppelt so gut, wenn man ihn nicht alleine isst.

Wismarer Heringstage

Trier

Husumer Krabbentage

Kieztour auf der Reeperbahn

Kultur op Platt

Jenisch Haus

Hamburger Rathaus

Dithmarscher Brauerei

Koblenz

Wasserschloss Glücksburg

Alter Elbtunnel

Miniatur Wunderland



*„Sport ist Rostschutz für die
eiserne Gesundheit!“*

Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck, deutscher Mediziner



Selbstverteidigung



Koordination

Hätten Sie's gewusst?

- 60-Jährige, die vorher keinen Sport betrieben haben, können durch ein dreimonatiges leichtes Ausdauertraining eine Ausdauerleistung erreichen, die den Fähigkeiten untrainierter 40-Jähriger entspricht.
- Das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, sinkt, wenn man körperlich aktiv ist. Bei einer norwegischen Studie war über einen Zeitraum von zehn Jahren das Schlaganfall-Risiko bewegungsfreudiger 50- bis 69-jähriger Frauen um 58 Prozent geringer als das der nicht aktiven Frauen gleichen Alters.
- Im Rahmen einer amerikanischen Studie nahmen Männer und Frauen im Alter zwischen 70 und 100 Jahren an einem achtwöchigen Krafttraining teil. Der Kraftzuwachs im Bereich Schultern, Brust, Rücken und Armmuskulatur betrug 50 Prozent. Das Krafttraining wirkte sich auch deutlich positiv auf die Geschicklichkeit bei alltäglichen Verrichtungen aus.

(Quelle: Bundesministerium für Gesundheit)

ANNEMARIE BENDZKO, Leiterin Seniorentreff Horn

Quartiersnah und in Gemeinschaft: „Mach mit – bleib fit!“ wurde vom Hamburger Sportbund entwickelt und ist fester Bestandteil in vielen AWO-Seniorentreffs. Mit dabei ist auch der Horner Treff von Annemarie Bendzko: „Fitness im Alter ist wichtig, macht Spaß und kommt gut an!“





*„Es kommt nicht darauf an, wie alt
man wird, sondern wie man alt wird.“*

Heidi Kabel, deutsche Volksschauspielerin



DR. GEORG SCHIFFNER,

Chefarzt für Geriatrie und Palliativbereich im Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand, referiert zum Thema „Gesund älter werden“.

Wer gut informiert ist, kann Krankheiten besser einschätzen, vorbeugen und fit bleiben. Deshalb laden die AWO-Seniorentreffs **Experten aus der Praxis** ein, um über Gesundheitsthemen zu reden. Auch Vorträge für Migrantinnen und Migranten kommen gut an: Beispielsweise rief der interkulturelle Treff auf der Veddel einen „Gesundheitstag“ mit dem Wilhelmsburger Krankenhaus ins Leben – denn gerade in diesem Stadtteil fehlt es an Ärzten und Apotheken.

Für die meist türkischen Seniorinnen und Senioren wurden die medizinischen Vorträge über Diabetes und Gesundheitsversorgung simultan übersetzt.

Top im Kopp

Sudoku, Kreuzworträtsel, Puzzle und Memory sind nicht einfach nur Spiele – sie trainieren auch das Gedächtnis. Laut der Alzheimer Forschung Initiative e.V. kann frühes Training das Risiko einer Alzheimer Erkrankung senken. **Gedächtnistraining** unterstützt die logische Kombinationsgabe und Merkfähigkeit. Deshalb treffen sich jede Woche ein Dutzend Seniorinnen und Senioren im AWO Treffpunkt Niendorf, um „top im Kopp“ zu bleiben. Viel denken und viel lachen – das ist für viele ihr Rezept gegen Vergesslichkeit.



RUTH LANGENBERG, Leiterin AWO Treffpunkt Niendorf

„Ich kann Menschen meiner Generation begeistern, weil ich auch seit Jahren im Rentnerclub der HHLA aktiv bin und weiß, wie's geht!“



„Das Erlebnis eines Tanzes hängt weniger von der Musik des Orchesters, als von den Herzen der Tänzer ab.“

AWO im Quartier: Entdecke die Möglichkeiten

130

begeisterte Teilnehmer kommen ein Mal im Monat zum Tanztee ins Lichtwarkhaus Bergedorf, der größten Tanzteeveranstaltung Hamburgs.

Ob Stadtpark, Supermarkt oder Seniorentreff – kurze Wege sind für ältere Menschen ideal. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen bestätigt, dass das Quartier nach wie vor einen hohen Stellenwert für Menschen 60plus hat: nach einer Umfrage halten sich rund 43 Prozent der Befragten länger als vier Stunden pro Tag außerhalb der Wohnung auf, was den hohen Stellenwert des Wohnumfelds verdeutlicht.

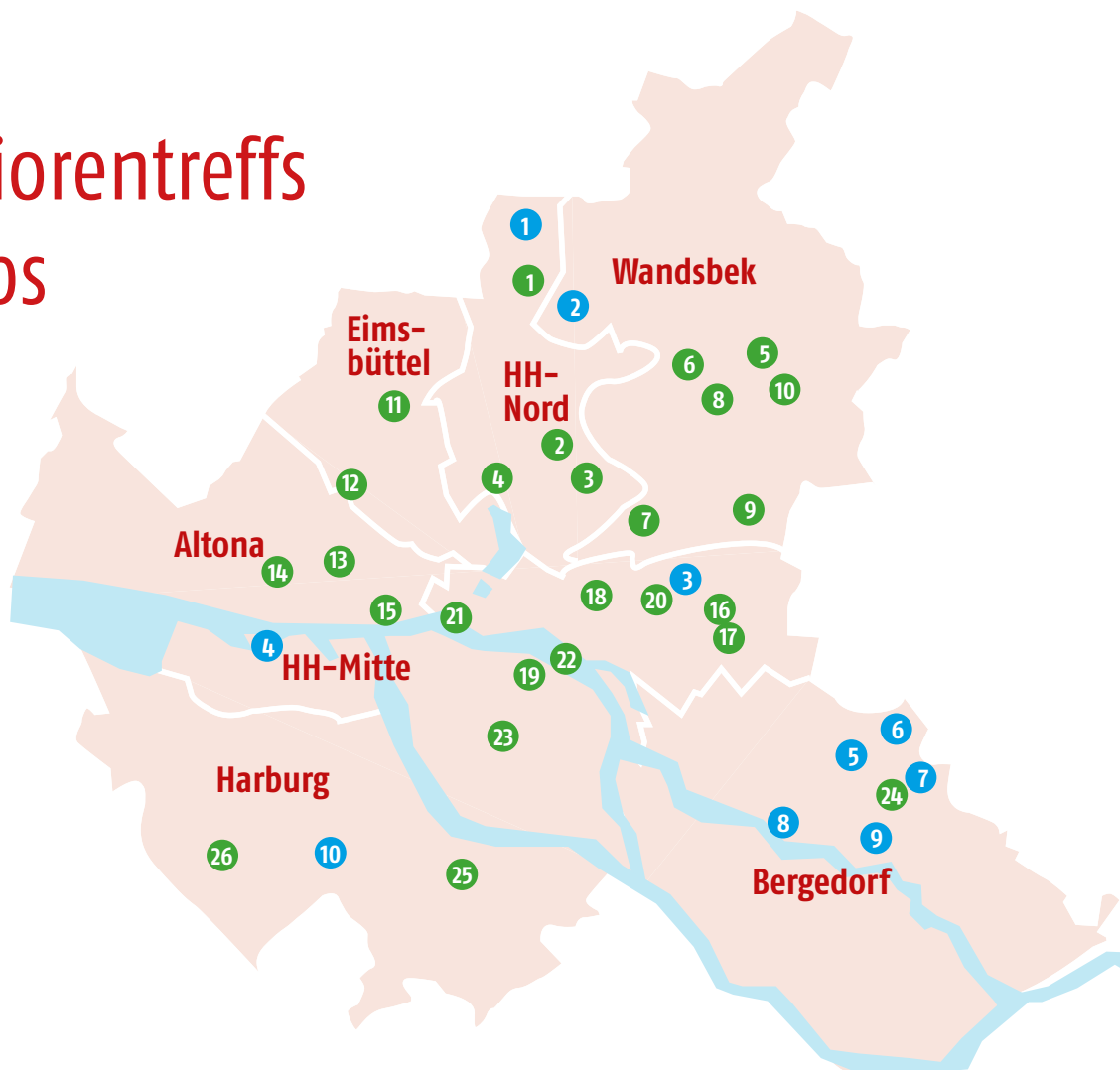
Die AWO bietet mit ihren 26 Seniorentreffs und zehn Clubs eine **feste Anlaufstelle in unmittelbarer Nähe**. Dort kann man sich in vertrauter Umgebung begegnen, austauschen, begeistern lassen oder einfach nur klönschnacken. Die AWO-Einrichtungen sind auch Ruhepol und oftmals Familienersatz, der immer wichtiger wird in unserer schnelllebigen Gesellschaft.

„WO IST INGE LOHRE?“

Fürsorge und Anteilnahme spürt man überall in den Seniorentreffs der AWO. Wenn jemand nicht kommt, wird angerufen und sich gekümmert.



AWO-Seniorentreffs und -clubs



- = Seniorentreff
- = Seniorenclub

Hamburg-Nord

- 1 Langenhorn
- 1 Langenhorn-Nord
- 2 Barmbek-Nord
- 3 Barmbek-Süd
- 4 Winterhude

Wandsbek

- 2 Hummelsbüttel
- 5 Berne
- 6 Bramfeld
- 7 Eilbek
- 8 Farmsen
- 9 Jenfeld-Ost
- 10 Oldenfelde

Eimsbüttel

- 11 Niendorf
 - 12 Stellingen
- ## Altona
- 13 Mekan
 - 13 Osdorf
 - 14 Louise-Schroeder

Mitte

- 3 Finkenwerder
- 4 Kroogblöcke
- 15 Billstedt Center
- 16 Billstedt
- 17 Hamm
- 18 Veddel
- 19 Horn
- 20 Neustadt i.d.W.
- 21 Rothenburgsort
- 22 Wilhelmsburg

Bergedorf

- 23 Bergedorf
- 5 Lohbrügge
- 6 Aktivtreff Billeborgen
- 7 Fahrer SC
- 8 Allermöhe
- 9 Nettelburg

Harburg

- 24 Harburg
- 25 Neugraben
- 10 Hausbruch

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

seit über 50 Jahren setzen wir uns für ältere Bürgerinnen und Bürger in Hamburg ein. **Für sie sind die AWO-Seniorentreffs wie ein zweites Zuhause und ein Ort der Bildung und Begegnung.** Mit unserer Angebotsvielfalt gehen wir gezielt auf ihre Bedürfnisse ein. Uns liegt es am Herzen, Menschen ab 60 Jahren über gesundheitliche Themen aufzuklären und in ihrer Kreativität und Fitness zu stärken. Dies gelingt uns vor allem durch den enormen Einsatz der vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn ohne ihre Hilfe ist es schwierig, die Angebotsvielfalt mit geringen Zuschüssen der Stadt Hamburg zu bewahren.

Die Besucherzahl in den unzähligen Treffs ist deshalb auch nach wie vor hoch, weil die AWO quartiersnah arbeitet. Und sich entsprechend dem demographischen Wandel hinsichtlich Altersstruktur und Interkulturalität zukunftsorientiert ausrichtet. **Unser gemeinsames Ziel muss es daher sein, die wertvolle Arbeit in den Seniorentreffs zu stärken und mit Ihrer Unterstützung das Angebot weiter auszubauen.**

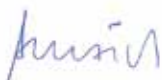
Mit freundlichen Grüßen



Holger Kahlbohm

Landesvorsitzender

AWO Landesverband Hamburg e.V.



Michael Schröder

Landesgeschäftsführer

AWO Landesverband Hamburg e.V.



AWO-Seniorentreffs: „So viel mehr als nur Kaffeetrinken!“



Impressum

AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Eine Tochtergesellschaft des
AWO Landesverband Hamburg e.V.
Witthöfftstraße 5-7, 22041 Hamburg

V.i.S.d.P.: Renate Polis,
Geschäftsführerin

Konzept und Idee:

Helmut Riedel, Catherine le Mellec

Redaktion:

Annika Hansen

Gestaltung:

pixylon, Indra Siemsen

Druck:

Zollenspieker Kollektiv GmbH

Fotos:

Nicola Maria Jäger,
Stephanie Rosbiegal,
Catherine le Mellec,
Sue Glaeser

Stand: Juni 2016



Aktiv in
Hamburg gGmbH