Senioren-Info

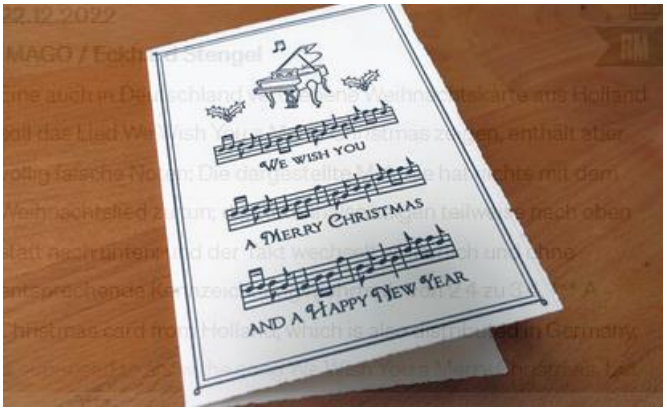
Seniorenbeirat Norderstedt

Febr. 2023 / März 2023

Aktuelle Mitteilungen des Seniorenbeirates der Stadt Norderstedt Nr. 47

Projekt HAUSMUSIK

Wir, der Seniorenbeirat Norderstedt, möchten die gute, alte Hausmusik wieder aufleben lassen. Wer spielt ein Instrument und hat bereits ein kleines Ensemble zur Seite oder könnte eines zusammenstellen?



Angedacht ist ein nach Absprache regelmäßig stattfindender Musikabend oder evtl. auch Musiknachmittag, der, wenn möglich, in privaten Räumen stattfinden sollte. So ist eine entspannte Atmosphäre gegeben, und Musiker*innen und Zuhörer* innen können sich austauschen. Dieses Vorhaben ist nur auf ehrenamticher Basis möglich.

Sollten private Räume nicht zur Verfügung stehen, gäbe es evtl. die Möglichkeit, auf einen kleinen öffentlichen Raum auszuweichen**. -- GS --**

Ansprechpartnerin: G. Schmidt
Tel: 040 – 30 85 99 89

20. Hamburger Symposium – Aktuelle Konzepte der Altersmedizin

Nach 2 Jahren Pause veranstaltet die Asklepios Klinik Nord in Kooperation mit dem Seniorenbeirat wieder das Hamburger Symposium zur Altersmedizin.

Die Veranstaltung findet am Freitag, 10.02.2023 von 10:00 bis 17:00 Uhr im Rathaus in Norderstedt statt.

Die Veranstalter haben wieder interessante Themen ausgesucht. So wird zum Beispiel im Plenum über „Interventionelle Herzklappentherapie“ und „Rheuma im Alter“ berichtet.

Am Vormittag und am Nachmittag finden verschiedene Workshops statt. In diesen geht es u.a. um „Achtsamkeit – Balance unter Belastung“, „Zündstoff: Menschen mit Demenz – Herausforderungen im täglichen Miteinander“.

Die Asklepios Klinik Nord freut sich auf einen Austausch mit Ihnen, ganz gleich, ob sie mit ärztlichem, therapeutischem oder pflegerischem professionellen Hintergrund oder einfach nur aus persönlichem Interesse für aktuelle Konzepte der Altersmedizin teilnehmen möchten. -- MM --

Der Teilnahmebeitrag für Senior*innen und ehrenamtlich Tätige beträgt 25,- €.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter „https://www.aerzteakademie-hamburg.de/?semID=5860“

Senioren-Info
Seniorenbeirat Norderstedt
Febr. 2023 / März 2023

Aufruf zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ zum Leben im Alter

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) lädt zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ ein. Gesucht werden Fotografien, die die Vielfalt und Potenziale älterer Menschen in der heutigen Gesellschaft dokumentieren und stereotype Altersbilder hinterfragen.

Der Fotowettbewerb findet im Rahmen des „Programms Altersbilder“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) statt und begleitet zugleich die Erarbeitung des Neunten Altersberichts zum Thema „Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen“.

Der Fotowettbewerb wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Fotos können in den folgenden vier Kategorien eingereicht werden:

- **Das bin ich. Individuell im Alter.**
- **Mittendrin. Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter.**
- **Licht und Schatten. Herausforderungen im Alter.**
- **Gemeinsam geht was. Jung und Alt im Austausch.**

Teilnahmeschluss ist der 21. Mai 2023.

Eine unabhängige Jury u. a. aus Mitgliedern der Neunten Altersberichtskommission, des Deutschen Zentrums für Integration und Migration, der Zeitschrift PHOTONEWS, des Berufsverbands FREELENS, des Deutschen Verbands für Fotografie e. V. sowie der BAGSO und des BMFSFJ vergibt **Preise in den oben genannten Kategorien im Wert von insgesamt 19.000 Euro.**

Die Erstplatzierten der Kategorien erhalten jeweils 2.000 Euro, die Zweitplatzierten jeweils 1.500 Euro und die Drittplatzierten jeweils 1.000 Euro. Hinzu kommt ein Publikumspreis in Höhe von 1.000 Euro. Er wird im Zuge einer Online-Abstimmung im Anschluss an die Einreichungsphase vergeben.

vielfALT
Fotowettbewerb zum Leben im Alter

Die Preisverleihung findet am 12. September 2023 in Berlin statt. Bundesseniorenministerin Lisa Paus wird die Preisträgerinnen und Preisträger persönlich auszeichnen. Die prämierten und alle weiteren Eingereichten Fotos werden auf der Wettbewerbsseite und der Webseite zum „Programm Altersbilder“ sichtbar gemacht. Die prämierten Fotos werden zudem im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit zum Programm Altersbilder und zum Neunten Altersbericht eingesetzt. **-- CS --**

Alle Informationen und Materialien zum Wettbewerb unter:
www.bagso.de/fotowettbewerb
Weitere Informationen:
https://www.programm-altersbilder.de/
https://www.neunter-altersbericht.de/

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Febr. 2023 / März 2023

Betrug per WhatsApp bzw. per SMS

Seit vielen Monaten kommt es immer wieder zu Betrugstaten, bei denen Nutzer des Nachrichtendienstes „WhatsApp“ und von „SMS Nachrichten“ Opfer einer gemeinen Betrugsmasche werden.
Vorgehen der Betrüger:
Auf dem Handy der Betroffenen geht eine Nachricht mit folgendem Inhalt ein:
„Hallo Mama/Papa, mein Handy ist kaputt. Das ist meine **neue** Handynummer. +49163…. (hier ist dann eine komplette Mobilfunknummer genannt) Die kannst du dir einspeichern! Schick mir bitte eine Nachricht auf WhatsApp? Danke!“

Falls sie eine solche Nachricht bekommen, folgen sie bitte nicht den Anweisungen. Rufen sie am besten ihr Kind unter der ihnen bekannten Telefonnummer an. Dann wird sich die Sache sehr schnell klären.

Auffällig an den Nachrichten ist: ihr Kind wird sie nie mit „Hallo Mama/Papa“ anschreiben. Manchmal steht in den Nachrichten auch „Hallo Oma/Opa“. Auch so würden ihre Enkelkinder Sie nie anschreiben.

Falls sie dennoch den Anweisungen gefolgt sind, werden sie aller Wahrscheinlichkeit nach kurze Zeit später eine weitere Nachricht mit sinngemäß folgendem Inhalt bekommen:

„Hallo …, da mein Handy kaputt ist, komme ich nicht an meine Konto. Ich muss aber unbedingt eine wichtige Rechnung begleichen. Sonst bekomme ich Probleme. Kannst du das vielleicht für mich machen. Ich gebe dir das Geld zurück. …“

Es folgt dann ein Betrag und eine Kontonummer und häufig die Bitte, das Ganze per Sofort-Überweisung zu erledigen.

Hier wird die Hilfsbereitschaft der Menschen angesprochen und ausgenutzt. Führen sie solche Anweisung nie ohne vorherige Rücksprache mit ihrem Kind / Enkelkind aus.

Falls sie Opfer einer solchen Masche, oder ähnlichen Betrugstaten geworden sind, erstatten sie sofort Anzeige bei ihrer Polizei.

Dies können sie auch online unter „schleswig-holstein.de - LPA - E-Revier: Onlinewache - Onlinewache“ machen.

Michael Metzler **-- MM --**
Sicherheitsberater für Senioren

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Febr. 2023 / März 2023

Mobilitätstraining am 23.05.2022 ab 14:00 Uhr auf dem Rathausplatz in Norderstedt

Unter der Schirmherrschaft des 1.Stadtrats Dr. Magazowski wird der diesjährige Mobilitätstag des Seniorenbeirats am Dienstag, den 23. Mai 2023 von 14:00 bis 17:00 Uhr auf dem Norderstedter Marktplatz vor dem Rathaus stattfinden.

Ein Bus der VHH-Verkehrsbetriebe, die in Norderstedt den größten Teil des Busverkehrs anbieten, wird für Trainingszwecke bereitgestellt. So kann das Ein- und Aussteigen in einen Bus geübt werden. Dazu gehört auch die Benutzung der Kipphilfe des Busses als Einsteigeunterstützung.

Informationen zu Fahrkarten, Preisen und Automatenbedienung werden vom Team des VHH gerne beantwortet.

Ein spezielles Taxi für den Transport von Rollstuhlfahrern wird ebenfalls für Übungszwecke bereitstehen.

Der DRK-Rollator-Club wird die richtige Höheneinstellung von Rollatoren anbieten.

hvv.de
Information · Fahrpläne | Timetables · Service
040/19 449

Dürfen Senior*innen noch Autofahren? Diese Diskussion findet zurzeit in der Öffentlichkeit verstärkt statt. Hier werden teilweise haarsträubende Unfälle angeführt. Wir haben den ADAC mit einem Infomobil eingeladen, um uns über Möglichkeiten der Vorsorge, wie beispielsweise einem Fahrsicherheitstraining zu unterrichten.

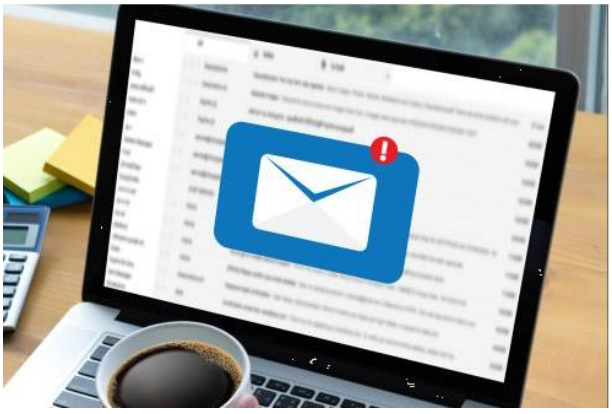
Über seniorengerechte Angebote in Norderstedt zum Radfahren wird ein(e) Mitarbeiter*In der Stadt Norderstedt auf dem Mobilitätstag unterrichten.

Merken Sie sich den Termin bereits heute vor. Der Seniorenbeirat freut sich auf Ihren Besuch.

-- JB --

Unberechtigte Zahlungsaufforderungen

Weil angeblich Rechnungen einer Online-Bestellung noch nicht gezahlt wurden, drohen unbekannte Absender per Brief oder in E-Mails damit ein gerichtliches Mahnverfahren einzuleiten. Oft steckt Betrug dahinter.



Wenn Sie auf die Rechnung und Mahnung nicht reagieren, kommt irgendwann über ein Inkassounternehmen das Mahnverfahren auf Sie zu.
Deswegen ist es wichtig, dass Sie auf die Schreiben reagieren.

Sie können dabei wie folgt vorgehen:

- Nehmen Sie zunächst Kontakt mit dem Absender auf und versuchen Sie das Problem zu klären oder nehmen Sie telefonisch Kontakt mit dem Kundenservice des Absenders auf, um schneller eine Lösung herbeiführen zu können.
- Trotz der Klärung sollten Sie eine **Anzeige bei der Polizei erstatten**. Auch wenn der Absender des Schreibens Ihnen zunächst nicht weiterhelfen kann, erstatten Sie Anzeige bei der Polizei wegen Datenmissbrauchs.
- Ist der **Brief vom Inkassounternehmen** bei Ihnen eingetroffen, nehmen Sie Kontakt zum Inkassounternehmen auf und nennen Sie die Vorgangsnummer bei der Polizei. Haben Sie bis dahin noch keine Anzeige erstattet, wird Ihnen das Inkasso wohl zu einer Anzeige raten.
- Ohne die Anzeige bei der Polizei und die entsprechende Vorgangsnummer kann das Inkassoverfahren gegen Sie nicht eingestellt werden.

Für die Anzeige bei der Polizei ist es wichtig, dass Sie sich nicht nur auf die vorliegende Forderung beziehen.

Erstatten Sie eine Anzeige wegen **Datenmissbrauch.** Denn Sie wissen nicht, bei wem die Betrüger Ihre Daten noch angegeben oder Bestellungen auf Ihren Namen ausgelöst haben.

Sollten weitere Forderungen bei Ihnen auftauchen, können Sie mit der Vorgangsnummer der Polizei leichter klären, dass Sie Opfer eines Identitätsdiebstahls geworden sind.

Außerdem sollten Sie nach Aussage der Verbraucherzentrale weitere Post- und E-Maileingänge kritisch [...] hinterfragen und Bankkonten regelmäßig auf unrechtmäßige Abbuchungen [...] überprüfen". **-- FH --**

Tipp

Musterbriefe zum Thema finden Sie im Internet bei der Verbraucherzentrale unter:

verbraucherzentrale

https://www.verbraucherzentrale.de

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Febr. 2023 / März 2023

Der Pflegestützpunkt in Norderstedt informiert

Wie bekomme ich einen Pflegegrad?

Viele Menschen wenden sich mit dieser Frage an den Pflegestützpunkt. Grundsätzlich kann jeder pflegeversicherte Mensch (oder sein gesetzlicher Vertreter) diesen Antrag stellen. Im folgenden ein Überblick über das Verfahren:

- **Voraussetzungen:**

Die „Vorversicherungszeit“: Sie müssen mindestens zwei Jahre bei einer Krankenkasse versichert sein um Leistungen beantragen zu können. Es müssen Einschränkungen in der Selbstständigkeit vorliegen, d.h. ich bin zumindest in Teilbereichen meines Lebens auf die Unterstützung durch andere Personen angewiesen. Die Einschränkungen müssen voraussichtlich für mindesten 6 Monate bestehen.

- **Antragstellung:**

Die Antragstellung sollte schriftlich bei der Pflegekasse erfolgen. Sie können den Antrag telefonisch bestellen, viele gesetzliche Kassen haben die Anträge auch im Internet. **Wichtig ist allerdings die eigenhändige Unterschrift von der Antragstellerin, dem Antragsteller oder einer gesetzlichen Vertreterin oder Vertreter.** Beim Erstantrag muss zunächst entschieden werden, welche Art von Leistung ich beantragen möchte – ambulant oder stationär? Pflegegeld (ich habe private Pflegepersonen), Pflegesachleistung (ich benötige einen Pflegedienst) oder eine Kombination aus beiden? Neben persönlichen Daten wird in den Anträgen oft nach den Pflegepersonen gefragt, nach dem Hausarzt und auch nach der Bankverbindung auf die ggf. das Pflegegeld eingezahlt werden soll.

- **Die Begutachtung**

Nach ein bis zwei Wochen meldet sich der **medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK)** bei Ihnen und übersendet einen Fragebogen zu Ihrer persönlichen Situation und zu Ihrem Hilfebedarf. Dieser sollte sorgfältig ausgefüllt werden, ist er doch die Basis für die Beurteilung und eine erste Vorbereitung auf die Begutachtung. Für eine noch bessere Vorbereitung machen Sie sich mit den Inhalten der Begutachtung vertraut. In insgesamt 8 Lebensbereichen, sogenannten Modulen, erfragt die Pflegeversicherung Ihren jeweiligen Unterstützungsbedarf. Die Begutachtung erfolgt durch einen Gutachterin oder Gutachter des MDK. In der Regel handelt es sich um Pflegefachkräfte. Der Termin muss Ihnen im Vorwege schriftlich mitgeteilt werden. Halten Sie zu diesem Termin aussagekräftige ärztliche Unterlagen zu Ihren Erkrankungen bereit. Es ist sinnvoll, die Begutachtung nicht allein mit dem MDK durchzuführen. Die Anwesenheit der Pflegeperson oder einer anderen vertrauten Person zu Ihrer Unterstützung ist durchaus erwünscht.

- **Das Ergebnis**

Nach ein paar Tagen werden Sie schriftlich von der Pflegekasse über das Ergebnis informiert. Sind Sie mit dem Resultat nicht einverstanden, können Sie innerhalb von 4 Wochen Widerspruch einlegen – mit dem Hinweis, dass eine Begründung folgt. Der Widerspruch sollte gut begründet werden. Dafür fordern Sie das ausführliche MDK-Gutachten an, falls Sie es nicht automatisch übersandt bekommen haben.

Ulrich Mildenberger
(Soziologe, Supervisor)
E-Mail: info@pflegestuetzpunkt-se.de

Bereich Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Bornhöved

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Febr. 2023 / März 2023

Projekt Blühstreifen

Blühstreifen fördern durch Blumen und Wildkräuter die Artenvielfalt in Feldern und Gärten.

Es ist auch auf dem Balkon möglich in Blumenkästen, Blumentöpfen und Kübeln, kleine Blühflächen anzulegen.

Der Seniorenbeirat Norderstedt hält es für wichtig mit dem Projekt Blühstreifen für Bienen, Hummeln & Co. einen Beitrag für den Umweltschutz zu leisten.

Deshalb verteilen wir ab März 2023 Samentütchen, die während unserer Besuchs- und Sprechzeiten im Rathaus-Foyer, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt jeweils am Dienstag von 10:00 – 12:00 Uhr und am Donnerstag von 14:30 Uhr – 16:30 Uhr abgeholt werden können. -- HFT --

Spende an das Hospiz in Norderstedt

Auf unser Seniorenfeier 2022 im Festsaal am Falkenberg haben wir auch unser Sparschwein für das Norderstedter Hospiz aufgestellt. Wir waren vom Spendenergebnis sehr angetan. Es wurden doch tatsächlich in kurzer Zeit mehrere Hundert Euro in das kleine Sparschwein gesteckt. Zusammen mit den Spenden in unserem Büro im Rathaus konnten wir dem Hospiz zu Weihnachten **375,00 €** überweisen.

Wir danken allen Spendern für die Unterstützung.

Das Hospiz muss 5 % seiner Kosten selbst erwirtschaften. Das sind pro Gast und Tag rund 30 €. Bei den 14 Plätzen werden so monatlich etwa 12.600 € oder rd. 150.000 € pro Jahr an Spenden benötigt.

Der Seniorenbeirat wird die Arbeit des Hospizes Norderstedt weiter unterstützen.

Auch werden wir die Spardose in unserem Sprechstundenbüro weiterhin bereithalten. **--JB--**

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Febr. 2023 / März 2023

Kommunalwahl in Norderstedt

Am 14. Mai 2023 haben alle Wahlberechtigten die Möglichkeit Ihre Stimme im zuständigen Wahllokal abzugeben.

Fast 25 % der Bevölkerung in Schleswig-Holstein gehört der Altersgruppe der über 65-jährigen an. Sie stellen damit einen erheblichen Teil der Wählerschaft.

Um die Positionen der in der Norderstedter Stadtvertretung vertretenden Parteien zur Seniorenpolitik besser kennen zu lernen, lädt der Seniorenbeirat

am Mittwoch, den 15. März 2023 um 18:30 bis ca. 20:30 Uhr in den Festsaal am Falkenberg zu einer Podiumsdiskussion mit Parteivertretern ein.

Durch die Diskussion wird Michael Eggert, bekannt durch NOA4, führen.

Themen der Diskussion werden u.a. die Zunahme von älteren, auch hochbetagten Menschen in den kommenden Jahren und Jahrzehnten in Norderstedt sein, die auf vollstationäre Pflegeplätze, auf Tagespflegeplätze oder ambulante Pflege in Norderstedt angewiesen sein werden.

Uns interessiert, was die Parteien zu tun gedenken, um die Zahl der Plätze ausreichend zu erhöhen.

Thema unserer Fragen wird auch die Wohnungssituation älterer Menschen sein. **-- JB --**

Einwohner*innen der Stadt Norderstedt, die mit dem Seniorenbeirat in Verbindung treten möchten, haben folgende Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 040 - 53595 - 521

Außerhalb der Besuchs-/Sprechzeiten können Sie Nachrichten auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen zurück!

E-Mail: seniorenbeirat-norderstedt@wtnet.de

Besuchs- und Sprechzeiten im Rathaus-Foyer, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Dienstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Donnerstag von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Sprechstunde in der Stadtteilbücherei Glashütte, jeden letzten Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr,

Bücherei Glashütte, Mittelstraße 62

Unsere öffentlichen Beiratssitzungen und Veranstaltungen werden in unserem Schaufenster-TV angezeigt und auch auf unserer Homepage, wo Sie viele weitere und interessante Informationen vorfinden.

***Besuchen Sie unsere Homepage* - www.seniorenbeirat-norderstedt.de -**

Herausgeber: Seniorenbeirat Norderstedt , Rathausallee 50, 22846 Norderstedt
Redaktion: Franz Heuer (FH), Christine Schmid (CS), Michael Metzler (MM), Gunda Schmidt (GS), Joachim Braun (JB) und Hella Fuchsius-Tyx (HFT)
verantwortlich: Christine Schmid