

# Aktiv älter werden

Zeit für mehr Lebensqualität. Zeit für mich.

Journal für das  
Hamburger Abendblatt  
Seiten 1 bis 8 von 12 Seiten  
Auflage 246.500 Stück  
Kunde: Text/Fotos/Anzeigen  
P&S: Layout, Satz, Bild-  
bearbeitung, Erstellung  
der Druckdatei

Kontakte

Treffpunkt für Aktive  
Seite 11/12

Kur- und Gesundheitsreisen **Seite 4**

Spannende Seminare **Seite 5**

Wohnkonzepte und Lebensideen **ab Seite 7**

## In der Bevölkerung ist wenig über die verschiedenen Hustenarten bekannt

Über den Husten wissen die Menschen nicht sehr viel. Wer nicht klar kommt, kann zunächst in der Apotheke nachfragen, wo Leitlinien der Bundesapotheker-

kammer für die Behandlung der verschiedensten Hustenarten eine Orientierung geben können. Und grundsätzlich gilt: dauert der Husten länger als zwei bis drei Wochen, sollte ein Arzt

die Therapie übernehmen. Die Atemwege sind mit unterschiedlichen Hustenrezeptoren ausgestattet, und von ihnen ausgehende Reize laufen über Nervenbahnen zum Hustenzentrum, das im Stammhirn liegt. Ob ein Hustenreflex ausgelöst wird, entscheiden Zahl und Intensität der in diesem Zentrum eintreffenden Reize. Meistens stellt sich ein Husten in Verbindung mit einer Erkältung ein, und es geht im Allgemeinen mit einem trockenen Reizhusten los, oft noch verbunden mit einem Kratzen im Hals. In diesen Fällen ist ein Hustenstiller geeignet.

### Erleichterung bei „Produktivem Husten“

Die zweite häufige Hustenart ist der von den Fachleuten so bezeichnete „produktive Husten“, gemeint ist damit ein Husten mit Auswurf. Es liegt dann ein krankhaft verändertes Sekret vor, das die Reinigungsaktivitäten in den Atemwegen behindert. Nach der Darstellung von Prof. Dr. Jürgen Fischer (Klinik Norderney), verstärkt sich während der Entzündungsreaktion die Verklumpung des Sekrets, und das führt zu einer Überlastung der Reinigungsvorgänge und in der Folge zum Husten. Dann ist ein Hustenlöser mit dem Wirkstoff Ambroxol angebracht, der auf dem bekannten Naturstoff Vascidin basiert. Damit lässt sich das Sekret normalisieren und die sogenannte Sekretolyse in Gang setzen. Nach und nach fällt das Abhusten leichter und der Husten hört allmählich auf. Geht der trockene Reizhusten in



Das Feuchthalten der Atemwege z. B. durch Inhalation verschafft Erleichterung bei akutem Husten

einen Husten mit Auswurf über, empfiehlt sich ein Hustenstiller zur Nachtzeit und ein Hustenlöser während des Tages.

Zur Unterstützung der medikamentösen Hustentherapie kann der Patient noch zusätzlich fünf Punkte beherzigen:

- Gönnen Sie sich genügend Ruhepausen und Schlaf, weil der Körper zur Bekämpfung der Infektion auch Kraft braucht.
- Halten Sie die Atemwege feucht, entweder mit Inhalationen oder Kopfdampfbädern.
- Nehmen Sie eine leichte vitaminreiche Kost mit viel Obst und Gemüse zu sich.
- Gurgeln Sie zur Beruhigung des gereizten Rachens mit Salzwasser.
- Nehmen Sie warme Fußbäder, die die Durchblutung anregen und das Immunsystem unterstützen.

## Inhalt

Seite 2  
Husten

Seite 3  
Eine Märchen-Oma im Glück  
Sprachen lernen per Filtrate

Seite 4  
Kur- und Gesundheitsreisen in osteuropäische Orte  
Neuheiten im Zentrum für vergrößerte Sehhilfen  
Broschüre Pflegereform 2008

Seite 5  
Spannende Seminare, Ausfahrten und Vorträge rund um die Kunst  
Menüdienst für 365 Tage im Jahr

Seite 6  
Ein Bett für Tag und Nacht  
Spezialist für Seniorenmöbel  
Bäder für jeden Geschmack

Seite 7 - 9  
Wohnkonzepte und Lebensideen für alle Lagen

Seite 10  
Veranstaltungskalender

Seite 11 - 12  
Kontakte:  
Treffpunkt für Aktive

**Ihr Mittagessen – keiner bringt's heißer**

- Lieferung auch am Wochenende
- Auch tageweise bestellbar
- Pünktlich und zuverlässig

Nur wir bringen's auf dem schönen Porzellanteller!

NEU

Hanse (HAMBURG)

Hamburg's 1. PRIVATER Menü-Dienst

[www.hanse-menuedienst.de](http://www.hanse-menuedienst.de) ☎ 040 - 7 27 67 27

...für Hamburg!

## Mit Sicherheit gut umsorgt



- Häusliche Pflege
- Pflegezentrum „Lupine“
- Hilfen im Haushalt
- Kurzzeit- u. Dauerpflege
- Hausnotruf
- Pflegekurse für Angehörige
- Betreutes Wohnen
- Café Freiraum
- Nachbarschaftshilfe
- Tagespflege Eimsbüttel



[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

Arbeiter-Samariter-Bund



## Mehr Lebensqualität durch elektronische Lesegeräte

... finden Sie jetzt in Norddeutschlands einzigem Zentrum für vergrößerte Sehhilfen die optimale Lösung – auch bei komplizierten Sehanforderungen.

- Große Auswahl an Lupen, Bildschirmlesegeräten und anderen Spezialsehhilfen
- Intensive Zusammenarbeit mit Ihrem Augenarzt
- Qualifizierte Beratung durch speziell ausgebildete Low-Vision-Fachberater

Zentrum für vergrößerte Sehhilfen **OPTIKER BODE**

Unser Partner:  
**ESCHENBACH**

Vereinbaren Sie gleich einen Termin:  
Jungfernstieg 34 • 20354 Hamburg • Tel.: 0 40/28 80 97 29

**apetito**  
ZUHAUS

Mit Liebe gekocht.  
Mit Freude gebracht.

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Jeden Tag zur Mittagszeit. Einfach anrufen und bestellen!

- große Menüauswahl in bester Qualität
- Lieferung auch an Sonntagen und Feiertagen
- ohne vertragliche Bindung

**PROBIER-ANGEBOT**  
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

[www.apetito-zuhause.de](http://www.apetito-zuhause.de)

**0 40 - 89 20 00**

# Eine „Märchen-Oma“ im Glück

Verein „Jung und Alt“ bringt Generationen zusammen

Wenn Helma Behrends dienstags in der Dino-Gruppe der Kita Hartzloh in Barmbek aufkreuzt, ist die Freude jedes Mal groß. Die Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren kommen dann sofort aus allen Ecken angelaufen, um ihre heiß geliebte „Märchen-Oma“ stürmisch zu begrüßen. „Was lesen wir heute?“ heißt es dann.

Helma Behrends kennt das schon und ist daher bestens vorbereitet. Ein schönes Buch hat sie immer im Gepäck! „Die Kinder lieben Märchen wie ‚Frau Holle‘ oder ‚Hans im Glück‘, vor allem, wenn die Texte modern sind und viele Bilder haben“, sagt die 63-Jährige aus Wandsbek-Gartenstadt, die schon immer für ihr Leben gern gelesen hat. Hoch im Kurs stünden bei den Kindern aber auch Geschichten vom Bauernhof, das Dschungelbuch oder die Abenteuer des kleinen Pinocchio.

Helma Behrends findet es immer wieder schön zu beobachten, wie sehr das Lesen die Fantasie der Kinder anregt. Und so sind lange Gespräche zu allen möglichen Themen während ihrer Besuche im Kindergarten eigentlich immer an der Tagesordnung. Ebenso ist die sympathische „Märchen-Oma“ gefragt, wenn es ums Toben, um Karten- oder andere Spiele geht. Und es kann auch mal vorkommen, dass Windeln zu wechseln sind.

Dass Helma Behrends „Märchen-Oma“ geworden ist, hat

einen ganz einfachen Grund. „Mir ist es eben sehr wichtig, auch als Rentnerin aktiv am Leben teilzunehmen“, sagt die Lohnbuchhalterin, die zu ihrem Bedauern keine eigenen Enkelkinder hat und vor eineinviertel Jahren den letzten Arbeitstag hatte.

Ehrenamtliche  
Senioren helfen aus

Bastelarbeiten, die Reisen mit ihrem Mann, Theaterbesuche und Treffen mit Familie und Freunden allein haben sie seitdem nicht so recht glücklich gemacht. Und so wendete sie sich an den Verein „Jung und Alt“ in Winterhude, der viele Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement anbietet und besonderes Augenmerk auf die Förderung des Dialogs zwischen den Generationen legt. Nach der Einladung zum persönlichen Kennenlern-Gespräch vergingen gerade einmal zwei Wochen. Dann hatte der Verein bereits einen passenden Kindergarten gefunden. Im Januar hatte Helma Behrends ihren ersten Einsatz. „Ich war schon ein wenig nervös. Aber ich wurde so nett aufgenommen, dass die Nervosität wie im Flug verschwunden ist“, erinnert sie sich.

Ein Leben ohne ihre Kinder in der Kita Hartzloh mag sie sich nicht mehr vorstellen. Dafür sind sie ihr viel zu sehr ans Herz gewachsen. Und so nimmt es die „Märchen-Oma“ wie „Hans im Glück“: Es braucht so wenig im Leben, um glücklich zu sein.



Helma Behrends hält es wie Hans im Glück: „Es braucht so wenig im Leben, um glücklich zu sein.“

Aktive, ältere Menschen, die den Kontakt zur jüngeren Generation wie Helma Behrends aufrechterhalten möchten und ihre Erfahrung bei der Betreuung von Kindern einsetzen wollen, sind beim Verein „Jung und Alt“ genau an der richtigen Adresse. Im Rahmen des Oma-Hilfsdienstes betreuen ehrenamtliche Senioren etwa Kinder in Familien, wenn die reguläre Kinderbetreuung ausfällt. Wann und wie häufig jeder Ehrenamtliche aushelfen möchte, entscheidet jeder für sich. „Die meisten Ehrenamtlichen machen

bei uns mit, weil ihnen der Kontakt mit den Kindern einfach viel Spaß macht, weil sie jungen Familien helfen möchten oder weil sie eine sinnvolle Aufgabe für sich sehen“, sagt Vereinsgründerin Beate Schmidt, die für ihr Engagement gerade das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen hat.

Weitere Ehrenamtliche, aber auch Spenden sind jederzeit herzlich willkommen.

Weitere Informationen unter Telefon 251 77 31 oder im Internet: [www.jaz-ev.de](http://www.jaz-ev.de).

**kunstforum matthäus**

**Endlich Zeit für Kunst?**  
Dann verlangen Sie unser **Jahresprogramm 2009** und besuchen Sie unsere **Vorträge und Seminare** oder kommen Sie mit auf **Tagesexkursionen und Studienfahrten!**

**kunstforum matthäus**  
Bei der Matthäuskirche 6  
22301 Hamburg  
Tel. (040) 27 61 71  
[info@kunstforum-matthaeus.de](mailto:info@kunstforum-matthaeus.de)  
[www.kunstforum-matthaeus.de](http://www.kunstforum-matthaeus.de)

## Sprachen lernen per Flatrate

Das Angebot an Weiterbildungskursen für Senioren im Bereich der Fremdsprachen ist so groß wie übersichtlich – und häufig auch mit hohen Kosten verbunden. Der Verein für berufliche Weiterbildung in Hamburg macht die Auswahl des passenden Unterrichts für Menschen über 50 überschaubar und mit einer „Flatrate“ vergleichsweise preiswert. Für einen Monatsbeitrag von 38 Euro können Teilnehmer so viele Sprachkurse des Vereins besuchen, wie sie möchten.

„Wir haben pro Woche insgesamt 182 Seminare in neun Stadtteilen im Programm, die

speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen zugeschnitten sind. Alle, die unsere Flatrate buchen, können sich aus diesem Angebot aussuchen, was ihnen am meisten zusagt. Ein Wechsel von Seminar zu Seminar ist jederzeit möglich“, verspricht der Geschäftsführer des Vereins, Ludolf Schnitger.

Die renommierte Weiterbildungs-Institution bietet Seminare für Konversations-Englisch sowie Spanisch und Französisch an – für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Garantiert sind kleine Lerngruppen, qualifizierte Ausbilder sowie ein erfolgreicher Unter-



Lernen hört im Alter nicht auf. Insbesondere das Angebot an Sprachkursen trifft bei Senioren auf großen Anklang

richtsabschluss, denn: die Seminare können ohne zusätzliche Kosten beliebig oft wiederholt werden.

Weitere Infos gibt es beim Verein für berufliche Weiterbildung, Telefon 48 50 99 25, [www.weiterbildung-in-hamburg.de](http://www.weiterbildung-in-hamburg.de)

**Die Sprachkurs-Flatrate**  
für € 38,- monatlich

Englisch, Spanisch u. Französisch für Senioren  
Altona • Bergedorf • Eidelstedt • Harburg • Jersfeld • Meisdorf • Winterhude

Verein für berufliche Weiterbildung e. V.  
Computer & Sprachen

Info: Tel. 040/48 50 99-21  
[www.weiterbildung-in-hamburg.de](http://www.weiterbildung-in-hamburg.de)

**Die Pflegeeinrichtungen im Großraum Hamburg**

- Ambulante Pflege
- Tages- und Kurzzeitpflege, Senioren- und Pflegeheime

Servicetelefon gebührenfrei  
0800/011 33 33  
[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

**Pflege und Diakonie**

# Kur- und Gesundheitsreisen

Schon Johann Wolfgang von Goethe wusste: Wer gesund bleiben möchte, muss etwas dafür tun.

## Gesundheit

### Kuren und Wellness

Ungarn • Tschechien  
Polen • Deutschland

Termine das ganze Jahr  
Aufenthalt ein bis vier Wochen  
Über 35 Kurhotels zur Auswahl  
mit vielen Sparterminen

Bequeme \*\*\*\*Busreise oder  
Flug nach Wien mit Hoteltransfer  
Direktflug Hévíz/Ungarn ab 04.04.  
Der Spezialist in Ihrer Nähe:  
Kröger-Reisen • Herrenstr. 18  
21666 Harsefeld • Katalog gratis:

☎ 0 41 64 - 48 11  
www.kur-reisen.de

Und so bereite der Genussmensch bereits vor rund 200 Jahren viele osteuropäische Kurorte, um sich von den dort zur Anwendung kommenden natürlichen Heilmitteln und therapeutischen Maßnahmen verwöhnen zu lassen.

Auch heute sind Tschechien, Rumänien, Polen, Ungarn oder Slowenien beliebt bei all jenen, denen Gesundheit und Lebensaktivität am Herzen liegen. Hier haben natürliche Heilmittel nach wie vor Hochkonjunktur, vor allem, weil sie in Kombination mit weiteren Behandlungsmethoden Stress, Überlastung und Abnutzungserscheinungen stoppen oder verlangsamen. Darüber hinaus werden die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt und aktiviert.

Neben wirksamen Heilmitteln und erstklassigen Be-



Eine Reise in einen der traditionellen osteuropäischen Kurorte wird gern genutzt, um Stress abzubauen und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken

handlungen führt derzeit auch das günstige Preis-Leistungs-Verhältnis zu einem wachsenden Interesse an osteuropäischen Kurorten. Nicht nur die hochqualifizierte Kurmedizin, sondern auch moderner Komfort ist dort inzwischen selbstverständlich. So zum Beispiel im westböhmischen Marienbad, das etwa 140 wertvolle Mineralquellen besitzt. Zu den bekanntesten Kurgästen

der Stadt zählen Richard Wagner, Johann Strauß und Franz Kafka.

Weltbekannt und mindestens ebenso wertvoll ist der Heilschlamm aus der Stadt Piestany im Westen der Slowakei. Der aus über 70 Grad warmen und schwefelhaltigen Thermalquellen stammende Schlamm wird zum Beispiel für Anwendungen gegen Osteoporose, Arthrose,

Rheuma und Gicht eingesetzt. Ein großer Vorteil ist, dass Kur- und Gesundheitsreisen in osteuropäische EU-Länder zunehmend von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Weitere Informationen und Beratung zum Thema Kur- und Gesundheitsreisen gibt es im TUI TRAVELStar-Reisebüro Cohrs in der Fabriciusstraße in Bramfeld, Telefon: 61 35 35.

**EM EuroMed Kur und Gesundheitsreisen 2009**  
Für Ihre Gesundheit nur das Beste!  
Deutschland, Polen, Slowakei, Tschechien, Ungarn  
Wir bieten Ihnen komplette Kur-, Wellness- und Gesundheitsprogramme  
Bitte fordern Sie unseren kostenlosen Katalog an!  
TUI TRAVELStar Reisebüro Cohrs • Fabriciusstraße 113, 22177 Hamburg • Tel. 640/41 35 35

## Kururlaub Weihnachten und Silvester

21.12.-03.01. **Haus Hopfer** (Bad Polzina)  
und **Hotel Relax Inn** (polnische Ostsee)  
mit dem **Reisedienst Kieler Förde**  
Ein Preis-Leistungs-Vergleich, der sich lohnt!

### Unsere Reiseleistungen:

- Weihnachtsferien/Silvesterurlaub
- An- und Abfahrt im Nichtraucher-Personenbus
- 13 ÜN mit VP im Kurort Marienbad, Hopfer und Relax Inn
- Kurortliche Eingangskontrollen
- 3 Anwendungen pro Werktag direkt in den Häusern
- Alle Zimmer renoviert bzw. neu mit Dusche/WC, SAT-TV u. Telefon
- Zusätze z.B. in Kiel, Neumünster, Hamburg, Lübeck-Gemün, Groß Grönau
- Zuschuss durch Krankenkassen möglich

Im Kurhotel Hopfer, p. P. im BZ **666,- €**  
Im Hotel Relax Inn, p. P. im BZ **778,- €**  
EZ-Preis auf Anfrage / zzgl. Kurtaxe

Alle Termine, Preise, Informationen und Buchung unter:  
Telefon: 0431 / 29 17 11, Fax 0431 / 29 22 69  
Gebührenfreie Info- und Buchungs-Hotline: 0800 / 078 078 0  
Besuchzeiten: Mo-Fr 9:00 bis 15:00 Uhr  
**Kurreisen-Programm 2009 auf Anfrage!**

## Neuheiten in Optiker Bodes Zentrum für vergrößernde Sehhilfen

Bücher, Zeitungen, Beipackzettel und Bankauszüge mit kleiner Schrift lassen sich im Zeitalter der Elektronik und meistens auch schneller lesen.

Sinnvoll sind die hilfreichen Bildschirmlesegeräte auch bei erhöhtem Kontrastbedarf, da sie, anders als herkömmliche Lupen, für besonders starke Kontraste sorgen.

Die Bedienung der Bildschirmlesegeräte ist sehr einfach. Das liegt vor allem an der automatischen Scharfstellung (Autofocus) und der komfortablen Einknopf-Bedienung. Die Größe der Schrift lässt sich bei den meisten Geräten von 2,5- bis 50-fach einstellen.



Leicht lesen mit technischer Unterstützung

Zusätzlich zu den herkömmlichen Tischmodellen sind seit einiger Zeit auch kleine,

praktische Geräte für den mobilen Einsatz am Markt.

Eine Neuheit im Hause Bode ist die elektronische Handlupe „Looky“. Sie wiegt gerade mal 200 Gramm und hilft auch beim Schreiben. Das Leichtgewicht ist in der Lage, drei- bis achtfach zu vergrößern.

Alle Geräte können im Zentrum für vergrößernde Sehhilfen am Hamburger Jungfernstieg getestet werden.

Eine Terminvereinbarung unter Telefon 288 09 729 ist empfehlenswert.

## Eine Orientierungshilfe für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige

Im April hat der Bundestag das Gesetz zur Weiterentwicklung der Pflegeversicherung beschlossen, am 1. Juli trat es in Kraft. Alle wichtigen Eckpunkte des Gesetzes hat der ASB Hamburg in der Broschüre „Pflegereform 2008 – Die wichtigsten Neuerungen“ zusammengefasst.

Die gebündelten Informationen sind für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige gleichermaßen gedacht. Aufgeklärt wird etwa über die Erhöhung der finanziellen Zuwendungen für Demenzerkrankte und über Pflegesätze für ambulante, teilstationäre oder stationäre Pflege. Weitere Themen sind die ambulante Ver-

sorgung durch Schaffung von Pflegestützpunkten, ein Kapitel ist der Freizeit für pflegende Angehörige und der Verhinderungspflege gewidmet.

Die kostenlose Broschüre ist in den 18 ASB-Sozialstationen erhältlich und telefonisch zu bestellen unter 833 98 245 oder [www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

**der Riesebyer**  
Telefon 043 55/314 www.der-riesebyer.de  
Ihr Omnibusbetrieb mit der persönlichen Note!

Termine für 2009: Schon über 1500 zufriedene Reisegäste... buchen Sie schnell!

15.02.-22.02. (8 Tage)	22.02.-01.03. (8 Tage)	01.03.-15.03.
15.03.-29.03.	29.03.-19.04. (22 Tage)	19.04.-03.05.
03.05.-17.05.	17.05.-31.05.	31.05.-14.06.
14.06.-05.07. (22 Tage)	05.07.-19.07.	19.07.-02.08.
02.08.-16.08.	16.08.-30.08.	30.08.-23.09. (22 Tage)
20.09.-04.10.	04.10.-18.10.	18.10.-01.11.

**8, 15 bzw. 22 Tage Kururlaub in Bad Wildungen**  
Bei uns möglich! – preiswerter Kururlaub im Herzen Deutschlands  
Hin- und Rücktransfer im modernen Reisebus, 7, 14 bzw. 21 Übernachtungen in Einzel- oder Doppelzimmer, **Vollpension** (Frühstück, Mittags- und Abendbrot, Kofferservice, 2x2z. Eingangskontrolle, wöchentlich Arztbesuch, **inkl. 2 Behandlungen** (Mo-Fr) 1x Besuch im Kurmuseum, Schwimmbadbenutzung, Frühstückspaket am Anreisetag, Reiseversicherung (Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen!))  
Reisepreis: 469,- (8 Tage) 849,- (15 Tage) 1.179,- (22 Tage)  
Kein Einzelzimmerzuschlag!  
Fordern Sie weitere Infos an!

# Spannende Seminare, Ausfahrten und Vorträge rund um die Kunst

**E**in Seminar über Künstlerpaare, Studienfahrten nach Paris, Dresden oder Köln, Vorträge über die Stauer, Picasso oder die Museen in London und Praxiskurse zum Thema Landschaftsmalerei: Diese und viele andere kulturelle Highlights finden sich im neuen Programm des Kunstforums Matthäus, das seit 1973 an die Kirchengemeinde Matthäus angeschlossen ist. Die Gemeinde ist eine der ganz wenigen in Deutschland, in der gleich mehrere hochqualifizierte Kunsthistoriker ein umfassendes Kultur- und Bildungsprogramm auf die Beine stellen. Ihr Ziel ist es, Menschen mit der Kunst, mit Architektur und Museen zusammenzubringen.

Im Vordergrund steht dabei das gemeinsame Erleben und Erarbeiten von Kunst. Das Besondere der Arbeit liegt nicht in der Anonymität einer zufällig entstandenen Reisegruppe, sondern in der Kontinuität einer Gemeinschaft – eine gute Voraussetzung für das Entstehen neuer Freundschaften. Das Angebot des Kunstforums ist ausgesprochen vielfältig und trägt verschiedenen Wünschen Rechnung.

## Austausch zwischen den Generationen fördern

Wer sich gern über einen längeren Zeitraum mit einem Thema beschäftigen will und den Gedankenaustausch sucht, der findet in Kursen und Seminaren ausreichend Gelegenheit dazu. Wer lieber direkt vor Ort Kunst und Architektur erleben und



Foto: Wornir Karmann

Eine der Studienfahrten führte das Kunstforum Matthäus im letzten Jahr nach Lissabon

neue Einblicke gewinnen möchte, sollte an den Museumsführungen, an Ausstellungs- und Atelierbesuchen oder an den Kulturreisen teilnehmen.

Häufigste Teilnehmer sind ältere Berufstätige und Senioren. Angesprochen werden aber ebenso Jüngere. Schließlich will

auch das Kunstforum Matthäus den Austausch zwischen den Generationen fördern.

Ausführliche Informationen erhalten Sie hier: Kunstforum Matthäus, Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg, Tel. 27 61 71, [www.kunstforum-matthaeus.de](http://www.kunstforum-matthaeus.de)

# Menüdienst für 365 Tage im Jahr

Zu Hause schmeckt es immer noch am leckersten. Allen, die nicht selbst kochen mögen und können, bringt der Menüdienst „apetito zuhaus“ ein leckeres heißes oder auch tiefgekühltes Mittagessen ins Haus – auf Wunsch 365 Tage im Jahr. „Wir achten sehr darauf, dass wir den Wünschen der Kunden gerecht werden“, sagt Chefkoch Robert Weber.



Frisch zubereitetes Gemüse aus der Region schmeckt besonders lecker

Die Auswahl reicht von Hausmannskost über Genießer-Menüs bis zu regionalen Spezialitäten. Für besondere Ernährungssituationen werden eine

kostenlose Ernährungsberatung, Menüs für Diabetiker und Schonkost angeboten.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 89 20 000

Am besten heute alles regeln – von bestem GBI  
Telefon 040 - 24 84 00  
[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)

**Ich bin ein Vorsorger!**

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem  
Finale auf Erden. Komme, was wolle, Alles ist jetzt in  
besten Händen.

Qualitätsberatung  
Beratungsbüro GBI

# Möbelhaus Deubelius

Seit 1919 - Qualität seit Jahrzehnten  
Möbelvollsortiment

**Sessel mit Aufstehhilfe**  
für den sicheren Stand.



Bei Bedarf auch Hausbesuche

Hoheluftchaussee 19 • Tel. (040) 420 27 12  
20253 Hamburg • U3-Bhf. Hoheluft, Buslinie 5

# BÄDER DUNKELMANN

Die Maßschneider für Ihr Bad



- von modern bis klassisch
- Bäder für die Generation 60+
- Dampfbäder
- Erlebnisduschen
- Schlaf-Baden

Bäder Dunkelmann  
Chleinhoff 1 • Nordstedt  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 - 18, Sa. 10 - 14 Uhr,  
Besichtigung auch Sa. 14 - 18,  
So. 11 - 17 Uhr  
Wohnmeile Halstenbek  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 - 18, Sa. 10 - 14 Uhr

[www.baederdunkelmann.de](http://www.baederdunkelmann.de) • Tel.: 040 / 529 06 70

# Residenz

Komfort in allen Lebenssituationen



Mit dem Bett Residenz hat Superba ein optimales Zusammenspiel von Funktionalität und Design kreiert.

Planen Sie für das Heute, aber vergessen Sie nicht das Morgen.

**RUMÖLLER**  
seit 110 Jahren in Familienbesitz  
**BETTEN**

RUMÖLLER BETTEN  
Blankenese  
Elbe-Einkaufszentrum

info@rumoeller.de    www.rumoeller.de  
Elbchaussee 582    22587 Hamburg    T 040 - 86 09 13  
Ostfelder Landstr. 131    22609 Hamburg    T 040-800 37 72



Das Komfortbett „Residenz“ von Betten Rumöller überzeugt in optischer wie funktionaler Hinsicht

## Spezialist für Seniorenmöbel

Das Möbelhaus Deubellus ist eines der wenigen Hamburger Fachhändler für hochwertige Qualitäts- und Seniorenmöbel. „Gerade ältere Menschen wählen häufig den Weg von der großen in eine kleinere Wohnung. Das ist oftmals ein Grund, sich noch einmal neu einzurichten“, so die Erfahrung von Inhaber Christian Mock.

Besonders groß ist sein Angebot an Seniorensesseln mit Aufstehhilfe, die nach Körpermaß für den Kunden gebaut werden. Auch Betten führt Deubellus. Sie können größtenteils elektrisch

auf eine angenehme Höhe zum Aufstehen oder Pflegen verstellt werden. Hinzu kommen Polstermöbel in allen Maßen, vom schmalen Sessel über orthopädische Polstermöbel bis hin zu Schlaf- und Klappsofas. Zur Auswahl stehen außerdem über 1.500 Stoffe.

„Bei uns steht Service an erster Stelle“, verspricht Christian Mock. Auf Wunsch werden Hausbesuche gemacht, Umzüge und Montagearbeiten ausgeführt. Die Anlieferung der Möbel erfolgt kostenlos.

## Ein Bett für die Nacht und den Tag

Die Schweizer sind nicht nur für exzellente Schokolade, leckeren Käse und vorzügliche Taschenmesser bekannt. Die Eidgenossen stellen auch gute Betten her. So steht der Name Superba für jahrzehntelange Tradition und erstklassige, handgefertigte Qualität.

Im Komfortbett „Residenz“ von Superba ist das traditionelle Wissen Schweizer Bettmacherskunst mit modernster Technik vereint. Die bemerkenswerte Funktionalität, die elegante Optik sowie die zahlreichen Ausstattungsmöglichkeiten tragen dazu

bei, dass das fahrbare Polsterbett in allen Lebenssituationen allerhöchste Ansprüche an Komfort, Stil und Handhabung erfüllt. „Besonders an diesem Bett ist sein überaus attraktives Design“, sagt Marc Böhle von Betten Rumöller in Blankenese.

### Praktische Sonderausstattungen

Erhältlich sind auch praktische Zusatzeile und Ausstattungen. „Diese sind insbesondere für Krankheits- oder Betreuungs-

fälle, die einen längeren Aufenthalt im Bett nötig machen, sinnvoll“, berichtet Marc Böhle. Alle Funktionen wie die individuelle Liegeflächen-Positionierung mit Nacken-, Rücken- und Bein- hochlagerung lassen sich bequem per Kabelhandschalter vom Bett aus bedienen.

Zwei Residenz-Betten können übrigens auch zu einem exklusiven Doppelbett zusammengestellt werden. Bei allen Betten von Superba bilden Ober- und Untermatratze ein stimmiges, interaktiv wirkendes System für optimalen Liegekomfort.

## Bäder für jeden Geschmack

Kleine Bäder, senioren- und behindertengerechte Bäder, Schwimmbäder, Wellness- und Fitnessräume plant und realisiert Bäder Dunkelmann. Für Inhaber Klaus Dunkelmann ist es selbstverständlich, dass bei der Gestaltung von Bädern für Menschen in der Lebensmitte großer Wert auf Komfort, Sicherheit und Gesundheit gelegt wird. „Zudem sollen unsere Bäder Wohnräume mit Badfunktion sein, in denen man sich in erster Linie wohlfühlt und die Gesundheit pflegen kann“, betont er.

Erreicht wird das unter anderem durch Wand- und Bodenbeläge wie wasserfestem Natursteinputz. Das Wohlempfinden steigern vor allem Whirlpools, Dampfbäder, Saunen, Caldarien und Massagebrausen. Passende Elemente und deren Lage ermitteln die Mitarbeiter von Bäder



Das heimische Bad lässt sich in eine Wellness-Oase verwandeln

Dunkelmann im Gespräch mit den Kunden im Vorwege der Planung. Viele Ideen für das neue Bad gibt es in der Ausstellung von Bäder Dunkelmann.

Zu bestaunen ist hier auch eine Wohlfühl-Landschaft mit Dampfbad, Farblicht, Erlebnisduche und Ruhezone – Probeschwitzen ist ausdrücklich erwünscht.

Dem Menschen zuliebe.

## Betreuung und Pflege aus einer Hand.

### • Häusliche Pflege

**Diakoniestation Alten Eichen**  
Wardemann Weg 19-35  
22527 HH-Stellingen  
Frau Köster

Tel. 040/5406060

### Ambulanter Hospizdienst

Frau Ardelit

Tel. 040/5475 1084

### Diakoniestation Ottensen

Bernadottestraße 41 a

22763 HH-Ottensen

Herr Heuer

Tel. 040/881 01 08

### Ambulanter Hospizdienst

Frau Starnberg

Tel. 040/4318 54 16

### Diakoniestation Wellingsbüttel/Bramfeld

Berner Chaussee 10

22175 HH-Bramfeld

Frau Samtleben

Tel. 040/6400065

### • Tagespflege

#### Tagespflege Alten Eichen

Wardemann Weg 19-35

22527 HH-Stellingen

Frau Kopetzky

Tel. 040/5475 1085

#### Tagespflege Ottensen

Hohenzollernring 15

22763 HH-Ottensen

Frau Lange

Tel. 040/8808575

Weitere Informationen:  
www.diakonie-alten-eichen.de

Tel. 040/5487 10 10

### Tagespflege Wellingsbüttel

Rabenhorst 39

22391 HH-Wellingsbüttel

Frau Fenser

Tel. 040/536974 10

### • Wohn- und Pflegeheime

#### Auguste-Viktoria-Stiftung

Elbchaussee 88

22763 HH-Altona

Frau Thilker

Tel. 040/3986830

#### Altersheim am Rabenhorst

Rabenhorst 39

22391 HH-Wellingsbüttel

Frau Beschoner

Tel. 040/5369740

#### Evang. Bugenhagen-Haus

Osdorfer Landstraße 28

22607 HH-Groß Flottbek

Frau Hergoss

Tel. 040/8227630

### • Service-Wohnen

#### Reincke-Gedächtnis-Haus

Bernadottestraße 41

22763 HH-Ottensen

Frau Ahrens

Tel. 040/8806095

Neu! Ab Dezember 2008  
Service-Wohnen auch  
in Stellingen!

im Verband der  
**Diakonie**  
**Alten Eichen**

## Willkommen im neuen Zuhause!

Unser seit Generationen familiengeführtes Unternehmen bietet neben seniorenerechten Wohnungen (möbliert oder mit Eigenmöblierung) auch das betreute Wohnen. Erleben Sie die Vorteile eines erstklassigen Hauses mit Hotelcharakter; Sie werden überall freundlich begrüßt, nutzen die Bibliothek, das Schwimmbad, div. Gesellschaftsräume, lassen sich bekochen, feiern Feste und sind frei! Bei Bedarf versorgen wir Sie in Ihren eigenen vier Wänden.

*Wir sind Familie...*

42 qm, davon 28 qm Wohnzimmer, eigenständige Küche, Bad und Kellerraum, Balkon oder Terrasse, incl. folgender Leistungen ab 1.450 €:

- ◆ Heizung, Wasser, Abwasser
- ◆ Mittagessen im Restaurant (3 Menüs)
- ◆ 24-stündige Notrufbereitschaft
- ◆ Wöchentl. Wohnungsreinigung
- ◆ Tägliche Müllentsorgung
- ◆ Fensterreinigung
- ◆ Eigene Physiotherapie
- ◆ Schwimmbad u. v. m.



seit 1972

Zentralruf  
Tag & Nacht\*  
0800 / 123 900  
\*gebührenfrei

**RESIDENZ AN DER MÜHLENAU**  
michael fuchs

Reichsbahnstr. 20 · 22525 Hamburg · Tel. 040 / 572 03-0 · www.seniorenfuchs.de  
- Partner aller Kranken- & Pflegekassen sowie der Sozialbehörde -

# Leben wie zu Hause mit professioneller Unterstützung

## Neue Wohnformen für selbstbestimmtes Wohnen

Der Gang in ein Altenheim ist für viele ältere Menschen mit Ängsten verbunden. Sie fürchten sich teilweise davor, bewundert zu werden und ihren Tagesablauf nach vorgegebenen, starren Regeln leben zu müssen. „Der Mensch mit seiner Angst vor dem Alter und den damit verbundenen Folgen kommt oft viel zu kurz. Freiheit und Selbstbestimmung sind für mich das höchste Gut“, erklärt Michael Fuchs, Der Betreiber von drei renommierten Senioren- und Pflegeeinrichtungen in den Hamburger Stadtteilen Eidelstedt („Residenz an der Mühlenau“), Marienthal („Domizil zum Husaren“) und Blankenese („Domizil am Hirschpark“) fordert einen offeneren Umgang mit dem Tabuthema und mehr Aufklärung darüber, welche Wohnformen im Alter möglich sind. Zu oft würden alte Menschen in ein Pflegeheim gebracht, statt die Alternative des Betreuten Wohnens zu prüfen. Dabei wird für Michael Fuchs auch die stationäre Pflegeeinrichtung natürlich auch zukünftig ihren Platz haben, denn Themen wie Demenz und Spezialisierungen wie etwa Wachkomapatienten führen für die stationären Pflegeeinrichtungen zu immer neuen medizinischen Herausforderungen.

Die Hamburger Altenheime, so Michael Fuchs, müssten daher Konzepte anbieten, die den individuellen Wünschen und Ansprüchen der Bewohner stärker entgegenkommen. Als Beispiel nennt der Unternehmer neben der klassischen Pflege das Betreute Wohnen als moderne Wohnform der Zukunft.

### Eigene Möbel mitbringen

Das Betreute Wohnen für Senioren – ob als Single oder als Paar – birgt nach Ansicht von Michael Fuchs viele Vorteile: So können die Bewohner in ihr neues Zuhause das eigene, lieb gewonnene Mobiliar mitbringen und ihren Tag selbstbestimmt leben. Im Bedarfsfall steht per Knopfdruck sofort eine qualifizierte Pflegekraft der ständigen Rufbereitschaft parat.

„Medizin allein bringt keine Harmonie. Das weiß ich durch meine 40jährige Erfahrung als Betreiber von Senioreneinrichtungen. In unseren Häusern gibt es daher keine Heimordnung und keine festen Besuchszeiten. Darüber hinaus haben wir die



„Wir sind Familie“ lautet die Philosophie in den Senioreneinrichtungen von Michael Fuchs

Kündigungsfristen in der Pflege komplett abgeschafft.“

An den drei Standorten in Eidelstedt, Marienthal und Blankenese stehen insgesamt 420 Pflegeplätze und 120 Komfort-Seniorenwohnungen zur Verfügung. Grundlage der Arbeit aller Mitarbeiter der Einrichtungen sind Würde und ein respektvoller, rücksichtsvoller Umgang mit den

kleinen und größeren Schwierigkeiten, die das Älterwerden für Menschen nun einmal mit sich bringt. Ruhig, aber dennoch zentral in der Nähe des Eidelstedter Zentrums gelegen ist die „Residenz an der Mühlenau“. Vom „Domizil am Hirschpark“ nach Blankenese haben es die maximal 121 Bewohner, egal ob zu Fuß oder mit dem unmittelbar

vor dem Haus abfahrenden Bus, ebenfalls nicht weit. Und zur Elbchaussee sind es nicht einmal 200 Meter. Trotz seiner zentralen Lage unweit des Wandsbeker Marktes mit seinen zahlreichen Geschäften und Cafés schätzen auch die circa 120 Bewohner des „Domizils zum Husaren“ die ruhige Umgebung. Infos: Tel. 0800-1239000, www.seniorenfuchs.de

## Betreuung und Versorgung in jeder Lebenssituation

Neben der Wohnungsvermittlung engagiert sich die Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft (vhw) seit fast 40 Jahren mit ihrem Geschäftsbereich „Wohnen im Alter“ erfolgreich in der Entwicklung seniorengerechter Wohn-, Versorgungs- und Dienstleistungsformen. Mit diesem speziellen Geschäftsfeld zählt die vhw mittlerweile zu den größten Anbietern auf diesem Gebiet. Das Angebot reicht von der ambulanten Betreuung in der eigenen Wohnung über Wohnapartments in gepflegten Seniorenresidenzen bis hin zu Pflegewohnplätzen in Seniorenwohnanlagen und Residenzen. Verteilt über die ganze Stadt und sogar im benachbarten Wedel hält die Wohnungsbaugenossenschaft für ihre Mitglieder insgesamt 962 Wohnungen und Apartments sowie 722 stationäre Pflegewohnplätze mit individueller Versorgung bereit. Etwa 760 Mitarbeiter sorgen für 1.700 Bewohner in fünf Seniorenwohnanlagen und drei Residenzen sowie für die mehr als 300 Pflegekunden des eigenen Ambulanten Dienstes.

Telefon 25 15 12 - 2 22 oder seniorentelefon@vhw-hamburg.de

www.hartwig-hesse-stiftung.de

HARTWIG HESSE  
STIFTUNG

## Wohnen, Betreuung und Pflege im Alter



Wir helfen Ihnen, die passende Wohnform fürs Alter zu finden – abgestimmt auf Ihre Wünsche, Bedürfnisse und individuellen Voraussetzungen.

### Wir heißen Sie willkommen!

Rufen Sie uns einfach an – gern senden wir Ihnen unsere Broschüre mit Informationen zu den einzelnen Einrichtungen. Oder Sie besuchen uns unter [www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de) im Internet.

- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Wohnanlagen
- Ambulanter Pflegedienst
- Verwaltungsservice

HARTWIG-HESSE-STIFTUNG  
Gesamtverwaltung  
Alexanderstraße 29 · 20099 Hamburg  
Tel.: 040 25 32 84-0 · Fax: 040 25 32 84-29  
info@hartwig-hesse-stiftung.de

### In ganz Hamburg

- Rissen
- St. Georg
- Neustadt
- Eppendorf
- Barmbek
- Langenhorn
- Steilshoop
- Neuwiedenthal
- Blankenese

# Altengerecht Wohnen in idyllischer Umgebung

Das Familienunternehmen

Elisabeth Schulz & Sohn betreibt zwei idyllisch gelegene Pflegeheime

Zur traditionsreichen, bereits in dritter Generation als Familienunternehmen geführten Altenpension Elisabeth Schulz & Söhne gehören zwei Pflegeheime. Hier finden ältere Menschen in freundlicher Atmosphäre ein würdiges Zuhause. Versorgt werden sie von einem motivierten und liebenswerten Pflege team.

Das 1965 eröffnete „Haus Billetal“ mit der markanten Glas kuppel in Trittau, etwa 30 Kilometer östlich von Hamburg, ist in eine wunderschöne Parklandschaft eingebettet. Es beherbergt derzeit 160 Gäste. Alle Zimmer sind mit einer modernen Notrufanlage, Kabelanschluss und auf Wunsch mit Telefon ausgestattet. Selbstverständlich sind behindertenfreundliche

Sanitäreinrichtungen und Bäder in jeder Zimmereinheit.

Das „Haus am See“ wurde acht Jahre zuvor von Elisabeth und Alwin Schulz gegründet. Es ist ebenfalls sehr idyllisch gelegen. Von dem 8.000 Quadratmeter großen Garten besteht direkter Zugang zum schönen Lütjensee, der gemeinsam mit dem Großensee und dem Mönchsteich zur waldreichen Stormarer Schweiz gehört. Heute leben im „Haus am See“ 158 Bewohner. Eine spezielle und intensive Betreuung ermöglicht ihnen so lange wie möglich den Erhalt ihrer Selbstständigkeit.

Um Gedächtnistraining und Gesprächsübungen kümmert sich ein beschäftigungstherapeutisches Team, das von einer erfahrenen Psychologin sowie



Das Haus Billetal befindet sich idyllisch gelegen am Ortsrand von Trittau

von einer Ergotherapeutin angeleitet wird. Ein buntes, den Gemeinschaftssinn förderndes Programm ist in beiden Häusern an der Tagesordnung. Dazu gehören Ausflüge, etwa mit dem

hauseigenen Bus an die Ostseeküste, Musikknachmittage, Sitzgymnastik, Tanztees und spannende Thementage, die auch kulinarisch Akzente setzen. Ein besonderes Erlebnis ist zum Bei-

spiel immer das Pizza-Backen im Backhaus im Park. Eine eigene Hauszeitung weist auf alle Veranstaltungen hin.

Weitere Infos unter der kostenlosen Rufnummer 0900-2455382

## Geborgenheit für demenziell erkrankte Menschen

Die Breier hatte viele Pläne für die Zukunft geschmiedet. Er wollte noch bis zu seinem 65. Geburtstag arbeiten und anschließend mit seiner Frau nach Italien reisen und Florenz erkunden. Doch dann erhielt er eine niederschmetternde Diagnose: Alzheimer Demenz!

Seitdem kämpft der bis dahin erfolgreiche Anwalt mit einer Wirklichkeit, die sich ihm immer mehr entzieht. Noch betreut ihn seine Frau liebevoll, rund um die Uhr. Doch werden ihre Kräfte langfristig für eine optimale Versorgung reichen? Anna Breier ist sich da nicht sicher. Und so hat sie sich dafür entschieden, ihren

Mann demnächst in eine Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz zu geben. Jetzt arbeitet sie mit anderen Angehörigen Demenzerkrankter an der Vorbereitung einer Wohngemeinschaft, die voraussichtlich im Februar auf dem Gelände der Hartwig-Hesse-Stiftung in Rissen eröffnet wird. Sie wird exakt auf die Bedürfnisse demenziell veränderter Menschen abgestimmt und von geschultem Personal 24 Stunden am Tag betreut. Dadurch haben die Bewohner die Möglichkeit, trotz eingeschränkter Alltagskompetenz ein aktives, individuelle Wünsche und Fähigkeiten mit einbindendes Leben

in einer überschaubaren Gruppe ebenfalls Betroffener zu führen. Aufgrund gemeinsamer Aktivitäten und individueller Förderung besteht sogar die Chance, dass ein Fortschreiten der Demenz verlangsamt wird oder im Einzelfall sogar aufgehalten werden kann. „Für mich ist dies die ideale Lösung. Meinen Mann in einem Pflegeheim unterzubringen, wäre für mich nicht in Frage gekommen“, sagt Anna Breier.

Jetzt sucht sie noch Mitstreiter, die ihren demenzerkrankten Angehörigen ebenfalls die Chance auf ein geborgenes Leben geben und den Aufbau der Wohngemeinschaft unterstützen wollen.

Informationsveranstaltungen finden am 2. und am 16. Dezember jeweils um 17.30 Uhr im Hartwig-Hesse-Haus in Rissen, Klövensteenweg 25, statt.

### Gründung im Jahr 1826

Die Stiftung wurde bereits 1826 von dem Kaufmann Hartwig Hesse gegründet. Hier fanden Witwen aus dem Maklerstande oder vergleichbaren Berufen – möglichst mit einer unverheirateten Tochter – unentgeltlich Unterkunft, damit Versorgung und Pflege im Alter gewährleistet blieb. Die Kosten wurden durch Einnahmen aus

Mietwohnungen gedeckt. Das Hartwig-Hesse-Haus am Klövensteenweg gliedert sich heute in drei miteinander verbundene Apartmenthäuser, die inmitten einer großen, gepflegten Park- und Grünanlage liegen. Zur Auswahl stehen Ein- und Zweizimmerwohnungen mit individuellen Grundrissen von 25 bis 70 Quadratmetern, mit Balkon oder Terrasse. Alle Wohnungen verfügen über einen modern ausgestatteten Sanitärbereich sowie eine Pantry. Die einzelnen Stockwerke sind bequem mit Fahrstühlen zu erreichen.

Weitere Infos: Tel. 25 32 84-13, [www.hartwig-hesse-stiftung.de](http://www.hartwig-hesse-stiftung.de)

## Schön Wohnen



...und sich rundum geborgen fühlen.

Individuell im eigenen Appartement das Leben genießen! Ab 1.193,60 € p. M. mit Küche, Bad und Balkon oder Terrasse. Inklusive umfangreicher Serviceleistungen und Versorgungsangeboten. Kommen Sie zum Probewohnen!



Senioren-Wohnsitz Ratzeburg  
Schmilauer Str. 108 · 23909 Ratzeburg  
Tel.: 0 45 41/13-0 · [www.swrz.de](http://www.swrz.de)

## Das Leben wohl umsorgt genießen!



- Betreutes Wohnen
- Appartements in Senioranresidenzen
- Ambulante Pflege / Häusliche Pflege
- Stationäre Pflege / Pflgewohnen
- Kurzzeitpflege / Urlaubspflege

Beratung und Information:  
Tel.: 040 25 15 12-222  
[seniorentelefon@vhw-hamburg.de](mailto:seniorentelefon@vhw-hamburg.de)  
[www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)

Vereinigte Hamburger  
Wohnungsbaugenossenschaft e.G.  
Hohenfelder Allee 2  
22087 Hamburg

**vhw** wohnen  
im alter