

24. Januar 2020  
9.30 – 17.00 Uhr



Foto: iStock.com/Wavebreakmedia

verbraucherzentrale

*Hamburg*

# AKTIONSTAG DAS ÄLTERWERDEN MEISTERN

Kostenlose Vorträge, Beratung und Informationen  
am 24. Januar 2020 von 9.30 – 17.00 Uhr  
in der Verbraucherzentrale Hamburg, Kirchenallee 22



Erfahren Sie mehr unter:  
[www.vzhh.de/aelterwerden](http://www.vzhh.de/aelterwerden)

# Gut vorbereitet in die späte Lebensphase

Das Alter stellt uns vor viele Fragen, die kluge Antworten erfordern.

- Reicht mein Geld?
- Was mache ich mit meinem Haus?
- Welche Versicherungen brauche ich?
- Wie kann ich mich weiterhin allein versorgen?
- Wie regle ich meinen Nachlass?

Alter muss nicht Krankheit und Hilflosigkeit heißen – ganz im Gegenteil. Rechtzeitige Vorsorge mit den richtigen Maßnahmen ist die beste Lösung für jede Situation. Zu wissen, was zu tun wäre, wenn der Fall der Fälle eintritt, verhindert Angst und Sorge.

In Vorträgen, Beratungen und an Informationsständen bekommen Sie im Rahmen unseres Aktionstags »Das Älterwerden meistern« eine Vielfalt von Auskünften. In Gesprächen können Sie Ihre Fragen klären oder erfahren, wie sich Ihr Problem lösen lässt.

Wir informieren und beraten Sie kostenlos zu den folgenden Themen: Recht im Alltag, Ernährung, Ehrenamt, Erste Hilfe zum Smartphone, Wohnen im Alter, Altersgerecht umbauen, Geldanlagen oder Geldsorgen, Rente, Versicherungen, Pflege, Demenz, Vorsorge und Patientenverfügung, Testament, Trauer und Sterben.

Einige der Themen decken wir selbst ab, andere werden durch unsere Kooperationspartner vorgestellt, mit denen wir den Aktionstag rund ums Älterwerden bereits zum vierten Mal durchführen.



## Wir freuen uns über Ihre Spende!

Vorträge, Beratungen und nützliche Informationen kosten Sie zum Aktionstag nichts. Wir freuen uns aber über Spenden, da nur ein Teil unserer Ausgaben vom Zuschuss der Homann-Stiftung abgedeckt ist. **Vielen Dank!**

# Angebote zum Aktionstag

Die vier Teile unseres Programms haben wir farblich und mit einem Logo für Sie gekennzeichnet. So finden Sie (hoffentlich) schneller, was Sie suchen.

 **Vorträge**  
im Untergeschoss (Vortragsraum), im 3. Obergeschoss (Konferenzraum) und im 7. Obergeschoss

Das ausführliche Vortragsprogramm finden Sie auf den **Seiten 4 und 5**.

 **Beratung**  
Kurzberatung (20 Minuten) im 1. Obergeschoss

**Anmeldung im Infozentrum (Erdgeschoss).** Zu welchen Themen wir Sie beraten, lesen Sie auf **Seite 6** dieser Broschüre.

 **Infostände und Verbraucher-Café**  
im Erdgeschoss (Infozentrum) und 1. Obergeschoss

An Infoständen im Erdgeschoss und 1. Obergeschoss können Sie mit unseren Kooperationspartnern ins Gespräch kommen und sich informieren. Eine Übersicht finden Sie auf **Seite 7**. In unserem Verbraucher-Café im 1. Obergeschoss können Sie außerdem eine Tasse Kaffee oder Tee trinken.

 **Ernährung**  
Praktische Tipps im Erdgeschoss

**Gleich wenn Sie reinkommen links zwei Stufen hoch.** Gesund essen, besser leben! Denn einiges ändert sich mit dem Älterwerden: Warum sollten wir genug trinken? Warum brauchen wir immer weniger Kalorien? Welche Vitamine sind wichtig? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Qualität schmecken: Gegen einen kleinen Obolus gibt es etwas zum Probieren.



# Vorträge

Zeit	Thema / Ort	Referent/in
10.00 Uhr	<b>Wohnvielfalt im Alter – Bürgerschaftliches Engagement und Wohnen</b> Vortragsraum im Untergeschoss	<b>Martina Kuhn</b> BIQ Bürgerschaftliches Engagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier <b>Ulrike Petersen</b> Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften
10.00 Uhr	<b>Hilfe- oder pflegebedürftig – was nun?</b> Konferenzraum im 3. Obergeschoss	<b>Martina Koch</b> Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt-Mitte
11.00 Uhr	<b>Abschied, Sterben und Trauer</b> Vortragsraum im 7. Obergeschoss	<b>Angela Reschke</b> Diplom-Psychologin
11.30 Uhr	<b>Immobilie im Alter</b> Vortragsraum im Untergeschoss	<b>Alexander Krolzik</b> Jurist und Baufinanzierungsexperte der Verbraucherzentrale Hamburg
11.30 Uhr	<b>Testament, Versicherungen &amp; Co</b> Vortragsraum im 3. Obergeschoss	<b>Yvonne Vollmer</b> Rechtsanwältin und Verbraucherberaterin der Verbraucherzentrale Hamburg
12.30 Uhr	<b>Altersgerecht umbauen – und dabei Energie sparen</b> Vortragsraum im 7. Obergeschoss	<b>Jan-Peter Peters</b> Bachelor of Engineering und Energieberater der Verbraucherzentrale Hamburg
13.00 Uhr	<b>Recht im Alltag</b> Vortragsraum im Untergeschoss	<b>Julia Rehberg</b> Rechtsanwältin und Verbraucherberaterin der Verbraucherzentrale Hamburg
13.00 Uhr	<b>Wann bekomme ich Rente? Was ist dabei zu beachten?</b> Konferenzraum im 3. Obergeschoss	<b>Martin Reißig</b> Freier Rentenberater
14.30 Uhr	<b>Geldanlage für (Fast)Ruheständler</b> Vortragsraum im Untergeschoss	<b>Doris Kappes</b> Rechtsanwältin und Finanzexpertin der Verbraucherzentrale Hamburg
14.30 Uhr	<b>Demenz!?! Was tun?</b> Konferenzraum im 3. Obergeschoss	<b>Silke Steinke</b> Alzheimer Gesellschaft
16.00 Uhr	<b>Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht</b> Vortragsraum im Untergeschoss	<b>Ursula Wens</b> Rechtsanwältin und Patientenberaterin der Verbraucherzentrale Hamburg
16.00 Uhr	<b>Wenn das Geld im Alter nicht reicht</b> Konferenzraum im 3. Obergeschoss	<b>Tanja Bresch</b> Juristin beim SoVD Hamburg

## Inhalte

Selbstbestimmung, Mitwirkung und Teilhabe sind zentrale Themen für Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind. Ohne engagierte Ehrenamtliche oder Zugehörige geht das meistens nicht. Wir stellen alte und neue Wohnformen im Alter oder bei Behinderung vor sowie die Ehrenamtlichen, die jeweils darin die Mitwirkung stärken.

Wenn Hilfe oder Pflege im Alltag benötigt werden, gibt es viele Fragen: Wann ist es sinnvoll, einen Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse zu stellen? Was ist ein Pflegegrad und wie wird dieser festgestellt? Was leistet die Pflegeversicherung und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es überhaupt? Welche Anlauf- und Beratungsstellen gibt es?

Am Lebensende können Kraft und Möglichkeiten begrenzt sein, um die palliative Versorgung, die die Selbstbestimmung und Würde achtet, zu organisieren. Über Abschied, Sterben, Trauer und Tod sprechen und sich informieren – wann, wenn nicht jetzt?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen ersten Überblick zu den vielfältigen Möglichkeiten mit der vorhandenen Immobilie die Rente aufzubessern oder das darin gebundene Geld wieder ganz oder teilweise „flüssig“ zu machen, ohne auszuziehen.

Rund um den Tod ist viel zu organisieren. Braucht man ein Testament? Sind Sterbegeldversicherungen sinnvoll? Was ist mit Unfallversicherungen für Senioren? Bei diesem Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick zu Wichtigem und Unwichtigem.

Wenn Sie bauen oder modernisieren: Denken Sie nicht nur an Komfort im Alter und an Barrierefreiheit, sondern auch an energiesparende Maßnahmen. Sie können beides kostengünstig und mit geringerem Aufwand verbinden. Damit steigern Sie auch den Wert Ihrer Immobilie. Außerdem gibt es staatliche Fördergelder.

Im Prospekt groß beworben, aber schon ausverkauft? Ist ein am Telefon geschlossener Vertrag gültig? Wie schütze ich mich vor Abofallen im Internet, unberechtigten Inkassoforderungen, unerwünschter Telefonwerbung? Um solche Rechtsfragen des Alltags geht es.

Ab wann kann ich frühestens in Rente, mit wie viel Abschlag? Ab wann ohne Abschlag? Welche Auswirkungen hat eine Schwerbehinderung? Was ist mit meiner Krankenversicherung? Anhand von Übersichten und Beispielen wird die Entscheidung erleichtert.

Wer in Rente geht, steht vor der Frage, wie Kapital anzulegen ist oder ob das Aktiendepot verändert werden muss. Flexibilität und Sicherheit werden immer wichtiger. Und Vorsicht vor provisorischen Geldanlagen! Wir helfen, sich zurechtzufinden.

Mit zunehmendem Alter lernen Menschen nicht mehr so schnell und es ist auch völlig normal, Dinge zu verlegen oder mal einen Namen zu vergessen. Aber ab wann sollte man sich Sorgen machen, wann zum Arzt gehen? Und wo findet man Hilfe, wenn sich der Verdacht einer demenziellen Entwicklung bestätigt?

Falls Sie einmal selbst nicht mehr entscheiden können, etwa wegen Unfall oder Krankheit, sollten Sie vorsorgen. Ihr Bevollmächtigter muss wissen, was Ihnen wichtig ist, um alles in Ihrem Namen zu regeln: Kontovollmacht, Mietvertrag und medizinische Behandlung.

Altersarmut droht? Jeden Cent zweimal umdrehen, um mit der Rente bis zum Monatsende auszukommen? Hier erfahren Sie, was Sie tun können, wenn die Rente nicht reicht – und an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe brauchen.



## Beratung am Vormittag: 10 – 13 Uhr

Dauer: jeweils 20 Minuten

### Berater/in, Platz

### Thema

#### Charlotte Henkel

Rechtsanwältin,  
Patientenberaterin der  
Verbraucherzentrale Hamburg  
**Beratungsplatz 2 im 1. OG**

#### Krankenversicherung im Alter

Privatversicherte sorgen sich um die steigenden Beiträge, gesetzlich Versicherte um die Leistungen oder ob sie Beiträge auf Versorgungsbezüge zahlen müssen. Wir beantworten alle Fragen zur Krankenversicherung.



## Beratung ganztags: 11 – 16 Uhr

Dauer: jeweils 20 Minuten

### Berater/in, Platz

### Thema

#### Jan Bornemann

Rechtsanwalt,  
Verbraucherberater der Ver-  
braucherzentrale Hamburg  
Beratungsplatz 1 im 1. OG

#### Geldsorgen im Alter

Sorgenfrei im Alter? Niedrige Rente, Kosten durch Krankheit oder den Tod des Partners – wir beraten rund um Konto, Kredit und Schulden und wie Sie Ihre Finanzen in den Griff bekommen.

#### Anneke Voß

Juristin, Verbraucherberaterin  
Verbraucherzentrale Hamburg  
Beratungstisch im 1. OG

#### Erste Hilfe zum Smartphone

Mobile Daten? WLAN? App? Wofür ist das überhaupt? Datenschutz und Kostenvermeidung? Stellen Sie alle Fragen rund um die Nutzung Ihres Smartphones.



## Beratung am Nachmittag: 13 – 16 Uhr

Dauer: jeweils 20 Minuten

### Berater/in, Platz

### Thema

#### Yvonne Vollmer

Rechtsanwältin,  
Verbraucherberaterin der  
Verbraucherzentrale Hamburg  
**Beratungsplatz 2 im 1. OG**

#### Testament, Versicherungen & Co

Rund um den Tod ist viel zu organisieren: Testament, Sterbegeld- und Unfallversicherungen für Senioren. Welche Versicherungen brauche ich im Alter? Wir beantworten Ihre Fragen und schauen uns Ihre Versicherungsunterlagen an.

Stockwerk	Wo ist was?	
7		<p>Vortragsraum im 7. OG</p> <p><b>Vorträge</b> </p>
4 5 6		
3		<p>Konferenzraum im 3. OG</p> <p><b>Vorträge</b> </p>
2		
1		<p>Beratungsetage im 1. OG</p> <p><b>Beratung</b> in den gläsernen Separées </p>
		<p><b>Infostände</b> im offenen Bereich </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte</li> <li>→ Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V., Seniorentreffs</li> <li>→ Koordinationsstelle Wohn-Pflege-Gemeinschaften &amp; BIQ Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier</li> <li>→ Hamburger Hospiz e. V.</li> <li>→ Verbraucherzentrale: Erste Hilfe zum Smartphone</li> </ul> <p><b>Verbraucher-Café</b> im »Glaskasten«</p>
E		<p><b>Infozentrum:</b> Anmeldung, Information</p>
		<p><b>Ernährungstipps</b> (gegenüber Eingang) </p> <p><b>Infostände</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Barrierefrei Leben e.V.</li> <li>→ Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.</li> <li>→ Hamburger Polizei</li> </ul>
U		<p>Vortragsraum im Untergeschoss</p> <p><b>Vorträge</b> </p>

# Kooperationspartner

## **Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.**

Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg  
Tel. 040 68913625  
[s.steinke@alzheimer-hamburg.de](mailto:s.steinke@alzheimer-hamburg.de)  
[www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)  
Beratungstelefon: 040 472538

## **Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.**

Fortbildungs- und Servicestelle **Seniorentreffs**  
Burchardstr. 19, 20095 Hamburg  
Tel. 040 23 686 555  
[martina.pahlke@agfw-hamburg.de](mailto:martina.pahlke@agfw-hamburg.de)  
[www.agfw-hamburg.de](http://www.agfw-hamburg.de)

## **Barrierefrei Leben e. V.**

Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg  
Tel. 040 2999 5656  
[vorstand@barrierefrei-leben.de](mailto:vorstand@barrierefrei-leben.de)  
[www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

## **Hamburger Hospiz e. V.**

Helenenstraße 12, 22765 Hamburg  
Tel. 040 3890750  
[info@hamburger-hospiz.de](mailto:info@hamburger-hospiz.de)  
[www.hamburger-hospiz.de](http://www.hamburger-hospiz.de)

## **abschied-begleiten.de**

Angela Reschke  
Diplom-Psychologin, Psychoonkologin  
[rat@abschied-begleiten.de](mailto:rat@abschied-begleiten.de)  
[www.abschied-begleiten.de](http://www.abschied-begleiten.de)

**Polizei Hamburg** | Landeskriminalamt Hamburg  
Fachstab 32 | Prävention und Opferschutz  
Bruno-Georges Platz 1, 22297 Hamburg  
Tel. 040 4286-70320  
[www.polizei.hamburg.de](http://www.polizei.hamburg.de)

## **Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD)**

Landesverband Hamburg  
Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg  
Tel. 040 6116070  
[info@sovd-hh.de](mailto:info@sovd-hh.de) | [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de)

## **Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte**

Caffamacherreihe 1-3, 20355 Hamburg  
Tel. 040 42899-1050  
[pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de)  
[www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte](http://www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte)

## **Koordinationsstelle Wohn-**

### **Pflege-Gemeinschaften**

### und **BIQ Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier**

bei Stattbau Hamburg GmbH  
Sternstraße 106, 20357 Hamburg  
Tel. 040 43294223  
[koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de](mailto:koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de)  
[www.koordinationsstelle-pflege-wgs-hamburg.de](http://www.koordinationsstelle-pflege-wgs-hamburg.de)

## **Rentenberater**

Schulz & Reißig & Kollegen  
Spadenteich 1, 20099 Hamburg  
Tel. 040 7020650  
[sekretariat@rentenrat.com](mailto:sekretariat@rentenrat.com)  
[www.rentenrat.com](http://www.rentenrat.com)

**verbraucherzentrale**

*Hamburg*

## **Verbraucherzentrale Hamburg**

Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg  
Telefon: (040) 24832-0  
Fax: (040) 24832-290  
[info@vzhh.de](mailto:info@vzhh.de)  
[www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)  
[www.facebook.com/vzhh](https://www.facebook.com/vzhh)  
[www.twitter.com/vzhamburg](https://www.twitter.com/vzhamburg)