

26. Januar 2018
10 – 18 Uhr

Foto: Anchiy/Shutterstock.com

verbraucherzentrale

Hamburg

2. AKTIONSTAG DAS ÄLTERWERDEN MEISTERN

Kostenlose Vorträge, Informationen und Kurzberatung
am 26. Januar 2018 von 10 – 18 Uhr
in der Verbraucherzentrale Hamburg, Kirchenallee 22



Erfahren Sie mehr unter:
www.vzhh.de

Das Älterwerden meistern

❖ Gut vorbereitet in die nächste Lebensphase

Jeder wünscht sich ein langes Leben. Doch das Älterwerden stellt uns auch einige Fragen:

- Reicht mein Geld?
- Kann ich mich weiterhin allein versorgen?
- Wie regle ich meinen Nachlass?

Zur Vorbereitung auf diese neue Lebensphase bekommen Sie beim zweiten Aktionstag „Das Älterwerden meistern“ Vorträge, Informationen und zu einigen Themen auch Kurzberatungen.

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

Darum führen wir zusammen mit vielen Kooperationspartnern schon den zweiten Aktionstag durch.

In Vorträgen und Beratungen, an Informationsständen und Büchertischen bekommen Sie eine Vielfalt von Auskünften. In Gesprächen können Sie Ihre Fragen klären oder erfahren, wo Sie die Lösung für Ihr Problem bekommen.



Heute für Sie kostenlos!

Information, Vorträge und Kurzberatung kosten heute nichts. Wir freuen uns aber über **Spenden**, da nur ein Teil unserer Kosten vom Zuschuss der Homann-Stiftung abgedeckt ist.

Programm zum 2. Aktionstag

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



Vorträge

im Untergeschoss (Vortragsraum)
und im 3. Obergeschoss (Konferenzraum)

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



Infostände und Büchertische

im Erdgeschoss (Infozentrum)
und 1. Obergeschoss (Beratungsetage)

An Infoständen und Büchertischen können Sie mit unseren Kooperationspartnern ins Gespräch kommen und sich informieren. Eine Übersicht finden Sie auf **Seite 7**.



Beratung

Kurzberatung (20 Minuten) im 1. Obergeschoss
(Beratungsetage)

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



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 Spende gibt es etwas zum Probieren.

V Vorträge

Ort: Vortragsraum im Untergeschoss

Zeit	Ort, Referent/in	Thema
10:00	Vortragsraum Untergeschoss Martina Koch (Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte)	Pflege – wer, wie, wo...?
10:30	Konferenzraum 3. Obergeschoss Martina Kuhn (Bürgerschaftliches Engagement für Wohnen)	Mitwirkung stärken – Ehrenamt in Pflegeeinrichtungen
11:30	Vortragsraum Untergeschoss Yvonne Vollmer Rechtsanwältin, Verbraucherberaterin	Testament, Versicherung & Co.
12:00	Konferenzraum 3. Obergeschoss Angela Reschke Diplom-Psychologin, Psychoonkologin	Beistand am Lebensende
13:00	Vortragsraum Untergeschoss Julia Rehberg Rechtsanwältin, Verbraucherberaterin	Recht im Alltag
13:30	Konferenzraum 3. Obergeschoss Martin Reißig Freier Rentenberater	Wann bekomme ich Rente? Und was, wenn die nicht reicht?
14:30	Vortragsraum Untergeschoss Doris Kappes Rechtsanwältin und Finanzexpertin	Geldanlage für (Fast)Ruheständler
15:00	Konferenzraum 3. Obergeschoss Jan Bornemann Rechtsanwalt, Verbraucherberater	Elternunterhalt
16:00	Vortragsraum Untergeschoss Ursula Wens Rechtsanwältin, Patientenberaterin	Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht
16:30	Konferenzraum 3. Obergeschoss Karin Wöhrmann (SoVD Hamburg e.V.)	Behindert – Schwerbehindert

**Dauer: je 30 Minuten Vortrag und Zeit für Fragen.
Schloss (weißer Hintergrund) und Konferenzraum im 3. Obergeschoss (hellblauer Hintergrund)**

Inhalte

Können und wollen Angehörige Pflege übernehmen? Wie werden sie entlastet? Reichen ambulante Pflegedienste oder ist eine Unterbringung in Heim oder Hospiz das Richtige? Was sind die neuen Pflegegrade, die an die Stelle der früheren Pflegestufen getreten sind?

Allein wohnen oder mit anderen? Vielleicht mit Handicap? Hier geht es um Bürgerschaftliches Engagement in (neuen) Wohnformen im Alter, bei Behinderung oder psychischer Erkrankung.

Rund um den Tod ist viel zu organisieren. Braucht man ein Testament? Sind Sterbegeldversicherungen sinnvoll? Braucht man Unfallversicherungen für Senioren? Hier erhalten Sie einen Überblick über Wichtiges und Unwichtiges.

Am Lebensende können Kraft und Möglichkeiten begrenzt sein, 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?

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. Provisionsträchtige Geldanlagen sind ungeeignet, wenn Flexibilität und Sicherheit wichtiger werden. Wir helfen, sich zurechtzufinden.

Wenn Ihre Eltern pflegebedürftig werden, aber Einkommen und Vermögen für die Kosten des Heimes oder Pflegedienstes nicht reichen, zahlt das Sozialamt. Und Sie müssen sich daran beteiligen. Aber es gibt Grenzen und Freibeträge. Wir erklären Ihnen das alles.

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.

Sie können wegen körperlicher, geistiger oder seelischer Beeinträchtigung nur noch eingeschränkt am Leben teilhaben? Auf welche Hilfen und Leistungen habe ich als schwerbehinderter Mensch Anspruch? Wie bekomme ich den Ausweis?

B Kurzberatung am Vormittag: 10–14 Uhr

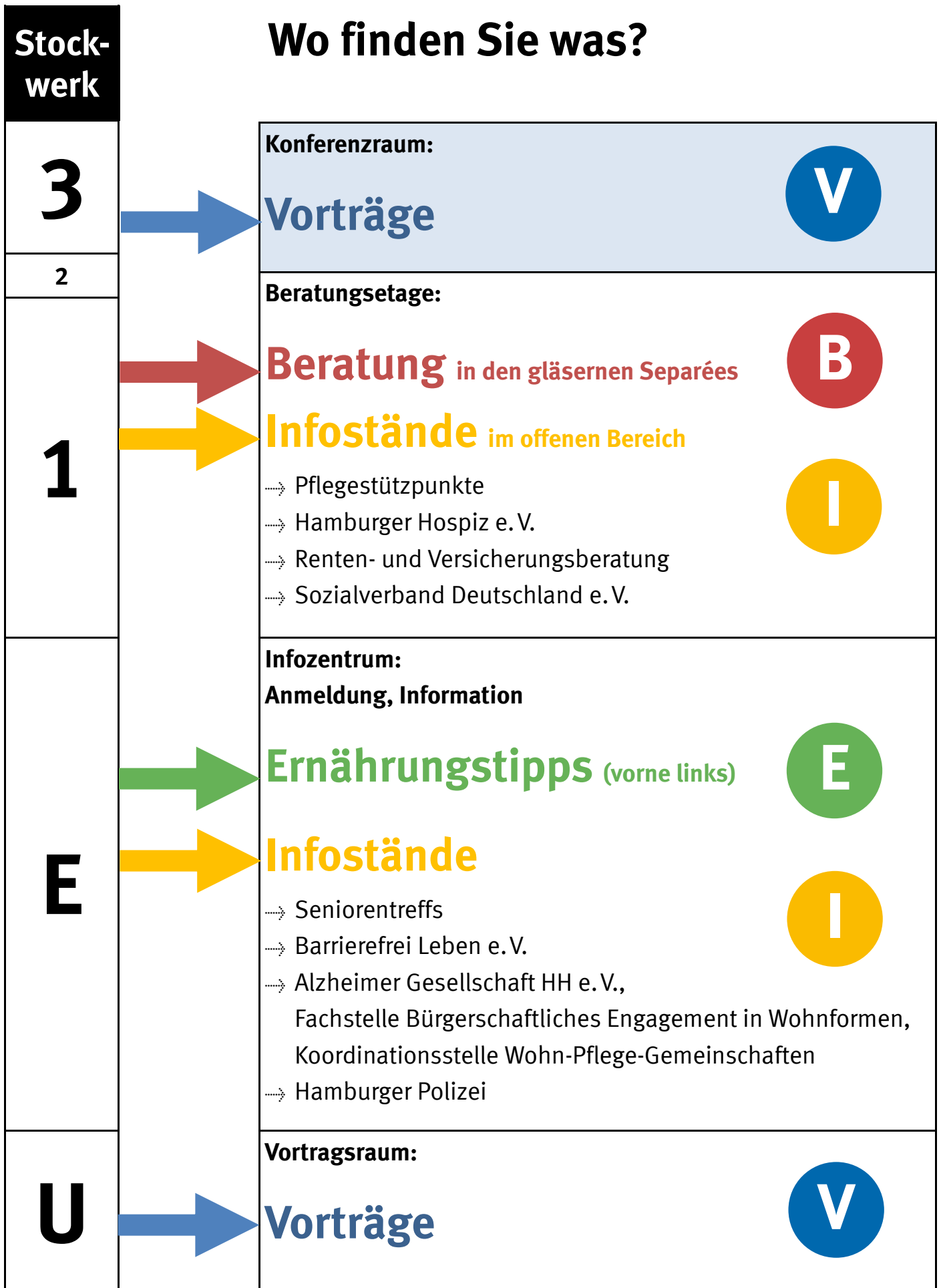
Dauer: jeweils 20 Minuten | Ort: Beratungsetage, 1. Obergeschoss

Berater/in, Platz	Thema
Charlotte Henkel Rechtsanwältin, Patientenberaterin Beratungsplatz 1	Krankenversicherung im Alter Privat Krankenversicherte sorgen sich um die steigenden Beiträge, gesetzlich Versicherte um die Leistungen – hier können Sie alle Fragen zur Krankenversicherung im Alter stellen.
Jan Bornemann Rechtsanwalt, Verbraucherberater Beratungsplatz 2	Wenn das Geld im Alter nicht reicht 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.
Doris Kappes Rechtsanwältin, Finanzexpertin Beratungsplatz 7	Geldanlage für (Fast)Ruheständler Wir beantworten Fragen zur privaten Altersvorsorge und Geldanlage – vor und nach Rentenbeginn.

B Kurzberatung am Nachmittag: 14–18 Uhr

Dauer: jeweils 20 Minuten | Ort: Beratungsetage, 1. Obergeschoss

Berater/in, Platz	Thema
Yvonne Vollmer Rechtsanwältin, Verbraucherberaterin Beratungsplatz 1	Testament, Versicherung & Co. Rund um den Tod ist viel zu organisieren: Testament, Sterbegeldversicherungen, Unfallversicherungen für Senioren... Hier erhalten Sie einen Überblick über Wichtiges und Unwichtiges.
Alexander Krolzik Jurist, Bau- finanzierungsexperte Beratungsplatz 2	Immobilie im Alter!? Wir beantworten Fragen rund um die vorhandene Immobilie, die Finanzierung des Erwerbs oder der Modernisierung oder auch zu Möglichkeiten, mit der Immobilie die Rente aufzubessern.
Anneke Voß Juristin, Verbraucherberaterin Beratungsplatz 7	Smartphone & Co. Mobile Daten? WLAN? App? Wofür, was ist das überhaupt? Datenschutz und Kostenvermeidung? Stellen Sie alle Fragen rund um die Einstellungen und die Nutzung Ihres Smartphones!



Kooperationspartners des Aktionstages

V I **Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte und Beschwerdetelefon Pflege**
Bezirksamt, Besenbinderhof 41, Raum 212
20097 Hamburg
Tel. 040 42899-1050
pflugestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de
www.hamburg.de/pflugestuetzpunkte

I **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
www.agfw-hamburg.de

I **Barrierefrei Leben e. V.**
Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung
Richardstraße 45 (Richardhof), 22081 Hamburg
Tel. 040 2999 5656
vorstand@barrierefrei-leben.de
www.barrierefrei-leben.de

I **Hamburger Hospiz e. V.**
Helenenstraße 12, 22765 Hamburg
Tel. 040 3890750
info@hamburger-hospiz.de
www.hamburger-hospiz.de

V I **Koordinationsstelle Wohn-Pflege-Gemeinschaften und Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement in Wohnformen**
bei Stattbau Hamburg GmbH
Sternstraße 106, 20357 Hamburg
Tel. 040 43294223
koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de
www.koordinationsstelle-pflegewgs-hamburg.de

I **Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.**
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg
Tel. 040 68913625
s.steinke@alzheimer-hamburg.de
www.alzheimer-hamburg.de
Telefon Beratung: Tel. 040 472538

V **Rentenberater**
Schulz & Reißig & Kollegen
Spadenteich 1, 20099 Hamburg
Tel. 040 7020650
sekretariat@rentenrat.com
www.rentenrat.com

I **Versicherungs- und Rentenberater**
Falken Sammer Deppner GmbH & Co. KG
Stadtbahnstraße 114, 22391 Hamburg
Tel. 040 57261873
r.falken@kanzlei-fsd.de
www.kanzlei-fsd.de

V I **Sozialverband Deutschland e. V. SoVD, Landesverband Hamburg**
Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg
Tel. 040 6116070
info@sovd-hh.de
www.sovd-hh.de

I **Hamburger Polizei**
Landeskriminalamt Hamburg
Fachstab 32 | Prävention und Opferschutz
Bruno-Georges Platz 1, 22297 Hamburg
Tel. 040 4286-70320
www.polizei.hamburg.de

V **Angela Reschke**
Diplom-Psychologin,
Psychoonkologin
rat@abschied-begleiten.de
www.abschied-begleiten.de