

# WOHN LUST 60+

Wie wir im Alter  
wohnen wollen

Individuelle Wohnideen  
In and out of the box

Mit 60+ in die WG  
Wie geht zusammen wohnen?

EXTRAVAGANTER WOHNWUT  
Visionen: Im Gutshaus am See oder im Tiny-House-Dorf?



## EDITORIAL

Willkommen in Senior\*innenhausen! In einem Kunstprojekt mit Teilnehmenden 60+ haben wir erforscht, wie unsere Vorstellungen vom Wohnen im Alter aussehen könnten. Welche Wohnform entspricht meinen Bedürfnissen? Welches Umfeld wünsche ich mir? Welche Wünsche, aber auch welche Sorgen beschäftigen mich?

Das Projekt lud dazu ein, sich auszutauschen, vor allem aber die Gedanken und Ideen in künstlerische Formen zu übersetzen – durch Fotografie, Collage und Raumgestaltung.

Das Ziel war nicht, eine fertige Lösung „Hier ziehe ich ein“ zu finden, sondern das eigene Bewusstsein zu schärfen, Fragen zu präzisieren und sich mit anderen Workshop-Teilnehmenden auszutauschen und Anregungen zu finden. Über den kreativen Ansatz wurden Impulse gegeben, eigene Ideen und Visionen zu entwickeln. Im Abschluss wurde deutlich: Im Gespräch entstehen Ideen. Sie machen Mut, Schritte zu gehen.

Den Auftakt machte eine Podiumsdiskussion zum Thema Wohnen im Alter, die mit 75 Gästen unsere Erwartungen deutlich übertraf. Im Anschluss fand ein intensives dreitägiges Workshop-Programm statt, an dem jeweils rund 15 Frauen teilnahmen. Viele kamen ohne klare Erwartung, bereit, sich überraschen zu lassen. Entstanden ist dieses Magazin: eine Sammlung individueller Sichtweisen, Wünsche und Entwürfe – mit Raum für Eigenheiten.

Angestoßen und finanziert wurde das kostenfreie Angebot von der Hildegard und Horst Röder-Stiftung, realisiert in den Räumen des Altonaer Museums, wofür wir herzlich danken. Uns hat die gemeinsame Arbeit mit den Workshopteilnehmerinnen (es hatten sich ausschließlich Frauen angemeldet!) viel Freude bereitet. Die zentrale Erkenntnis: Geteilte Erfahrungen teilen auch die Ängste und geben Sicherheit für den nächsten Schritt: ihn vielleicht noch nicht sofort zu gehen, aber immerhin zu denken.

Das DINGE-Team  
Kristine Thiemann und Eva Kolb

[www.shmh.de](http://www.shmh.de) | [www.dingekunst.de](http://www.dingekunst.de)



Gefördert durch:



# INHALT



18.-21.  
Juli 25

## Wie wir im Alter Wohnen wollen

10

**WELCHE WOHNFORMEN GIBT ES  
IM ALTER?** Auftaktveranstaltung zu „Wie wir im Alter wohnen wollen“ im Altonaer Museum. Dazu „Kunsthäppchen“ zum Einstimmen.



Seite

### 06 WELCHER TYP BIST DU? Morgenmuffel oder Frühaufsteher?

### 10 WOHNFORMEN IM ALTER

Expertinnen diskutieren über Möglichkeiten für Wohnformen im Alter.

### 14 WAS ICH ZUM WOHNEN BRAUCHE Wir haben mit Pappe und Papier die eigenen Wohnbedürfnisse befragt und gestaltet.

### 18 WAS MICH AM THEMA „WOHNEN IM ALTER“ BEWEGT Drei Workshopteilnehmerinnen sprechen über ihre Wünsche und Ängste, die beim Gedanken an Wohnen im Alter auftauchen.

14

**WAS ICH ZUM WOHNEN  
BRAUCHE** Angela braucht Platz zum Turnen. Stefanie braucht Licht, Natur und eine minimalistische Einrichtung. Kerstin braucht die Stadt. Am Ende braucht jede ihr Ding – ihren eigenen Raum, der zu ihr passt.



### 20 WOHNVISIONEN

Vier innovative Ideen zum Wohnen in Gemeinschaft

### 24 BEWEGUNG – EIN BAUSTEIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE IM ALTER!?

Wir brauchen eine Kultur der Bewegung im Alter, meint die Workshopteilnehmerin Katrin.

### 26 WIE GEHT ZUSAMMEN LEBEN IM ALTER? Ja, ich möchte gerne mit anderen in Gemeinschaft leben. Aber wie finde ich die richtigen Mitbewohner\*innen für ein solches Abenteuer?

### 27 WOHNCHECK: WELCHER TYP BIST DU? Finde heraus, wer zu dir passt ...

6+27

### WOHN-CHECK: WELCHER TYP BIST DU?

Morgenmuffel oder Frühaufsteher?  
Kaffee oder Tee? Mache den Test.



20

**WOHNVISIONEN** Gemeinsam wohnen im Gutshaus am See? Im Tiny-House-Dorf? Oder mehrere Generationen unter einem Dach?

26

**WIE GEHT ZUSAMMEN LEBEN  
IM ALTER?** Wie finde ich heraus, mit wem ich wirklich zusammen wohnen kann und möchte, fragt sich die Workshopteilnehmerin Stefanie.



### 28 AUF DIE PROBE GESTELLT: WOHNGEMEINSCHAFT 60+

Im lustigen Rollenspiel probieren wir uns aus, wie sich WG-Leben anfühlt.

### 38 POSTKARTE ALS TÜR- UND HERZÖFFNER

Kann eine Postkarte zum Tür- und Herzöffner werden für ältere Menschen, die viel allein und vielleicht auch einsam sind? Wir haben es versucht. Mit Erfolg.

### 39 DIE STIFTUNG UND DAS PROJEKT Antje Trutia berichtet über die Stiftung, die Unterstützung von Senior\*innen und das geplante „Röder-Dorf“.

### 40 TIPPS & KONTAKTE



28

### AUF DIE PROBE GESTELLT: WOHNGEMEINSCHAFT 60+

WG-tauglich? Wir testen es als Rollenspiel: ein witziges Impro-Theater mit hochengagierten WG-Bewohnerinnen.



18

**WAS MICH AM THEMA WOHNEN IM  
ALTER BEWEGT** Die Workshopteilnehmerinnen Stefanie, Angela und Christiane sprechen über ihre Wünsche und Ängste, die bei Gedanken an Wohnen im Alter auftauchen.

**WERKSCHAU** Die Ergebnisse der Workshops sind ab 1.12. bis Ende des Jahres im Altonaer Museum (Bauernkate) zu sehen.

#### IMPRESSUM:

Projektleitung, Redaktion, Gestaltung:  
Kristine Thiemann und Eva Kolb  
[www.dingekunst.de](http://www.dingekunst.de)

© Fotos:  
Kristine Thiemann, S. 10 Hildegard und Horst Röder-Stiftung

Texte Workshopteilnehmerinnen:  
Ingrid Albertsen, Kerstin Bera, Dagmar Hensing, Dörte Lehmann, Rosemarie Lehmann, Stefanie Lüke, Brigitte Neumann, Angela Puls, Christiane Retslag, Katrin Sauerbaum, Dorothea Schrieber, Christiane Schweitzer, Susanne Seefeldt

Druck:  
Drucktechnik Hamburg-Altona, 2025  
Auflage: 200



**WELCHER TYP BIST DU?**

FRÜHAUFSTEHERIN



MORGENMUFFEL





Auf dem Podium (links nach rechts): Johanna Zwarg, Birgit Gutenmorgen, Karla Neuhaus, Maike Mahlstedt, Sabine Natebus

## WELCHE WOHN- FORMEN GIBT ES IM ALTER?

Aus der Podiumsdiskussion am 18. Juli 2025

**Sabine Natebus:** Ich begrüße Sie hier im Altonaer Museum zu diesem mehrtägigen kreativen Mitmachprojekt „Wie wir im Alter wohnen wollen“. Als Leiterin der Geschäftsstelle des Hamburger Bündnisses für Wohnstifte moderiere ich heute zum Auftakt unser folgendes Podiumsgespräch. Wir wollen heute verschiedene Wohnformen vorstellen, über Wünsche und Bedürfnisse sprechen und miteinander ins Gespräch kommen. Unsere Gäste auf dem Podium sind: Maike Mahlstedt, Leiterin der Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften in Trägerschaft von Stattbau Hamburg. Karla Neuhaus, Mitbegründerin und Bewohnerin des

Wohnprojekts MEKAN in der Neuen Mitte Altona. Birgit Gutenmorgen, im Bezirksamt Altona im Fachamt Sozialraummanagement zuständig für die offene Senior\*innenarbeit sowie Mitglied der Arbeitsgruppe „Wohnen bleiben im Quartier“ und Johanna Zwarg, Leiterin der Servicewohnanlage der Else Voss Stiftung in Rissen.

Ab wann „das Alter“ beginnt und wie wir damit umgehen, hängt auch von den individuellen, gesellschaftlichen oder kulturellen Faktoren ab, zum Beispiel von unserer familiären Situation, Freundschaften, ob wir uns einsam fühlen und wie wir finanziell aufgestellt sind. Frau Neuhaus, was bedeutet für Sie ein gutes, würdiges Wohnen 60plus?

**Karla Neuhaus:** Für mich ist am wichtigsten, dass man „sein Viertel“ hat, also ein funktionierendes soziales Umfeld. Dieses Viertel muss so sein, dass es einem die Sicherheit und die Möglichkeit gibt, selbstständig, aber vor allem auch in Gemeinschaft zu leben. Denn keiner von uns wird ganz allein sterben, krank oder alt werden, sondern wir werden das im-

mer in einer Gemeinschaft erleben, ob im Krankenhaus oder Pflegeheim. Und deshalb bin ich der Meinung, dass man die Planung für das Wohnen im Alter so früh wie möglich selbst in die Hände nehmen sollte. Dabei sollte man aus meiner Sicht das Alter aber gar nicht so hervorheben, sondern das Miteinander. In unserem interkulturellen Wohnprojekt für Senior\*innen haben wir aber natürlich auch altersgerechten Wohnraum geschaffen, also barrierefrei beziehungsweise barrierearm. Und den Umzug haben wir, die wir alle 60plus sind, gemeinsam gestemmt und uns dabei gegenseitig unterstützt.

**Sabine Natebus:** Wie gelingt es Ihnen, Frau Zwarg, Ihre Bewohner\*innen zu aktivieren und Gemeinschaft entstehen zu lassen?

**Johanna Zwarg:** Wir haben ein wirklich umfangreiches Programmangebot, zum Beispiel Konzerte, Kino, plattdeutsche Lesungen, Kaminnachmittage, Grillfeste oder gemeinsame Spaziergänge. Damit erreichen wir aber nicht alle – und auch nicht jeder will erreicht werden. Dabei ist Einsamkeit ein ganz großer Trigger für Demenz. Und da setzt unser neues Angebot „Auf ein Stück Kuchen“ an, das auf die Initiative einer neuen Mitarbeiterin zurückgeht. Diese habe ich sofort unterstützt, denn ich hatte schon lange den Wunsch, dass jemand zu unseren Bewohner\*innen in die Wohnungen geht, einfach zum Klönen, mit den Neuen spricht – denn dafür fehlt uns im Alltag einfach oft die Zeit. Wir versuchen immer, alle regelmäßig zu sehen und auch wahrzunehmen und ein kleines Gespräch zu führen, aber sich mal intensiver miteinander zu unterhalten, ist leider meist nicht möglich. Daher freut es mich sehr, dass unsere neue Mitarbeiterin nun einmal in der Woche inzwischen zwölf Personen besucht. Mit einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee geht sie einfach in die Wohnung und sagt: „Hallo Frau Meier, wie geht's Ihnen denn heute?“ Daraus haben sich schon so viele schöne Gespräche ergeben. Ich bin für dieses neue Angebot sehr dankbar, denn so erreichen wir unsere Bewohner\*innen noch viel besser. Vielleicht ist es nur eine halbe Stunde, aber vielleicht macht diese halbe Stunde für Frau Meier die Woche zu einer guten Woche.

**Sabine Natebus:** Frau Gutenmorgen, Sie sind schon seit vielen Jahren im Bezirk Altona zuständig für die offene Senior\*innenarbeit. Was machen Sie ganz konkret für die ältere Generation?

**Birgit Gutenmorgen:** In allen sieben Bezirken gibt es Seniorentreffpunkte und Seniorenkreise, die wir mit öffentlichen Geldern finanzieren. Diese erhalten wir von der Fachbehörde entsprechend dem Anteil der Grundsicherungsempfänger\*innen und der Menschen 65plus. In Altona haben wir neun Seniorentreffs, in eigenen oder mitgenutzten Räumlichkeiten, wie zum Beispiel Kulturzentren. Wir finanzieren dort ganz unterschiedliche Angebote: unter anderem Kochgruppen, Gesundheits- und Sportkurse, Spiele- oder Filmnachmittage sowie gemeinsames Essen für Menschen, die wenig Einkommen haben. In einem Seniorentreff wird auch ein spezielles Programm angeboten, um Altersdepressionen vorzubeugen. Außerdem gibt es Angebote rund um das Thema Digitalisierung und Teilhabe, das ist für die älteren Menschen ganz wichtig. Ich möchte an dieser Stelle auch auf die gute Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat hinweisen, dessen Mitglieder als Multiplikatoren auch in die Stadtteile und Quartiere hineinwirken. Auf der anderen Seite sind die älteren Menschen aber auch selbst gefragt, sich zu informieren, die Angebote wahrzunehmen und sich selbst aktiv mit ihren Ideen einzubringen und zu gestalten. Außerhalb meines Arbeitsbereichs sind auch noch die Pflegestützpunkte und die Seniorenberatung zu erwähnen, die umfassende Informationen und Beratung anbieten – sowohl für die älteren Menschen selbst als auch ihre Angehörigen.

**Sabine Natebus:** Und welche Ansätze entwickeln Sie in der Arbeitsgruppe „Wohnen bleiben im Quartier“?

**Birgit Gutenmorgen:** Die Arbeitsgruppe ist auf Behördenebene aktiv. Wie im Koalitionsvertrag vereinbart, sollen in den nächsten Jahren in möglichst vielen Quartieren LeNa-ähnliche Nachbarschaftsnetzwerke geschaffen werden. LeNa bedeutet „Lebendige Nachbarschaft“ und ist ein Projekt der SAGA. In diesen Quartieren sollen die Rahmenbedingungen so sein, dass man dort in allen Le-

benslagen wohnen bleiben kann. So gibt es dort zum Beispiel barrierefreie Wohnräume und Begegnungsstätten, eine Infrastruktur mit Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten, Friseur, einer guten Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr sowie Pflegediensten. Bei den Neubauquartieren soll dies so von Anfang an mitgeplant werden.

**Sabine Natebus:** *Frau Mahlstedt, es gibt in Hamburg mittlerweile rund 50 Wohn-Pflege-Gemeinschaften – das ist eine innovative Wohnform für pflege- und assistenzbedürftige Menschen. Worum kümmert sich Ihre Koordinationsstelle?*

**Maike Mahlstedt:** Unser Ziel und Auftrag ist es, sogenannte besondere Wohnformen zu fördern, das sind vor allem Wohn-Pflege-Gemeinschaften. Wir werden von der Sozialbehörde gefördert und beraten alle, die eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft aufbauen wollen, auch Angehörige von Demenzbetroffenen. In einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft verfügt jede Person über ein eigenes Zimmer und Bad, dazu kommen Gemeinschaftsflächen wie auch eine gemeinschaftlich genutzte Küche. Eine weitere Wohnform ist die Haus-Pflege-Gemeinschaft. Hier ist die Besonderheit, dass jede Person eine eigene Wohnung bewohnt, aber es für alle zusammen auch noch einen Gemeinschaftsbereich gibt, oft auch mit einer Küche. Diese Wohnform ist für Menschen geeignet, die sich nicht mehr gut allein versorgen können, aber noch keine so umfassende Pflege benötigen wie Menschen in einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft. Aktuell gibt es in Hamburg erst wenige Projekte, ein Problem ist auch hier der generelle Mangel an Wohnraum.

**Sabine Natebus:** *Was braucht es aus Ihrer Sicht, um „Wohnen bleiben im Quartier“ zu gewährleisten?*

**Maike Mahlstedt:** Viele ältere Menschen wohnen aktuell in Bestandsgebäuden, in der Regel nicht barrierefrei. Daher ist es wichtig, genau dort ein Netzwerk zu schaffen – sowohl ein soziales Netzwerk, also ein Nachbarschaftsnetzwerk, aber auch ein Versorgungsnetzwerk, in dem die verschiedenen Akteure Hand in Hand arbeiten, sich vernetzen und austauschen. Braucht der Nachbar, der das Essen auf Rädern bekommt, vielleicht mehr

Hilfe? Dann spricht man den Pflegedienst an, auch einige Wohnungsunternehmen haben dafür Ansprechpersonen. Ebenso wird die Unterstützung durch technische Hilfsmittel immer wichtiger, sodass man möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben kann. Dazu kann ich den Verein „Barrierefrei Leben“ in Alsterdorf mit der Ausstellung im „Haus für Barrierefreiheit“ sehr empfehlen. Dort erhält man einen guten Überblick über Hilfsmittellösungen und Umbaumöglichkeiten.

**Sabine Natebus:** *Ein wichtiger Aspekt ist auch, dass wir vielfältig sind, man nicht in eine Schublade gesteckt werden kann, nur weil man ein bestimmtes Alter erreicht hat. Wie wandelt sich das Wohnen im Alter?*

**Karla Neuhaus:** Dazu möchte ich auf das Modell „Co-Housing“ hinweisen, das es zum Beispiel schon in Skandinavien und Österreich gibt, wo zu einer Nachbarschaft neben den privaten Wohnungen oder Häusern auch Gemeinschaftseinrichtungen gehören. Das ist aus meiner Sicht ein Zeichen dafür, dass die jetzige Best-Ager-Generation schon auf einem anderen Level ist. Aber das bezieht sich nicht nur auf das Alter, sondern auch auf die Kultur. Ich finde Diversität sehr wichtig. Ich denke, das muss auch bei uns mehr gefördert werden. Ich bin froh und glücklich über so eine Stadtteilentwicklung wie in der Mitte Altona, dass so etwas überhaupt möglich ist. Wir leben dort in einem wirklich inklusiven Viertel. Unser Wohnprojekt zum Beispiel sind Sozialwohnungen, und unsere Gruppe konnte beim Bau über einiges selbst entscheiden. Aus meiner Sicht ist auch noch wichtig, dass man nicht immer nur aufs Geld schaut und denkt, es muss alles teuer bezahlt werden. Denn sehr viel Initiative muss auch von uns selbst kommen, und deshalb gehört aus meiner Sicht Aktivität an erster Stelle dazu, wenn man das Thema „Wohnen im Alter“ angeht. Die Realisierung unseres Projekts hat über zehn Jahre gedauert, das darf man bei solchen Vorhaben nicht vergessen. Und darum finde ich, dass ein Umdenken stattfinden muss und wir Themen wie „Co-Housing“ und Diversität beim Thema „Wohnen im Alter“ mithdenken müssen.

**Maike Mahlstedt:** Dem kann ich mich nur

anschließen. Die Generation der Älteren verändert sich. Was sich aber nicht unbedingt verändert, ist die zunehmende Bedeutung der Wohnsituation, wenn man nicht mehr berufstätig ist und Unterstützungsbedarf hat. Nach aktuellen Studien verbringen ältere Menschen 80 Prozent der Zeit in ihrer Wohnung. Mein Appell ist, sich frühzeitig zu informieren, welche Möglichkeiten es gibt. Viele kümmern sich leider erst spät darum. Es gibt nicht die Allheilösung für alle, sondern man muss auf die individuelle Situation schauen. Ist ein Umbau möglich, welche Hilfsmittel und Unterstützung gibt es? Wie ist meine soziale Anbindung? Wenn man umzieht, sollte man das so früh wie möglich machen, denn es braucht schließlich auch Zeit, sich einzugewöhnen.

**Birgit Gutenmorgen:** In diesem Zusammenhang möchte ich noch auf die Broschüre „Altona im Alter neu entdecken“ vom Bezirks-Seniorenbeirat hinweisen, die es entsprechend auch für die anderen Bezirke gibt. Darin sind viele Anlaufstellen aufgelistet und Informationen zum Thema Wohnen zu finden. Die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, bietet auf ihrer Webseite auch Checklisten an, die man herunterladen oder bestellen kann, zum Beispiel zur Wahl des richtigen Pflege- oder Seniorenheims.

**Johanna Zwarg:** Ich glaube, es ist vor allem wichtig, dass man konfrontativ und ganz of-

fen mit dem Thema umgeht. Auch wenn es einem vielleicht unangenehm ist, sollte man sich selbst die Frage stellen: Wie will ich im Alter wohnen? Welche Wünsche, welche Sorgen habe ich? Denn nur so lange man darüber noch selbst bestimmen kann, hat man überhaupt die Möglichkeit, selbst zu entscheiden und sich etwas Passendes auszusuchen, was bis zum Umzug oft auch noch ein längerer Prozess ist. Die selbstbestimmte Entscheidung ist für mich ganz wesentlich, denn niemand sollte in eine Wohnform kommen, die er oder sie gar nicht möchte. Ich spreche das bei uns in der Stiftung bei unseren Besichtigungen auch immer an. Und: Man kann auch bei uns sterben. Das ist auch möglich, das kriegen wir auch hin. Auch wenn es unangenehm ist, ist es nach meiner Erfahrung ganz wichtig, offen und ehrlich miteinander zu sprechen, sodass man auf diese Themen vorbereitet ist, wenn es akut wird.

**Sabine Natebus:** *Ins Gespräch zu kommen, ist ja auch das Ansinnen dieser Veranstaltung. Einen letzten Gedanken möchte ich Ihnen daher gerne noch mitgeben: Alt wird man nicht durch Jahre, sondern durch Geschichten, die man erzählen kann. Allen auf dem Podium und im Publikum vielen Dank!*

Begleitet wurde die Auftaktveranstaltung durch kleine „Kunsthäppchen“ zum Mitmachen von den Projektleiterinnen Kristine Thiemann und Eva Kolb.





# Was ich zum Wohnen brauche ...



In meiner Wohnbox habe ich mir Zukunfts-  
wünsche eingerichtet: Der Hund, den ich  
nir immer gewünscht hatte. Mein Freun-  
deskreis hat sich durch mehrere Lebens-  
brüche und mit höherem Alter ausgedünnt.  
Deshalb sind neue Menschen in meinem  
Leben willkommen. Ein Solarelement auf  
meinem Dach. Das mit der Treppe habe ich  
wohl nicht so recht durchdacht, im hohen  
Alter brauche ich dann einen Treppenlift  
oder ich bin noch treppenfit.

Meine Wohnbox baute ich in einem Umfeld im Museum beim Projekt mit vielen verschiedenen wundervollen Menschen. Erlebte mich als Nachbarin der anderen Wohnideen, deswegen habe ich nicht das Gefühl von alleine wohnen bekommen. Sehe ich meine Wohnbox doch in der Nachbarschaft der anderen Wohnboxen, im nachbarschaftlichen Miteinander.

“Ich fühlte mich kraftlos, als ich den ersten Tag ankam zum Projekt, und wie ein Wunder: Am letzten Tag fühlte ich mich voller Energie! Das wünsche ich mir in meinem Wie-ich-wohnen-will-im-Alter: umgeben von vielen unterschiedlichen Menschen, die sich in ihren Fähigkeiten ergänzen, wo ich mich einbringen kann, wo es Leben mit Perspektive gibt.“ *Christiane Schweitzer*



*... steckt in dieser Box*

„Meine geräumige Lesebadewanne ist mein sehr persönlicher Rückzugsort – bei stimmungsvollem Licht ohne störende Geräusche runterkommen und neue Energie tanken.“ Dagmar Hensing



„Meine Wohnung ist meine Burg, dort finde ich Schutz und kann wieder ‚auftanken‘. Was brauche ich dafür: Viel Natur, wenn ich aus dem Fenster blicke, helles Licht, minimalistisch eingerichtet, damit meine Gedanken zur Ruhe kommen können. Parkettböden und Holzmöbel, also natürliche und umweltfreundliche Materialien, eine gemütliche Küche, damit ich für Freunde und mich leckeres und gesundes Essen kochen kann, ein großes helles Bad, in dem ich mich verwöhnen kann.“ Stefanie Lübke



## BEGEGNUNGS- FLÄCHEN IM HAUS



„In meiner kleinen 1 1/2-Zimmer-Wohnung brauche ich Platz auf dem Boden für mein Turnen, eine kleine Schreibecke und nur eine Teeküche, denn überwiegend möchte ich in einer Gemeinschaftsküche kochen und essen – zusammen mit Nachbar\*innen. Das Schlafzimmer ist nebenan in einem halben Zimmer. Und draußen betätige ich mich gern in einem Gemeinschaftsgarten mit Hochbeeten für Gemüse und Blumen.“ Angela Kuhn



## RÜCKZUG UND GEMEINSCHAFT

„Meine Wohnbox ist für mich ein Rückzugsort, in dem ich mich sicher und zuhause fühle. Ich kann dort in gemütlichen Möbeln sitzen und lesen, Filme gucken und Musik hören. Mein Bett möchte ich 1,40 Meter breit haben. Eine kleine Kochnische und natürlich ein eigenes Bad. Auf dem Balkon habe ich Pflanzen, die ich mag, genau wie im Zimmer. Sehr wichtig ist mir auch eine gute Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz. Wenn ich aus dem Fenster sehe, möchte ich Bäume und auch Menschen sehen.“ Angela Puls



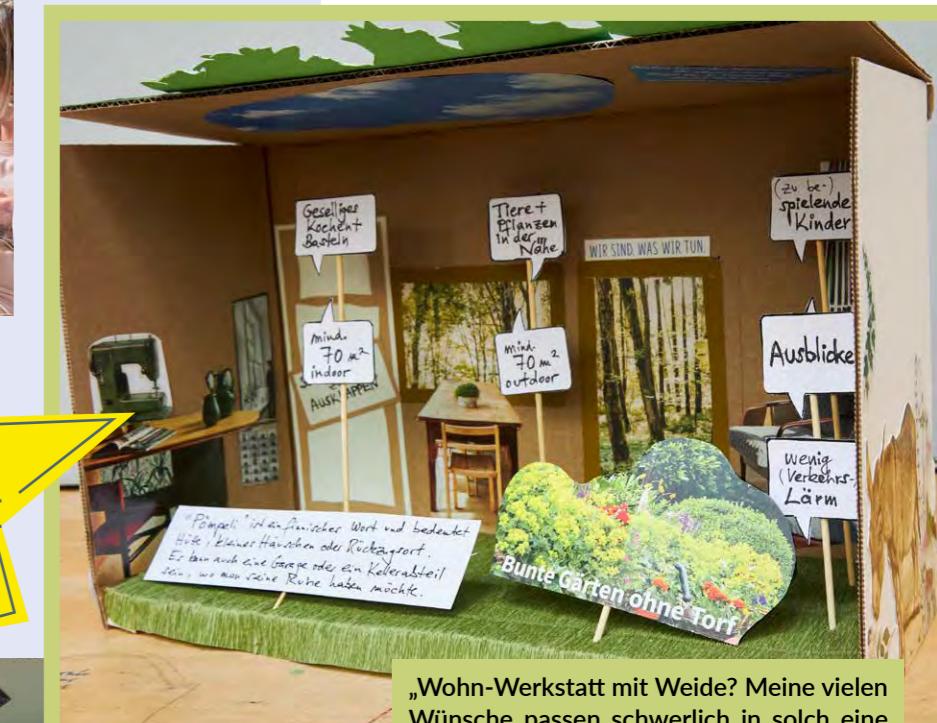
### FUSSLÄUFIG GESCHÄFTE UND ÖFFIS

In Wohnboxen aus Papier und Karton haben wir unsere eigenen Wohnbedürfnisse gestaltet und uns gefragt: Was brauche ich, um mich wohlzufühlen? Welche Einrichtung trägt dazu bei? Was möchte ich sehen, wenn ich aus dem Fenster blicke? Wer soll zu Besuch kommen? Wovon träume ich in und um dieses Haus? Wir haben den Blick geweitet und uns von unseren Visionen leiten lassen – nach dem Vorsatz: „Wer nicht träumt, kommt nicht vom Fleck.“



„Gern in der Stadt, Mehrgenerationenhaus, mehrstöckig mit Fahrstuhl und Balkon, hell, Küche, eigenes Bad, Raum zum gemeinsamen Essen, Spielen, Freunde\*innen und Familie treffen, in der Nähe von Grünanlagen und ÖPNV. Dinge des täglichen Bedarfs gut erreichbar.“ Kerstin Bera

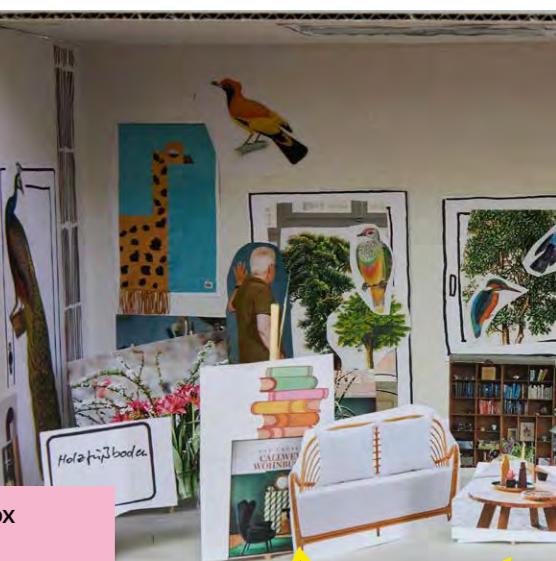
### EINE TÜR ZUM ZUMACHEN, PRIVAT SEIN



„Wohn-Werkstatt mit Weide? Meine vielen Wünsche passen schwerlich in solch eine Box, daher Anbau, Regenschutz, Gästezimmer für Freunde und Couch-Surfer und die Möglichkeit, meine Interessen und, was ich im Alter überhaupt noch bewerkstelligen kann, in praktikable Gemeinschaftsnutzung zu bekommen. Ein gutes Stückchen Land dabei, etwas eigenes Grün und sehr gern mit Hund, Katze, Maus oder sogar zwei Eseln!“ Dorothea Schriber



In and out of the Box  
Licht, Luft, Liebe  
und saftiges Grün.  
Das wären die Triebe,  
die befriede  
das menschliche Münh  
um Zimmer und Wohnraum;  
alles in allem: Mein Traum.  
Brigitte Neumann



### FREUNDINNEN IN DER NÄHE

# WAS MICH AM THEMA „WOHNEN IM ALTER“ BEWEGT ...

## von Stefanie Lübke

Ich musste überhaupt nicht nachdenken, sofort dachte ich an Einsamkeit ... Ich bin Mitte 60 und arbeite seit einiger Zeit nicht mehr. Gefühlt hatte ich mein ganzes Leben immer wenig Zeit. Immer gearbeitet, nebenbei ein Kind alleine „großgezogen“, mich viel um meinen kranken Bruder gekümmert, um die Eltern, die so nach und nach nicht mehr alles konnten – denn für mich ist es selbstverständlich, für meine Familie da zu sein. Nebenbei habe ich viel und regelmäßig Sport betrieben und hatte einen großen Bekanntenkreis.

In dem Moment, wo die Arbeit aufhört, die bezahlte Berufstätigkeit durch die Rente abgelöst wird, sind viele geschenkte Stunden auf einmal da, die neu zu füllen sind.

Natürlich ist es ein Geschenk, das ich nun nicht mehr so hetzen muss, aber auch die ganzen sozialen Arbeitskontakte sind auf einmal weg. Die Gespräche und der Smalltalk, das Lachen und Ärgern mit und über Arbeitskollegen, Chefs, Kunden, Lieferanten, die Struktur fehlt, keiner wartet mehr auf einen, meine Arbeit wird nicht mehr gebraucht. Mein Sport ist nun auch weniger geworden, einfach aus dem Grund, dass mein Körper nicht mehr so funktioniert wie ein junger Hüpfer, und so wurden auch dort die Trainingsstunden und damit auch die Kontakte und Gespräche reduziert.

Zeitgleich altern ja auch die Freunde, Pärchen und Bekannte mit und werden altersbedingt bequemer. Es kommt nicht mehr zu so vielen und vor allem spontanen Verabredungen, es wird sich nicht mehr so oft „aufgerafft“. Oder Familienangehörige, Freunde sterben. Auf einmal ist eine große Lücke da, sie fehlen so sehr, verändern damit das eigene Leben. Noch kann mich nicht beklagen, da ja auch ich jede Sekunde älter werde und die Geschwindigkeit und das volle Programm auch nicht mehr

„ableisten“ kann und möchte. Ich selbst bin noch aktiv, gehe viel tanzen, pflege meine inzwischen weniger gewordenen Kontakte, versorge meinen Garten und meinen Haushalt alleine und fahre oft zu meiner 85-jährigen Mutter, möchte noch gerne ein Ehrenamt übernehmen. Ich kann mich auch gut selbst beschäftigen und komme leicht mit Menschen in Kontakt. Dafür bin ich sehr dankbar, vor allem auch, dass ich es körperlich noch schaffe und wenig eingeschränkt bin. Trotzdem kenne ich das Gefühl von Einsamkeit, wie wohl jeder Mensch schon mal davon überrascht wurde. Diese innere Leere schmerzt, das Leben fühlt sich so sinnlos an.

## Ich denke, Einsamkeit ist sehr verbreitet und kann richtig krank machen.

Es gibt so viele Menschen, die sich nicht mehr gut bewegen können, raustreten können aus ihrer Wohnung, die alleine in ihrem „Schuhkarton“ wohnen und vielleicht tage-, wochenlang mit niemand sprechen, niemanden sehen. Oder einfach nicht auf andere Menschen zugehen können, sich nicht überwinden können, etwas alleine zu unternehmen. Vielleicht schon dadurch depressiv geworden sind. Oder die sogar in einer Partnerschaft zusammen leben, sich aber nichts mehr zu erzählen haben und auch zu zweit einsam sind.

Vielleicht fehlt auch auf einmal das Geld für Unternehmungen, weil die Rente nicht reicht. Ich denke, Einsamkeit ist sehr verbreitet und kann richtig krank machen. Wer spricht schon gerne darüber? Auf die Wohnsituation im Pflegeheim oder Altersheim möchte ich hier gar nicht eingehen, das ist ein weiteres spezielles Thema. Wer Einsamkeit bei anderen

Menschen bemerkt, denkt vielleicht sogar, die oder der sei unfreundlich. Wer lächelt schon wildfremde Leute einfach an? Wobei es doch so schön wäre und der Seele gut täte, ein Lächeln zu verschenken oder zu bekommen, freundlich sein, ein bisschen plaudern. Ein Lächeln ist die einzige Sprache, die jeder versteht, ein altes Sprichwort.

## von Angela Puls

Ich möchte beruhigt in die Zukunft schauen, dazu gehört, ganz wichtig, ein sicherer Ort zum Leben. Damit meine ich einen Ort, aus dem ich nicht vertrieben werde. Es ängstigt mich, in hohem Alter mein Zuhause zu verlieren wegen Eigenbedarfs oder meine Wohnung kündigen zu müssen, weil ich die Miete aufgrund extremer Mieterhöhungen nicht mehr zahlen kann.

## Ich möchte beruhigt in die Zukunft schauen, dazu gehört ein sicherer Ort.

Auch frage ich mich, ob ich im Alter noch in so einem quirligen Stadtteil wie Ottensen leben kann. Gefühlt wird der Raum für Fußgänger, den man nutzen kann, ohne ständig auf der Hut vor anderen Verkehrsteilnehmer\*innen sein zu müssen, immer kleiner.

Dazu kommen immer mehr Stolperfallen wie

schiefe Gehwegplatten oder achtlos entsorgter Müll, rumliegende E-Scooter und noch vieles mehr.

Was passiert mit mir, wenn ich immer langsamer werde und nicht mehr so sicher auf den Beinen bin? Ich möchte nicht in meiner Wohnung eingesperrt sein, weil der öffentliche Raum zu gefährlich, zu unüberschaubar für mich wird!

Ich wünsche mir breitere Fußwege und kleine grüne Oasen verteilt im Stadtteil. Eine kleine Pause im Schatten von grünen Bäumen und mehr Rücksicht aller Verkehrsteilnehmer\*innen wäre doch für uns alle ein Gewinn.

## von Christiane Retslag

Eigentlich sollte das Motto sein für „Leben im Alter“: lebendig sein, am Leben teilhaben, statt in einer Wohnung auf den Fernseher zu starren, zu erstarren. Wie

## Ich brauche einen Baum, auf den ich blicken kann, den Himmel, auch Erde, in der ich wühlen kann.

will ich wohnen? Aber auch, wo will ich wohnen? Mit wem will ich wohnen? In der Ehe ist es vorgegeben. Großeltern werden, auf Enkelkinder aufpassen, mit ihnen Zeit verbringen. Da bleiben dann die Geschiedenen, Singles, auch teilweise mit Kindern, Enkelkindern, übrig. Häufig mit weniger Geld. Da heißt es auch, wie können wir Kosten teilen, in Gemeinschaften leben, aber trotzdem eine Wohnung für uns alleine haben. Wohnalternativen entwickeln, anstatt in Betonburgen und in engen Straßen zu wohnen, mit Blick ins Wohnzimmer der Nachbarn. Ich brauche einen Baum, auf den ich blicken kann, den Himmel, auch Erde, in der ich wühlen kann. Menschen, mit denen ich teilen kann, nicht nur die Familie, auch Partner, Freundinnen, die im Alter in der Nähe wohnen. Vielleicht braucht jede/r etwas anderes. Aber Wohnung allein reicht nicht. Lebendigkeit im Alter, das ist mein Ziel, mein Weg. Räume mit Zuversicht und Freude füllen, trotz des Alters, trotz alledem.



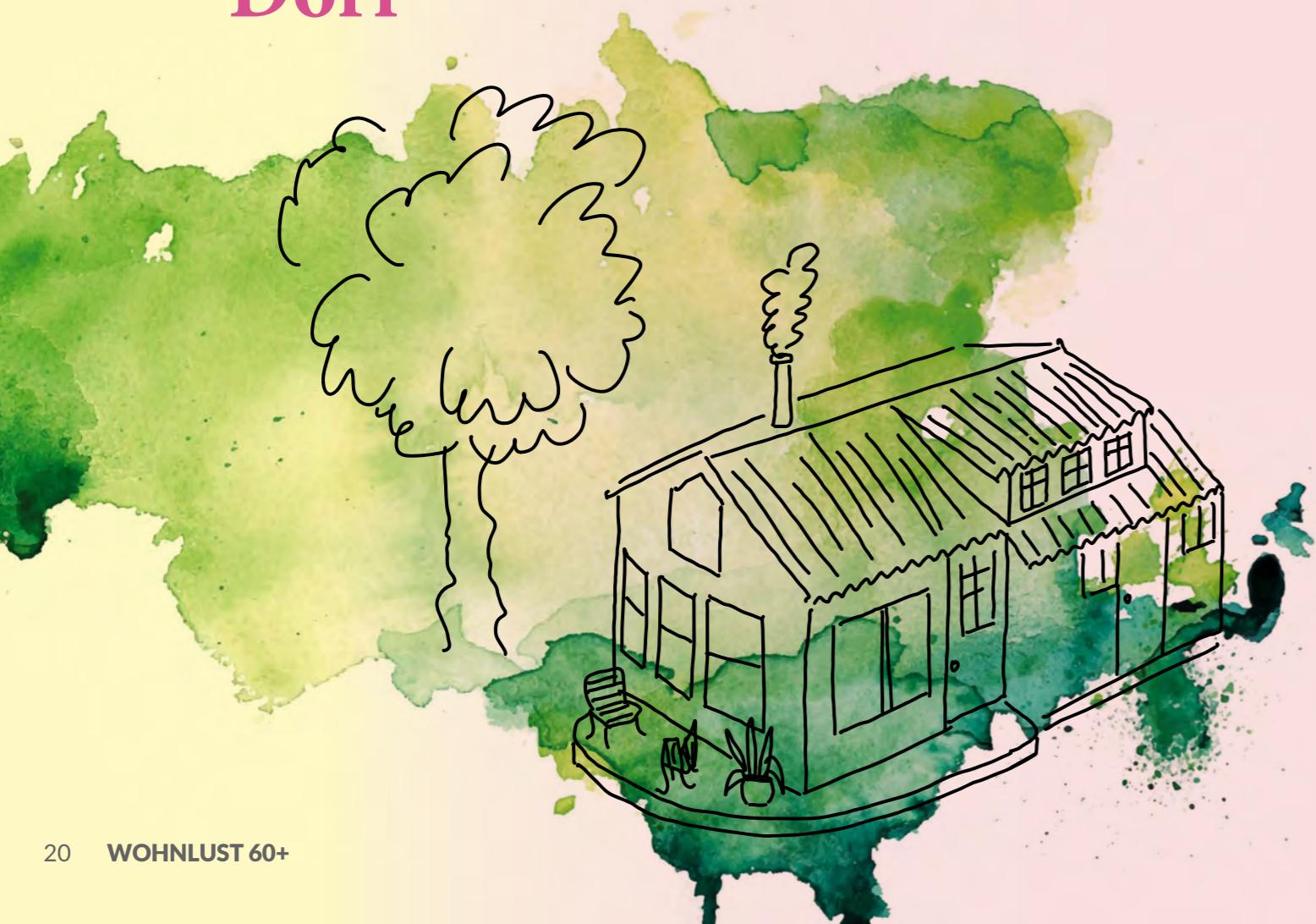
## Wohnen im Tiny-House-Dorf

von Susanne Seefeldt

Einzelnd und stabil wie ein Baum und zusammen ein schöner Mischwald statt Monokultur. Aufs Wesentliche fokussiert, steht ein Tiny House für ein bestimmtes Lebensgefühl und ermöglicht autarkes und nachhaltiges Wohnen. Niedrigere Anschaffungs- und Betriebskosten ermöglichen es auch Menschen ohne Vermögen, etwas Eigenes zu bauen. Reduzierter Ressourcenverbrauch und Umweltbewusstsein durch weniger Müll oder gemeinsame Anschaffung und Nutzung von Geräten sind gut fürs Klima und Portemonnaie.

Der „Dorf-Platz“ in der Mitte wird gemeinsam gestaltet und genutzt. Dort ist auch das etwas größere „Dorfgemeinschaftshaus“ für Zusammenkünfte und gemeinsames Feiern und mit einem Gästezimmer. Es gibt „Extra-Tiny-Houses“ fürs Wäschewaschen, Handwerken und ein Atelierhaus für die Kunst.

Wo ist der Bauplatz in oder um Hamburg, um den Traum vom Tiny-House-Dorf umzusetzen?



## Gemeinsam leben im Gutshaus am See



von Angela Puls

Ich stelle mir eine Gemeinschaft ab 55 vor, in der jede/r sich nach Fähigkeiten und Wünschen einbringt. Ein Verein mietet als Träger ein Gutshaus von der Kommune und vermietet die einzelnen Wohnungen an WG-Bewohner\*innen weiter. Das Haus ist dank Aufzug barrierefrei. Jede Person hat ein eigenes Zimmer mit Bad. Auf jeder Etage gibt es einen gemeinsamen Wohnbereich; Herzstück ist der große Saal mit Gemeinschaftsküche im Erdgeschoss. Hier wird für alle gekocht, hier wird gegessen, erzählt und entschieden. Der Raum öffnet sich zum Garten und zur Terrasse hin.

Im Garten wird von Interessierten Gemüse in Hochbeeten angebaut. Es gibt eine Fallobstwiese, Hühner laufen herum. Auch ein Naschgarten mit z.B. Himbeeren, Stachelbeeren und Kiwi ist vorhanden. Es gibt schöne Wege zum Spazierengehen oder Joggen; feste Wege eignen sich auch für Rollstühle. Viele Sitzplätze laden dazu ein, allein oder gemeinsam die Natur zu genießen. Der See mit Badestelle liegt auf dem Gelände, 200 Meter vom Haus entfernt. In einem Nebengebäude betreibt eine Gruppe Freiwilliger eine Backstube mit Café. Hier gibt es Kuchen, Torten oder Suppe. Das Café steht der Gutshausgemeinschaft und Besucher\*innen offen. Zum Mitmachen: Theatergruppe, Chor, Malgruppe, Yoga u. ä.; auch Dorfbewohner\*innen sind willkommen. So profitieren alle; es entstehen Angebote, die es sonst nicht gäbe. Café und Garten können zudem für Veranstaltungen wie Konzerte, Lesungen und Theater genutzt werden. Hauptsache, das Leben bleibt auch im Alter (ein bisschen) bunt.

# Ein Hof mit viel Platz



## von Dorothea Schriber

In so etwas würde ich gerne fantasieren und investieren, in Frankreich oder Süddeutschland klingt das viel schöner: „Hameau“ oder „Vierseithof“! Großer Wohnbereich, Stallungen, Wirtschafts-, Seminar- und Werkstatträume mit Land drumherum und Weide, genug Terrain für Tiny-House-Siedlung, Permakultur für Selbstversorgung, Draußenküche, in Wassernähe und Anbindung an ÖPNV oder Carsharing. Wohnraum für bezahlte Pflegekräfte wird mitgedacht. Generationen unterstützen sich gegenseitig innerhalb eines ausgewogenen Regelwerks.

Eine Stiftung als finanzielle Unterstützerin, wir als lebendiges Experiment zur Förderung selbstorganisierten Alterns, da die Wohn- und Pflegesituation ja mittlerweile eine „Grande Catastrophe“ geworden ist. Jede/r bringt ein, was sie/er hat und kann, finanziell und physisch.

„Wie teuer oder baufällig darf so was sein?“, würde ich die Finanziers und eine Freundin und Architektin für Bauen im Bestand befragen, und Ex-Nachbarn Nico, ob er Aufträge für Tiny Houses möchte. Oder vielleicht doch lieber einem Bauern Land abkaufen, erschließen und selbst bauen? Bei all der vorhandenen Expertise eine großartige Vorstellung! Ich hätte viel einzubringen, dafür wünschte ich mir ein Geben und Nehmen in/aus einer/r Gemeinschaft, die sich bis in die Details Gedanken machen möchte, wie solch ein Projekt nicht nur eine „amour fou“ sein kann, sondern ein nachhaltiges Lebens(abend)projekt.

## von Dörte Lehmann

Googelt man in Hamburg Mehrgenerationenhäuser, dann findet man zuerst einmal Nachbarschaftstreffs. Nicht jedoch „Mehr Generationen Wohnen“. Zusammen leben und wohnen, das ist es, was sich viele von uns wünschen.

Wir, die nächste Generation der Rentner\*innen und Älterwerdenden, haben in WGs gewohnt und häufig sehr unterschiedliche Lebenswege. Im Alter möchten wir nicht isoliert in Altenheimen oder nur mit Alten und Älteren irgendwo abgelegen wohnen. Es gibt einen großen Wunsch nach Gemeinsamkeit und Miteinander, und so möchten wir in Mehrgenerationenhäusern wohnen und leben. Der Trend zum Mehrgenerationenwohnen nimmt zu. Es gibt private Mehrgenerationenhäuser und auch geförderte. Es gibt Wohnprojekte.



# Mehr Generationen Wohnen

Leider gibt es immer noch viel zu wenig Unterstützung vom Staat, um solche Wohnformen zu realisieren. Insbesondere für Einkommensschwächere ist es fast unmöglich, an so einer Wohnform teilzuhaben. Und das ist sehr frustrierend und macht mich immer wieder wütend und fassungslos. Wohnraum ist knapp und teuer. Gerade für Rentner\*innen ist es oft kaum möglich, die Wohnsituation zu verändern. Dänemark zeigt sehr beeindruckend, dass mit staatlicher Unterstützung so viel mehr möglich ist: In Aarhus sind Häuser der Generationen entstanden, die weit über das bisher gedachte Mehrgenerationenwohnen hinaus gehen: Möglich ist es durch die architektonische Gestaltung und weil es von der Stadt mitfinanziert wurde: Es vereint Seniorenheime, Pflegeheime, Familienhäuser, Jugendwohn-

heime und Tagespflegeeinrichtungen und vieles mehr mit der Vision, ein Zuhause und einen Rahmen für den Alltag zu schaffen, in dem generationsübergreifendes Zusammenleben und gute Beziehungen gefördert werden.

Das Haus der Generationen fungiert als integriertes Gebäude, in dem die verschiedenen Wohnformen und Kindertagesstätten gruppiert sind. Als Bewohner\*in kann man sich entweder als Teil einer Nachbarschaft, einer Gemeinschaft oder eines Kollektivs erleben. Das Gebäudevolumen ist in acht Häuser unterteilt, jedes mit seiner eigenen Identität und seinem eigenen Ausdruck. Dies ermöglicht den einzelnen Bewohnenden eine Beziehung zu ihrem jeweiligen Haus und Cluster. Die Architektur spielt hier eine entscheidende Rolle. In so einem Haus zu wohnen, wäre mein Traum.

Generationernes hus  
[www.rum.as/projekter/  
 english-project-2](http://www.rum.as/projekter/english-project-2)



## Bewegung – ein Baustein für Körper, Geist und Seele im Alter!?

von Katrin Sauerbaum

Bewegung hält Körper und Kopf wach. Sie gibt Halt, macht unabhängig und eröffnet Wege, auch im höheren Alter aktiv am Leben teilzuhaben. Viele wünschen sich genau das. Spätestens beim Übergang vom Beruf in den

**E** Ruhestand. Nur fühlt sich „Ruhestand“ oft nicht passend an. Fachleute sprechen vom „Unruhestand“: Energie ist da, Pläne auch. Aktiv sein, ohne dem Takt des Jobs folgen zu müssen. Eine fordernde, aber chancenreiche Lebensphase.

So beginnt man darüber nachzudenken, wie das Leben weitergehen soll. Fit und voller Wünsche, aber eben auch nicht mehr 50. Ich frage mich: An welchem Ort will ich sein? Wie soll er aussehen? Was brauche ich dafür? Wo mache ich Abstriche, wo auf keinen Fall?

**Meine Verletzlichkeit wächst. Da- gegen steuere ich mit regel- mäßiger Bewegung.** Ich will nicht ins Heim. Ich will autark und selbstbestimmt leben. Gleichzeitig will ich in Gesellschaft bleiben, verankert in einem sozialen Umfeld.

Damit meine Ideen tragfähig sind, brauche ich körperliche Leistungsfähigkeit.

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ich trainiere mein Gleichgewicht, damit ich meine Aktivitäten realistisch planen kann. Ich muss wissen,

worauf ich mich bei unterschiedlichen Anforderungen verlassen kann. Beweglichkeit und Stabilität reduzieren das Risiko schwerer Stürze. Meine Verletzlichkeit wächst. Dagegen steuere ich mit regelmäßiger Bewegung. Wenn mein Körper wackelt, leidet auch die Seele. Ich fühle mich begrenzt. Ich suche aber neue Aufgaben und Herausforderungen, denen ich mit Klarheit und Freude begegne. Dauerhafte Traurigkeit macht einsam. Einsamkeit beschleunigt geistigen Abbau. Das akzeptiere ich nicht.

**G** Studien zeigen: Gemeinsamer Sport steigert körperliches und geistiges Wohlbefinden. Auch Solo-Training wirkt, doch die Gruppe motiviert, stiftet Gemeinsamkeit, setzt neue Reize. Und persönlicher Stolz bleibt ein Motor: etwas schaffen, Anerkennung bekommen.

**E** Regelmäßigkeit ist der Schlüssel. Der Podcast des Bundesinstituts für Bewegungsforschung hat mich bestärkt: Wir brauchen Wissen und Menschen, die es vermitteln. Ich brauche jemanden, der mit mir einen Plan aufstellt und ihn mit mir verfolgt. Schritt für Schritt. Erfolge bemerkt, lobt, bestärkt. Und ich frage mich: Wie finde ich diese Orte? Wie komme ich dorthin?

**Ich wünsche mir eine Kultur der Bewegung im Alter.** Ich wünsche mir eine Kultur der Bewegung im Alter. In Japan und China ist das selbstverständlich. Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Vordergrund. Nicht die Diagnosen, die ich nun einmal mitbringe. Prävention statt Krankenhaus. In Europa sehe ich Parks, in denen getanzt wird, offene Angebote, denen

**U**

sich Menschen jeden Alters anschließen. Das lässt sich weiterentwickeln. Es fördert Begegnung zwischen Jung und Alt. Gesundheit und Wohlbefinden rücken nach vorn.

**N** Wir benötigen Information und Angebote aus einer Hand. Keine langen Wege, damit wir es auch schaffen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Studien

zufolge kann auch ein älterer Mensch noch Muskeln aufbauen, ausdauernd bleiben und Beweglichkeit erwerben und diese beibehalten. Nur

**Lässt sich ein Raum für Bewegung und soziale Aktivitäten von Anfang an mit- planen und umsetzen?** sind Zeitmaß und Können anders als bei jungen Menschen. Jedoch ausreichend, um weiterhin ein Leben zu führen, das ich mir als älterer Mensch wünsche.

Wir brauchen Räume, in denen Bewegung möglich ist. In Hamburg beobachte ich, dass die Abteilung Baugemeinschaften das Thema aufnimmt. Lässt sich ein

Raum für Bewegung und soziale Aktivitäten von Anfang an mitplanen und umsetzen? Können neue Wohnprojekte Orte der Bewegung bewusst in den Fokus nehmen? Eine Sport- und Schwimmhalle oder Räume, die vielfältig nutzbar sind? So vielfältig, wie die Menschen und ihre Bedürfnisse eben auch sind. Das wäre fantastisch.



Podcast des Bundesinstituts für Bewegungsforschung: „Körperliche Bewegung – ein Schlüssel für gesundes Altern“, BIB-PODCAST-REIHE vom 24.03.2021. [www.bib.bund.de](http://www.bib.bund.de)



## SUCHE GRAU GELOCKTE FRAU FÜR LAND-WG

**Gesuch von Brigitte Neumann**

Sie steht auf Soul-Musik, sie liest Bücher, sogar anstrengende. Sie ist gesprächig und interessiert an dem, was die Welt zusammenhält. Weinen, Lachen, Herzlichkeit. Bunte Kleider trägt sie gern, auch Hüte. Sie genießt den großen Garten oder buddelt sogar manchmal drin. Lasagne mag sie, Wein trinken mag sie. Und der italienischen Redewendung, der Mensch sei im Grunde genommen ein armer Teufel und deshalb mit Nachsicht zu behandeln, kann sie durchaus etwas abgewinnen. Gibt es eine solche Dame, die ein Haus mitten im Dorf, 88 km vor Hamburg, mit mir teilen möchte? 120 qm auf 2 Etagen, 2 Bäder, eine Küche, überdachte Terrasse, 2 Eingänge, Glasfaser, Doppelgarage. 1100 qm Außenbereich mit Apfelbäumen, Sauerkirsche, Pfirsich, Haselnüssen, Himbeeren, Johannisbeeren, Salat und Wühlmäusen – vielleicht kann sie Wühlmäuse verhexen?!? Ok, ohne Locken geht auch. Über den Rest lässt sich reden.

[Brigitte-Neumann@t-online.de](mailto:Brigitte-Neumann@t-online.de)

# Wie geht zusammen leben im Alter?



## von Stefanie Lübke

Ich habe mir überlegt, dass ich gerne mit jemanden zusammen wohnen möchte. Wie könnte das gelingen, wenn sich Menschen gar nicht kennen, wenn die Zweckmäßigkeit sie zusammenführt?

Es fängt schon morgens an, schläft er/sie lange oder handelt es sich eher um einen Frühaufsteher? Ist man selber ein Morgenmuffel oder hat jemand schon früh morgens ein enormes Mitteilungsbedürfnis? Kaffee oder Tee, Raucher, Nichtraucher\*in, Putzfimmel oder unordentlich? Welche Zimmertemperatur braucht

jede/r, um sich wohlzufühlen? Wird das

## „Probewohnen“: zusammen Urlaub machen auf neutralem Boden

jede/r, um sich wohlzufühlen? Wird das Fenster aufgerissen, obwohl die Heizung an ist? Wie sieht es mit Humor aus, Toleranz, Lautstärke, Tieren, Besuch? Kann man Konflikte gleich ansprechen und im besten Fall beseitigen? Tausend Fragen, tausend Streitpunkte können schnell entstehen.

Vielleicht wäre ein Urlaub schon mal ein kleiner Test. Besser wären natürlich mehrere gemeinsam verbrachte Urlaube. Da lernt man

sich schon kennen, obwohl es meist im Urlaub etwas entspannter zugeht und jede/r wohl toleranter ist. Schon allein bei der Planung merkt man vielleicht, um was für einen Menschentyp es sich handelt, wird geplant oder eher improvisiert und spontan entschieden?

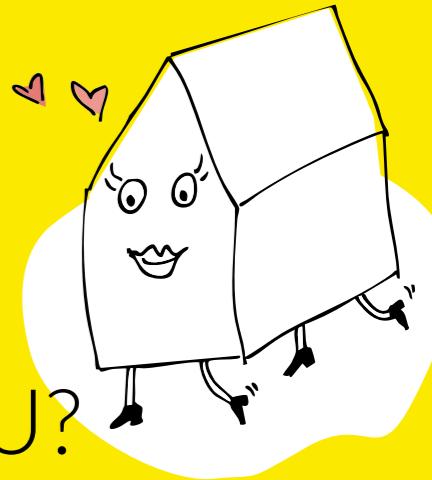
Wie sieht es aus mit Kompromissen? Oder ist eine/r eher der Bestimmertyp? Maulig, wenn es nicht so läuft, wie man sich das so vorgestellt hat?

Auch immer wieder ein Thema ist Geld. Ist jemand geizig, knausert oder muss sehr sparsam leben oder eher verschwenderisch nach dem Motto Was-kostet-die-Welt?

Was ist, wenn man sich im Urlaub mal nicht so gut fühlt? Gibt es dann eine Erwartungshaltung, dass der/die andere sich ein wenig um einen kümmern soll, oder möchte man eher keinem zur Last fallen?

Sollte der Urlaub von allen als gelungen und erholsam empfunden worden sein, ist zumindest schon mal die Chance gegeben, dass das Zusammenleben im Alltag auch funktionieren könnte. Einige gemeinsame Vorstellungen sollten schon vorhanden sein und vorweg abgeklärt werden. Ohne Humor und Kompromisse geht es sowieso nicht, dann sollte man lieber alleine leben.

# WOHN-CHECK: WELCHER TYP BIST DU?



Kreuze von den Begriffspaaren den an, der eher auf dich zutrifft, und tausche dich mit anderen darüber aus!

- |                                    |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kaffee    | <input type="checkbox"/> Tee           | <input type="checkbox"/> Kronleuchter   | <input type="checkbox"/> Deckenfluter   |
| <input type="checkbox"/> Teppich   | <input type="checkbox"/> Parkett       | <input type="checkbox"/> Rasen          | <input type="checkbox"/> Naturwiese     |
| <input type="checkbox"/> Kaktus    | <input type="checkbox"/> Rose          | <input type="checkbox"/> Tischtennis    | <input type="checkbox"/> Boule          |
| <input type="checkbox"/> Kochen    | <input type="checkbox"/> Essen         | <input type="checkbox"/> Gartenzwerg    | <input type="checkbox"/> Windspiel      |
| <input type="checkbox"/> Camping   | <input type="checkbox"/> Hotel         | <input type="checkbox"/> Familie        | <input type="checkbox"/> Freunde        |
| <input type="checkbox"/> TV        | <input type="checkbox"/> Radio         | <input type="checkbox"/> Trockner       | <input type="checkbox"/> Wäscheleine    |
| <input type="checkbox"/> Sessel    | <input type="checkbox"/> Sofa          | <input type="checkbox"/> Memory         | <input type="checkbox"/> Skat           |
| <input type="checkbox"/> Tanzen    | <input type="checkbox"/> Spazieren     | <input type="checkbox"/> Anruf          | <input type="checkbox"/> WhatsApp       |
| <input type="checkbox"/> Balkon    | <input type="checkbox"/> Garten        | <input type="checkbox"/> Einkaufskorb   | <input type="checkbox"/> Onlineshopping |
| <input type="checkbox"/> knallbunt | <input type="checkbox"/> einfarbig     | <input type="checkbox"/> Katze          | <input type="checkbox"/> Hund           |
| <input type="checkbox"/> Kino      | <input type="checkbox"/> Netflix       | <input type="checkbox"/> Kamin          | <input type="checkbox"/> Wärmflasche    |
| <input type="checkbox"/> Japan     | <input type="checkbox"/> Österreich    | <input type="checkbox"/> Auto           | <input type="checkbox"/> Fahrrad        |
| <input type="checkbox"/> Bonsai    | <input type="checkbox"/> Eiche         | <input type="checkbox"/> Party          | <input type="checkbox"/> Meditieren     |
| <input type="checkbox"/> Nachteule | <input type="checkbox"/> Frühaufsteher | <input type="checkbox"/> Blumen         | <input type="checkbox"/> Steinsammlung  |
| <input type="checkbox"/> Croissant | <input type="checkbox"/> Vollkornbrot  | <input type="checkbox"/> Chaos          | <input type="checkbox"/> Ordnung        |
| <input type="checkbox"/> Sammeln   | <input type="checkbox"/> Wegschmeißen  | <input type="checkbox"/> Stadt          | <input type="checkbox"/> Dorf           |
| <input type="checkbox"/> Trubel    | <input type="checkbox"/> Ruhe          | <input type="checkbox"/> Kaffee im Bett | <input type="checkbox"/> Sonntagsbrunch |



## AUF DIE PROBE GESTELLT: WOHNGEMEINSCHAFT 60+



# ICH KANN ETWAS, WAS DU NICHT KANNST

Jede bringt etwas mit: ihre Eigenarten und „Ticks“ genauso wie besondere Fähigkeiten.

Über 60 und keine Lust auf Alleinsein. Aber tauge ich für eine WG – samt Zirkus der anderen? Die eine sortiert Teebeutel nach Wochentagen, der andere hat einen Putzfimmel und beschwört Energien beim Staubsaugen herauf. Und ich? Ich spreche mit meinem Kaktus. Laut. Wir alle haben unsere Macken und inzwischen genug Leben hinter uns, um nicht mehr so zu tun, als hätten wir keine. Statt Einsamkeit gäbe es Küchentischphilosophie, statt Schweigen auch mal gemeinsames Meckern über die Welt oder das nicht funktionierende WLAN. Wer weiß? Vielleicht ist es genau das, was wir wollen – oder eben auch nicht.

## TEST: BIST DU BEREIT FÜR WOHNEN IN GEMEINSCHAFT?

Genau das haben wir getestet: die WG-Tauglichkeit jeder Einzelnen. Jede zog eine Karte mit Charakterbeschreibung und erhielt die passende Requisite. Zwei improvisierte Bühnenbilder (Wohnzimmer und Küche) genügten, und das Spiel setzte sich von selbst in Gang. Erste Konflikte ließen nicht lange auf sich warten: „Warum liegt sie nur da auf dem Sofa rum und wir müssen uns um die Deko kümmern!“ Nach und nach füllte sich die WG mit Leben, jede bekam ihren Auftritt, spontane Dialoge entstanden. Am Ende brachte dieses „Schauspiel“ eine Menge Spaß und so manche Erkenntnis.

Hier einige Darstellerinnen unseres WG-Tauglichkeitstests mit ihren Charaktereigenschaften im Spiel und im echten Leben:



NORA  
NAGEL

**CHARAKTER:** Minimalistin, schnippisch, diebisches Grinsen  
**AKTION:** handwerkert gerne, ist zuständig fürs Bilderaufhängen und Reparaturen im Haus  
**REQUISITE:** Bohrmaschine



LOTTI  
LÖCKCHEN

**CHARAKTER:** ist oft verträumt, hat eine seherische Gabe  
**AKTION:** liebt ihre Haare  
**REQUISITE:** Lockenwickler



DONNA  
LEANDER

**CHARAKTER:** euphorisch, übermüdig  
**AKTION:** putzt mit großer Leidenschaft und singt dabei  
**REQUISITE:** Staubsauger



PETRA  
PLATT

**CHARAKTER:** ist schnell aufgebracht, wenn es nicht glatt läuft im Leben, Probleme werden weggebügelt  
**AKTION:** bügeln  
**REQUISITE:** Bügelbrett



SUSI  
SALZ

**CHARAKTER:** übermüdig, kreativ, zaubert mit Gewürzen  
**AKTION:** kocht gerne und viel  
**REQUISITE:** Topf, Pfeffermühle



FLORA  
FLOTT

**CHARAKTER:** quasselt ohne Unterlass  
**AKTION:** kann sehr schnell Berge von Gemüse schneiden  
**REQUISITE:** Messer



FRANZISKA  
SCHNITTE

**CHARAKTER:** sagt den anderen gerne, was sie machen sollen, oberoberlehrerhaft  
**AKTION:** liebt es, Rezeptbücher zu lesen  
**REQUISITE:** Kochbuch



ELLA  
EIS

**CHARAKTER:** friert immer, strickt gerne, verbissener Gesichtsausdruck, aber Herz am rechten Fleck  
**AKTION:** strickt und hört sich von allen die Probleme an  
**REQUISITE:** Wärmflasche



**Nora Nagel, gespielt von Rosemarie:**  
Ich tanze und fahre gerne Fahrrad. Ich würde mich als beweglichen Typ bezeichnen. Mein Tick: Klopapier von oben abrollen. Ein Leben in einer WG kann ich mir vorstellen. Wichtig wäre ein eigener Rückzugsort, da ich das „für mich sein“ unbedingt brauche.

**Lotti Lökchen, gespielt von Katrin:**  
Ich bin gewissenhaft. Katzen machen mich glücklich. Ich liebe es zu gestalten, zu erfinden, alles schön zu machen. Mein Prinzip: vom Chaos zur Ordnung. Ich denke, dass ich mit einer Frau zusammenleben könnte und Menschen jeglichen Alters um mich herum.

**Donna Leander, gespielt von Stefanie:**  
Ich tanze leidenschaftlich gerne, von Tango Argentino bis Pogo. Da ich hochsensibel bin, brauche ich oft Rückzugsmomente in der Natur. Ich denke, ich bin WG-tauglich, aber bitte keine lauten, intolleranten Mitbewohner\*innen mit apathischem Charakter.

**Franziska Schnitte, gespielt von Angela:**  
Ich bin neugierig, vielseitig interessiert und flexibel. Ich genieße es, Zeit für mich allein zu haben, genauso wie das Zusammensein mit anderen Menschen. Bei aller Ernsthaftigkeit sehe ich gern die lustigen Seiten des Lebens. Ich denke, ich genieße die Freiheit des Alleinlebens noch zu sehr.

**Ella Eis, gespielt von Dörte:**  
Ich liebe es zu laufen, zu reisen, Fahrrad zu fahren und zu tanzen. Ich bin mitfühlend, anteilnehmend, weltoffen und brauche Freiheit für das Eigene. Manchmal bin ich zu schnell und ungeduldig. Ich denke, ich bin kompatibel fürs Zusammenwohnen.

## WOHNEN IN GEMEINSCHAFTS(T)RÄUMEN

Alle Alten zusammen im Gemeinschaftsraum: Das kann ganz schön wild werden. Party, putzen, bügeln und auf dem Sofa chillen. Ein Impro-Theaterstück, das nicht witziger sein könnte. Aber was soll hier wirklich stattfinden?





## BÜHNE FREI FÜRS LOSLASSEN

Feiern und Spaß haben! Tanzen und singen, damit Bewegung ins Leben kommt, und zwischendurch entspannen. Kontrollverlust erlaubt!



## von Ingrid Albertsen

Kann eine Postkarte zum Tür- und Herzöffner werden für ältere Menschen, die viel allein und vielleicht auch einsam sind? Wir versuchen es. Mit Postkarten, die wir mit aufmunternden Collagen bunt bekleben und auf die wir ein paar nette Zeilen schreiben. Dazu stecken wir eine leere, bereits frankierte Antwortkarte mit in den Umschlag mit der Bitte um Rückantwort. Als Anregung für die Rückantwort fragen wir nach der Lieblingstasse.

Ein paar von uns gestalten zwar schöne Karten, aber ihnen fallen keine Empfänger\*innen ein. Andere helfen und geben Adressen mit kurzen „Steckbriefen“ zur Person. Im Ergebnis kommen mehrere liebevolle, erstaunlich persönliche Grüße an „Unbekannt“ zustande.

Wir verschickten etwa 30 Karten, wobei wir fünf Karten persönlich an Bekannte in einem Pflege- und Seniorenheim abgeben.

Was für eine unerwartete Freude dort! Eine der Beschenkten ist zu Tränen gerührt. Aber gleichzeitig auch die bange Frage: Was schreibe ich zurück? Wie gestalte ich die Karte? Ich habe doch gar keine Buntstifte hier! Wir überlegen gemeinsam. Von der einen könnten wir ein Foto machen mit ihrem Lieblingsbecher auf ihrem roten Ledersofa und in Rockerjacke. Wer ahnt so was in einem Pflegeheim? Eine andere ist so unendlich traurig. Sie kommt nicht darüber hinweg, dass ihre Tochter an einem Hirntumor sterben musste. Und nun sind auch noch ihre Antidepressiva ausgegangen, ohne die sie nicht kann. Was könnte sie mit ihrer unglaublich feinen Handschrift – und das mit 95 Jahren – auf die Karte schreiben? Vielleicht ihr Lieblingsrezept für „Kindjesustüch“, einem Weihnachtsgebäck aus Dithmarschen?

Sie hat dort als Bäckersfrau mehr als 20 verschiedene Kekssorten zu Weihnachten fabriziert! Und jedes Jahr ging es in der heimischen Küche hoch her mit den Nachbarsfrauen beim Bemalen vom „Kindjesustüch“. Plötzlich sagt sie, wie gut ihr unser Besuch tut und wie warm ihr ums Herz wird. Die Freude ist auf beiden Seiten!

Huch, ich bin aus dem Bild gefallen!

Schick mir bitte Viele Geschenke!

Klicking so wenig!

← ← ← ← ← ←

## WOHNEN IM ALTER, DIE STIFTUNG, DAS PROJEKT ...

### von Antje Trutia

Für ein gutes Älterwerden ist das Thema Wohnen ganz wesentlich und beschäftigt viele Seniorinnen und Senioren. Der Wunsch, bis zum Lebensende in der vertrauten Umgebung bleiben zu können, ist groß – und ebenso die Sorge, ob dies gelingen wird: Was mache ich, wenn ich gesundheitlich eingeschränkt, nicht mehr so mobil bin, pflegebedürftig werde? Wie sieht es aus, wenn ich nur wenig Geld zur Verfügung habe? Und wo finde ich Informationen und Unterstützung?

So stieß die von unserer Hildegard und Horst Röder-Stiftung geförderte Veranstaltungsreihe „Wie wir im Alter wohnen wollen“ mit einer Podiumsdiskussion zum Auftakt und verschiedenen Workshops der Künstlerinnen Kristine Thiemann und Eva Kolb im Juli 2025 im Altonaer Museum auf sehr große Resonanz. Wir hatten Interessierte 60+ eingeladen, sich mit persönlichen Erfahrungen, Lebensfragen und Zukunftswünschen rund um das Thema Wohnen gestalterisch und im Gespräch auseinanderzusetzen. Dabei wurde zum einen deutlich, wie groß der Bedarf an Informationen und Austausch ist. Zum anderen zeigte sich, wie wichtig es ist, sich aus verschiedenen Perspektiven und vor allem frühzeitig mit dem Thema zu beschäftigen.

Das von unserer Stiftung geplante „Röder-Dorf“ soll dazu beitragen, weiteren dringend benötigten Wohnraum zu schaffen. Wir möchten ein Quartier entstehen lassen vor allem für Seniorinnen und Senioren, aber auch für Menschen in anderen Lebensphasen, mit und ohne Unterstützungsbedarf, Alleinstehende und Familien mit Kindern. Das Wohnkonzept berück-

sichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse und bietet Begegnungsräume mit dem Ziel, eine Gemeinschaft mit einer lebendigen und unterstützenden Nachbarschaft zu schaffen – wie in einem Dorf. Das ist unsere Vision.

Unsere gemeinnützige Hildegard und Horst Röder-Stiftung engagiert sich seit ihrer Gründung 1992 in der Metropolregion Hamburg. Neben der Projektförderung unterstützen wir Menschen, die unverschuldet in Not geraten sind und keine Hilfe durch die Familie oder staatliche Institutionen erhalten. Im Rahmen unserer Einzelfallhilfe unterstützen wir mit Sachleistungen, wenn z. B. das Geld für die dringend benötigte Brille, ein Telefon oder eine neue Matratze nicht reicht. Auch barrierefreie Umbauten fördern wir, die es ermöglichen, im gewohnten Umfeld bleiben zu können.

In unserer Projektarbeit stehen die Seniorinnen und Senioren im Mittelpunkt. Denn: Immer mehr ältere Menschen sind auf Grundsicherung angewiesen. Finanzielle und gesundheitliche Sorgen schränken ihre Teilhabemöglichkeiten ein, begünstigen damit Einsamkeit und betreffen auch die Wohnsituation. All diese Aspekte können sich gegenseitig negativ verstärken. Während jüngere Menschen im Laufe ihres Lebens in der Regel noch verschiedene Möglichkeiten haben, ihre Lebenssituation zu verbessern, ist dies für die Älteren deutlich schwieriger bis unmöglich. Sie gezielt zu unterstützen, ist daher unser wichtigstes Anliegen – ganz im Sinne unserer Stifter Hildegard und Horst Röder.

**Hildegard und Horst Röder-Stiftung**  
**Weg beim Jäger 149, 22453 Hamburg**  
**T. 040-553 64 19, info@roeder-stiftung.de**  
**www.roeder-stiftung.de**



# ANGEBOTE UND BERATUNG FÜR SENIOR\*INNEN

## Aktivitäten & Kultur:

**AGFW Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg**  
[www.agfw-hamburg.de](http://www.agfw-hamburg.de)  
Übersicht Seniorentreffpunkte

**ASB Hamburg**  
[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)  
Seniorentreffs – Gemeinsam statt einsam

**AWO Hamburg**  
[www.awo-hamburg.de](http://www.awo-hamburg.de)  
Seniorentreffs & Seniorenclubs

**BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen**  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

**Bezirks-Seniorenbeiräte**  
**Mitte:** Telefon: 0171 / 17 82 741  
[bsb-mitte@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-mitte@lsb-hamburg.de)  
**Altona:** Telefon: 040 / 42 811 23 36  
[seniorenbeirat@altona.hamburg.de](mailto:seniorenbeirat@altona.hamburg.de)  
**Eimsbüttel:** Telefon: 040 / 559 12 00  
[bsb-eimsbuettel@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-eimsbuettel@lsb-hamburg.de)  
**Nord:** Telefon: 040 / 42 804 20 65  
[bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de)  
**Wandsbek:** Telefon: 040 / 42 881 36 38  
[bsb-wandsbek@t-online.de](mailto:bsb-wandsbek@t-online.de)  
**Bergedorf:** Telefon: 040 / 42 891 31 48  
[seniorenbeirat@bergedorf.hamburg.de](mailto:seniorenbeirat@bergedorf.hamburg.de)  
**Harburg:** Telefon: 040 / 42 871 20 56  
[seniorenbeirat@harburg.hamburg.de](mailto:seniorenbeirat@harburg.hamburg.de)

**Kirchengemeinden**  
Bieten Seniorentreffs, Tanz und Bewegung und vieles mehr an.

**Körberstiftung**  
[www.koerber-stiftung.de](http://www.koerber-stiftung.de)  
Diverse Veranstaltungen: Diskussionen, Musikabende und „Faltenrock“ Tanz 60+

## KulturistenHoch2

[www.kulturisten-hoch2.de](http://www.kulturisten-hoch2.de)  
Sozio-kulturelle Initiative für Jung und Alt gegen Einsamkeit

## KulturLeben

[www.kulturleben-hamburg.de](http://www.kulturleben-hamburg.de)  
Kostenfreier Besuch von Kulturveranstaltungen für Menschen mit geringem Einkommen

## Kulturlotse

[www.kulturlotse.de](http://www.kulturlotse.de)  
Veranstaltungen aller Art: Musik, Vortrag, Markt, Ausstellung, Sport, Natur, Sonstiges

## Kunstklinik

[www.kunstklinik.hamburg](http://www.kunstklinik.hamburg)  
Kulturzentrum Eppendorf

## Landes-Seniorenbeirat

Telefon: 040 / 42 837 19 34  
[lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)  
[www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

## Lange Aktiv Bleiben

[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)  
Seniorenorganisation in diversen Stadtteilen mit vielen Info-Angeboten und Kursen

## Netzwerk Tüdelband

[www.netzwerk-tuedelband.de](http://www.netzwerk-tuedelband.de)  
Diverse Informationen und Angebote für Senior\*innen

## Öffentliche Bücherhallen

[www.buecherhallen.de](http://www.buecherhallen.de)  
Silber & Smart-Schulungen: Unterstützung bei digitaler Teilhabe

## OLL INKLUSIV

[www.oll-inklusiv.de](http://www.oll-inklusiv.de)  
Initiative für Senioren & Senioritas für mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

## Seniorenbüro

[www.seniorenbuero-hamburg.de](http://www.seniorenbuero-hamburg.de)  
Fördert freiwilliges Engagement und Angebote, in denen Gemeinschaft gelebt wird.

## Silbernetz

Telefon: 0800 4708090 von 8 bis 22 Uhr  
Bundesweit Hilfe für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen

## Volkshochschule (VHS)

[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
Kurse sind für Senior\*innen ermäßigt.

## Wege aus der Einsamkeit

[www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de)  
U.a. Tablet- und Smartphone-Schulungen 65+

## Wohnen & Versorgung:

**Agentur für Baugemeinschaften**  
**Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen**  
[www.baut-zusammen.hamburg](http://www.baut-zusammen.hamburg)

## Barrierefrei Leben

Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung  
Telefon: 040 / 29 99 56-0  
[empfang@barrierefrei-leben.de](mailto:empfang@barrierefrei-leben.de)  
[www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

## Bring-together-Plattform

[www.bring-together.de](http://www.bring-together.de)  
Individuelles, gemeinschaftliches und institutionelles Wohnen für alle Altergruppen

## Checkliste „Das richtige Pflege- und Seniorenheim“

[www.bagso.de/publikationen/checkliste/das-richtige-pflege-und-seniorenheim](http://www.bagso.de/publikationen/checkliste/das-richtige-pflege-und-seniorenheim)

## Checkliste „Betreutes Wohnen“

[www.bagso.de/publikationen/checkliste/betreutes-wohnen](http://www.bagso.de/publikationen/checkliste/betreutes-wohnen)

## Datenbank Hamburger Pflegekompass

[www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/pflege/pflege-im-heim/pflegekompass](http://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/sozialbehoerde/themen/pflege/pflege-im-heim/pflegekompass)  
Informationen zu Pflegeeinrichtungen und Servicewohnanlagen in Hamburg

## FORUM Gemeinschaftliches Wohnen

[www.win.fgw-ev.de](http://www.win.fgw-ev.de)  
Bundesweites Koordinierungsangebot und Informationsplattform für Gemeinschaftliches Wohnen

## Hamburger Bündnis für Wohnstifte

Telefon: 040 / 43 29 42-13  
[post@hamburger-wohnstifte.de](mailto:post@hamburger-wohnstifte.de)  
[www.hamburger-wohnstifte.de](http://www.hamburger-wohnstifte.de)

## Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften

Telefon: 040 / 43 29 42-23  
[koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de](mailto:koordinationsstelle@stattbau-hamburg.de)  
[www.koordination-wohn-pflege-gemeinschaften.hamburg](http://www.koordination-wohn-pflege-gemeinschaften.hamburg)

## Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften

[www.wohnungsbaugenossenschaften-hh.de](http://www.wohnungsbaugenossenschaften-hh.de)

## Pflegestützpunkte

**Altona:** Telefon: 040 / 42 899-10 10  
[pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de)  
**Eimsbüttel:** Telefon: 040 / 42 899-10 30  
[pflegestuetzpunkt@eimsbuettel.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@eimsbuettel.hamburg.de)  
**Mitte:** Telefon: 040 / 42 899-10 50  
[pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de)  
**Nord:** Telefon: 040 / 42 899-10 60  
[pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de)  
**Wandsbek:** Telefon: 040 / 42 899-10 70  
[pflegestuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de)  
**Bergedorf:** Telefon: 040 / 42 899-10 20  
[pflegestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de)  
**Harburg:** Telefon: 040 / 42 899-10 40  
[pflegestuetzpunkt@harburg.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@harburg.hamburg.de)

## HÖR- & LESETIPPS:

## Zum Lesen:

**Buch: „Die Hamburger Wohnstifte  
Gemeinnütziges Wohnen im Wandel der  
Zeit.“ Von Angela Schwarz / Frank Hatje /  
Tobias Behrens / Michael Zapf. Hrg. Hambur-  
ger Bündnis für Wohnstifte, 2024.  
ISBN 978-3-8319-0871-4**

**20 €. Erhältlich online und im Buchhandel.**  
Wohnstiftungen sind eine absolute Besonderheit für Hamburg. Deutschlandweit gibt es keine andere Stadt, in der diese wertvolle Art der sozialen Wohnraumversorgung in solch einer Dichte und Vielzahl anzutreffen ist.

Die Informationsbroschüre vermittelt Anlaufstellen im Bezirk Altona und viele Hinweise zu wichtigen Themen und Anliegen der älteren Generation. Aufgeführt sind Beratungsangebote, Anbieter für Aktivitäten und Geselligkeit, Wohnen im Alter und vieles mehr. Auch finanzielle Aspekte und Vorsorge & Betreuung kommen zur Sprache.

**Buch: „Wohnen im Alter“. Hrg. Wüstenrot Stiftung, 168 Seiten. Krämer Verlag, Ludwigsburg/Stuttgart, 2005**

So lange und so selbstständig wie möglich in der eigenen Wohnung leben – das wünschen sich die meisten im Alter. Ob dies gelingt, hängt neben der Gesundheit stark von der Wohnung ab: Ausstattung, Grundriss, Lage und Qualität der Infrastruktur im Quartier.

A QR code is located on the left side of the page, which links to the website [www.franklin-village.com](http://www.franklin-village.com). To the right of the QR code, the text "Franklin Village in Mannheim" is displayed in a large, bold, black font. Below this, the website address is shown in a slightly smaller, bold, black font. The text "Inklusives Wohnquartier aller Generationen mit flexiblen und quartiersnahen Betreuungs- und Versorgungslösungen in der eigenen Wohnung. Gewinner des Deutschen Architekturpreises 2025." is written in a standard black font.

**Buch: „Restlaufzeit: Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann.“ Von Hajo Schumacher, 288 Seiten, Eichbornverlag, 2014.**

Der Autor ist gerade 50 geworden, möchte das Thema am liebsten verdrängen. Aber irgendwann dämmert es ihm: Das ist die schlechteste aller Lösungen. Also macht er sich auf, Lebensmodelle für Alte auszuprobieren: Rentner-WG, Mehrgenerationenhaus, dement unter Palmen oder Luxus-Residenz?

## Zum Hören:

Wohnraum in Berlin – Innovative Lösungen gegen den Mietdruck: Mehrgenerationen-WGs, Wohnungstausch oder Genossenschaft. In der DLF-Mediathek „Wochenendjournal“ vom 17.05.2025

## Zusammenleben einer 87-jährigen mit einer jungen Mitbewohnerin. Vorstellung des Generationen-WG-Projekts in Berlin



Senioren-WG, 50plus-Projekt,  
Mehrgenerationenhaus. Wie  
wollen wir im Alter wohnen?  
In der DLF-Mediathek „Im Ge-  
spräch“ vom 08.02.2020

Die Babyboomer kommen in die Jahre, 2030 wird jeder Vierte über 65 sein. Und viele machen sich Gedanken, wie sie dann wohnen wollen. Welche Möglichkeiten, welche Projekte gibt es?

## **Podcast: Gelassen älter werden**

## **Podcast: Immer frei – so geht Rente**



# O-TÖNE

Von Teilnehmerinnen

Hoffnung ... ❤

Phantasie &  
Kreativität - entwirkt  
um selber :)

Zuviel auf  
lebendiges Wollen

- Viele neue Ideen
- interessante Menschen  
getroffen

Gemerkt, dass viele  
(Frauen) die gleichen  
Gedanken/Sorgen haben

Ich muss "bald"  
aktiv werden  
(solange ich noch fit bin)

"Verpufft" nun  
die Energie durch  
den Workshop ???

Wissenstransfer  
zu  
Uhrzeit  
im  
Akte

Kreative Ideen,  
Neue Sichtweisen  
spaß und Austausch  
ähnlichkeiten

Gleichgesinnte  
schafft  
Verbindung

Es gibt viele  
Uhrstifte in  
Hamburg

Wunsch weiter:  
Leben in  
Gemeinschaft

Kontakte zu andern  
"Sachluden"

[www.shmh.de](http://www.shmh.de) | [www.dingekunst.de](http://www.dingekunst.de)



ALTONAER  
MUSEUM



DINGE  
FOTOKUNST

Gefördert durch:

