

Donnerstag, 12. September 2024

10.45 – 13.00 Uhr Landungsbrücken 8 – 10  
Elbschiffahrt mit der „MS La Paloma“



Foto: La Paloma Reederei/Abicht

Am zweiten Tag der Altonaer Seniorentage geht es wieder auf die Elbe mit der traditionellen Schifffahrt. Der **Bezirks-Senior:innenbeirat** lädt ein auf die barrierefreie „MS La Paloma“ und informiert über seine Arbeit. Um 11 Uhr heißt es „Leinen los!“

Die Fahrt führt zunächst elbabwärts bis Blankenese und dann zur Hafen City mit Blick auf die Containerterminals, Köhlbrandbrücke und „unsere Elphi“.

Eventueller Verzehr ist selbst zu zahlen.

#### Fahrtpreis: 14,- Euro

Karten-Vorbestellungen unter 040 31 79 09 23 oder am 11. September 2024 am BSB-Stand im Bürgerhaus Bornheide; evtl. Restkarten am Schiff.

Die „MS La Paloma“ ist barrierefrei!

#### Anfahrt

S/U Bahn, Bus 2 und 111:  
Landungsbrücken; Bus 2: St. Pauli  
Hafenstraße

## Altonaer Seniorentage 2024

Geplant und organisiert vom  
**Bezirks-Senior:innenbeirat (BSB) Altona**



Der Beirat vertritt die Interessen der Generation 60+ in der Öffentlichkeit, gegenüber der Verwaltung, in Bezirksversammlung und Ausschüssen. Seine Anregungen und Vorschläge zur Verbesserung der Lebensqualität Älterer werden aufgenommen und geprüft. Die ehrenamtlichen BSB-Mitglieder werden von der Seniorendelegiertenversammlung für vier Jahre gewählt bzw. vom Beirat benannt. Die Grundlage für diese Mitgestaltung bildet das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz (HmbSenMitwG).

Im März 2025 wird neu gewählt – Infos dazu gibt es ab Anfang 2025 unter Tel. 040-428 11-2336, [seniorenbeirat@altona.hamburg.de](mailto:seniorenbeirat@altona.hamburg.de) oder unter <https://www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/bezirke/altona/themen/familie-senioren/senioren>



#### Kontakt: Bezirks-Seniorenbeirat Altona

c/o Bezirksamt Altona, Fachamt Sozialraummanagement, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg, E-Mail: [seniorenbeirat@altona.hamburg.de](mailto:seniorenbeirat@altona.hamburg.de)  
Vorsitzende: Sabine Illing, Tel. 040-39 19 88 28, E-Mail: [sabineilling@gmx.de](mailto:sabineilling@gmx.de)



Gestaltung: [take shape] media design/markus schaefer, redaktion: sabine illing, titelmotiv: adobe stock, bearbeitet von markus schaefer, foto bsb: bezirksamt altona/birgit gutenmorgen, foto von berg: bezirksamt altona



**ALTONAER**

**SENIORENTAGE 2024**

### SCHWERPUNKT „MOBILITÄT“

Mittwoch, 11. September 2024

10.00 – 13.30 Uhr

Bürgerhaus Bornheide  
Bornheide 76, Rotes Haus

Donnerstag, 12. September 2024

10.45 – 13.00 Uhr

Elbschiffahrt mit  
der „MS La Paloma“  
Landungsbrücken 8 – 10



## Liebe Leser\*innen,



sicherlich wünschen sich die meisten von uns, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Freunde treffen, Einkaufen gehen, hier und da eine kulturelle Veranstaltung besuchen. Und zwar bis ins hohe Alter. Dafür benötigen wir einerseits altersgerechte Mobilitätsangebote, andererseits müssen wir dafür sorgen, dass wir selbst noch Wege beschreiten können.

Deswegen freue ich mich sehr, dass die Altonaer Senior\*innentage in diesem Jahr das Thema Mobilität in den Mittelpunkt stellen – mit all seinen Facetten. Es geht schließlich nicht nur darum, mit welchem Verkehrsmittel man von A nach B kommt. Mindestens genauso wichtig ist es, selbst mobil zu bleiben. Damit das gelingt, brauchen Körper und Geist Training. Bewegung ist wichtig, denn wer rastet, der rostet. Und auch unser Gehirn möchte gefordert werden – etwa durch den Umgang mit Technik. Nach Studien senkt die Nutzung von Computern und Smartphones das geistige Alter von Senior\*innen um vier bis acht Jahre – auch das hilft, um fit und mobil zu bleiben.

Hilfreiche Tipps erhalten Sie sicher auch in den kommenden Tagen. Und ich bedanke mich an dieser Stelle gerne bei Altonas Bezirks-Senior\*innenbeirat für die Organisation der diesjährigen Veranstaltung.

Herzlichst

**Dr. Stefanie von Berg**, Bezirksamtsleiterin

## Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,



der Bezirks-Senior:innenbeirat Altona begrüßt Sie ganz herzlich zu den Senior:entagen 2024 in Altona. Zum diesjährigen Thema „Mobilität“ haben wir viele interessante und spannende Informationen zusammengetragen. Vor allem freuen wir uns, dass Sie Mobilität direkt vor Ort ausprobieren können.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen, seien Sie neugierig! Dank der Unterstützung durch die Politik können wir für den zweiten Tag auch wieder zur Elbschiffahrt auf der „MS La Paloma“ einladen – wir hoffen auf viele Passagiere und einen schönen Törn. Herzlich willkommen!

**Sabine Illing**, Vorsitzende Bezirks-Senior:innenbeirat Altona

## Mittwoch, 11. September 2024

10.00 Uhr Eröffnung

### Begrüßung und Grußworte

#### Sabine Illing

Vorsitzende BSB Altona

#### Martin Bill

Staatsrat Behörde für Verkehr und Mobilität (BVM), (angefragt)

#### Helga Stödter-Erbe

Bezirksamt Altona, Fachamtsleiterin Sozialraummanagement

### Vortrag

#### Dipl.-Ing. Jacqueline Maaß

Institut für Verkehrstechnik und Logistik, Techn. Universität Hamburg  
Titel: **„Unterwegs ohne Fahrer? – Die Zukunft des Nahverkehrs“**

### Programmangebot

**Kurz-Dialog** BSB AG Verkehr mit **ADAC, Polizei, VCD, hvv**, u. a.

**Bewegung** mit **Conny Prinz** (BTV)

#### Mobilitätstraining

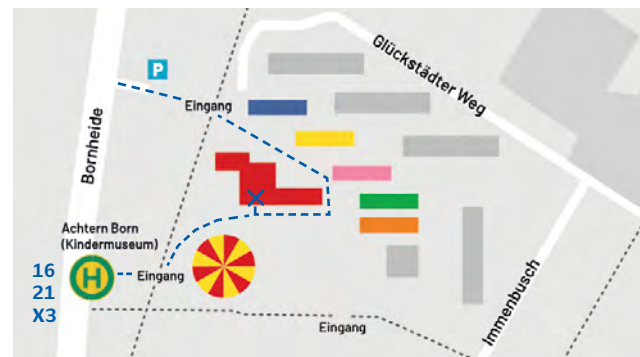
(hvv, rehability, Conventit)

Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

### Anfahrt

#### Bürgerhaus Bornheide 76

Buslinien 16, 21, X3 Haltestelle Achtern Born. Parkplatz vorhanden. Der Zugang ist barrierefrei.



## Markt der Möglichkeiten

### Übersicht der Aussteller:

ADAC Hansa Technik und Verkehr

Ambulanter Pflegedienst Dogan GmbH & Co. KG

AugenAuf Lurup/Osdorf, AWO Stiftung

AWO Gesundheitstreff Osdorf

Bahrenfelder Turnverein von 1898

Barrierefrei Leben e.V.

Bezirkliche Seniorenberatung Altona

Bezirks-Senior:innenbeirat Altona

Conventit e.V.

Elbdiakonie

Hamburger Hausbesuche

Herzesspaziergänge

hvv Mobilitätstraining

Insel e.V. Altona

KoALA e.V.

MiA – Migranten in Aktion e.V.

mittel & wege Findbüro Osdorf

Pflegestützpunkt Altona

Polizeikommissariat PK 26, Blomkamp

rehability GmbH

sollso

Verkehrsclub Nord (VCD)

Volkshochschule (VHS) West