



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2023



### UNSERE THEMEN

- Senior:innen Sicherheitstag
- Unser Treffpunkt Barmbek
- Moin Kerstin Römhildt
- Erste Hilfe mit Selbstschutzinhalten
- Bleiben Sie informiert!
- Unsere Kinderkleiderkammer
- Gegen den Hunger
- Für die Jugend

### Moin Menschlichkeit,

viele Menschen leben im Alter allein und sind einem höheren Sicherheitsrisiko ausgesetzt. Diesem Problem möchten wir mit vielen praktischen Tipps bei unserem Senior:innen Sicherheitstag 2023 begegnen. Neben der Sicherheit spielen auch Gesellschaft und Bewegung im Alltag eine wichtige Rolle. Lernen Sie unseren Treffpunkt Barmbek und die Angebote unserer weiteren fünf Treffpunkte kennen. Bei Gymnastik, Entspannungskursen, Skat und vielem mehr ist für jede Person etwas dabei.

Als neuestes Projekt unserer Sozialarbeit möchten wir Ihnen unsere mobile Kleiderkammer für Kinder vorstellen. Bei diesem Angebot teilen wir gut erhaltene Kinderbekleidung an sozial benachteiligte Familien aus. Außerdem berichten wir über Aktuel-

les aus unserem Jugendrotkreuz und lassen Sie an der internationalen Arbeit des DRK teilhaben.

Zur Vorbereitung auf mögliche Katastrophen möchten wir Ihnen die Erste Hilfe Kurse mit Selbstschutzinhalten vorstellen. Ziel dieser Kurse ist es, die Bevölkerung in Selbsthilfe zu schulen und vor Notlagen bei möglichen Katastrophenfällen besser zu schützen.

Viel Freude beim Lesen unseres Newsletters und eine schöne Frühlingszeit wünscht Ihnen

**Ihr Team des DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.**

# Senior:innen Sicherheitstag 2023

Sicher und selbstbestimmt in den eigenen 4 Wänden zu leben ist das Ziel für viele Senior:innen. Ein Großteil von ihnen lebt im Alter allein und ist somit einem erhöhten Sicherheitsrisiko ausgesetzt. Immer häufiger wollen sich ältere Menschen vor möglichen Risiken schützen. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Thema auf unserem Senior:innen Sicherheitstag, der erstmalig in diesem Jahr veranstaltet wird.

An unseren sechs DRK-Standorten im Hamburger Nordosten werden anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag von Senior:innen Möglichkeiten aufgezeigt, sich besser zu schützen. Dabei geht unser Kreisverband, die Polizei, ein Bankinstitut und der HVV mit interessanten Informationen und interaktiven Mitmach-Stationen speziell auf die Alltagssituationen älter werdender Menschen ein. Die Expert:innen geben in kurzweiligen Vorträgen praxisnahe Tipps zu vielfältigen Themen. Die Polizei berichtet und sensibilisiert für die verschiedenen Arten des sogenannten Enkeltricks, der momentan wieder vermehrt auftaucht und Menschen um ihr Ersparnis bringt. Außerdem gibt die Polizei konkrete Verhaltenstipps zum Thema Einbruchschutz. Ein Bankinstitut klärt über mögliche Betrugsarten beim Girokonto auf und erklärt welche Möglichkeiten es bei Fehlüberweisungen gibt. Ein Sanitätshaus zeigt verschiedene Beispiele, um Stürze im eigenen Haushalt zu vermeiden. Unser Team frischt Erste Hilfe Kenntnisse für Senior:innen auf und zeigt mit dem Hausnotruf eine einfache und sichere Lösung für ein langes und selbständiges Leben zuhause. Der HVV erläutert wie einfach ältere Menschen sicher in Bus und Bahn unterwegs sein können. Natürlich beantworten alle Kooperationspartner:innen gerne individuelle Fragen.

**Schützen Sie sich im Alltag und seien Sie dabei!** Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Stärkung nach diesem spannenden Tag wird Kaffee und Kuchen zur Verfügung gestellt.

## Jetzt wie folgt anmelden:

Suchen Sie sich einen Standort und Termin aus. Anschließend wird um Anmeldung per Anruf oder E-Mail gebeten, um Ihnen einen garantierten Sitzplatz bieten zu können. Sollten Sie vorab Fragen haben, steht Ihnen der DRK Kreisverband Hamburg-Nordost gerne zur Verfügung:

Tel.: 040 6570042

E-Mail:

[veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de](mailto:veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de)  
[www.drk-hamburg-nordost.de](http://www.drk-hamburg-nordost.de)



Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.

Senior:innen Sicherheitstag 2023

Polizei • Bankinstitut • Sanitätshaus • ÖPNV  
Erste Hilfe • Soziale Dienste • DRK Hausnotruf

Die Termine finden von 14:00 – 16:00 Uhr an folgenden Tagen und Standorten statt:

### DRK Treffpunkt Sasel

Redder 2 b

- 1. Termin: 12.04.2023
- 2. Termin: 03.05.2023

### DRK Treffpunkt Volksdorf

Farmsener Landstr. 202

- 1. Termin: 24.04.2023
- 2. Termin: 08.05.2023

### DRK Treffpunkt Langenhorn

Langenhorn Markt 11

- 1. Termin: 19.04.2023
- 2. Termin: 10.05.2023

### DRK Treffpunkt Poppenbüttel

Schulbergredder 5

- 1. Termin: 25.04.2023
- 2. Termin: 11.05.2023

### DRK Treffpunkt Marienthal

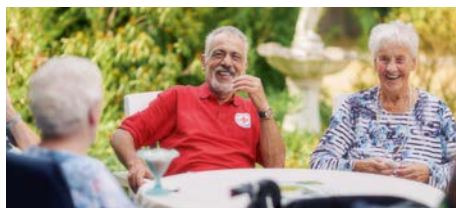
Gustav-Adolf-Str. 88

- 1. Termin: 20.04.2023
- 2. Termin: 05.05.2023

### DRK Treffpunkt Barmbek

Steilshooper Str. 2

- 1. Termin: 26.04.2023
- 2. Termin: 16.05.2023





# Bewegung, Gesellschaft & mehr im Treffpunkt Barmbek

Unser DRK-Treffpunkt Barmbek hat eine Menge zu bieten. Neben verschiedenen Gymnastikkursen für Senior:innen, wird bei der Selbstverteidigung gelehrt, wie sich auch im Alter im Ernstfall verteidigt werden kann. Entspannung für jede Generation finden die Teilnehmenden in unseren Yoga-Kursen und beim Feldenkrais. Doch nicht nur körperliche Fitness steht im Vordergrund. Beim Gedächtnistraining werden die grauen Zellen fit gehalten. In unserem Digitalcafé erhalten Senior:innen Beratung und Unterstützung rund um Handy, Tablet und Laptop. Unsere ehrenamtlichen Digitalmentor:innen stehen hierbei kostenlos mit Rat und Tat zur Seite. Auch gesellschaftliche Angebote sind im Treffpunkt zu finden. Bei einer Runde Skat, Bridge oder dem Gesprächskreis, kann sich in netter Gesellschaft ausgetauscht und gemeinsamen Hobbys nachgegangen werden. Das Upcycling-Projekt bietet die Möglichkeit gemeinsam aus alten Kleidungsstücken und Stoffen neue Unikate zu zaubern. Unser Skattreff sucht übrigens neue Mitspieler:innen, die immer donnerstags von 13:30 – 17:00 Uhr Lust haben, gemeinsam Kreuz, Pik Herz oder Karo zu spielen, einen Grand anzubieten oder mal eine Runde zu ramschen. In den verschiedenen Selbsthilfegruppen in den Barmbeker Räumlichkeiten, können betroffene Menschen Hilfe erhalten und in der Gemeinschaft Kraft tanken. Neben einer Gruppe für Parkinson Angehörige und Rheuma-Erkrankte, gibt es weitere Angebote aus unterschiedlichen Bereichen.



© Christian Reichel, DRK KV Hamburg-Nordost e.V./André Zeilek, DRK

Wussten Sie, dass wir neben dem Treffpunkt Barmbek an noch fünf weiteren Standorten im Hamburger Nordosten vertreten sind? Auch in Langenhorn, Marienthal, Poppenbüttel, Sasel und Volksdorf sind viele bunte Kurse für Jung und Alt zu finden. Schauen Sie sich unser Kursangebot unter [www.drk-hamburg-nordost.de](http://www.drk-hamburg-nordost.de) doch einfach mal an oder besuchen Sie uns persönlich.

**Unser Tipp:** Sie erkunden gerne neue Ausflugs- und Reiseziele, mögen es neue Leute kennenzulernen und reisen nicht gerne allein? Dann sind unsere Senior:innen Ausfahrten genau das

Richtige für Sie. Dieses Jahr ging es im Februar beispielsweise zum Grünkohllessen nach Jork. Am 4. April ist eine weitere Ausfahrt nach Walsrode in die Waldgaststätte Eckernworth geplant. Auf große Reise geht es vom 16.09.-24.09.2023 nach Thüringen. Dort werden vor Ort verschiedene Ausflüge unternommen und die vielfältigen Angebote der Region genutzt.

**Sie haben Fragen oder Interesse an einem unserer vielfältigen Angebote? Dann melden Sie sich gerne unter 040 470656 oder [info@drk-hamburg-nordost.de](mailto:info@drk-hamburg-nordost.de).**

## Moin Kerstin Römhildt

Als Leitung unseres Treffpunktes Barmbek in der Steilshooper Str. 2, ist Kerstin Römhildt die richtige Ansprechpartnerin, wenn es um die vielen unterschiedlichen Angebote geht. Neben der Entwicklung der bestehenden, aber auch der neuen Angebote, ist sie für die reibungslose Durchführung der Kurse zuständig. Zusätzlich koordiniert sie die Ehrenamtlichen im Bereich Blutspende und den ehrenamtlichen Besuchsdienst, der Abwechslung, Aufmerksamkeit und Freude in den Alltag vieler Senior:innen bringt. „An meiner Arbeit gefällt mir am meisten der Kontakt mit den Teilnehmenden, neue Ideen zu entwickeln und kreativ zu sein. Auch die Planung macht mir große Freude“, so Kerstin Römhildt

zu ihrer Funktion als Treffpunktleitung. Bereits seit 2016 unterstützt sie das Team des DRK Kreisverband Hamburg-Nordost und ist daher gut im Stadtteil Barmbek vernetzt. Ihr Wunsch ist es, dass der Treffpunkt und die vielen Kurse in der Nachbarschaft noch mehr Bekanntheit erlangen. Kerstin freut sich immer über Besucher:innen, die die unterschiedlichen Angebote kennenlernen möchten. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich. Melden Sie sich dafür gerne telefonisch unter **040 470656** oder schauen Sie während der Treffpunkt-Öffnungszeiten vorbei: **Mo.-Do. von 9:30-15:30 Uhr**. Auch privat ist Bewegung für Kerstin Römhildt ein wichtiger Bestandteil. Ob im Ruderboot auf

der Alster, beim Yoga zu Hause oder beim Wandern in der Natur. Kerstin ist gerne sportlich unterwegs.



© Celina Beckmann/DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

**Unsere Leitung des Treffpunktes Barmbek: Kerstin Römhildt**



© Philipp Köhler/DRK, Grafik: J. F. Müller/DRKS

## Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten

**Großbrände, Hochwasser, Chemieunfälle, Stromausfall, Pandemien. Nahezu täglich erreichen uns Nachrichten von solchen Ereignissen, die an die bestehenden Hilfeleistungssysteme enorme Herausforderungen stellen. Bund, Länder und Gemeinden arbeiten eng zusammen, um der Bevölkerung in solchen Notsituationen Hilfe zu leisten. Dafür stehen Feuerwehr, Rettungsdienst und Katastrophenschutz zur Verfügung. Aber jede Bürgerin und jeder Bürger muss sich die Frage stellen:**

Bin ich auf solche Notfallsituationen vorbereitet und kann ich mir und meinen Angehörigen und Nachbar:innen helfen, bis organisierte Hilfe eintrifft?

Das Deutsche Rote Kreuz bietet auf Grundlage des vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe geförderten Projektes „Ausbildung der Bevölkerung in Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHS)“ Kurse an, damit möglichst viele Menschen diese Frage mit einem klaren „Ja“ beantworten können.

Verschiedene Module vermitteln das hierzu nötige Basiswissen. Enthaltene Themen sind u. a. das Hilfesystem in Deutschland, die medizinische Erstversorgung, die Betreuung von pflegebedürftigen Menschen sowie der Selbstschutz in Unternehmen. Die Module richten sich an Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und junge Familien sowie Menschen mit pflegebedürftigen Angehörigen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Unternehmen.

Kursgebühren werden nicht erhoben.

Die ausbildenden Stellen erhalten je ausgebildeter Person und Unterrichtseinheit einen Pauschalbetrag. Details finden Sie bei den jeweiligen Modulen.

**Weiterführende Informationen zu den unterschiedlichen Modulen und der Kursdauer erhalten Sie über [www.erste-hilfe-hamburg.org](http://www.erste-hilfe-hamburg.org). Melden Sie sich bei Fragen gerne unter 040 6570041 oder [ausbildung@drk-hamburg-nordost.de](mailto:ausbildung@drk-hamburg-nordost.de).**

## Bleiben Sie informiert!

NINA, die Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), gibt Warnmeldungen und Handlungsempfehlungen für unterschiedliche Gefahrenlagen wie Hochwasser oder Großbrand heraus. Die App ist kostenlos verfügbar im Apple App Store und im Google Play Store.

Mehr Informationen unter: [www.bbk.bund.de/nina](http://www.bbk.bund.de/nina)

## Unsere Kinderkleiderkammer

Viele Familien stehen bei den stark gestiegenen Preisen vor der Frage, wie sie ihre Kinder mit Kleidung versorgen können. Um diesen Bedarf zu decken, ergänzt unser Kreisverband seit Dezember sein soziales Angebot um eine mobile Kleiderkammer in Barmbek. Hier bieten wir gut erhaltene Kindermode bis Größe 140 aus zweiter Hand gegen Vorlage eines Berechtigungsscheins an. Die Kinderkleiderkammer hat aktuell einmal im Monat, jeweils am zweiten Montag von 10:00 – 13:00 Uhr in der Steilshooper Straße 2 geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Außerdem fährt unsere mobile Kleiderkammer auf vier Rädern regelmäßig gezielt Einrichtungen mit bedürftigen Familien an.

Für Menschen ohne Berechtigungsschein steht der Secondhandshop für Kinder „Lütteleplünn“ in der Gustav-Adolf-Str. 88 in Marienthal zur Verfügung. Hier können Kinderbekleidung und Spielzeug zu fairen Preisen für den guten Zweck erworben werden. Mit dem Shop haben wir außerdem einen Treffpunkt für Kinder und deren Begleitungen geschaffen. Bei Kaffee und Getränken kann sich in gemütlicher Atmosphäre ausgetauscht werden. Jeden zweiten Samstag im Monat mit besonderer Aktion für die Kids.

**Öffnungszeiten Secondhandshop für Kinder Lütteleplünn:**

**Mi. - Fr.: 11:00 - 18:00 Uhr**

**Sa.: 12:00 - 16:00 Uhr**

## Sudoku – Spielspaß fürs Gehirn

	1				6			9
8			7	3				
3	4							5
	9			4			1	
	2		6		1		5	
	8			2			9	
6							3	1
				7	3			6
4			1				7	



# Gegen den Hunger

**Für viele Millionen Menschen weltweit ist die Versorgung mit Nahrung nicht sicher. Das DRK hilft mit langfristigen Projekten.**

Dürre und Ernteschäden, Klimaveränderungen und Naturkatastrophen, steigende Preise und ausbleibende Weizenlieferungen durch den Ukraine-Konflikt – die Gründe, warum Menschen in vielen Ländern hungern, sind vielfältig. Immer wieder tauchen Hungersnöte in den Schlagzeilen auf und verdeutlichen, welch erschreckendes Ausmaß der weltweite Bedarf angenommen hat. Die Lage könnte für viele Millionen Menschen dramatische Folgen haben, betont DRK-Generalsekretär Christian Reuter. Allein in Afrika sind rund 30 Millionen Menschen in Somalia, dem Südsudan, Jemen oder dem Nordosten Nigerias einem akuten Nahrungsmangel ausgesetzt. In vielen weiteren Ländern ist die Nahrungsversorgung großer Teile der Bevölkerung nicht sicher. „Es ist dringend notwendig, die lebensrettende Hilfe auszuweiten und die Ursachen durch langfristige Verpflichtungen anzugehen“, sagt Reuter. Das Deutsche Rote Kreuz engagiert sich seit Jahren mit Projekten



**Verteilung von Lebensmitteln** (u. a. Speiseöl und Bohnen) durch das Madagassische Rote Kreuz an die Bevölkerung.

auf der ganzen Welt dafür. Im von der schwersten Dürre seit 40 Jahren betroffenen Madagaskar zum Beispiel unterstützt das DRK seine dortige Schwesterngesellschaft dabei, die Widerstandsfähigkeit der Bevölkerung und ihre Anpassung an den Klimawandel zu stärken. Außerdem geht es darum, den leichteren Zugang zu Wasser zu fördern, und es wird direkt Bargeld an die betroffenen Menschen verteilt, damit sie ihre Grundbedürfnisse decken können. In einem anderen Projekt zur Ernährungssicherung in Somalia

werden unter anderem Saatgut und landwirtschaftliche Geräte verteilt sowie Bewässerungssysteme errichtet. Kleinbauern erlernen in Schulungen neue landwirtschaftliche Techniken und Anbaumethoden, und sie erhalten Unterstützung, um für sich Einkommensalternativen zu entwickeln. Ein weiteres Ziel ist es, zusammen mit der Bevölkerung eine stabile Gemeinschaft zu schaffen. Gleichzeitig sorgen Frühwarnsysteme dafür, dass bei künftigen Katastrophen rechtzeitig Hilfsmaßnahmen ergriffen werden können.

## Für die Jugend

**Mit seiner Kampagne „LAUTSTARK“ setzt sich das Jugendrotkreuz für mehr Beteiligung junger Menschen und für deren Rechte ein.**

Mit rund 140.000 jungen Mitgliedern ist das Jugendrotkreuz (JRK) eine echte Größe im Deutschen Roten Kreuz. Entsprechend „LAUTSTARK“ macht sich der eigenständige Jugendverband in seiner aktuellen Kampagne für die Interessen junger Menschen stark – im Roten Kreuz und in der Gesellschaft. „Wir fordern mehr Beteiligung und die Umsetzung der Kinderrechte“, erklärt der ehrenamtliche JRK-Bundesleiter Marcel Bösel.

Mit der Kampagne „LAUTSTARK“ informiert das JRK Kinder und Jugendliche über ihre Rechte und sucht mit ihnen gemeinsam nach Wegen, mehr Beteiligung herzustellen. Die Teilnehmenden lernen, welche Möglichkeiten sie heute schon haben und können sich darüber austauschen, welche Formate es künftig geben muss, damit die Interessen junger Menschen mehr

Beachtung finden. „Zu häufig geht es um ihre Zukunft, ohne dass sie gehört werden“, betonen die JRK-Verantwortlichen. Die Ziele haben auch DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt von „LAUTSTARK“ überzeugt: „Das DRK steht mit seinen Hunderttausenden ehrenamtlich und hauptamtlich Engagierten für Beteiligung, gegenseitige Hilfe und den Einsatz für die Würde und die Rechte aller Menschen. Daher unterstütze ich die Kampagne voll und ganz.“

Auch in unserem Kreisverband können sich Kinder und Jugendliche von 6-27 Jahren engagieren. Immer donnerstags treffen sich unsere JRK Gruppen am Standort Marienthal, Gustav-Adolf-Str. 88 (6-12 Jahre, 14:00-15:30 Uhr und 12-27 Jahre, 15:45-17:15 Uhr). Ganz neu ist die JRK Gruppe in Barmbek, Steilshooper Straße 2, in der sich Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren immer mittwochs um 18:00 Uhr für gemeinsame Aktivitäten treffen. Für alle Gruppen suchen wir noch neue interessierte Mitglieder.

**Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne unter [anfrage-jrk@drk-hamburg-nordost.de](mailto:anfrage-jrk@drk-hamburg-nordost.de) oder 040 470656.**



**Alle Infos** zur Kampagne und Materialien wie dieses Poster, finden Sie unter [www.lautstark-jrk.de](http://www.lautstark-jrk.de)

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 36 Stellen)

DRK Kreisverband Hamburg - Nordost e.V.

IBAN

DE68200505501035218310

BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

HASPDEHHXXX

Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

NL 01 / 2023

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

IBAN des Auftraggebers

Empfänger:

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

Bankverbindung des Empfängers:

DE68200505501035218310

HASPDEHHXXX

EUR

SPENDE

Verwendungszweck (nur für Empfänger):

Auftraggeber/Einzahler:

(Quittung des Kreditinstituts)

## Unser Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck

Sie möchten sicher und selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen? Auch bis ins hohe Alter oder bei besonderen Gesundheitsrisiken? Dann ist es für Sie sicher beruhigend, dass im Notfall schnell fachkundige Hilfe kommt. Wir bieten Ihnen mit unserem Hausnotruf Sicherheit und Geborgenheit in Ihren eige-

nen vier Wänden - rund um die Uhr. Unser Hausnotruf-Service passt sich selbstverständlich Ihren Bedürfnissen an.

**Wir beraten Sie gerne unter: 040 6570042 oder per E-Mail: [hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de](mailto:hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de).**

„Meine Kinder finden es cool, dass ich nicht mehr nur über meine Krankheiten rede, seit ich ihn habe. Ich finde, sie haben Recht. – Glauben Sie auch immer noch, viel zu jung für den Hausnotruf zu sein?“

**Bunter, sicherer, unbeschwerter.**



 **Deutsches Rotes Kreuz**  
DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.

© DRK e.V.

## Unsere Geschäftsstelle & Service

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.  
Steilshooper Str. 2  
22305 Hamburg

Tel.: 040 470656 Zentrale  
Tel.: 040 6570041 Erste Hilfe  
Tel.: 040 6570042 Hausnotruf

Fax: 040 473182  
E-Mail: [info@drk-hamburg-nordost.de](mailto:info@drk-hamburg-nordost.de)  
[www.drk-hamburg-nordost.de](http://www.drk-hamburg-nordost.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. - Do. 08:00-16:30Uhr und Fr. 08:00-14:00Uhr

## Impressum

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

Redaktion:  
Celina Beckmann

V.i.S.d.P.:  
Oliver Weber

Herausgeber:  
DRK KV Hamburg-Nordost e.V.  
Steilshooper Straße 2  
22305 Hamburg

Auflage:  
10.000