

Ein kostenfreies Angebot für ältere Menschen ab 65 Jahren und pflegende Angehörige im Bezirk Hamburg-Nord.

Sprechen Sie uns gerne an.

Telefon: **040 50 77 33 54**

E-Mail: [lotsinnen@qplusalter.net](mailto:lotsinnen@qplusalter.net)

QplusAlter  
Paul-Stritter-Weg 1  
22297 Hamburg

[www.q-acht.net/qplus/qplusalter](http://www.q-acht.net/qplus/qplusalter)

# Wie wollen Sie im Alter leben?

## An der Seite älterer Menschen

Wie gestalte ich meinen Alltag trotz Einschränkungen?

Wie kann ich in meinem vertrauten Umfeld wohnen bleiben?

Wie lebe ich gut in meinem Stadtteil?

Unsere Lotsinnen helfen dabei, die passende Unterstützung für den Alltag zu finden.

Dieses Angebot der Evangelischen Stiftung Alsterdorf ist kostenfrei.



Lotsinnen im Bezirk Hamburg-Nord:  
Alena Neven, Julia-Christin Jeske, Petra Rau und Jacqueline Johanns

## Selbstbestimmt und gut versorgt



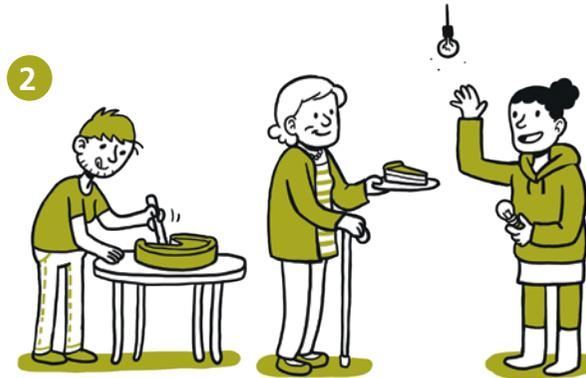
QplusAlter ist eine Initiative der Ev. Stiftung Alsterdorf gefördert durch die SKala-Initiative sowie in Partnerschaft mit der NORDMETALL-Stiftung, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und der HOMANN-Stiftung.

# Wie wollen Sie im Alter leben?

Wir helfen Ihnen, die passende Unterstützung zu finden.



Was ist Ihnen wichtig?



Wie können Familie, FreundInnen oder NachbarInnen Sie unterstützen?



Welche Hilfen von Profis brauchen Sie?



Was können Sie selbst tun, eventuell mit Hilfsmitteln?



Welche Unterstützung bietet der Stadtteil?



Was möchten Sie für andere tun?