

## Gut Älterwerden, aber wie?



**Jeden**

**1. und 3. Donnerstag im Monat  
von 9.30 – 11.00 Uhr  
im Nachbarschaftstreff Dulsberg**

### Offene Sprechstunde für Fragen rund ums Älterwerden

In den Stadtteilen Dulsberg, Barmbek und Winterhude berät **Lotsin Tanja Fink** Sie zu Themen wie Alltag, Gesundheit, Pflege und Soziales.

- Wie finde ich eine passende Unterstützung für meinen Alltag? Wer bezahlt diese?
- Wie kann ich Kontakte knüpfen? Was bietet mir mein Stadtteil?
- Was kann ich tun, wenn ich mich um meine Angehörigen oder Nachbar\*innen Sorge?

Gemeinsam mit der Lotsin können Sie besprechen, was Ihnen im Alltag wichtig ist, welche Unterstützung für Sie passend ist und nächste Schritte gemeinsam auf den Weg bringen. Die Initiative **QplusAlter** der **Evangelischen Stiftung Alsterdorf** unterstützt Menschen ab 65 Jahren und ihre An- und Zugehörigen.



**Das Angebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.**