



DRK Angebote für Norderstedt 2024

Wohlbefinden	Entspannung Yoga Pilates Yogilates Qigong	gezielt vorbeugen	Sturzprophylaxe Herzgruppen Rollatorkurs Gedächtnistraining Osteoporosegym.	Fitness	Wassergymnastik Radfahren Zirkeltraining Fit und Mobil werden Rücken Gelenke Bauch Beine Po
			Gesundheit beim DRK		
			Gesundheitsvorträge Wiederbelebung üben Erste Hilfe Kurse	Hilfe in der Not	Kleiderausgabe Rollatorkurs Verleih Hilfsmittel Einkaufen Besuche zu Hause Besuch im Pflegeheim Hörzeitung PCafé Sanitätsbereitschaft Katastrophenschutz Blutspenden
			Familie und Jugend		
			Jugendrotkreuz Kinderschwimmen Mütter-Kind-Kur Ferienwohnung Obst für Schulen		
			Gemeinsam statt einsam		
Kreativität	Basteln Malen Schreiben Blumen stecken	Geselligkeit	Tanzen Klönen Spielen Kochen Singen Musizieren Stricken Besuch bekommen	Selbsthilfegruppen	Krebs Diabetiker Depression Weitere..

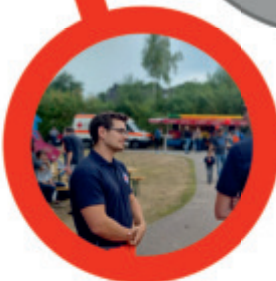
Ausbildung



Pflege



Kindergärten



Sanitätsdienst



Erste-Hilfe

Das Deutsche Rote Kreuz im Kreis Segeberg

Alles für den Menschen



An alle Norderstedter und Norderstedterinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Zeichen der Menschlichkeit setzt sich das Deutsche Rote Kreuz für die Gesundheit und das Wohlergehen aller Menschen ein - in Norderstedt bereits seit über 110 Jahren. Veränderungen und Krisen stellten und stellen uns vor immer neue Herausforderungen. Stets gilt es zu helfen, wo Hilfe benötigt wird. Unser umfangreiches Angebot reicht von der Kleiderkammer, dem Hilfsmittelverleih, den Gesundheitskursen bis hin zu Maßnahmen gegen die Vereinsamung älterer Mitbürger.

In diesem Heft finden Sie einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten, die wir als DRK in Norderstedt ermöglichen – zusammengefasst auf S. 34 und 35, Heftmitte, nach Themen sortiert. Wir danken allen Spendern, die uns 2023 unterstützt haben sowie unseren Mitgliedern, ohne deren Beiträge und Spenden wir vieles nicht leisten könnten. Bitte bleiben Sie uns auch weiterhin verbunden! Ihre Spende für das DRK in Norderstedt kommt an.

Allen Norderstedter Firmen, die zum Erscheinen dieses Heftes durch Anzeigenschaltung beigetragen haben, danken wir ebenfalls ganz herzlich.

Ein gutes Jahr 2024 wünscht Ihnen
Ihr Christoph von Hardenberg, Vorstandsvorsitzender



Ihre Spende für das DRK in Norderstedt

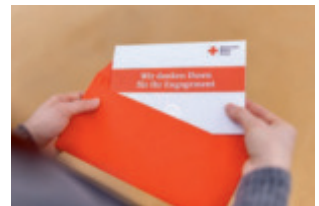
Die vielfältige Hilfe des DRK in Norderstedt wird zum allergrößten Teil von Ehrenamtlichen geleistet. Dadurch ist es möglich, unsere Leistungen ohne Bezahlung anzubieten. Egal ob in der Seniorenarbeit, dem Jugendrotkreuz oder dem PCafé – überall helfen Norderstedter Bürgerinnen und Bürger unentgeltlich.


Wir kommen ohne viel Bürokratie aus. Unsere Verwaltungskosten sind minimal. Allerdings fallen Sachkosten an, z.B. für die Unterhaltung des DRK-Hauses und unsere beiden Busse, die Raumausstattungen, Energie und vieles mehr. Diese Kosten decken wir zum Teil aus den Beiträgen der rund 2000 DRK-Mitglieder in Norderstedt. Darüber hinaus sind wir aber auf Spenden angewiesen.

So können Sie zu wirkungsvoller Arbeit des DRK in Norderstedt beitragen:

- + Werden Sie DRK-Mitglied (Jahresbeitrag Minimum 20 €). Eine Beitrittserklärung finden Sie in diesem Heft (Seite 33).
- + Spenden Sie direkt oder z.B. zu einem Anlass (Kto. DE47 2019 0109 0082 0850 60). Als Geschenkewunsch an Ihre Gäste können Sie eine gute Sache unterstützen lassen.
- + Spenden Sie Rabatte beim Online-Einkauf! Setzen Sie das DRK in Norderstedt bei Ihrem nächsten Online Einkauf bei Gooding als begünstigte Organisation ein!

Ihre finanzielle Unterstützung gibt uns Spielraum, Hilfe in der Not zu leisten, einsamen Menschen Zuwendung und Geselligkeit zu schenken sowie gesundheitsfördernde Angebote zu realisieren.





MICHAEL TIEDEMANN RAUM AUSSTATTER

Kostenlose
Beratung
bei Ihnen
zu Hause!

Wir gestalten Wohnträume.
Unser Service für Ihr Zuhause.

Wir stellen Ihre Wünsche in den Mittelpunkt und beraten Sie kompetent zu allen Fragen rund um

- Gardinendekorationen
- Sicht- und Sonnenschutz
- Markisen + Rollläden
- Insektenschutz-Systeme
- Polsterarbeiten
- Malen und Tapezieren von Decken und Wänden
- Bodenbeläge
- Gardinenservice (Waschen und Reinigen)

Tel. 04558 226300 oder 04558 226222
Mobil 0174 9046787 | www.m-t-raum.de

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Neues im DRK Norderstedt	
Grußwort des Vorsitzenden	3
Ihre Spende für das DRK in Norderstedt	3
Kontakt, Öffnungszeiten, Bankverbindung	5
Vorstandsbericht	6-7
Interview mit der neuen Stadtpräsidentin	8-9
Ehrenadel / K. Oehme leitet Hörzeitung	10
Helfen macht glücklich / Erste Hilfe Kurse	11
Arztbegleitserv. / Kurztraining Leben retten	13
Besuche im Pflegeheim	14
Ehrenamt hält jung!	17
Beitrittserklärung	33
Termine Angebote / Kurse	34-35
Gesundheitsförderung	
Überblick Kurse	18
Gesundheit:	19-21
Herzgruppen / Osteoporose	19
Sturzprophylaxe / Spazierengehen	20
Ganzheitliches Gedächtnistraining	21
Fitness:	22-29
Aktiv+vital, Rücken uvm, Fit für Jedermann	22
Rundum Fit / Mobiler werden	23
Zirkeltraining	23
Wassergymnastik	24-25
Bauch-Beine-Po, Fitness, Hatha Yoga	27
Radfahren hält fit	28
Termine Radfahren	29
Wohlbefinden:	30-31
Pilates	30
Yoga, Yogilates	30
Mind Body - Entspannung,	31
Qigong	31

Inhalt	Seite
Geselligkeit	38-44
Tanzen (Linedance, Seniorentanz)	38
Klönen	39
Spielen	40-41
Kochen / Singen	42-43
Streichquartett, Stricken	44
Kreativität (Erinnerungswerkstatt)	45
Malen	45
Basteln, Handarbeit	45
Blumenstecken	45
Alltagshilfen / Hilfe in der Not	46-53
Ausflüge	46
Kleiderkammer	48
Ausleihe Rollst. / Rollator Training,	49
Hörzeitung	50
PCafé	52-53
Kinder und Jugendliche	54-59
JRK (Jugendrotkreuz)	54
Obstspende / Kindertagesstätte	55
Kinderschwimmschule	56
Mutter-/Vater-Kind-Kur	58
Weihnachtswunschbaum	58
Ferienwohnung Heiligenhafen	59
Selbsthilfegruppen (SHG)	60-62
Frauen nach Krebs	60
Depression / Asbestose	60
Diabetiker / Adipositas / ADHS	61
Omega	62
Weitere DRK-Aufgaben	
Sanitätsbereitschaft	64
Katastrophenschutz	65
Blutspende Termine/ -Bericht	66

Adresse, Öffnungszeiten, Bankverbindung



DRK - Ortsverein Norderstedt e.V.

Ochsenzoller Straße 124
22848 Norderstedt

Tel.: 040 / 523 18 26

Sekretariat:
Janina Alexander

Vereinsregister-Nr.: 31 VR 111
Amtsgericht Norderstedt
Steuernummer 11 290 711 295

Montag 9 -12 Uhr
Dienstag 9 -12 Uhr
Mittwoch 9 -12 Uhr
Donnerstag 9 -12, 15 -18 Uhr
Freitag 9 -12 Uhr

E-Mail: info@drk-norderstedt.de

Internet: www.drk-norderstedt.de

VReG
IBAN:DE47 2019 0109 0082 0850 60

Neuigkeiten aus dem DRK-Ortsverein

2023: Dynamischer Neustart

Im Jahr 2023 hat sich die Situation beim DRK in Norderstedt sehr dynamisch zum Positiven verändert. Der geschäftsführende Vorstand wurde durch Dorothee Nieder (auch Vorsitzende Omega) kompetent verstärkt und verjüngt. Dorothee Nieder hat die Leitung des zwei Jahre führungslosen PCafés Anfang 2023 übernommen und mit vielen neuen Ideen, neuer Strategie und neuen Ehrenamtlichen wieder nach vorne gebracht. Für die Leitung der Hörzeitung konnte die ehemalige Stadtpräsidentin Kathrin Oehme gewonnen werden. Auch der Bereich BesuchsFreunde Heim und zu Hause ist mit neuer Führung in 2023 durchgestartet.



Dorothee Nieder

Als Organisation, die bis auf den Gesundheitssport ausschließlich Ehrenamtliche einsetzt, waren wir gefragt wie noch nie. Der Rückgang der Anzahl der Ehrenamtlichen während der Corona-Zeit wurde nicht nur ausgeglichen, sondern ist auf eine bisher nie erreichte Anzahl von über 205 Helferinnen und Helfern gestiegen.

Unser Vorstand und unsere Bereichsleiter haben insgesamt zehn neue Angebote erfolgreich konzipiert und gut besetzt gestartet. Im Bereich Gesundheitsförderung haben wir uns mit zwei voll besetzten Gesundheitsvorträgen und unserem neuen Angebot Kurzschulungen für Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator einen Namen in diesen Bereichen geschaffen.

Zu erwähnen ist der Singkreis mit permanent 20 Teilnehmern, ein Strick- und ein Blumensteckkurs sowie die beiden Selbsthilfegruppen Diabetiker und Depression. Seit 2020 musste in 2023 erstmals kein einziges Angebot eingestellt werden.



Bettina Zülow

Im März fand die jährliche Mitgliederversamm-

lung statt. Unser Schatzmeister konnte berichten, dass wir in 2022 einen guten finanziellen Überschuss erwirtschaftet haben.

Dorothee Nieder wurde als Nachfolgerin von Angelika Alexander und Bettina Zülow als Schriftführerin und Nachfolgerin von Sabine v. Hardenberg gewählt.

Christa Hanff wurde für ihr Lebenswerk, 25 Jahre Blutspendedienst, den sie seit 2008 geleitet hat sowie auch für Ihre Vorstandsarbeit von 1999-2007, geehrt.



Jens Becker, Bereitschaftsleiter, wurde von der Kreisbereitschaftsleiterin Yvonne Berning für seine großartige Leistung für die Bereitschaft mit der Ehrennadel des DRK Landesverbandes von Schleswig Holstein ausgezeichnet.

Aufgrund der gestiegenen Energiekosten haben wir bereits mit dem Kauf einer Solaranlage in 2022 einen ersten großen Schritt zum Energiesparen unternommen. Im ersten Jahr der Solaranlage konnten wir unseren Stromverbrauch mit zusätzlichen Sparmaßnahmen von 7.200 KW auf 1.400 KW reduzieren und zusätzlich noch eine gute Einspeisevergütung bekommen. In 2023 haben wir dann weitere große Investitionen umgesetzt. So haben wir alte Fenster ausgetauscht, auf Fernwärme umgestellt und den Dachboden isoliert. Die Wärmedämmung der Außenwände steht noch aus. In 2024 wollen wir einen Elektro-Personentransporter, aufladbar über unsere Wallbox, anschaffen.

Durch den optimierten Einsatz unseres Smart-Home-Systems konnten wir den Gasverbrauch um 39% reduzieren.

Neuigkeiten aus dem DRK-Ortsverein II

Für 2024 planen wir, den erreichten Status zu erhalten und zu konsolidieren.

Hier noch einige Zahlen aus dem letzten Jahr, auf die wir besonders stolz sein können:

✦ Mitglieder Ende 2023	2.038
- Austritte in 2023	166
- Neueintritte 2023	144
✦ Blutspenden	
- Spendenwillige	1.101
- davon Erstspenden	110
- Blutkonserven 2023	1.018
- Blutkonserven	1.019
✦ Kleiderkammer	
- Anzahl Einsätze Ehrenamtliche	2.356
- Ausgabe an Personen	3.323
- ausgegebene Kleidungsstücke ca.	83.000
✦ Anzahl Besuche unser Angebote bei unseren Terminen (S. 34/35)	>x29.000

✦ **PCafé: Anzahl Beratungen/Besuche** **974**
Vorjahr **641**

✦ **Ehrenamtliche Helfer**
1.1.2024 **215**
1.1.2023 **190**

Ein besonderes Dankeschön gilt unseren 205 aktiven Ehrenamtlichen inkl. unserem Vorstandsteam und unseren Bereichsleitern, den Spendern und Förderern, den Familien, die bei Trauerfällen um eine Spende für Projekte gebeten haben, unseren Bürokräften und unserer Sekretärin Janina Alexander.



Vortragsveranstaltung zum Schlaganfall

Am 22.2.24, ab 18:00 Uhr, dreht sich beim DRK alles um das Thema Schlaganfall. Als Referenten konnten PD Dr. Rosenkranz (Albertinen Krankenhaus) und Dr. Paul (Hausarzt Norderstedt) gewonnen werden.

In der Veranstaltung sollen Risikogruppen und drohende Anzeichen für den Schlaganfall ebenso thematisiert werden wie das Erkennen des akuten Schlaganfalls sowie dessen Versorgung.

Um Anmeldung im DRK Büro info@drk-norderstedt.de oder 040 / 523 18 26 wird gebeten.



Anzeige

Theater, Comedy, Klassik, Musicals, Konzerte, Lesungen ...

Wir haben Tickets für Veranstaltungen in Norderstedt, Hamburg und ganz Deutschland. Besuchen Sie uns und wir finden gemeinsam die besten Plätze.

TICKETCORNER

Rathausallee 60 (im Brauhaus Hopfenliebe), 040 / 30 987 123, mo - fr, 8.00 -17.00 Uhr

Nur einmal im Jahr vom DRK in Norderstedt etwas hören? Das braucht nicht zu sein!
Bestellen Sie unseren monatlich erscheinenden Newsletter
per Mail an info@drk-norderstedt.de

Interview mit Stadtpräsidentin Petra Müller-Schönemann

Redaktion:

Frau Müller-Schönemann, seit Mitte 2023 sind Sie neue Präsidentin der Stadt Norderstedt. Neu ist die Arbeit in der Kommunalpolitik für Sie ja nicht. In welchem Bereich waren Sie vorher tätig?

Petra Müller-Schönemann:

Während meiner 15-jährigen aktiven politischen Amtszeit war ich viele Jahre stellvertretende Fraktionsvorsitzende der CDU Norderstedt. Ich habe in diversen Ausschüssen mitgearbeitet und hatte elf Jahre den Vorsitz des Jugendhilfeausschusses inne. Des Weiteren habe ich in den Aufsichtsräten der Städtischen Gesellschaften wie Haus im Park und der EGNO mitgewirkt sowie im AR der Stadtpark Norderstedt GmbH fünf Jahre als Vorsitzende und bin in dieser Wahlperiode erneut dazu gewählt worden.

Redaktion:

Welche Aufgaben umfasst Ihr neues Amt?

Petra Müller-Schönemann:

Die Stadtpräsidentin leitet als Vorsitzende die Sitzungen der Stadtvertretung sachlich und unparteiisch. Sie hat die Würde und die Rechte der Stadtvertretung zu wahren und die Zusammenarbeit der Stadtvertreter und Stadtvertreterinnen zu fördern. Sie handelt nach der Geschäftsordnung bzw. der Gemeindeordnung S-H. Ihr obliegt das Hausrecht in den Sitzungen. Sie leitet ebenso den Ältestenrat. Die Stadtpräsidentin vertritt bei öffentlichen Veranstaltungen die Stadtvertretung. Sie stimmt ihr Auftreten für die Stadt im Einzelfall mit der Oberbürgermeisterin ab.



Redaktion:

Wie tief haben Sie sich inzwischen schon in Ihre Aufgaben eingearbeitet?

Petra Müller-Schönemann:

Ich bin direkt nach meiner Wahl in das neue Amt eingestiegen und habe mich bereits vielen Vereinen und Institutionen vorstellen können. Hinzu kamen Termine für Öffentlichkeitsarbeit und Jubiläumsbesuche.

Redaktion:

Welche Tätigkeiten bringen Ihnen bei Ausübung Ihres Amtes besonders viel Spaß?

Petra Müller-Schönemann:

Alle bisherigen Termine habe ich mit viel Freude und Begeisterung absolviert. Die schönsten Begegnungen sind für mich allerdings immer diejenigen, die mir widerspiegeln, dass ich den Menschen mit meinem Besuch eine besondere Freude mache. So zum Beispiel die Jubiläumsbesuche in Altenheimen.

Redaktion:

Welche Berührungspunkte haben Sie in Ihrem Amt mit dem Roten Kreuz?

Petra Müller-Schönemann:

Den Ortsverein des DRK in Norderstedt habe ich gleich zu Beginn meiner Amtszeit besucht und stehe in Kontakt mit dem Vorstand bezüglich gemeinsamer Öffentlichkeitsarbeit. Auch stehe ich gern für gemeinsame Projekte zur Verfügung.

Interview mit Stadtpräsidentin Petra Müller-Schönemann

Redaktion:

Ihre Vorgängerin hat sich sehr für das Ehrenamt eingesetzt. Da unser Norderstedter Ortsverein seine vielfältigen Leistungen fast ausschließlich mit Ehrenamtlichen erbringt, interessiert uns sehr, in welcher Form Sie das Ehrenamt unterstützen wollen.

Petra Müller-Schönemann:

Das Ehrenamt hat für mich einen sehr hohen Stellenwert. Es hält unsere Gesellschaft zusammen und stärkt das Gemeinwohl. Für meine Amtszeit, die fünf Jahre beträgt, habe ich mir vorgenommen, das Ehrenamt zusammen mit der Verwaltung nach Kräften zu unterstützen und es zu bewerben. Gemeinsam werde ich mich auch mit unserer Ehrenamtsbeauftragten beraten, wie das Ehrenamt zu stärken ist und ob es in anderen Gemeinden Initiativen gibt, die auch auf Norderstedt anzuwenden wären. Gleichwohl bin ich für Vorschläge seitens der Bürgerinnen und Bürger immer aufgeschlossen.

Redaktion:

Welche Akzente möchten Sie in Ihrem Amt setzen / was ist Ihnen besonders wichtig?

Petra Müller-Schönemann: Neben der Stärkung des Ehrenamtes ist es mir wichtig, eine Vernetzung zwischen Jung und Alt zu fördern (z.B. durch evtl. gemeinsame Projekte). Außerdem möchte ich den Norderstedterinnen und Norderstedtern nahebringen, dass Kommunalpolitik von Bürgern und Bürgerinnen gestaltet wird und Politik durchaus nahbar ist. Als Stadtpräsidentin ist mir die Nähe zu den Menschen unserer Stadt besonders wichtig. Deshalb biete ich eine Bürgersprechstunde in meinem Büro im Rathaus an.

Zu erreichen bin ich über meine E-Mail-Adresse stadtpraesidentin@norderstedt.de

Anzeige



Norderstedt
Stadtbücherei
sb-norderstedt.lmscloud.net



NORDERSTEDT
Zusammen. Zukunft. Leben.

Ehrennadel des Landes Schleswig-Holstein für Christoph von Hardenberg



Am 14. Februar 2023 zeichnete die stellvertretende Ministerpräsidentin Monika Heinold fünf ehrenamtlich engagierte Menschen aus Schleswig-Holstein mit der Ehrennadel des Landes aus. Zu den Geehrten gehörte aus Norderstedt Christoph von Hardenberg, der sich für den Ortsverein des

Deutschen Roten Kreuzes verdient gemacht hat.

Christoph von Hardenberg ist seit 16 Jahren ehrenamtlich für das DRK aktiv, zunächst war er Schatzmeister, 2013 übernahm er dann den Vorstandsvorsitz. Unter seiner Führung wurde das Jugend Rotkreuz in Norderstedt gegründet und viele neue Angebote an den Start gebracht, u.a. Seniorennachmittage, Einkaufsfahrten für Senioren, Besuchsdienste für ältere Menschen zu Hause und in Pflegeheimen. Außerdem baute Christoph von Hardenberg die Kleiderkammer weiter aus, die inzwischen zu den größten Einrichtungen dieser Art in Schleswig-Holstein gehört. Durch Flexibilität und mit großem Tatendrang hat er bei Krisen verschiedener Art immer wieder neue Projekte angeschoben, um zu helfen, wo Hilfe gebraucht wurde. Ganz besonders sind hier die Maßnahmen während der Corona Pandemie zu nennen, als Tausende von Masken genäht wurden und das DRK Impftermine für Ältere organisierte und begleitete. Ein DRK Einkaufs-Service versorgte Menschen, die ihre Wohnung nicht verlassen wollten, kontaktlos mit benötigten Lebensmitteln.

Christoph von Hardenberg wirkt darüber hinaus in weiteren Organisationen mit, z.B. als Vorstand der freien Wohlfahrtsverbände in Norderstedt.

Foto Frank Peter (Christoph von Hardenberg, Monika Heinhold)

Nach Abschied aus der Politik: Kathrin Oehme übernahm Leitung der DRK-Hörzeitung

15 Jahre erfolgreiche Arbeit als Stadtpräsidentin lagen hinter Kathrin Oehme, als sie das Amt Mitte 2023 aufgab. Niemand vor ihr in Norderstedt hatte die damit verbundenen vielfältigen Aufgaben so lange wahrgenommen wie sie. Oehme wollte ihren Platz im letzten Jahr für Jüngere freimachen, sich aber trotzdem nicht zur Ruhe setzen. Seitdem unterstützt Kathrin Oehme das Deutsche Rote Kreuz in Norderstedt und übernahm die Leitung der Hörzeitung.



Die Hörzeitung wurde für Blinde und stark sehbehinderte Menschen in unserer Stadt konzipiert. Sie ist bereits seit 2003 verfügbar und verschafft Sehbehinderten Zugang zu regionalen Nachrichten, die über andere Medien nicht zu bekommen sind. Auch für Menschen, die das Lesen einfach zu sehr anstrengt, stellt die Hörzeitung ein interessantes Angebot dar. Genutzt werden kann diese durch Abspielen einer CD mit maximaler Abspiel-dauer von 1 Stunde. Einmal wöchentlich trifft sich das Hörzeitungs-Team des DRK, wählt die Artikel der Woche aus, vertont und brennt sie auf eine CD. Die Nutzer erhalten ihre CD jede Woche kostenlos per Post und müssen sie nach Gebrauch wieder an das DRK zurückschicken. Alle nötigen Arbeiten werden von Ehrenamtlichen übernommen und die Sachkosten durch Spenden abgedeckt. Für den reibungslosen und termingerechten Ablauf der Produktion der Hörzeitung ist viel Koordinationsaufwand nötig. Ditmar Rapp, der sich bis dahin um diese Aufgabe kümmerte, wollte nach langjähriger Tätigkeit ausscheiden. Das Rote Kreuz in Norderstedt freut sich sehr, mit Katrin Oehme eine tatkräftige Nachfolgerin gefunden zu haben.

Helfen beim DRK macht glücklich!

Haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht, sich ehrenamtlich zu engagieren? Es gibt viele gute Gründe, dies zu tun. Soziales Engagement beschert Erfolgserlebnisse und stärkt das Selbstbewusstsein. Man kann Erfahrungen und Talente einsetzen, neue Kontakte knüpfen und Gemeinschaft erleben. Beim DRK in Norderstedt gibt es vielfältige Angebote. Egal, ob Sie mit Menschen arbeiten, mit Technik unterstützen oder etwas organisieren möchten. Mit ein bisschen Zeit helfen Sie dort, wo Hilfe gebraucht wird, z.B. in der Seniorenbetreuung, als Fahrer eines unserer Kleinbusse, beim Jugendrotkreuz, im PCafé oder in der DRK Kleiderkammer. Die Vielfalt der denkbaren Aufgaben ermöglicht es, auch ohne Spezialwissen oder Ausbildung sofort mitzumachen. Sprechen Sie uns an! Wir versuchen, Ihre Wünsche und Ihr Zeitangebot zusammenzubringen mit einer Tätigkeit beim DRK



Wir freuen uns auf Ihre Nachricht unter
Tel. 040-5231826 oder per E-Mail an
info@drk-norderstedt.de.

Erste-Hilfe-Kurse beim DRK Norderstedt

Wer als Ersthelfer im Betrieb gefragt ist, Übungsleiter im Sportverein sein möchte oder einen Führerschein



erwerben will, muss einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Nach langer Pause durch die Pandemie werden in Norderstedt beim DRK seit Mitte 2023 wieder entsprechende Lehrgänge angeboten. Sie finden in der Regel einmal im Monat statt, und zwar an Samstagen von 8:00-15:45 Uhr. Veranstaltungsort ist der Spiegelsaal beim DRK in der Ochsenzoller Straße 124. Es geht u.a. um helfen bei Unfällen, lebensrettende Sofortmaßnahmen

wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung, Wundversorgung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen und Vergiftungen. Es gibt viele praktische Übungsmöglichkeiten. Die Kosten in Höhe von 50 € werden, soweit die Ersthelfer-Ausbildung gefordert ist, in vielen Fällen von den Berufsgenossenschaften übernommen.

Anmeldungen bitte unter www.drk-norderstedt.eu
oder wenn dies nicht möglich ist, im DRK Büro,
Tel. 040-5231826.

Informieren Sie sich auf unserer
Website unter
www.drk-norderstedt.eu

Und so erreichen Sie uns:
E-Mail: info@drk-norderstedt.de
Tel. 040-5231826

Drazen Celner, Besitzer des Lichtraums, hat unsere Trainer für unsere Homepage kostenlos fotografiert

LICHT RAUM

Ulzburger Str. 587
22844 Norderstedt
Telefon: 040 64660035

FOTOGRAFIE

Anzeige


wilhelm.tel

ab
29⁹⁰
€ mtl.

FÜR ALLE, DIE BESTENS VERBUNDEN SEIN WOLLEN.

Premium 250 – der Komplettanschluss
mit Internet- & Festnetz-Flat

- ✓ superschnelles Internet
- ✓ flexibel monatlich kündbar
- ✓ zahlreiche Zusatzoptionen
- ✓ kostenlose FRITZ!Box inklusive

Alle weiteren Informationen inkl.
Verfügbarkeits-Check auf [wilhelm.tel.de](https://www.wilhelm.tel.de)

Neu beim DRK- Arztbegleitservice

Die Bewohnerinnen und Bewohner in Seniorenheimen bedürfen neben einer umfangreichen Pflege und Betreuung auch einer regelmäßigen ärztlichen Versorgung. Die Heime sind verpflichtet, hierzu Kooperationsverträge mit Ärzten abzuschließen, die dann direkt in die Seniorenheime kommen. Dies gilt allerdings nur für den Bereich der hausärztlichen Versorgung.

Ist bei einer Bewohnerin / einem Bewohner eine Untersuchung durch einen Facharzt notwendig, muss diese in der Praxis des Arztes durchgeführt werden. Hierfür ist in der Regel eine Begleitung für die Seniorin / den Senioren erforderlich. Oft steht hierfür kein Verwandter / Bekannter zur Verfügung, so dass die Begleitung durch das Heim organisiert werden muss, was durch die vorherrschende Personalnot so manches Heim in Bedrängnis bringen kann.

Das DRK Norderstedt will hier Abhilfe schaffen und einen Begleitservice bei Arztbesuchen für die Seniorinnen und Senioren in Pflegeheimen aufbauen. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter werden hierbei die Bewohner zum Arzt begleiten, während der Warte-/Behandlungszeit unterstützen und auch bei der Rückfahrt begleiten – also ein Rund-Um-Service. Die Fahrten werden mit einem Taxi durchgeführt; die Kosten hierfür übernimmt in der Regel die jeweils zuständige Krankenkasse.

Für diesen neuen Service suchen wir noch ehrenamtliche Helfer, die etwas Zeit und das notwendige Einfühlungsvermögen mitbringen.

Wir planen, den Service im 1. Quartal 2024 zu etablieren. Falls Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit beim DRK in diesem Bereich haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir werden Sie dann über alles Weitere informieren.

DRK Norderstedt, Ochsenzoller Str. 124, 22848 Norderstedt, Tel. 040-523 18 26

Norderstedt rettet Leben – Kurztrainings des DRK

Der sogenannte „plötzliche Herztod“ greift unvorhersehbar und gleichermaßen nach herzkranken und herzgesunden Menschen. Dabei führt eine zufällige elektrische Fehlschaltung in der Herzmuskulatur letztendlich dazu, dass in den Gefäßen kein Blut mehr fließt. Als erstes reagiert das Gehirn und das Bewusstsein schwindet, dann hört die Atmung auf und spätestens 10 Minuten später tritt der Tod ein. Diese kurze Zeit reicht nur selten für Notruf, Anfahrt und Einsatz des professionellen Rettungsdienstes. In dieser Situation kommt jedem, der sich in unmittelbarer Nähe des Betroffenen aufhält, eine möglicherweise lebensrettende Aufgabe zu. Mit einer Herzdruckmassage und ggf. einem Defibrillator kann viel bewirkt werden. Viele trauen sich die Aufgabe nicht zu, haben Angst, etwas falsch zu machen.



Diese Angst möchte das Herz-Lungen-Wiederbelebungsteam des DRK in Norderstedt nehmen. An verschiedenen Orten, wie z.B. Kirchengemeinden, wurde der Einsatz des Defibrillators bereits geschult und trainiert. 2024 geht es weiter.

Weil den Defibrillatoren eine so große Bedeutung zukommt, hat die Stadt Norderstedt 78 dieser Geräte, sogenannte AEDs (Automatische externe Defibrillatoren), gekauft und über die Stadt verteilt aufgestellt. Damit ist Norderstedt wahrscheinlich in Deutschland die am besten ausgerüstete Stadt im Kampf gegen den plötzlichen Herztod.

Fotos: DRK, links: Trainingssituation in der Christuskirche, rechts: Team mit Pastor Lorenz nach Training in der Christuskirche.

Wer macht mit beim Besuchsdienst im Pflegeheim?

In den Seniorenheimen unserer Stadt gibt es leider viele Bewohner, die einsam sind und sich über mehr menschliche Zuwendung freuen würden. Kinder und Verwandte kommen nicht oder nur selten zu Besuch. Manch einer hat gar keine Angehörigen und ist allein auf die Unterstützung des Pflegepersonals angewiesen, das durch Überlas-



tung zu wenig individuelle Ansprache leisten kann. Das Deutsche Rote Kreuz hat sich zur Aufgabe gesetzt, Hilfe zu leisten, wo Hilfe benötigt wird und bietet u.a. eine Reihe von Maßnahmen gegen Vereinsamung. Seit einigen Jahren gibt es in diesem Rahmen einen Besuchsdienst für Pflegeheimbewohner und –bewohnerinnen, der wie alle Angebo-

te des DRK Ortsvereins in Norderstedt rein ehrenamtlich betrieben wird.

Sabine Baehr, 63, Leiterin des Besuchsdienstes, betreut selbst zwei ältere Damen im Haus im Park. „Einmal pro Woche bin ich an einem Nachmittag im Pflegeheim und versuche ein wenig Sonnenschein ins Leben der beiden mir Anvertrauten zu bringen“, sagt Sabine Baehr, „ich lese etwas vor, wir spielen zusammen oder machen einen kleinen Spaziergang durch den Park“. Die Besuchstätigkeit bringt Sabine Baehr sehr viel Spaß. Ihr Dankeschön ist das Strahlen im Gesicht ihrer Schützlinge, wenn sie zu Besuch kommt. Sehr stark berühren sie die Momente, in denen sie spontan in den Arm genommen und gedrückt wird. Oder die Augenblicke, in denen die eine Dame über ihre Ängste und ihre Einsamkeit berichtet. Dann spürt Sabine Baehr, dass sie wirklich zu einer Besuchsfreundin geworden ist.

Stephan Holm, 47, von Beruf Lehrer, schenkt einem Ehepaar in der Senioren-Residenz „Zum Steertpogg“ regelmäßig ein wenig Zeit. In seinem Fall sind intensive Gespräche gewünscht oder auch mal ein gemeinsamer Ausflug ins Herold Center. Stephan Holm war als Zivildienstleistender in der Altenpflege tätig und wollte daran wieder anknüpfen.

Der DRK-Besuchsdienst umfasst keinerlei Pflege-tätigkeiten, für die das professionelle Pflegeteam zuständig ist. Es geht ausschließlich darum, Zuwendung und Freude zu schenken.

Der Bedarf ist groß, und so ist das DRK ständig auf der Suche nach weiteren Ehrenamtlichen, die ein wenig Zeit pro Woche erübrigen können und Lust haben, sich für die gute Sache zu engagieren. Bei Interesse melden Sie sich gern im DRK Büro, Tel. 040-5231826. Das DRK freut sich auf Sie.

Foto: DRK, Sabine Baehr mit einer Bewohnerin des Hauses im Park

Anzeige

Willkommen in Henstedt-Ulzburg: Wohnen zwischen Streuobstwiesen

- gebaut nach GEG 2023, Luft-Wasser-Wärmepumpe
- Vorrüstung für eine Photovoltaik-Anlage inkl. Kabel
- 1. BA: 6 DHH, 9 RH in zwei Zeilen
- zwei Vollgeschosse +/- Keller/Ausbaureserve
- 4 Zimmer, ca. 103 m² Wohnfläche
- Kaufpreis ab 480.900 € inklusive 2 Stellplätze
- Fußbodenheizung



Grundstücksgesellschaft Manke GmbH & Co. KG
Bahnhofstr. 4, 22458 Henstedt-Ulzburg, Tel. +49 4193 901151

info@manke-bau.de, manke-bau.de

Manke 
Mit Sicherheit bauen.



IHR PARTNER FÜR THERAPIE

ÜBER UNS

Durch unsere Zusammenarbeit der einzelnen Berufsgruppen Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie können wir kontinuierlich Zielsetzungen gemeinsam mit unseren Klienten festlegen und erarbeiten.

Unsere ganzheitliche Therapie zielt darauf ab, individuelle Situationen positiv zu beeinflussen. Mit vielfältigen Fachbereichen bieten wir präzise abgestimmte Therapien an – die Grundlage für beste Therapieergebnisse.



19 Jahre
Erfahrung



25
Therapiearten



100%
Kompetenz



040 32 59 61 00



Ulzburger Str. 308, 22850 Norderstedt



info@elp-therapie.de

IHR PFLEGETEAM



ÜBER UNS

In unserem familiären Team vereinen sich Engagement, Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft, um Ihnen die bestmögliche Versorgung zu bieten. Jedes Anliegen, jede Frage und jeder Moment, den Sie mit uns teilen, wird von einem Team aufmerksamer und liebevoller Personen begleitet. Willkommen in der Familie, wo Ihr Wohl im Mittelpunkt steht!

UNSERE ANGEBOTE

- häusliche Pflege
- Reinigung der Häuslichkeit
- medizinische Überwachung
- Einkäufe
- Kochen
- sortieren von Unterlagen

und vieles mehr!



040 46 89 71 25



Ulzburger Str. 308, 22850 Norderstedt



pflege@nana-care.de

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



ALBERTINEN
HERZ- UND GEFÄßZENTRUM



Versorgung mit Kompetenz und Herz

Hilfe bei Herz- und Gefäßerkrankungen

Das Albertinen Herz- und Gefäßzentrum gehört zu den bundesweit führenden Zentren.

Unsere Spezialisierung

- operative wie interventionelle Eingriffe am Herzen und sämtlichen Gefäßen
- Behandlung von Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche
- Behandlung von Erkrankungen der Hauptschlagader, z. B. Aneurysmen

Albertinen Krankenhaus · Süntelstraße 11 a · 22457 Hamburg
Herzchirurgie Tel. 040 55 88 - 24 45 · Kardiologie Tel. 040 55 88 - 22 37
Gefäßchirurgie Tel. 040 55 88 - 28 58

albertinen-herzzentrum.de · albertinen.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Ehrenamt hält jung!

Das Ehrenamt ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft. In vielen Bereichen lässt sich ehrenamtliches Engagement nicht mehr wegdenken. Sei es der Fußballtrainer, der nach seiner Arbeit im örtlichen Verein tätig ist, die Ruheständlerin, die sich bei der Tafel für die Bedürftigen einsetzt oder auch die Schülerin, die neben ihrer Ausbildung den Bewohnern und Bewohnerinnen im Seniorenheim Zeit schenkt. Ohne sie alle wäre unsere Gesellschaft um vieles ärmer.

Dabei zeigt sich, dass die ältere Generation überproportional bei den ehrenamtlich Tätigen vertreten ist. Viele haben nach dem aktiven Berufsleben das Bedürfnis, ihre Erfahrungen einzubringen und der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Wer keine Hobbys hat, kann darüber hinaus durch ehrenamtliche Tätigkeit seinen Tagen Struktur geben und das Gefühl gewinnen, Sinnvolles zu tun. Helfen macht glücklich, nicht nur die, denen geholfen wird, sondern auch dem Helfenden. Außerdem: Wer gefordert ist, kann länger fit bleiben. Studien haben gezeigt, dass Engagement für andere Menschen die eigene Lebenserwartung statistisch um durchschnittlich vier Jahre erhöht.

Beim DRK gibt es eine Reihe von guten Beispielen für erfolgreiches ehrenamtliches Engagement im Alter. Stellvertretend für viele andere möchten wir zwei unserer hochengagierten Kollegen vorstellen:

Otto Kühl,

84 Jahre, ist Gründungsmitglied des DRK PCafés und dort seit rund 20 Jahren aktiv. Er plant die monatlich stattfindenden Informationsveranstaltungen und ist selbst Referent für einige Themen. Als das Thema digitale Grundsteuererklärung im letzten und vorletzten Jahr für viele Bürger zur Hürde wurde, konzipierte und realisierte Otto Kühl eine Veranstaltungsserie, die insgesamt von rund 350 Teilnehmern besucht wurde. In 1 ½ Stunden führte er durch die online-Abfragen und stand den Teilnehmern Rede und Antwort.

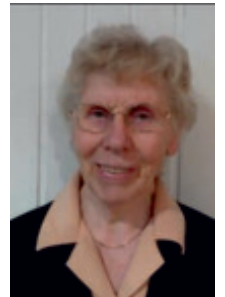
Otto Kühl selbst schätzt an seinem Ehrenamt den Kontakt zu vielen Menschen und die Möglichkeit, sein Wissen und seine Erfahrung weitergeben zu können.



Lieselotte Muschler

leitete seit vielen Jahren die Seniorentanz-Gruppe. Sie ist mit 97 Jahren aktuell die älteste aktive Ehrenamtliche beim DRK. Seit letztem Jahr will Lieselotte Muschler etwas kürzer treten und kommt nur noch als Mitglied der Tanzgruppe zu den Nachmittagen im DRK Haus. Tanzen bereitet für Frau Muschler immer große Freude und die regelmäßige Bewegung tut ihr gut. Die positiven Rückmeldungen der Gruppenmitglieder waren und sind Balsam für die Seele und geben das Gefühl, gebraucht zu werden.

Lieselotte Muschler möchte auch im neuen Jahr weiterhin dabei sein und hofft, dass ihre Gesundheit dies noch lange erlaubt.



**Fenstergitter - Handläufe - Geländer - Sonderanfertigungen - Anfertigung - Reparatur
Städteskylines für die Wand zum Hinterleuchten - Feuerkörbe**

Anzeige

KURT POFAHL



SCHLOSSEREI

METALLBAU

Tel.: 040 523 82 57
Mobil: 0170 761 86 92
email: lars.pofahl@t-online.de
email: info@blechkunstdesign.de

Ochsenzoller Straße 160
22848 Norderstedt
www.schlosserei-pofahl.de
www.blechkunstdesign.de

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Unsere Kurse zur Gesundheitsförderung werden ganzjährig mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt. So ermöglichen wir jedem die Teilnahme. Das Grundziel lautet:

Gemeinsam mit viel Spaß aktiv bleiben.

Regelmäßige und gezielte Bewegung erhöht und steigert das Wohlbefinden. Aus diesem Grund bietet das DRK neben zahlreichen klassischen Sportmöglichkeiten auch gezielte Kurse zur Prävention an.

Für den Fall, dass bei Interessenten bereits ge-

sundheitliche Beschwerden bestehen, ist ein Gespräch mit dem Haus- oder Facharzt angeraten, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

Bei der Auswahl und Planung der Kurse stehen Ihnen unsere erfahrenen Mitarbeiter gerne zur Verfügung.

Wenn Sie Lust haben, etwas für sich zu tun und die Neugier Sie treibt, sprechen Sie uns an und erkundigen sich nach dem augenblicklichen Status.

Christoph v. Hardenberg

Gesundheit

- + Herzgruppen
- + Osteoporose
- + Sturzprophylaxe
- + Spazierengehen
- + Gedächtnistraining

Nach Herzinfarkt oder dergl. vom Arzt verschreibbar
Gezielte Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht
Standfestigkeit und Gehen sicherheit verbessern
In frischer Luft etwas für die Gesundheit tun
Wer sich regt, kann nur gewinnen

Fitness

- + Radfahren hält fit
- + Wassergymnastik
- + Aktiv und Vital
- + Bauch, Beine, Po und Rücken **Neu**
- + Fit für Jedermann
- + Fit und mobiler werden **Neu**
- + Rücken, Gelenke, Herzkreislauf
- + Rundum- Fit
- + Fitnesstraining
- + Zirkeltraining

Spaß und Freude am Sport
Gelenkschonend, Ausdauer, Spaß, Freude, Musik
Kardiotraining, Kräftigung, Koordination, Entspannung
Ein anstrengendes Workout
Ganzkörpertraining
z.B. nach Krankheit wieder fit werden. Vorbeugen.
Ausdauer, Kräftigung, Körperhaltung
Ganzkörpertraining und Ausgleichsgymnastik
Koordination, Körperhaltung, Ausdauer
Ganzkörpertraining

Wohlbefinden

- + Entspannungstraining/ Mind Body
- + Yoga
- + Pilates
- + Yogilates **Neu**
- + Qigong
- + Seniorentanz

Alltagstaugliche und leicht erlernbare Übungen
Atem, Konzentration und Entspannung
Fitness für Körper, Geist und Seele
Elemente von Yoga und Pilates
einfache Bewegungen und Meditationsübungen
Körperwahrnehmung, Geselligkeit

Herz-Gruppen-Kurse mit ärztlicher Betreuung

Um möglichst lange ein gesundes Herz zu erhalten, sind körperliche Anstrengungen notwendig, damit die Pumpleistung des Herzens erhöht wird und die Blutgefäße elastisch bleiben. Der Ruhepuls und der Blutdruck sinken, was dem Herzen guttut.

Unser Angebot richtet sich an Menschen

- + mit Herz-Kreislaufkrankungen, die z.B. einen Herzinfarkt, eine Bypass-Operation oder eine Ballon-Dilatation hinter sich haben
- + die unter Rhythmusstörungen, Klappenfehlern oder anderen Herzerkrankungen leiden

Du lernst

- + deine Lebensqualität zu fördern
- + dich mit Spaß zu bewegen
- + deine Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen und so die Angst vor Herz-Kreislauf-Störungen zu verlieren
- + durch Entspannungstechniken dein psychisches Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen

Die Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden bei einer Verordnung vom Arzt von den Krankenkassen gezahlt. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen geeignet, die keine ärztliche Verordnung für den Koronarsport bekommen.



Es werden drei Herzgruppen angeboten:
Jeden Freitag 11:00 bis 12:00 Uhr
12:00 bis 13:00 Uhr sowie 13:00 bis 14:00 Uhr
im Haus Kielort, Kielortring 51

Trainerin Sabine Sauer

Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose ist eine Alterserkrankung des Knochens. Sie kann, muss aber nicht zu einer Geißel älterer Menschen werden. Denn es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieser Krankheit vorzubeugen. Ganz allgemein durch richtige Ernährung – und vor allem Bewegung, Sport eben.

Osteoporose ist ein Knochenschwund. Normalerweise ist der Knochen feinporig, vergleichbar mit einem festen, dichten Schwamm. Mit Einsetzen der Krankheit bilden sich jedoch immer größere Hohlräume, es kann zu Brüchen ohne erkennbaren Grund kommen.

Die Risiko-Faktoren: Bewegungsmangel, Untergewicht (BMI unter 20), übermäßiger Alkoholkonsum, Mangel an Calcium und Vitamin D.

Die Symptome in fortgeschrittenem Stadium: Oft diffuse Beschwerden, Rückenschmerzen in Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Folge: Größenverlust bis zu mehreren Zentimetern, Rundrücken, verstärktes Hohlkreuz.

Gezielte Gymnastik kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und dient der Vorbeugung, so dass weitgehend auf Medikamente verzichtet werden kann. Entscheidend ist die Optimierung des Zusammenspiels zwischen Muskelkraft und Knochenmasse.

Folgende Elemente enthält unser Übungsprogramm: Rückenschule – Muskelkraft – Stretching – Atemübungen – Koordination – Gelenkmobilisation – Gleichgewicht – Reaktion – Entspannung – und vieles mehr.

Termine im DRK-Haus:

montags: 14:45 - 15:45 Uhr
15:45 - 16:45 + 18:00 - 19:00 Uhr
mittwochs: 08:45 - 09:45 + 10:00 - 11:00 Uhr

Termin im Haus Kielort, Kielortring 51:

dienstags: 10:30- 11:30 Uhr

Unsere Osteoporose-Trainerinnen:

Marena Tietze, Petra Schreiber-Wiegand,
Andrea Stammler und Ursula Hauptfleisch

Sturzprophylaxe im Haus Kielort

Mit gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze!

Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens 1x pro Jahr. Viele Stürze haben schlimme Folgen: Jahr für Jahr erleiden mehr als 120.000 ältere Menschen aufgrund eines Sturzes einen Oberschenkelhalsbruch.

Mehr als die Hälfte der Menschen ist nach dem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 % werden sogar ständig pflegebedürftig.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining das beste Mittel ist, um Stürze bei älteren Menschen zu verhindern. Deshalb bietet das DRK einen Kurs "Sturzprophylaxe" an. Dieser Bewegungskurs richtet sich vor allem an ältere Menschen, die bisher keinen Sport treiben.



Stehen Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen?
Fällt es Ihnen immer schwerer, Treppen auf- und abzusteigen?

Merken Sie, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen oder schwer aus dem Sessel hoch kommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Wann? Jeden Donnerstag, von 18:30-19:30 Uhr

Trainerin Maria Primak

Spaziergehgruppe



Gerade im Alter bleibt Bewegung sehr wichtig, genauso wie soziale Kontakte.

Auch wenn man es besser weiß, bewegt man sich weniger, man wird bequemer und nicht jeder hat Lust auf Sport. Spazierengehen in der Gruppe ist daher eine gute Alternative. Man kommt an die frische Luft, man bewegt sich und man trifft neue Menschen, mit denen man sich während des Spazierengehens sehr gut unterhalten kann.

Die Spaziergehgruppe besteht seit nunmehr 5 Jahren und wird gerne von Senioren angenommen.

Die Gruppe ist mittlerweile auf 15 Teilnehmer/-innen gewachsen, von denen sich mehr oder weniger immer montags um 10:00 Uhr (außer an Feiertagen und zwischen Weihnachten und Neujahr) bei nahezu jedem Wetter im Norderstedter Stadtpark zum gemütlichen Spazierengehen für 1 – 1,5 Stunden treffen. Es ist

keine Sportgruppe. Wer gerne schnell gehen bzw. walken möchte, ist bei uns eher nicht am richtigen Platz. Kommt gerne mal zum Probespazieren vorbei.

Trainerin Belinda Niedieck

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Haben Sie auch gelegentlich das Gefühl, dass Ihr Gedächtnis Sie im Stich lässt? Haben Sie zum Beispiel schon mal quälende Minuten vor dem Bankautomaten verbracht, weil Sie sich nicht an Ihre Geheimzahl erinnern konnten? Oder wollte Ihnen der Name eines alten Bekannten partout nicht einfallen?



Dass unsere Gedächtnisleistung im Alter nachlässt, ist zunächst ganz normal und stellt keinen Grund zur Besorgnis dar. Ohne die Fähigkeit, unwichtige Details zu vergessen, wäre unser Gehirn mit einer Vielzahl an akustischen und visuellen Reizen überfrachtet und würde über kurz oder lang kollabieren. Das Vergessen schützt also unseren Denkapparat vor einer Informationsüberflutung und ist für den Erinnerungsprozess unabdingbar. Wenn Ihre Vergesslichkeit jedoch zu einer Belastung im Alltag wird und Sie dies nicht ohne Weiteres hinnehmen wollen, dann müssen Sie die Initiative ergreifen.

Der Schlüssel für den Erhalt Ihrer mentalen Gesundheit ist ein gezieltes Training spezifischer Gedächtnisfunktionen. Genauso wie Sie zum Erhalt Ihrer körperlichen Fitness gelegentlich Sport treiben, sollten Sie auch Ihr Gehirn regelmäßig und ausdauernd trainieren. Körperliche Betätigung und mentales Training tragen zu Ihrem persönlichen Wohlergehen bei und bilden die Grundpfeiler für ein langes, erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

Wann? Jeden Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr

Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124,

Kosten: € 4,00 pro Teilnahme

Beschreibung Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sie können sich Ihren PIN-Code oder Ihre eigene Handynummer nicht merken?

Es bedeutet die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Dies geschieht durch

Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie sie bestimmt nicht wieder vergessen!

- + Integrieren von Bewegungselementen in das Kursgeschehen
- + Fördern von Kommunikation
- + Fördern von Fantasie und Kreativität

Sie treffen auf Bekannte von früher oder auch auf Nachbarn und Ihnen fällt der Name nicht ein? Auch für dieses Problem habe ich Tricks, wie Sie sich die für die Zukunft besser merken können.

Dabei spielen folgende Trainingsziele eine wesentliche Rolle:

Sie haben einen riesigen Wortschatz in Ihrem Langzeitgedächtnis, aber just, wenn ein Wort gebraucht wird, will es Ihnen nicht einfallen?

- + Wahrnehmung
- + Konzentration
- + Merkfähigkeit
- + Wortfindung
- + Formulierung
- + Assoziatives Denken
- + Logisches Denken
- + Strukturieren
- + Urteilsfähigkeit
- + Fantasie und Kreativität
- + Denkflexibilität
- + Zusammenhänge erkennen

Genau das trainieren wir in unserer Übungsstunde durch vielfältige Übungen mit viel Spaß, Abwechslung, Spielen, und mithilfe von Eselsbrücken finden Sie zum Ziel.

Mein Ziel ist es, in lockerer und ungezwungener Atmosphäre Ihre grauen Zellen in Schwung zu bringen.

Ich unterrichte nicht, ich moderiere und Sie lösen die Aufgaben für sich alleine, im Team oder als Gruppe.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre neue Trainerin Janet Thöle

Aktiv und vital

Sportliche Betätigung wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, um die Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden zu unterstützen. Das richtige Maß an Bewegung schützt das

Herz-Kreislauf-System und die Gefäße, baut Muskulatur auf und beugt verschiedenen Erkrankungen vor.

Gerade in diesem Kurs ist es wichtig, dass Ausdauer, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit sowie Entspannung eine Einheit bilden.



Bei diesem Kurs trainieren wir: Beweglichkeit, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Entspannung. Teilnehmen kann jeder – mit und ohne körperliche Betroffenheit. Die Übungseinheiten finden unter sporttherapeutischer Anleitung jeden Montag von 09:00 - 10.30 Uhr im DRK-Haus statt

Trainer Hannes Deike

Rücken, Gelenke, Herz-Kreislauftraining

Um auch im Alter beweglich zu bleiben, die Gelenke geschmeidig und das Herz möglichst lange gesund zu halten, müssen wir uns regelmäßig körperlich anstrengen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihre Beweglichkeit verbessern und ihre Koordinationsfähigkeit stärken möchten.

Ihr werdet sanft an die Bewegung und Gymnastik herangeführt. Gezielte gymnastische Übungen mit Kleingeräten und Musik, ein moderates aufbauendes Ausdauer- und Krafttraining runden die Sportstunde ab. Es ist mehr als nur Sport, die Seele kommt zur Ruhe. Die Beschwerden verringern sich, und ihr startet in ein gesünderes und wieder glücklicheres Leben.



Jeden Freitag von 09:00 - 10:00 Uhr oder von 10:00 - 11:00 Uhr im Haus Kielort.

Trainerin Sabine Sauer

Fit für Jedermann

Durch Teilnahme an dem Kurs „Fit für Jedermann“ verbes-
serst du deine Beweglichkeit.

Die Übungen werden teils mit Therabändern, Bällen, Hanteln und Gymnastikstäben durchgeführt und finden auf der Matte oder dem Stuhl statt. Ab und zu erwartet dich auch ein Zirkeltraining.

Wenn dein Kreislauf dann so richtig in Schwung gekommen ist, schließt die Übungsstunde mit einer kurzen Phase der Dehnung und Entspannung ab.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gern in fröhlicher Runde Sport treiben möchten.

Jeden Donnerstag von 9:30 bis 10:30 Uhr oder von 10:30 bis 11:30 Uhr im Haus Kielort

Trainerin Sabine Pries-Roth



Rundum fit!

Deine Waage zeigt einige Pfunde zu viel an? Du glaubst, Fitness sei nur etwas für sportlich Aktive? Weit gefehlt, wir wollen dich vom Gegenteil überzeugen. Also keine Kniebeugen, keine Liegestütze, keine sportliche Bestleistung!

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes Fitnessstraining, welches von motivierender Musik begleitet wird. Mit leichten Entspannungsübungen klingt die Stunde aus.

Dieses Angebot richtet sich an jeden, der Lust hat an der Bewegung, gleichgültig wie alt du bist oder über welche Kondition du verfügst.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18:30 Uhr im DRK-Haus an der Ochsenzoller Straße 124.

Trainerin Maïke Pryputsch



Fit und mobiler werden (neu)

Der Kurs wird von einer Fachübungsleiterin für die Orthopädie durchgeführt und richtet sich an Interessierte, die nach Krankheit oder langer sportlicher Abstinenz ihre Fitness und Mobilität verbessern oder weiterhin fit und mobil bleiben wollen.

Wir trainieren ganzheitlich und von Kopf bis Fuß. Mit Spaß und Achtsamkeit widmen wir uns gemeinsam der Beweglichkeit, dem Gleichgewicht und der Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur.

Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nicht möglich.

mittwochs, 15:45-16:45 Uhr im DRK-Haus, Spiegelsaal

Trainerin: Chishi Stettin



Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining werden die einzelnen Übungen in einer bestimmten Reihenfolge so angeordnet, dass immer verschiedene Muskeln nacheinander trainiert werden. Dadurch können die Übungen fast direkt aufeinander folgen und Pausenzeiten werden eingespart. Der Körper ist also ständig in Bewegung, was den Puls erhöht und damit das Herz-Kreislaufsystem stärkt.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die eine bessere Kondition, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainieren möchten.

Unsere Trainerin Petra versteht es, die sportlichen Übungen mit Humor und Fachwissen zu vermitteln, so dass der Spaß an der Sache nicht auf der Strecke bleibt.

Jeden Montag von 17:00 - 18:00 Uhr im DRK-Haus

Trainerin Petra Schreiber-Wiegand



Wassergymnastik



Mehr als effektives Ganzkörper-Training

Bei der DRK-Wassergymnastik war im letzten Jahr für viele Teilnehmer der Wechsel in ein anderes Schwimmbad nötig. Nachdem die Stadt sehr kurzfristig nach den Sommerferien entschied, im Pestalozzi-Bad mehr Zeiten für den Schul-Schwimmunterricht bereitzuhalten, mussten einige DRK-Gruppen weichen. Zum Glück gelang es den DRK-Organisatoren schnell, eine Alternative zu finden - allerdings nicht in Norderstedt, sondern in Hamburg Schnelsen-Nord: das Bewegungsbad im Albertinen-Haus. Dieses bietet komfortablere Einstiegsmöglichkeiten ins Wasser und vor allem eine sehr angenehme Wassertemperatur von ca. 34 °C (im Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße sind es ca. 28 °C). Der 191er Bus fährt direkt vom Herold-Center bis vor die Tür. Durch die Bildung von Fahrgemeinschaften konnten die letzten Sorgen bzgl. der neuen Anfahrt für einige Teilnehmer überwunden werden.



. Fotos und Bericht: Kay Wohltmann



Wassergymnastik (II)

Bei allen Wassergymnastik-Gruppen wird nicht nur der Sport, sondern in hohem Maße auch die Geselligkeit geschätzt. Gern trifft man sich schon mal zu einem Plausch vor oder nach der Wassergymnastik, z.B. zum gemütlichen Frühstück oder Kaffeetrinken. Mehrfach im Jahr gab es 2023 Aktivitäten in der Gemeinschaft außerhalb der Schwimmhallen. Ein gemeinsamer Fahrradausflug im Sommer fand genauso großen Anklang wie ein Abendessen im Restaurant. Auch werden gern Feste gefeiert wie sie fallen, z.B. Karneval im Wasser, was ebenfalls riesigen Spaß bereitete. Besonders hervorzuheben ist die große Hilfsbereitschaft untereinander. Als im letzten Jahr einer der Teilnehmer aufgrund einer Erkrankung Schwierigkeiten hatte, weiter zur Wassergymnastik zu kommen, holten andere Teilnehmer ihn ab und unterstützten auch im Schwimmbad.

Trainerteam: Sabine und Kay Wohltmann

Termine und Kurse:

Samstag

- + Kurs 1 08:00 Uhr - 08:40 Uhr Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße
- + Kurs 2 08:50 Uhr - 09:30 Uhr Offene Ganztagschule Friedrichsgabe
- + Kurs 3 09:50 Uhr - 10:30 Uhr Pestalozzistraße 5, 22844 Norderstedt

Donnerstag

- + Kurs 4a 10:30 Uhr - 11:10 Uhr Bewegungsbecken im Albertinen-Haus
- + Kurs 5a 11:15 Uhr - 11:55 Uhr (nicht Krankenhaus)
- + Kurs 6a 12:00 Uhr - 12:40 Uhr Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg

DIPL.ING. GISELA SCHIWE ARCHITEKTIN ALTE LANDSTRASSE 154, 22339 HAMBURG

- ENTWURF PLANUNG BAUANTRÄGE PROJEKT BETREUUNG
- KOSTENSCHÄTZUNG KOSTENKONTROLLE
- AUSFÜHRUNGSPLANUNG AUSSCHREIBUNG BAULEITUNG
- NEUBAU UMBAU ANBAU SANIERUNG NUTZUNGSÄNDERUNGEN
- GEWERBE- u. ÖFFENTLICHE OBJEKTE WOHNUNGSBAU
- HISTORISCHE GEBÄUDE DENKMALSGESCHÜTZTE GEBÄUDE
- GUTACHTEN f. BEWERTUNG BEBAUTER u. UNBEBAUTER GRUNDSTÜCKE

www.schiwe-architektin.de gschiwe@schiwe-architektin.de Tel. 040-511 03 42 mobil 0170-18 20 733

Anzeige



Raus aus dem Alltag, rein ins ARRIBA.

Erlebnisbad und Saunawelt – die perfekte Kombination
aus Spaß und Erholung für die ganze Familie.
arriba-erlebnisbad.de



Fitness / Wohlbefinden

Bauch-Beine-Po und Rücken

- + Du möchtest deine Figur straffen und Muskeln kräftigen?
- + Du möchtest etwas gegen deine Rückenschmerzen tun?
- + Du möchtest mit Gleichgesinnten etwas für dich tun?

Dann ist unser Kurs „Bauch, Beine, Po und Rücken“ genau das Richtige für dich. Unser Angebot richtet sich an Menschen, die in ihrem Beruf überwiegend sitzen, sich auch in der Freizeit zu wenig bewegen, die durch Bewegung Stress abbauen möchten.



Nach einem Warm-up mit Aerobic-Schritten geht es mit Hilfe von Bällen, Mini-Hanteln und Tubes im Stehen und auf der Matte los. Motivierende Musik von heute und gestern lässt dich die Anstrengung vergessen und entlockt dir ein Lächeln. Zum Abschluss folgen Entspannungs- und Dehnungsübungen. Du wirst erholt und entspannt in den Feierabend gehen.

Mitzubringen sind Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk.

Immer montags 18:30 - 19:30 Uhr im Haus Kielort
und immer freitags 17:30 bis 18:30 im DRK-Haus

Trainerin Marena Tietze

Fitnessstraining

Bei diesem Kurs kann es etwas fetziger zugehen. Er wendet sich an Teilnehmer, die bereits eine gewisse Fitness und Ausdauer mitbringen.

Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen wechseln sich ab. Kleinere Geräte wie Hanteln oder Theraband kommen zum Einsatz. Jeden Dienstag 11:30- 12:30 Uhr m Haus Kielort

Trainerin Andrea Stammler



Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die im Westen wohl bekannteste Form des Yoga. Es umfasst vor allem körperorientierte Praktiken wie Asanas (Körperstellungen), Atemübungen und Techniken zur Tiefenentspannung. Regelmäßig Yoga zu praktizieren kann stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegenwirken. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und bringt innere Ausgeglichenheit.

Yoga kann Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Auch bei Asthma und Depressionen kann Yoga hilfreich sein. Nach der Yoga-Lehre sollen durch das ruhige Halten der Stellungen blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte aktiviert und die Organe besser durchblutet werden.

Mein Unterricht richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Yoga ist kein Leistungssport, es geht ausschließlich darum, deinen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

DRK-Haus Spiegelsaal immer donnerstags von 10:00 bis 11:30 Uhr
Kosten: € 6,00 für 1,5 Std.

Trainerin Andrea Stammler

Radfahren macht Spaß und hält fit



Endlich ein Jahr ohne Einschränkungen für das gemeinsame Treffen zum Radfahren.

Von Mai bis September 2023 haben die Tourenleiter/innen viele verschiedene Touren angeboten, an denen viele "alte" und auch "neue" Radfahrer/innen teilgenommen haben.

Wir konnten wieder uneingeschränkt in Lokale einkehren. Die Grilltour fand so rechtzeitig vor der großen Dürre statt, dass wir auch unseren Grill bedienen konnten. Wir Radfahrer sind überwiegend von schönem Wetter abhängig, und so schoben die Wetter-Apps zum Glück einfach die Regenwolken in eine andere Region (nur eine einzige Tour konnte nicht stattfinden). - Es ist natürlich auch von der "Planung" abhängig: Tourenleiterin Elke hatte in den "Holmer Sandbergen" genau zur Mittagspause eine passende Unterstellmöglichkeit parat. So konnten wir im Trockenen Pause machen und bei gutem Wetter wieder weiterfahren.

Überholspur? Nur wir als Radler haben die Chance, in Schnelsen auf den neuen Autobahndeckel zu fahren. Kein Autofahrer kommt einem dort in die Quere.

Und nun noch "Geheimnisvoll": Das ist wirklich sehenswert, was man dort eigentlich nicht zu sehen bekommt. Vor über 100 Jahren wurde im Beimoor (eine Station hinter Großhansdorf) ein kompletter Bahnhof gebaut. Man wollte die Gegend dort besiedeln und hatte auch schon konkre-

te Ziele. Nur die Kriege kamen den Plänen dazwischen. Das Bahnhofsgebäude fiel im Laufe der Zeit. Im unteren Bereich dürfen jetzt die Fledermäuse "abhängen".

Thedel hatte seit Jahren den Wunsch, einmal den "Eiskeller" in Jersbek zu besichtigen. Nun hat es endlich geklappt. Unter fachlichen Einweisungen über die Geschichte von Jersbek und dem "Eiskeller" konnten wir hinein in das Bauwerk. Es ist schon bemerkenswert, wie man in früheren Jahren seine Produkte über eine sehr lange Zeit kühlen konnte, was so viel wie eine moderne Kühltruhe ist.

Überraschungstour unter dem Motto: Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise durch die Wasserkunst auf Kaltehofe.

In der Führung erfahren wir alles von der Technik des einstigen Trinkwasserwerkes bis zur künstlerischen und mythologischen Bedeutung Hamburger Brunnen und ihrer Rolle zur Versorgung der Stadtbevölkerung mit Trinkwasser. Eine weitere Überraschung war eine Kaffee- und Kuchentafel.

Und nun eine Anmerkung von den Teilnehmern: "Wir sind dankbar, an solchen schönen Touren der DRK-Fahrradgruppe teilzunehmen". - Vielen Dank von uns Tourenleitern.

Wer an den Touren teilnehmen möchte, kommt einfach zu dem Treffpunkt.

Harro Reusch, Tel.: 040-5228846

DRK-Radtouren 2024

Spielenachmittage:		10.01.24	24.01.24	14.02.24	28.02.24	13.03.24	27.03.24	10.04.24	24.04.24
		Jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							
Datum	Geplante Tour-Ziele			ca. km	Treffpunkt	Start	Leitung		
01.05.24	Six-Pack an'ne Tanke			55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro		
08.05.24	Sülfeld			50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe		
15.05.24	Kayhude			40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst		
22.05.24	Höltigbaum		Picknick	60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred		
29.05.24	Haseldorf/Fährmannsand			80 km	Rathaus	09.00 Uhr	Elke		
05.06.24	wabbelige Angelegenheit			50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Jürgen		
12.06.24	Energieberg Georgswerder			65 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred		
19.06.24	Niendorfer Gehege			40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst		
26.06.24	Überraschungstour		(Anmeldung bis 19.06.24)	55 km	Rathaus	09.00 Uhr	Christa/Harro		
03.07.24	Pferde und Golf			55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Jürgen		
10.07.24	Öjendorfer See		Picknick	60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro		
17.07.24	Hartenholm			75 km	Rathaus	10.00 Uhr	Thedel		
24.07.24	Lütjensee			70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe		
31.07.24	Stein- und Gemüsegarten		Picknick	70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Jürgen		
07.08.24	Liether Grube			70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Thedel		
14.08.24	Bad Oldesloe			70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe		
21.08.24	Grilltour		Picknick	40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro		
28.08.24	Wilhelmsburg			70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred		
04.09.24	Bad Bramstedt			70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke		
11.09.24	Braaker Heide		Picknick	75 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro		
18.09.24	Pinneberg			50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst		
25.09.24	Auf'fe Überholspur 2			60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro		

Radtouren mit Picknick sind gekennzeichnet

Spielenachmittage:			09.10.24	23.10.24	13.11.24	27.11.24	11.12.24		
		08.01.25	22.01.25	12.02.25	26.02.25	12.03.25	26.03.25	09.04.25	23.04.25
		Jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							
Donnerstagabend-Radtouren:									
02.05.24	16.05.24	30.05.24	13.06.24	27.06.24	11.07.24				
25.07.24	08.08.24	22.08.24	05.09.24	19.09.24					
18:00 Uhr, Treffpunkt: DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124 – Länge: ca. 20-30 km, Dauer: ca. 2 Stunden - Leitung: Gerd und Manfred									

Pilates, Haus Kielort

...ein Fitnessstraining auf der Matte für Körper, Geist und Seele.

Unser Angebot richtet sich an jede Frau, jeden Mann, egal welchen Alters oder welchen Fitnessgrads.

Was macht Pilates mit uns?

- + die Wahrnehmung und das Gefühl für den eigenen Körper werden geschult,
- + die Körpermitte, das „Powerhouse“, wird gekräftigt,
- + der Rücken wird gestärkt,
- + langsame, fließende Bewegungen und kontrollierte Atmung sorgen für Entspannung – das Ganze bei Wohlfühlmusik.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

Jeden Montag 17:30 bis 18:30 Uhr sowie

Jeden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr



Trainerin Marena Tietze
Trainerin Susanne Mölle
sowie Petra Vogt

Yoga im „Levenslust“ Am Exerzierplatz 2

Mit Yoga trainierst du Beweglichkeit und stärkst das allgemeine Wohlbefinden. Zusammen mit Entspannungsübungen und Meditation wirkt Yoga positiv auf z.B. Rückenbeschwerden, Übergewicht und Stress. Unser Angebot richtet sich an jeden, gleichgültig, wie alt du bist und über welche Kondition du verfügst.

Du lernst

- + wie du Stress auf der körperlichen und geistig-seelischen Ebene kontrollieren kannst
- + die Körperhaltung zu verbessern
- + durch gezielte Entspannungsübungen deinem Körper und Geist zu hoher Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu verhelfen.

Jeden Montag von 17:00-18:00 Uhr und jeden Dienstag von 17:30-18:30 Uhr

Trainerin Angela Lüttke



Yogilates im DRK-Haus

Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates miteinander.

In diesem Kurs richtet sich die Konzentration auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit sowie auf Straffung für den Körper.

Das sanfte und effektive Programm fördert Fitness und Wohlbefinden in jedem Alter.

Jeden Freitag von 18:30 bis 19:30 Uhr



Trainerin Marena Tietze

Entspannung / Mind Body

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen!

Dies erreichen wir in unserem Kurs Mind-Body mit viel Entspannung aus der Progressiven Muskelentspannung nach Prof. Jacobsen und dem autogenen Training von Prof. Schulz.

Die Daten der letzten Jahre belegen auf eindrucksvolle Weise die Wirksamkeit der Mind-Body-Techniken vor allem bei chronischen Erkrankungen. Durch Anspannen und Entspannen bei der Progressiven Muskelentspannung wird die Muskulatur gekräftigt, werden Verspannungen gelöst, Schmerzen gelindert sowie Einschlafstörungen beseitigt. Selbst Professoren haben erkannt, dass Einklang mit sich selbst und dem Körper bei der Gesundheit und Heilung begleitend enorm wichtig sind.

Mit dem autogenen Training den Körper entspannen. Reize der Außenwelt verlieren ihre Bedeutung, und Gelassenheit stellt sich ein. Mit meiner Anleitung und Themen lässt man viele Sorgen, Ängste mit den Schuhen draußen vor der Tür und geht danach gestärkt und motivierter durch den Tag. Stelle auch du deine Schuhe draußen ab und verschaffe dir leichte Schritte, um der Zukunft einfacher, erholter zu begegnen. Erlebe, was nur du aus dir selbst erreichen kannst!

Dieser Kurs wird mit sanften Klängen und Bildkarten begleitet. Die Übungen sind leicht, daher auch für Anfänger geeignet. Einige Männer haben den Weg zum Kurs gefunden, und wir freuen uns über diese Männerquote.

Wir treffen uns mittwochs von 09:00 bis 10:30 Uhr im Haus Kielort.

Trainerin Renate Grotherr



Qigong

Qigong ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist die Kunst, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Qigong wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus und ist somit für Personen mit Herz-Kreislaufproblemen und bei Atemwegsproblemen besonders zu empfehlen.

Einfache, schnell erlernbare Bewegungen fördern die eigene Zufriedenheit und verbinden Körper und Seele. Spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen stärken die Organe und die Sinne und kräftigen das Immunsystem.

Im Kurs erlernst du erste einfache Bewegungen und Meditationsübungen, die das Wohlbefinden verbessern und die Achtsamkeit stärken. Außerdem werden einige Grundzüge der Qigong-Lehre erläutert.

Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 4 und höchstens 8 Personen. Eine Übungseinheit dauert 45 Minuten.

montags, 11:00 Uhr im Haus Kielort und
donnerstags, 11:00 Uhr Seniorenstätte „Levenslust“

Trainer Hannes Deike





sich des *Lebens* freuen

EMMAPLAMBECKHAUS



»Wohnen mit Service«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierearm
- Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Tel. 040.523 02 -165

Begleitung durch die



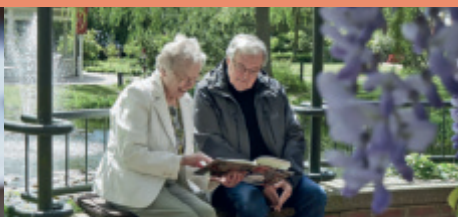
www.emmaplambeckhaus.de

Wohnungsunternehmen

plambeck

Der Pöhlshof

**Servicewohnen – geborgen im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt**



**Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner**

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -165
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com**



Beitrittserklärung

Ich trete dem Deutschen Roten Kreuz als förderndes Mitglied bei und bin bereit, die humanitären Aufgaben des DRK jährlich mit dem angegebenen Jahresbeitrag zu unterstützen.

Name*

Vorname*

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Ort*

Mitgliedsbeitrag

+

Spende

=

Gesamt-Jahresbeitrag*

1 = Herr 2 = Frau 3 = Firma

Geburtsdatum*

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Zahlung*: jährlich halbjährlich vierteljährlich

Das DRK Norderstedt bittet Sie um eine möglichst langjährige Mitgliedschaft.

Die Aufgaben des DRK sind allgemein als besonders förderungswürdig anerkannt. Der Gesamtbeitrag ist daher nach § 10b des EStG steuerabzugsfähig. Zur Vorlage beim Finanzamt genügen bei Jahresbeträgen unter 200 € die Bankbelege. Bei Bedarf fordern Sie bitte eine Bescheinigung an.

Dieses Formular bitte nicht für einmalige Spenden verwenden.

Um die Kosten für die Mitgliederverwaltung möglichst gering zu halten, werden Ihre Daten in unserer DV-Anlage gespeichert.

Zur Verarbeitung Ihrer Daten siehe unsere Datenschutzerklärung auf www.drk-norderstedt.eu

Datum*

Unterschrift*

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE82BEI0000084920

Mandatsreferenz: _____ (Mitgliedsnummer, falls bekannt)

Ich ermächtige den DRK Ortsverein Norderstedt e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom DRK Ortsverein Norderstedt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname des Kontoinhabers falls abweichend

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN (22 stellig)*

Datum*

Unterschrift*

Mit * versehene Felder bitte auf jeden Fall ausfüllen.

Bitte ausschneiden und ausgefüllt an die obige Anschrift einsenden oder QR-Code einlesen und am Computer/Smartphone online ausfüllen. Sie erhalten umgehend eine Kopie der Beitrittserklärung und den Mitgliedsausweis mit einer Unfallkarte.

Übersicht Veranstaltungen

DRK - Haus, Ochsenzoller Str. 124

+ Aktiv und vital	montags	09:00 - 10:30 Uhr
+ Zirkeltraining	montags	17:00 - 18:00 Uhr
+ Osteoporose-Gymnastik	montags	14:45 - 15:45, 15:45 - 16:45, 18:00 - 19:00 Uhr
+ Gedächtnistraining	dienstags	09:30 - 11:00 Uhr
+ Osteoporose-Gymnastik	mittwochs	08:45 - 09:45, 10:00 - 11:30 Uhr
+ Seniorentanz	mittwochs	11:00 - 12:45 Uhr
+ Fit und mobiler werden NEU	mittwochs	15:45 - 16:45 Uhr
+ Hatha Yoga NEU	donnerstags	10:00 - 11:30 Uhr
+ Line Dance	donnerstags	15:30 - 16:30 Uhr
+ Line Dance freie Stunde	donnerstags	16:30 - 17:30 Uhr
+ Rundum Fit	donnerstags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Bauch, Beine, Po NEU	freitags	17:30 - 18:30 Uhr
+ Yogilates NEU	freitags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Hörzeitung Auflesung	montags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Schach	1., 2. und 4. Dienstag im Monat	15:00 - 16:45 Uhr
+ Klöngruppe	freitags ungerade Wochen	15:00 - 17:00 Uhr
+ Rollator-Kurse	freitags Anfänger/Fortgeschr.	10:00 - 11:00, 11:00 - 12:00 Uhr
+ ADHS-Selbsthilfegruppe	3. Montag	20:00 Uhr
+ Depression NEU	1. und 3. Dienstag im Monat	18:00 Uhr
+ Selbsthilfegruppe Adipositas	2. Dienstag und 1. Donnerstag	20:00 Uhr
+ Gesprächskreis nach Krebs für junge Frauen	1. Mittwoch	19:30 - 21:30 Uhr
+ Eltern- & Kind-Kuren-Beratung	dienstags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Kleiderkammer Ausgabe	dienstags	09:00 - 15:00 Uhr

Seniorentreff Glockenheide 42

+ Kartenspielen	montags	14:00 - 17:00 Uhr
+ Streichquartett	mittwochs alle 2 Wochen	15:00 - 17:00 Uhr
+ Die Donnerstagsmaler	donnerstags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Klön - Spielegruppe	donnerstags	13:30 - 16:30 Uhr
+ Kartenspielen	freitags	14:00 - 17:00 Uhr
+ Integrationstreffgruppe	3. Samstag im Monat	16:00 - 19:00 Uhr

Seniorentreff Kirchenstraße 53

+ Klön- und Spielenachmittag	3. Dienstag im Monat	14:30 - 17:30 Uhr
+ Klönkreis	1. und 3. Donnerstag im Monat	14:00 - 17:00 Uhr
+ Bingo	1. Freitag im Monat	14:00 - 17:00 Uhr

Übersicht Veranstaltungen

Haus Kielort, Kielortring 51

+ Pilates	montags	17:30 - 18:30 Uhr
+ Qigong	montags	11:00 - 12:00 Uhr
+ Bauch, Beine, Po und Rücken	montags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Osteoporose Gymnastik	dienstags	10:30 - 11:30 Uhr
+ Fitnesstraining	dienstags	11:30 - 12:30 Uhr
+ Mind Body / Entspannung	mittwochs	09:00 - 10;30 Uhr
+ Pilates	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr
+ Fit für jedermann	donnerstags	09:30 - 10:30, 10:30 - 11:30 Uhr
+ Sturzprophylaxe	donnerstags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Rücken,Gelenke,Herzkreislauf	freitags	09:00 - 10:00, 10:00 - 11:00 Uhr
+ Herzgruppen mit Arzt	freitags	11:00 - 12:00, 12:00 - 13:00, 13:00 - 14:00 Uhr
+ PCafé Norderstedt	mo, di, do	09:30 - 12:00, 15:00 - 18:00 Uhr
+ Basteln und Handarbeit	montags	09:30 - 12:30 Uhr
+ Erinnerungswerkstatt	1. Montag	09:45 - 12:30 Uhr
+ Karten Spielegruppe	dienstags	14:00 - 17:30 Uhr
+ Karten Spielegruppe	mittwochs	14:00 - 17:30 Uhr
+ Spiel- und Klöngruppe	donnerstags 1. und 2. ungerade Woche	14:00 - 17:00 Uhr
+ Singkreis NEU	donnerstags gerade Wochen	15:30 - 17:30 Uhr
+ Männer kochen	1. Montag,1. Mittwoch, letzter Montag	18:00 Uhr
+ Frauen und Männer kochen	1. Dienstag	18:00 Uhr
+ Diabetiker NEU	2. Montag	15:00 - 16:30 Uhr
+ Asbestose-Selbsthilfegruppe	1. Freitag	18:00 Uhr
+ Gesprächskreis nach Krebs	1. Freitag (ab 17:00 Einzelgespräche)	15:00 - 17:00 Uhr

Außerhalb der DRK - Begegnungsstätten

+ Ferienwohnung Heiligenhafen	Bevorzugt für Familien mit Kindern (siehe Seite 59)
+ DRK-Kindergarten	Dunant Str. 4, (siehe Seite 55)
+ Schwimmkurse für Kinder	Pestalozzibad nach Vereinbarung
+ JRK	dienstags Kielortring und mittwochs DRK-Haus 17:00 Uhr
+ Wassergymnastik Pestal.bad	samstags 08:00-8:40, 8:50-9:30, 9:50-10:30 Uhr
Albertinenhaus Schnelsen	donnerstags 10:30, 11:15, 12:00 Uhr je 40 Minuten
+ Radfahren hält fit!	mittwochs (siehe Tabelle Seite 28)
+ Boule (Stadtspark)	donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr
+ Gesundheitsvorträge	siehe Tagespresse
+ Spaziergehen (Stadtspark)	montags 10:00 - 12:00 Uhr
+ Fahrten ins Herold Center	montags 09:00 - 12:00 Uhr
+ BesuchsFreunde	Lassen Sie sich besuchen. Näheres im Büro erfragen

„Levenslust“ Am Exerzierplatz 2

+ Yoga	montags, dienstags	17:00 - 18:00, 17:30 - 18:30 Uhr
+ Qigong	donnerstags	11:00 - 12:00 Uhr

Mitgliederversammlung

DRK Ortsverein Norderstedt e.V.

Mitgliederversammlung des DRK - Ortsvereins Norderstedt e.V. am 15. März 2024 um 18:00 Uhr

DRK-Haus Ochsenzoller Str. 124

Tagesordnung:

1. Begrüßung
Festlegung der Tagesordnung
2. Ehrungen
 - a. Ehrung der Verstorbenen
 - b. Ehrung langjähriger Mitglieder
3. Bericht des Vorstandes und der Arbeitsgemeinschaften
4. Satzungsänderung
5. Kassenbericht 2023
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Beschluss Jahresrechnung
8. Entlastung des Vorstandes
9. Beschlussfassung des Haushalts 2024

10. Neuwahlen/Bestätigungen
 - a. Beisitzer
 - b. Zwei Kassenprüfer
11. Wahl der Delegierten zur DRK-Kreisversammlung
12. Grußworte der Gäste
13. Verschiedenes

Norderstedt, den 27. Januar 2024
Der Vorsitzende

Ol. v. Hartenberg

Anzeige



**Erstklassiges Handwerk für
Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme**



Jens Gottschalk GmbH
Niewisch 2 · 22848 Norderstedt
Tel 040 528 28 68 · www.jensgottschalk.de



*„Ich musste wohl erst die Tagespflege
entdecken, um mich wieder fast so jung
zu fühlen wie – die Rolling Stones.“*

**Bunter, munterer,
geselliger.**



Rasten ohne zu Rosten

Die Mitarbeitenden der DRK Tagespflegen holen Sie zu Hause ab, organisieren Ausflüge, veranstalten gesellige Treffen. Gleichzeitig hat das qualifizierte Pflegepersonal ein Auge auf Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Bei uns stehen Ihre Bedürfnisse im Vordergrund und das Beste ist:

Sie treffen jederzeit Ihre eigenen Entscheidungen.

Die DRK Tagespflege, ab 2024 an 4 Standorten im Kreis Segeberg und Steinburg.
(Brokstedt, Henstedt-Ulzburg, Itzstedt und Kaltenkirchen)

Informieren Sie sich jetzt unter:
www.drk-segeberg.de
unter dem Punkt "Angebote" und "Tagespflege" am Wunschort

Geselligkeit: Tanzen

Line Dance für physische und kognitive Fitness

Seit vielen Jahren bietet das DRK Line Dance-Gruppenstunden an, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Einerseits fördert Line Dance Muskelkraft, Gleichgewicht und Merkfähigkeit, andererseits bieten die Stunden soziale Kontakte und Geselligkeit.

Ende 2022 kündigte die Line Dance-Trainerin ihren Dienst ganz plötzlich auf, und die beiden Gruppen mit knapp 30 Teilnehmern standen nun ohne Anleitung da. Leider konnte auf die Schnelle keine zertifizierte Ersatzkraft gefunden werden und der beliebte Sport drohte ganz aus dem Angebot zu verschwinden.

Damit wollten die Gruppen sich nicht abfinden. Nach kurzen Diskussionen bildete sich ein 3er-Team unter den Teilnehmern heraus, das die Leitungsfunktion ehrenamtlich übernehmen wollte: Sölve Kebel, Klaus und Bea. Sölve übernahm die Organisation, Klaus die Technik und Bea die Auswahl und Anleitung der Tänze. Wenn es um das Erlernen von neuen Tänzen geht, zeigt Klaus manchmal Videos mit der Choreographie und sorgt für die passende Musik. Bea führt neue Schritte vor „Step by Step“, die synchron in Reihen getanzt werden, so dass die Gruppenteilnehmer diese erlernen können. Spaß und Freude am Tanz steht bei allen im Vordergrund.



Fotos: DRK

Am 26. Oktober 2023 gab es bereits einjähriges Bestehen der Line Dancer in dieser Konstellation unter der Aufsicht von Sölve Kebel. Zu diesem Anlass wurde gefeiert und das 3er-Team erhielt als Dank für seinen Einsatz Geschenke. Die Teilnehmer steuerten ein reichhaltiges Buffet bei und als Überraschung gab es ein eigens komponiertes Ständchen mit Gitarrenbegleitung von Ulli.

Wenn Sie Vorkenntnisse im Line Dance haben, sind Sie herzlich eingeladen mitzumachen. Anmeldungen bitte über das DRK Büro.

Seniorentanz

Der Seniorentanz ist eine Art des geselligen Tanzens, die für jeden geeignet ist, der Freude an Bewegung und an Musik hat. Einen Partner braucht man hier nicht, denn es tanzen alle miteinander.

Neben norddeutschen Volkstänzen gibt es die beliebten Kontratänze, die vor Jahrhunderten ihren Ursprung im alten England hatten und meistens in langen Reihen getanzt werden mit ständig wechselnden Partnern. Aus Amerika stammend kennen wir den Square in der Quadrille zu vier Paaren.

Wann? mittwochs 11:00-12:45 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124
Leitung Gunda Koppelman



Geselligkeit: Klönen

Klöngruppe im DRK-Haus

Begegnungen sind so wichtig. Der Austausch mit anderen Menschen, einmal richtig lachen, fröhlich sein oder ernsthafte Gespräche führen. Der Klönschnack für Senioren findet alle 14 Tage freitags um 15 Uhr im DRK Haus Ochsenzoller Straße bei Kaffee und Kuchen statt (Kostenbeitrag 3 €). Neue Besucher sind herzlich eingeladen.

Anmeldungen werden im DRK Büro telefonisch entgegengenommen.

Die Leiterin, Ute Hettler (Bild rechts), freut sich auf Sie.

Wann? Jeden 2. Freitag 15:00- ? Uhr
Beginnend am 05.01.2024 (ungerade Wo.)
Was? Klönen und Kaffee trinken
Wo? DRK Haus
Leitung: Ute Hettler



Klön- und Spielenachmittage Kirchenstraße 53

Ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, anregenden Gesprächen und verschiedenen Karten- oder Gesellschaftsspielen. Lieblingsspiele können mitgebracht werden, oder wir bemühen uns, sie zu beschaffen.

Wann? Jeden 3. Dienstag 14:30-17:30 Uhr
Was? Klönen und spielen
Wo? Seniorentreff Kirchenstraße 53
Leitung: Ingrid Peper und Sybille Härtling.

Gemeinsam mit netten Leuten die Zeit beim Spielenachmittag verbringen, das ist unsere Devise. Natürlich gehören Kaffee und Kuchen und nette Gespräche dazu. Wenn Sie Lust und Interesse haben, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Wann? Jeden 1. und 3. Donnerstag 13:30-17:00 Uhr
Wo? Seniorentreff Kirchenstraße 53
Was? Klönen und spielen
Leitung: Heike Rossner



Integrationskreis Glockenheide 42)

Der Integrationsgruppenkreis ist ein Treffen von Menschen mit Migrationshintergrund aus Russland und ehemaligen Republiken der Sowjetunion. Das sind Deutsche aus Russland, Kontingentflüchtlinge jüdischer Herkunft, russischsprachige Menschen aus Armenien, Baltischen Ländern, Ukraine, Kasachstan. Beim Treffen in einer Teerunde mit Kuchen und Gebäck, das jeder selbst bringt, geht es um Unterhaltung, Meinungs austausch, gute Stimmung, lustige Geschichten sowie gemeinsames Singen.

Wann? Jeden 3. Samstag, 16:00-19:00 Uhr
Wo? Seniorentreff Glockenheide 42
Leitung: Maria Fokin

Geselligkeit: Spielen

Kartenspielen am Nachmittag

Wir spielen Karten wie z.B. Skat, Rommé oder Canasta in netter Geselligkeit. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen und Wasser für einen kleinen Beitrag. Davon werden außerdem gemeinsame Essen und jährlich ein Busausflug realisiert. Es ist jeder Teilnehmer willkommen!

Foto: Sabine van Erp auf Pixabay



Wann? Wo?	Montags 14:00 - 17:00 Uhr Glockenheide 42	Leitung: Ingrid Mumberg	☎ 040-5263459
Wann? Wo?	Dienstags 14:00 - 17:30 Uhr Haus Kielort, Kielortring 51	Leitung: Christa Prill	☎ 040-51324298
Wann? Wo?	Mittwochs 14:00 - 17:30 Uhr Haus Kielort, Kielortring 51	Leitung: Christa Prill	☎ 040-51324298
Wann? Wo?	Freitags 14:00 - 17:00 Uhr Glockenheide 42	Leitung: Hilke Axtner	☎ 040- 5223168

Schach für Senioren

Für (fast) zwei Stunden wird bei freien Partien auf den 64 Feldern gezogen, geschlagen und das Ziel verfolgt, den gegnerischen König schachmatt zu setzen.



Wann? Jeden 1., 2. und 4. Dienstag 15:00-16:45 Uhr im DRK-Haus
Leitung: Filomena Siems und Reiner Kunadt

Interessenten melden sich bitte im DRK Büro unter ☎ 040-5231826

BOULE 2023 – Die Kugeln rollen wieder!



Hinsichtlich unseres Spielorts ist der Stadtpark unsere erste Wahl. Sollte das Spielen im Stadtpark durch Veranstaltungen nicht möglich sein, weichen wir auf den Platz am Feuerwehrmuseum aus. Spielbeginn ist grundsätzlich donnerstags 10 Uhr. Die meisten Spieler finden sich aber 10-15 Minuten vorher ein. Wir spielen



mindestens bis 12 Uhr, aber je nach Verlauf und Wetter sollte bis 12:30/13:00 Uhr gespielt werden. Bei Interesse bitte im DRK-Büro melden (5231826) oder direkt bei mir (0172-5207894).

Axel Alexander

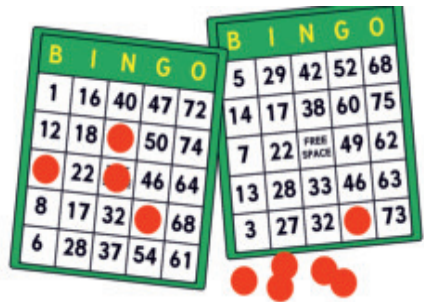
Geselligkeit: Spielen

Bingo

Jeder Spieler bezahlt pro Spiel einen kleinen Cent-Betrag in den Topf und bekommt dafür eine Karte mit Zahlen. Dann werden Zahlen aufgerufen, und wenn jemand fünf Zahlen in einer Reihe abgedeckt hat, ruft er "Bingo" und hat gewonnen.

Die Bingo-Gruppe unternimmt zwei Ausfahrten zum Kaffee Saggau in Ellerau im Jahr.

Wann? Jeden 1. Freitag 14:00 Uhr
Wo? Seniorentreff Kirchenstraße 53
Leitung: Sabine von Hardenberg



Spiel- und Klöngruppe im Haus Kielort

Unser geselliger Nachmittag beginnt mit Kaffee und Kuchen. Danach werden Karten gespielt (Rommé, Skip-Bo, Kniffel etc.) oder einfach nur geklönt. Im Mai/Juni fahren wir zum Spargelessen und im Dezember zum Entenessen.

Wann? Jeden 1. und 2. ungeraden Donnerstag,
14:00-17:00 Uhr
Was? Klönen und Karten spielen
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51
Leitung: Monika Tilsner



Seniorentreffgruppe Glockenheide 42

Das Treffen findet jeden Donnerstagnachmittag in der Glockenheide 42 statt. In gemütlicher Teerunde werden Karten und Dame gespielt.

Im Sommer unternimmt die Gruppe gerne Ausflüge zu interessanten Orten oder trifft sich zum Beerenpflücken. Jeder der möchte, kann spontan vorbeikommen.

Wann? Jeden Donnerstag, 13:30 -16:30 Uhr
Was? Klönen, Tee trinken und Karten oder Dame spielen
Wo? Glockenheide 42
Leitung: Maria Fokin

Geselligkeit: Kochen

An unseren Kochabenden werden verschiedenste Gerichte zubereitet. Überwiegend finden saisonale und regionale Lebensmittel Eingang, die von kreativen Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit Hilfe ausgewählter Rezepte zu tollen Menüs verarbeitet und danach in lockerer und entspannter Atmosphäre verspeist werden. Hier kann sich jeder der Teilnehmer auch mit eigenen Rezepten einbringen, wodurch die Vielfalt der Geschmackserlebnisse gesteigert wird.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen genießen einen schönen Abend bei der gemeinsamen Zubereitung der Speisen und bei Gesprächen zu immer wieder neuen, interessanten Themen am gedeckten Tisch mit vielen besonderen Momenten.

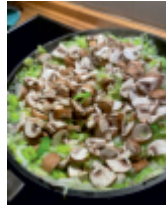
Wer neu mitmachen will, meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail im DRK Büro. Die Teilnahme ist kostenlos. Am Abend erfolgt eine Umlage für die eingekauften Lebensmittel.

Teilnehmer nur Männer:

Wann?	1. Montag im Monat	18:00-21:30 Uhr	Koordination Hans Brakopp
Wann?	1. Mittwoch im Monat	18:00-21:30 Uhr	Koordination Holger Hensel
Wann?	Letzter Montag im Monat	18:00-21:30 Uhr	Koordination Peter Kramer

Teilnehmer Frauen und Männer:

Wann?	1. Dienstag im Monat	18:00-21:30 Uhr	Koordination Marion Doll
-------	----------------------	-----------------	--------------------------



Anzeige



China Restaurant **MONGOLEI**

Marktplatz 3-5
22844 Norderstedt
Tel.: 040/55 44 05 98
Fax: 040/55 44 05 68

Unser reichhaltiges Buffetangebot wird nochmals dauerhaft erweitert!

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 12.00 - 15.00 u. 17.00 - 23.00
Sa. So. und feiertags 12.00 - 23.00
dienstags Ruhetag

Online Tischreservierung:
www.mongolei-norderstedt.de

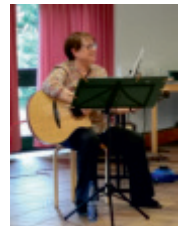


Geselligkeit: Singen

Singkreis „Bella Bele“ (neu)



Gemeinsames Singen fördert die Gesundheit und setzt positive Emotionen frei. Seit Januar 2023 hat sich eine durch Dagmar Feddern neu gegründete Gesangsgruppe unter dem Dach des DRK etabliert. Bei dem musikalischen Miteinander geht es nicht nur ums Singen, sondern auch um den Einsatz elementarer rhythmischer Akzente wie Klatschen und Stampfen. Dagmar Feddern bringt als Musikpädagogin nach 30-jähriger Berufstätigkeit viel Erfahrung ein und begleitet die Gruppe mit Gitarre oder E-Piano. Am 29.06.23 gab der Singkreis vor der Sommerpause ein kleines Konzert für ausgewählte Besucher, was allen viel Freude bereitet hat. Beim Singkreis stehen der Spaß am gemeinsamen Gesang und dem Miteinander in der Gruppe im Vordergrund. „Nach unserer Gesangseinheit fühle ich mich viel lebendiger als vorher“ konstatiert eine Teilnehmerin. Die meisten verlassen die Gruppenstunden mit einem Lächeln im Gesicht. „Das empfinde ich als großes Dankeschön für diese ehrenamtliche Tätigkeit“ verrät Dagmar Feddern.



Der Musikkreis trifft sich 14-tägig, donnerstags, gerade Wochen, 15:30-17:30 Uhr, im Haus Kielort. Einige wenige Teilnehmer und Teilnehmerinnen könnten noch aufgenommen werden.

[Anzeige](#)

**WIR LIEBEN
NORDERSTEDT** SIE AUCH?

Dann sind Sie bei Norderstedt Marketing e.V. bestens aufgehoben. Die Förderung unserer Stadt als Wirtschaftsstandort und Lebens- und Freizeitraum liegt uns am Herzen. Wir stellen unseren Mitgliedern eine Plattform für unternehmerischen Austausch und koordiniertes Engagement in der Stadt zur Verfügung.

m Norderstedt
Marketing e.V.

Norderstedt Marketing e.V.
Telefon +49 40 357 796 30
www.norderstedt-marketing.de

Geselligkeit: Streicher / Stricken

Streichquartett Glockenheide 42

Wir, das sind zwei Violinen, eine Bratsche und ein Cello, treffen uns 14-tägig mittwochs zum Quartettspiel. Leichte bis mittelschwere Literatur aus Klassik und Romantik üben wir aus Spaß am Zusammenspiel. Unser Bestreben nach Perfektion hält sich dabei an naturgegebene Grenzen. Auftritte sind nicht unser Ziel, wohl aber mag ein Ständchen im Bekanntenkreis angedacht sein.

Wann? Jeden zweiten Mittwoch im Monat 15:00-17:00 Uhr -
Wo? Friedrichsgabe Glockenheide 42 Koordination: Jutta Uhing

Bei Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an den DRK-Ortsverein oder direkt an Jutta Uhing unter ☎ 040-5223667.

Stricken in geselliger Runde (neu)

Beim DRK gibt es eine neue Gruppe, die sich im Kaminzimmer, Haus Kielort trifft, um die Stricknadeln gemeinsam klappern zu lassen.



Wer gern strickt, hat ein Hobby gefunden, bei dem er oder sie wunderbar entspannen kann. Egal, ob am Ende ein Strumpf, ein Schal oder ein größeres Kleidungsstück dabei herauskommt – die Freude an dem selbst gefertigten Unikat ist meist groß.

Wenn man sein Hobby in Gesellschaft ausübt, können Erfahrungen ausgetauscht, Tricks und Kniffe gelernt und nebenbei noch neue Kontakte geknüpft werden. Weitere Teilnehmer können noch aufgenommen werden.

Die Treffen finden an jedem 2. und 4. Montag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr statt.

Gruppenleiterin: Andrea Schulz

Anzeige



Heilpraktiker Praxis für Psychotherapie

Mara Grigoleit

Psychoonkologin * Heilpraktikerin für Psychotherapie
*psychoonkologische Beratung, Gesprächstherapie,
Entspannungstherapie, Fachkosmetische
Gesichtsbehandlungen (auch onkologisch ausgerichtet)*

weitere Informationen auf www.aufwind-grigoleit.de

** Sprechstunde und Termine nach Vereinbarung **

** Marktplatz 1 * 22844 Norderstedt * Tel.: 040-33481721**

Kreative Gruppen

Erinnerungswerkstatt

„Es war einmal.....“, so beginnen viele Märchen. Die Erinnerungswerkstatt Norderstedt bietet ihren Leserinnen und Lesern jedoch keine Märchen, sondern Tatsachen. Es sind Geschichten, die sich das Leben selber ausgedacht hat. Willkommen ist jeder, der mitmachen will, auch als gelegentlicher Gast.

Wann? Jeden ersten Montag im Monat um 09:45 - 12:30 Uhr
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51, 22851 Norderstedt



Donnerstagsmaler

Immer donnerstags treffen sich die Donnerstagsmaler, um gemeinsam zu malen und zu klönen. Es werden Landschaften, Portraits und viele weitere Motive als Aquarell gestaltet. Jeder malt so wie er mag, mal abstrakt oder naturgetreu, mal in kräftigen Tönen oder pastellig. In unseren Räumen in der Glockenheide, im DRK-Haus und in der Seniorenwohnanlage Hog'n Dor stellen wir unsere Bilder aus.

Wann? Jeden Donnerstag 09:30-11:30 Uhr
Wo? Seniorentreff Glockenheide 42
Leitung: Heike Theiß, ☎ 040-5249178



Basteln und Handarbeiten

Zum Basteln werden verschiedene Materialien benutzt und verschiedene Techniken angewandt. Wir fertigen u.a. aus Kartonagen, die wir mit Bezugspapieren bekleben, Schachteln, Mappen, Fotoalben und Ordner für den Eigenbedarf oder zum Verschenken an. Ein- bis zweimal jährlich unternimmt die Gruppe gemeinsam etwas und zur Weihnachtszeit steht ein gemeinsames Frühstück auf dem Plan.

Wann? Jeden Montag 9:30-12:30 Uhr
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51
Leitung: Heidlinde Brakopp



Blumenstecken

Seit fast einem Jahr treffen wir uns, um gemeinsam schöne Blumengestecke nach japanischer Art herzustellen. Wir benutzen in der Regel nur Blumen und Zweige, die in der Jahreszeit aktuell sind. Bitte melden Sie sich im DRK-Büro an und erfragen dort, was Sie mitbringen sollten.

Wann? Erstmals in 2024 am 29.02.24
um 15:00 Uhr
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51
Leitung: Heidlinde Brakopp



Ausflüge / Alltagshilfen und Hilfe in Not

Tagesausflüge mit DRK Bussen 2023



Von März bis November konnten wir monatlich Tagesausflüge für Senioren anbieten, die rege genutzt wurden. Eine unserer Fahrten führte nach Lüneburg zum Schiffshebewerk, eine andere ins Alte Land. Zur Kirschblüte im Frühjahr waren wir dort im Obstanbaugebiet mit einer Moderatorin in Altländer Tracht unterwegs. Eine längere Fahrt gab es im Sommer nach Flensburg, wo u.a. eine Führung durch die sehr schöne Altstadt geboten wurde. Aufgrund des regen Interesses kamen ab September jeweils zwei Fahrzeuge zum Einsatz. Im Herbst ging es zum Freilichtmuseum nach Molfsee, im Oktober stand ein Ausflug nach Tönning ins Wattforum auf dem

Programm. Im letzten Ausflugsmonat des Jahres, im November, war Lübeck mit seinen Weihnachtsmärkten das Ziel.

Bei allen Fahrten kehrte die Gruppe zum Mittagessen und Kaffeetrinken in ein Traditionslokal ein, wie im November z.B. in die Lübecker Schiffergesellschaft und ins Café Niederegger. Ein interessantes Ausflugsprogramm für 2024 ist in Vorbereitung.

Einkaufsfahrten für Senioren/-innen

Montags geht's ins Herold Center

Im Herold Center Norderstedt gibt es eine Vielzahl von Geschäften, Service- und Gastronomieangeboten. Wer nicht mehr so mobil ist und trotzdem dort einkaufen möchte, dem hilft das DRK.

Wir holen Sie mit unserem Bus zu Hause ab zwischen 9:00-9:30 Uhr, bringen Sie zum Herold Center und fahren Sie dann nach ca. zwei Stunden wieder zurück. Die Zeit im Herold Center kann jeder für sich frei gestalten. Es ist schön zu erleben, dass man sich auch zu einer netten Unterhaltung bei einer Tasse Kaffee zusammensetzen kann. Dieses kostenlose Angebot vom DRK richtet sich an Norderstedter/-innen. Wir nehmen auch gern Rollatoren mit. Rollstühle können leider nicht befördert werden. Wenn Sie montags an den Einkaufsfahrten teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte in der Vorwoche Montag bis Donnerstag im DRK-Büro an (Tel. 040-5231826)!



[Anzeigen](#)

ESSO Snack & Shop

- Snack und Shop
- 24 Std. frische Brötchen
- SB Textilwäsche
- Reifenstation

von Eitzen GmbH
Ochsenzoller Str. 131
22848 Norderstedt
Tel. 523 51 22

TAXI

www.taxi-norderstedt.de

040 5241088

Autoruf Norderstedt

Wir sind immer in ihrer Nähe TAG & NACHT

WHS Hausmann® Hausverwaltung



Wir lassen Sie nicht im Regen stehen und bieten Ihnen folgende Immobilienverwaltungen an:

WEG-VERWALTUNG

Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften spezialisiert.

MIETVERWALTUNG

Als Ihr Treuhänder für die Mietverwaltung ist es unsere Aufgabe Ihre Rendite zu sichern und für die Werterhaltung zu sorgen.

SONDEREIGENTUMS- VERWALTUNG

Als Vermieter übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Immobilie mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

VERMIETER- SORGLOSPAKET

Vergessen Sie als Vermieter Courtagen, Leerstand, Mietausfall und Mietnomaden. Informieren Sie sich bei uns.



Möchten Sie weitere Informationen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail!

Hausmann Firmenzentrale

Segeberger Ch. 76, 22850 Norderstedt

Norderstedt

Schmuggelstieg 4, 22848 Norderstedt

Hamburg-Niendorf

Niendorfer Marktplatz 4, 22459 Hamburg

Hamburg-Winterhude

Peter-Marquard-Straße 3, 22303 Hamburg

www.hausmann-hausverwaltung.de
info@hausmann-hausverwaltung.de

Tel: (040) 529 0000

Alltagshilfen und Hilfe in Not

Unsere Kleiderkammer

Das Jahr 2023 ging zu Ende, irgendwie doch auch immer schneller. Oder?

Auch im letzten Jahr hatten wir sehr viel zu tun. An manchen Tagen wusste man gar nicht, wo man zuerst beginnen sollte. Tief Luft holen und los geht es!

Es wird sehr viel Ware abgegeben. Leider müssen große Mengen davon aussortiert werden, mittlerweile mehr als die Hälfte der gespendeten Kleidung. Wir möchten unseren Kunden gern saubere und heile Kleidung anbieten, die auch in die Jahreszeit passt. Mit Ihrer Hilfe schaffen wir das aber.

Das Aufkommen an gut erhaltener Kleidung ist groß genug, um nicht nur unseren bedürftigen Menschen in Norderstedt und Hamburg helfen zu können, sondern auch für die Unterstützung der Tansania-Hilfe mit Sommerkleidung. Des Weiteren schicken wir in die Ukraine Pakete mit Winterkleidung, die dort dringend gebraucht wird.

In der Ukraine haben wir mehrere Anlaufstellen, u.a. in Lemberg und Kiew. Wenn unsere Pakete dort ankommen, ist die Freude groß, und die Kleidung wird dort im Altenheim, Krankenhaus und einem Reha-Zentrum für verwundete Soldaten verteilt.

Die Kontakte in die Ukraine konnten wir durch die beim DRK ehrenamtlich tätigen Ukrainerinnen Nataliya und Vira knüpfen.

Personelle Veränderungen gab es natürlich auch bei uns in der Kleiderkammer. Einige gingen aus persönlichen Gründen, andere, weil sie in eine Ausbildung oder eine bezahlte Arbeit wechselten. Nataliya hat uns im Frühjahr verlassen, sie hat einen tollen Job gefunden. Fakhira (Fufo) begann eine Schulungsmaßnahme in der Pflege. Für Karim drücken wir alle die Daumen, dass es mit dem Arbeitsangebot klappt. Seine Frau Nahges konnte eine Ausbildung in einer Zahnarztpraxis beginnen. Unser Ali hat für zwei Tage in der Woche einen Job als Fahrer angefangen. Die anderen 2 Tage kommt er aus Altona gefahren und arbeitet mit uns in der Kleiderkammer.

Das Team der Kleiderkammer freut sich mit allen über diese Entwicklung, ist aber auch ein bisschen traurig, weil die fleißigen Hände fehlen. Unser Team hat sich vergrößert, wir sind jetzt 32 Kolleginnen und Kollegen. An unseren zwei Ausgabeterminen bedienen wir zurzeit ca.120 Personen pro Woche. Das Kleiderkammer Team wünscht Ihnen ein gutes 2024!



(Foto: DRK, vor dem Hospital in Izum)

Was bietet die Kleiderkammer?

Gebrauchte

- + Bekleidung für Kinder, Damen und Herren
- + Heimtextilien wie Bettwäsche, Handtücher und Decken
- + Schuhe und Handtaschen in geringem Umfang

Wer darf kommen?

Alle bedürftigen Menschen

Öffnungszeiten der DRK Kleiderkammer

Dienstag	09:00 - 15:00 Uhr (für Jedermann)
Mittwoch	10:00 - 12:00 Uhr und
Donnerstag	10:00 - 14:00 Uhr (für ukrainische Besucher)

Ort: DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124
Anmeldung: Nicht erforderlich, einfach vorbeikommen

Alltagshilfen und Hilfe in Not

Kurzausleihe von Rollstühlen

Wir bieten den kostenlosen Verleih von Hilfsmitteln wie **Rollstühle und Gehwagen**. Dabei beträgt die Verleihdauer maximal zwei Wochen. Längere Ausleihe gegen eine geringe Wochenmiete ist möglich. Es ist ein **Pfand von 20,00 €** zu entrichten. Für eine Spende sind wir dankbar.

Für den Ausleihenden besteht grundsätzlich eine Hol- und Bringpflicht. Die Hilfsmittel müssen in einem einwandfreien Zustand zurückgegeben werden.



Sicherheitstraining mit Rollator

Wer den richtigen und sicheren Umgang mit dem Rollator üben möchte, ist in unserem Rollator-Klub genau richtig. Es gibt viele Informationen rund um das Thema „eingeschränkte Mobilität“ sowie Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Spiel und Spaß mit und am Rollator kommen ebenso nicht zu kurz.

Interessierte treffen sich im DRK Haus in der Ochsenzoller Str. 124 freitags von 10:00-11:00 Uhr (Anfänger) oder von 11:00-12:00 Uhr (Fortgeschrittene). Kosten: 5,00 € pro Stunde, Transport mit DRK Bus 2,50 €.

Anmeldung und Fragen bei R. Degenhardt-Lüdtke, Telefon 040-52 66 225 oder 0176-72 908 771, E-Mail: renate.degenhardt@gmx.de

Anzeige



begeistert anders

Rundum ein gutes Gefühl!

Wir bieten unseren Kunden seit über 50 Jahren kompetente Beratung und komplette Lösungen. Ob es um Ihre Sicherheit oder eine bessere Beleuchtung geht, ob Sie Ihren Fernseher, Ihr Telefon oder Ihr Internet eingestellt bekommen möchten. Bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand und immer auf Ihr Bedürfnis zugeschnitten.

Vor-Ort-Beratung durch geschultes Personal
Handel · Handwerk · Service
Ulzburger Straße 362-364 · 22846 Norderstedt
Tel. 040 522 22 03 · Mo.-Fr. 9-18,30, Sa. 9-14 Uhr
info@elektro-alster-nord.de

expert 


elektro-alster-nord

Alltagshilfen und Hilfe in der Not

Die Norderstedter Hörzeitung

Die Nachrichten kommen zu Ihnen nach Hause.

Jeden Montag liest eine Gruppe von Ehrenamtlichen für Sie aus der lokalen Presse. Gern aus der Norderstedter Zeitung, dem Heimatspiegel, aber auch Berichte aus anderen Medien, die uns interessant erscheinen. Ab und an gern auch mal ein Gedicht und tatsächlich auch mal ein Märchen.

Das macht unsere Tätigkeit so interessant und vielseitig und große Freude. Durch viele Rückmeldungen erfahren wir, dass unseren Artikeln gern zugehört wird. Das motiviert uns, weiterzumachen. Dennoch sind wir nicht zufrieden: wir würden gern noch mehr Menschen erreichen, die keine Scheu haben, uns in ihr Wohnzimmer zu lassen – sprich die gern unsere CD zugeschickt bekommen möchten. Bei einer Stadt mit ca. 83-tausend Einwohnern erhoffe ich mir noch mehr Menschen, die keine Scheu haben, sich als Hörerinnen und Hörer zu melden.

Wenn Sie in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis jemanden kennen, der gerne eine Hörzeitung empfangen möchte, rufen Sie bitte das Büro des DRK 040/ 5231826 an. Der Versand ist kostenlos. Sie benötigen nur ein CD-Abspielgerät, auf dem übliche Musik-CDs abgespielt werden kann. Also – ganz einfach.

Nach dem Abhören schicken Sie die gelbe Versandhülle an uns zurück, Adresse ist schon eingepflegt. Einfach in den nächsten Briefkasten gesteckt – und ab geht die Post – kostenlos.

Und wie bestellen Sie die Hörzeitung?

Ganz einfach: Sie rufen beim DRK an, teilen Ihren Namen und Ihre Anschrift mit – und wir versorgen Sie dann jede Woche mit einer neuen Ausgabe.

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kathrin Oehme

Anzeige

Hören begeistert!

auric 
HÖRGERÄTE

GUT HÖREN IN NORDERSTEDT

Wir bieten Ihnen:

- Hörgeräte aller Hersteller
- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliche Beratung
- Wartung Ihrer Hörsysteme (auch, wenn diese nicht bei uns gekauft wurden.)



PHONAK
life is on



auric Hörcenter in Norderstedt
Ohechaussee 19
Telefon: (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr

 **Barrierefreies Parken**
und ebenerdige Räumlichkeiten.

Phonak Audeo Life Lumity Hörgeräte (*wasserdicht + wiederaufladbar) mit Ladestation.

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

Einfach näher dran.

BRÖTJE
HEIZUNG 



Mehr Zeit für das Wesentliche.
Die 5-Jahre-Systemgarantie von BRÖTJE.

broetje.de



BRÖTJE setzt ein Zeichen.

Mit der 5-Jahre-Systemgarantie geben wir Ihnen mehr Sicherheit, und zwar durch exakt aufeinander abgestimmte Systemtechnik von BRÖTJE. Einfach einen BRÖTJE Brennwertkessel für Öl oder Gas mit passendem Speicher und Abgassystem sowie optional einer Solaranlage kombinieren. Schon können Sie wohlige Wärme genießen, ohne in puncto Heizkomfort Abstriche machen zu müssen.

Sprechen Sie Ihren BRÖTJE Fachhandwerker an!

Ihr Meisterbetrieb in Norderstedt

- Solartechnik
- Brennwertanlagen
- Ölfeuerungen
- Gasfeuerungen
- Reparaturen aller Art
- Wartungsdienst
- Warmwasserbereitung
- Störungsdienst

22848 Norderstedt • Ohechaussee 151



040-523 32 66

Alltagshilfen und Hilfe in Not

PCafé Norderstedt, Kielortring 51

Nehmen Sie teil an der Welt des Internets – lernen Sie die digitalen Möglichkeiten kennen!

Eine Umfrage in Deutschland im Jahr 2023 hat ergeben, dass erst 68 % der über 60-Jährigen das Internet überhaupt nutzen (Quelle: Statista). Aber, was ist mit den restlichen 32 %? Dabei bietet die digitale Teilhabe Senioren und Seniorinnen umfangreiche Möglichkeiten für ein möglichst unabhängiges Leben, auch im hohen Alter.



Ob bei Bankgeschäften oder im Kontakt mit Freunden, online geht alles einfacher. Messenger-Dienste, Videotelefonie oder soziale Netzwerke ermöglichen, Kontakte aufrechtzuerhalten oder auch neue Kontakte zu schließen. Es können online Recherchen durchgeführt und mit Kindern und Enkelkindern auf einfache Weise kommuniziert werden.

Oder bestellen Sie im Internet einen neuen Staubsauger! Und wenn er eingetroffen ist, bezahlen Sie die Rechnung ganz unkompliziert über das Internet, ohne von den Öffnungszeiten der Banken abhängig zu sein. Gerade in diesem Bereich ist die Kundenorientierung der Geldinstitute in den letzten Jahren so weit zurückgegangen, dass die Teilnahme am Onlinebanking fast zwingend geworden ist.



Im Krankheitsfall bestellen Sie die benötigten Lebensmittel im Internet, die direkt an die Haustür geliefert werden. Das bedeutet ein Stück Unabhängigkeit. – Aber spätestens, wenn der Anruf beim Arzt mit der Ansage: „Zur Vereinbarung eines Termins nutzen Sie bitte unsere Doctolib-App“ endet, wird Ihnen bewusst, dass Sie dringend etwas tun müssen.

Hier hilft das PCafé des DRK Norderstedt. Es bietet individuelle Beratungen und Informationsveranstaltungen rund um Computer, Laptop, Tablet und Smartphone.

Das PCafé unterstützt und motiviert Sie bei Ihrem Schritt in die digitale Welt und macht Ihnen Mut, die vielen Vorteile zu nutzen. Die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater freuen sich darauf, Sie auf Ihrem Weg in die Digitalisierung zu begleiten. Schritt für Schritt lernen Sie alles kennen und besser verstehen.

Kommen Sie ins PCafé zu den offenen Sprechstunden am Montag und Donnerstag jeweils von 09:30 bis 12:30 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr. Dienstags ist das PCafé von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr geöffnet. Telefonisch unter 040-32049400 ist das PCafé während der Öffnungszeiten zu erreichen.

Sammlungen

Für den guten Zweck sammeln wir gebrauchte und funktionsfähige:

- + Laptops
- + Tablets
- + Smartphones

Alltagshilfen und Hilfe in Not

DRK PCafé Norderstedt und DigitalPakt Alter

**Das DRK Café Norderstedt ist ein Erfahrungsort entsprechend dem Projekt DigitalPakt Alter!
Was bedeutet das?**

Der DigitalPakt Alter (www.digitalpakt-alter.de) ist eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.). Er stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in einer digitalisierten Welt. Der Blick richtet sich hierbei auf ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben im Alter. Ziel ist es, ältere Menschen bei der digitalen Teilhabe zu unterstützen und u.a. auch auf geeignete Lernangebote aufmerksam zu machen.



Dabei setzt das Projekt auf ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Der DigitalPakt Alter verfolgt insbesondere folgende Ziele: Älteren Menschen die Chancen der Digitalisierung näher zu bringen und sie dabei zu unterstützen, die dafür nötigen Digitalkompetenzen zu erwerben sowie dafür zu sorgen, dass für Menschen, die den digitalen Weg nicht gehen können/möchten, analoge Alternativen zur Verfügung zu stellen.

Im Rahmen des Digitalpakts Alter wurde ein niedrigschwelliges Förderprogramm für 200 Erfahrungsorte in Kommunen aufgelegt. Ein Erfahrungsort ist das DRK Norderstedt PCafé.

Das PCafé ist ein Erfahrungsort entsprechend dem Projekt DigitalPakt Alter. An drei Tagen in der Woche ist das PCafé ein Ort, an dem älteren Menschen ohne oder mit geringen Kenntnissen von Smartphones, Tablet und Co. geholfen wird. Es bietet Gelegenheit, Geräte auszuprobieren, den persönlichen Nutzen direkt zu erleben. Die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater unterstützen die Seniorinnen und Senioren bei Fragen und Problemen. Zudem bietet das PCafé Beratung, um das Gelernte zu festigen.

Anzeige



Dr. Thomas Meyer

Achternfelde 4/
Ecke Ochsenzoller Straße
22850 Norderstedt

www.hubertusnorderstedt.de
info@hubertusnorderstedt.de

fon: 040/ 5 23 12 28
fax: 040/ 5 34 40 36

**Die Apotheke als Anlaufpunkt
für die kleinen, aber wichtigen Fragen im Alltag:**

**Medikamente
Ernährung
Bewegung...**

**Ein persönliches Gespräch dann,
wenn Sie uns brauchen!**



HUBERTUS APOTHEKE

JRK-Jugendrotkreuz

Wie immer, hatten wir auch im Jahr 2023:

Spaß, Gruppentreffen, Themen, „Pflichten“ ☺

Folgende Themen bearbeiten wir in den Gruppen:
Kampagne: Diese heißt seit 2022 **LAUTSTARK** und beschäftigt sich kindgerecht mit den Kinderrechten, Kindeswohl und läuft noch bis zum SUPERCAMP 2025. Dort wird es „die“ Abschlussveranstaltung geben.

Alle 5 Wochen ca. haben wir Erste Hilfe geübt. Als neu ausgebildeter Gruppenleiter hat Dominic allein das Thema Unterkühlung gemacht. Dieses ist super „gelaufen“.

Wir haben an der Fackelübergabe #Solferino wieder teilgenommen. Der Fackellauf erinnert seit 1992 jedes Jahr an die Anfänge der Rotkreuz Bewegung. Eine Fackel, das Licht der Hoffnung und Menschlichkeit, die durch die „Welt“ reist, hebt dabei die Wichtigkeit der Rotkreuzarbeit hervor.

Verschiedene Themen wie z.B. Berufsbilder im DRK. Wir beschäftigten uns mit anderen Ländern und kochten länderspezifisch.

Bastelangebot. Skyler als frisch ausgebildete Gruppenleiterin hat erstmalig die Gruppenstunde „Adventskalender basteln“ allein geleitet. Die lief genauso super wie bei Dominic. Danke an den LV und Ihre Ausbilder der Gruppenleiter.

Ausflüge, etc.:

In diesem Jahr standen ein paar kleinere Ausflüge auf dem Plan, so war Tanja auf dem LandesDelegiertenTag (LDT), die neue Rettungswache vom RKISH in Norderstedt wurde besucht, und es gab ein großes Sommerfest vom Landesverband JRK im Hansapark mit JRKlern aus ganz Schleswig-Holstein, das sehr gut ankam.

Besonderes:

Katrin ist seit Oktober 2022 bei uns als Gruppenleiterin und hat sich sehr gut „geschlagen“. Von den Sommerferien an bis November war sie beruflich in Neuseeland, und nach den Sommerferien hatte dann Tanja Urlaub. Und Nun??? Wir alle wollten die Gruppentreffen nicht ausfallen lassen. Prompt übernahmen Dominic und Skyler, noch als GL-Anwärter, drei Gruppentreffen. Tanja S. und Stephan haben dann jeweils die „Erwachsenenaufsicht“ als Teamer geführt. Dieser Zusammenhalt, das ist TEAMARBEIT. ☺

Der Kreiswettbewerb fiel in diesem Jahr jedoch aus, eine Qualifizierung hätten wir für den Landeswettbewerb jedoch gehabt, so hätte je eine Gruppe aus Henstedt-Ulzburg, Bad Bramstedt und unsere starten können.

Da wir in der Stufe I zu wenige und viele neue sind (diese wäre bei Glück dann zum Bundeswettbewerb 2023 gekommen), um eine Gruppe aus mindestens fünf, maximal sechs Teilnehmern zu bilden, haben wir für uns den „Faktor“ Wettbewerb herausgenommen und uns nach den Sommerferien gemeinsam entschieden, am Landeswettbewerb (Vor-Qualifizierung für den Bundeswettbewerb) nicht teilzunehmen.

Im Jahr 2024 ist dann die Stufe II / III dran im Bundeswettbewerb (diese wechseln sich stufenweise jährlich ab), da ist bislang der Tenor: Ja, das schaffen wir ☺. Viel Glück jetzt schon mal. Die Themen kommen Ende 2023 raus, und dann wird fleißig geübt.

Öffentlichkeitsarbeit:

#Jugendsammelt für Jugend, Erlös brachte den 2. Platz, honoriert mit einem weiteren kleinen Geldbetrag. Plan war eine kleine WE-Reise, die aufgrund des „Fehlens“ von Katrin ins nächste Jahr geschoben wird.

Feuerwehrmuseumfest im Mai: Wir waren dabei, die Gemeinschaften aus unserem DRK-Ortsverein Norderstedt Bereitschaft, Jugendrotkreuz. Gemeinsam mit vielen Helfern aus dem gesamten Ortsverein war es auch dank der Vorbereitung von Hajo Brandenburg (Feuerwehrmuseum) eine wieder mal großartige Veranstaltung.

Zudem hatten wir einen Auftritt bei NOA4 zum Welt-Erste-Hilfe-Tag.

Dieser Beitrag wurde von Dominic unterstützt, indem er die lebensrettende Reanimation Prüfen, Rufen, Drücken zeigte. Die Wichtigkeit einen AED (automatisierten externen Defibrillator, kurz Defi) dazu holen zu lassen, um baldmöglichst den Patienten auch „schocken“ zu können, wurde im Beitrag angesprochen. Der Welt-Erste Hilfe Tag soll daran erinnern, seinen Kurs wieder einmal zu hinterfragen und ihn aufzufrischen. Wüssten Sie noch alles? ☺

Sonstiges:

Wir hatten am 17.12.2023 unsere JRK-Versammlung der JRK-Mitglieder oder „Ortsdelegiertentag“, bei uns „X-MAS-Sit In“ genannt, letztes Jahr erstmalig wieder mit der Gruppenleiter- und Ortsleiterwahl samt Vertretungen. Auch die Ernennung unserer großartigen Teamer, die aus den Reihen der Eltern kommen war wieder ein TOP-Punkt auf unserer Tagesordnung. Hier ein dickes DANKE!

Familie und Jugend

JRK-Jugendrotkreuz (II)

Mitgliederentwicklung:

Unsere Gruppe brach 2022 von 30 runter auf 10 Mitglieder, danke Corona!!- 2023 verzeichnen wir eine leicht positive Entwicklung, gerade nach dem Feuerwehrmuseumsfest. Aktuell haben wir eine Stufe 1 (6-12 Jahren) mit drei Kids, Stufe II (13 bis 16 Jahren) mit fünf und die Stufe III mit drei Jugendlichen. Und natürlich -3-, die immer jungbleibenden Erwachsenen 27+!

Ich bedanke mich bei allen Mitwirkenden im Jahr 2023, vor allem bei unserem Vorstand im Ortsverein, der diese großartige Jugendarbeit erst ermöglicht. Tanja Martens, Ortsleiterin des JRK

Obstspende für Grundschulen

Nachdem die Stadt Norderstedt eine Initiative pro Obst für die Grundschulen in Gang gesetzt hat, haben wir im DRK in Norderstedt schon vor vielen Jahren entschieden, diese Aktion zu unterstützen.



Das DRK beliefert einmal jede Woche die Grundschule Niendorfer Straße kostenlos mit Obst. Die Äpfel werden jeden Freitagmorgen von unserem Fahrerteam vom Wochenmarkt am Herold Center von dem Obstbauern Johann Plaaß aus Jork (Altes Land) abgeholt und dann in der Grundschule Niendorfer Straße in der Frühstückspause an die ca. 200 Kinder verteilt. Hierbei wird das DRK von Kindern der Schule unterstützt.

Das DRK freut sich sehr, wenn Sie als **Sponsor / Pate die Kosten in Höhe von ca. 100 € pro Monat** für einen oder mehrere Monate übernehmen!

DRK Kita

Die Kindertagesstätte Schatzinsel des Deutschen Roten Kreuzes in Norderstedt besteht seit 1966. Die Einrichtung bietet 120 Plätze für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren sowie 10 Krippenplätze für Kinder im Alter von 11 Monaten bis 3 Jahren. Die Krippe befindet sich in einem eigenen Gebäude neben der Kindertagesstätte. Das gesamte Gebäude ist innen und außen saniert worden und hat einige zusätzliche Räume erhalten.

Die Öffnungszeiten der Kita sind von 7:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Gruppenangebote und Öffnungszeiten:

- 1 Krippengruppe:
 - Alter der Kinder: 11 Monate bis 3 Jahre
- 1 Halbtagsgruppe von 8:00 bis 13:00Uhr
 - 1 Halbtagsgruppe von 8:00 bis 14:00Uhr
 - Alter der Kinder: 3 bis 6 Jahre
- 4 Ganztagsgruppen: bis 17:00 Uhr
 - Alter der Kinder: 3 bis 6 Jahre



Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die DRK Kindertagesstätte Schatzinsel, Dunantstr. 4, 22850 Norderstedt, Tel. 5281897, Fax: 5231893
E-Mail: m.bode@drk-segeberg.de

Einrichtungsleiter: Matthias Bode

Schwimmunterricht

Bereits im letzten Jahr berichteten wir von unserem Schwimmunterricht, und auch dieses Jahr darf das nicht unerwähnt bleiben. Viele Kinder im Alter von 4-14 Jahren haben im vergangenen Jahr an den Wochenenden und in den Ferien unsere Schwimmkurse besucht. So durften wir bis November 2023 53 Seepferdchen, 47 Bronze-Abzeichen und sogar 6 Silber-Abzeichen vergeben.



Nachdem wir im Sommer mit dem Willkommen-Team in Norderstedt gesprochen hatten, bieten wir nun erstmals seit November regelmäßigen Unterricht auch für Erwachsene an.

Zwar heißt es da, früh aufstehen, da der Unterricht dienstags und freitags von 06:45 Uhr – 07:20 Uhr in der Pestalozzistraße stattfindet, aber trotzdem lohnt es sich. Immerhin ist es auch für Erwachsene wichtig, sicher am und im Wasser zu sein. In Kleingruppen und Wohlfühlatmosphäre gehen wir ebenso wie beim Kinderschwimmen auf deren Bedürfnisse ein und versuchen, sie zu unterstützen, sichere Schwimmer zu werden.

Sollten Fragen und Interesse für den Schwimmunterricht aufkommen (egal, ob groß oder klein – jung oder alt), schicken Sie uns gerne eine E-Mail an schwimmen@drk-norderstedt.de oder rufen unter Handynr. 015142068521 an.

Einer vom Team wird versuchen, schnellstmöglich zu antworten, wir bitten aber um etwas Geduld!

Anzeige

Wir machen Sie mobil



Deutsches Rotes Kreuz
mediservice
sicher • schnell • professionell



Nutzen Sie den Fahrservice der mediservice.
Gemäß unserem Motto fahren wir Sie

sicher • schnell • professionell

wohin Sie möchten. Egal ob zu Konzerten,
zu Veranstaltungen oder zum Einkaufen.

Fragen Sie uns unter Tel. 040 - 554 20 126

Alles aus
einer Hand



Deutsches
Rotes
Kreuz

im Kreis Segeberg

- **Ambulante**
- **Pflege**
- **Hausnotruf**



Rufen Sie uns an
04551 - 992 6898

*„Meine Mutter möchte
ihre Unabhängigkeit ...
... und ich ihre Sicherheit!“*



Ambulante Pflege



Hausnotruf



DRK Kreisverband Segeberg e.V.
Kurhausstr.57 · 23795 Bad Segeberg
Telefon 04551 - 992 6898 · Fax 04551 -992-34
www.drk-segeberg.de

Familie und Jugend

Mutter/Vater-Kind-Kur Beratung

Eine Mutter-/Vater-Kind-Kur ist eine Vorsorgemaßnahme, um Eltern zu helfen, ihre Gesundheit zu erhalten und nach Stressphasen gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Viele wünschen sich eine solche Kur, haben aber Schwierigkeiten, diese zu beantragen, einen Kurplatz zu finden oder auch gegen eventuelle Ablehnungen der Kostenträger Einspruch einzulegen. Hier hilft das DRK.

Wer bei hoher Bedürftigkeit keine Kur beanspruchen kann, dem bieten wir unsere Ferienwohnung in Heiligenhafen sehr kostengünstig an. Diese kann mit angegliederten Kuranwendungen gebucht werden.

Unsere langjährige Kollegin Nina Steiner hat leider Mitte 2023 ihre Beratungstätigkeit bei uns eingestellt. Zum Glück ist es gelungen, eine kompetente Nachfolgerin zu finden: Natalia Suslova.

Natalia berät jeden Dienstagvormittag und dienstagsnachmittags nach Vereinbarung.



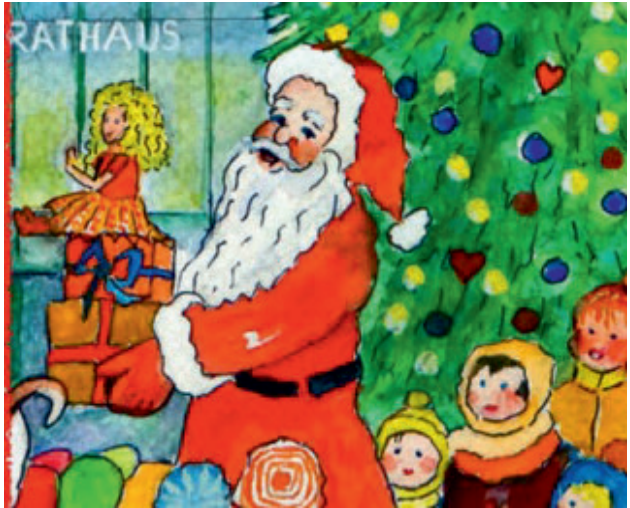
DRK Weihnachtswunschbaum

Auch in 2023 organisierte das DRK unter Leitung unseres Schatzmeisters Max Thoele die inzwischen schon traditionelle Wunschbaum-Aktion. Sie kommt bedürftigen Norderstedter Kinder, u.a. aus Notunterkünften, Frauenhäusern, Familienzentren und einem Kindergarten zugute. Bei Peggy Diggledey im Herold Center wurde dafür ein Baum aufgestellt, an dem viele bemalte Karten mit den Wünschen der Kinder hingen.

Wer Lust hatte, die Aktion zu unterstützen, konnte sich in dem Spielzeuggeschäft eine Karte vom Baum aussuchen, das gewünschte Geschenk kaufen und zusammen mit der Karte vor Ort abgeben.

Die Geschenke wurden den Kindern rechtzeitig zum Weihnachtsfest überbracht.

Auch in 2024 wollen wir diese Aktion wiederholen.



Anzeige



Die Zeitung an Ihrer Seite!

REGIONAL · INFORMATIV · SPORTLICH

Infos unter: anzeigen@heimatspiegel.de · 040 - 523080

sh.anzeigenblatt gmbh **HEIMATSPIEGEL**

Familie und Jugend

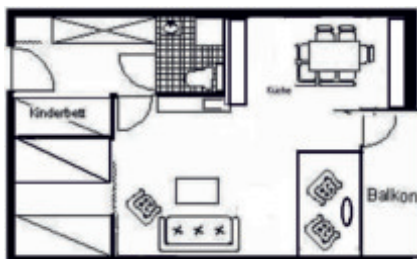
Ferienwohnung für Familien Wind, Sonne und Meer in Heiligenhafen



Wind um die Nase wehen lassen, Beine hochlegen, Ruhe finden – das DRK Norderstedt bietet da einen idealen Fluchtpunkt an: Eine Ferienwohnung in Heiligenhafen. Gelegen im 12. Stock und mit herrlichem Ausblick vom Balkon. Sie ist 45 Quadratmeter groß, voll ausgestattet mit Küche, Wohn- und Schlafbereich, TV und Radio und ausgelegt für vier Personen.

Grundsätzlich kann jeder Norderstedter sich dort einmieten. Doch bevorzugt werden Familien mit Kindern unter 14 Jahren und Menschen mit geringem Einkommen.

Heiligenhafen bietet viel: Das Ostseebad lädt ein zum Bummel durch alte Fischergässchen, zum Flanieren auf breiten Promenaden und zu Sport und Spiel am kilometerlangen feinen Sandstrand oder im neuen Aktiv-Hus. Von der Wohnung im Ferienpark zum Strand sind es nur wenige Gehminuten. Reizvoll sind die naturbelassene Steilküste oder das Vogelnaturschutzgebiet und der Binnensee. Alle Einkaufsmöglichkeiten sowie Restaurants und Schnellimbisse sind im Ort zu Fuß bequem erreichbar.



Mit dem günstigen Schleswig-Holstein-Ticket kommen Sie von Norderstedt in ca. 3 Stunden nach Heiligenhafen. Bettwäsche und Handtücher können mitgebucht oder mitgebracht werden.

Information und Buchung

Büro DRK-Ortsverein Norderstedt e.V.
☎ 040-523 18 26

Impressum

Magazin des DRK- Ortsvereins Norderstedt e.V.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Herausgeber: DRK - Ortsverein Norderstedt e.V., der Vorstand

Verantwortlicher Redakteur: Christoph v. Hardenberg, Edda Rhönnau, Sabine Baehr

Layout: Christoph v. Hardenberg und Sybille Härtling

Wir danken den Autoren für die kostenlose Überlassung zahlreicher Fotos.

Druck: Südholstein Anzeigenblatt GmbH

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise: Frauen „nach Krebs“

Die beiden Gesprächskreise sind Selbsthilfegruppen für Frauen mit der Zielsetzung eines ständigen Erfahrungsaustausches und medizinischer Informationen zur Unterstützung im Alltag. Gemeinsame Unternehmungen machen den Teilnehmerinnen Freude und stärken das Gruppengefühl.

Gruppe: Gesprächskreis nach Krebs
Wann? Jeden 1. Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51
Leitung: Bärbel Störmer

Gruppe: Junge Frauen nach Krebs
Wann? Jeden 1. Mittwoch, 19:30 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenz. Str. 124
Leitung: Bärbel Störmer

Bei Interesse für eine der beiden Gruppen bitte Kontakt aufnehmen mit Janina Alexander, DRK Büro ☎ 040-5231826

Selbsthilfegruppe Depression (neu)

In Selbsthilfegruppen können Erfahrungen und Kenntnisse zur Bewältigung schwieriger Situationen ausgetauscht werden. Viele finden in einer Selbsthilfegruppe auch emotionale Unterstützung und einen Ort, um über Ängste, Sorgen und Frustrationen zu sprechen. Die soziale Interaktion wird gefördert und so geholfen, Kontakte zu knüpfen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann außerdem dazu beitragen, sich stärker für die eigene Gesundheit verantwortlich zu fühlen und gesteckte Ziele konsequenter zu verfolgen.



Seit Juni 2023 trifft sich unsere Selbsthilfegruppe „Depression“ an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im DRK-Haus.

Selbsthilfegruppe Asbestose

Die Asbestose-Selbsthilfegruppe fördert Kontakte sowie Gedanken- und Erfahrungsaustausch zwischen den Erkrankten und auch den Angehörigen, Beratung durch Betroffene, Fachärzte, Fachkliniken und Therapeuten über Diagnose, Vorsorge, Therapie, medizinische Behandlungen und ergänzende alternative Heilmethoden.

Sie fördert Kontakte zu den Unfallversicherungsträgern, Anerkennung von Berufskrankheiten und entsprechende Leistungen wie Rente und Reha-Maßnahmen.

Wann? Jeden 1. Freitag, 18:00 Uhr
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51
Leitung: Harald Niemann, ☎ 0481 12092758



Selbsthilfegruppen

Diabetiker (neu)

Endlich hat auch Norderstedt eine Diabetes-Selbsthilfegruppe. Auf Initiative des DRK Norderstedt erfolgte die Gründung beim Informationsgespräch am 24. Okt. 2023 im DRK Haus unter Begleitung durch KIS Bad Segeberg.

Ein Leben mit Diabetes ist eine Herausforderung. Deshalb ist Zweck der Gruppe, Erfahrungen auszutauschen, Kenntnisse zu erweitern, Ratschläge zu geben und weitere Themen zu behandeln. Dazu gehören u.a. individuelle Therapien, gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung,

SELBSTHILFE bedeutet: GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER

Das erste Treffen fand mit 11 Teilnehmern am 13.11.2023 statt. Im Umgang ist die Du-Form mit Vornamen gewählt worden. Die einzelnen Teilnehmer stellten sich vor mit Aussage zum Diabetes und welche Erwartungen an die Gruppe gestellt werden. Diese sind vielfältig und umfassen besonders Problembereiche mit Informationen, Austausch untereinander und eigene Erfahrungen und Kenntnisse einbringen.

In der Diskussion wurde u.a. über Therapien, Insulin, Medikamente, Arzt und Diabetesberater, die Vorteile von Blutzucker-Messgeräten wie z.B. FreeStyleLibre gesprochen. Ein Schwerpunkt war die Unterzuckerung mit ihren Risiken und Gefahren, Früherkennung und was sofort zu tun ist. Wichtig ist die Vorsorge durch regelmäßige Blutzuckerkontrolle, gute Blutzuckereinstellung und das Wissen um den Diabetes.

Im Ergebnis sind lebhafter Austausch, hilfreiche Anregungen, manche Tipps und Ratschläge hervorzuheben. In der Selbsthilfegruppe sind selbstverständlich: Offenheit, einander zuhören, nicht unterbrechen, Respekt und Wertschätzung. Kurzum: Das Treffen war erfolgreich und seither findet das Gruppentreffen regelmäßig statt und zwar:

jeden 2. Montag im Monat von 15:00 Uhr – 16:30 Uhr im Haus Kielort.

Adipositas-Gruppe

Die Gruppe beschäftigt sich mit der pro- und postoperativen Begleitung von adipösen Menschen.

Wann? Jeden 1. Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr und jeden 2. Dienstag von, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124

Kontakt? shg@adipositashilfe-norderstedt.de
Oder ☎ 0151-674 25 996 ab 19:00 Uhr oder jederzeit über WhatsApp.

ADHS SH-Gesprächskreis für Eltern



Wann? Jeden 3. Montag, 20:00 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124
Leitung? Anika Baum und Regina Fischer

Kontaktaufnahme per E-Mail: eltern@adhs-norderstedt.de

Omega - mit dem Sterben leben



Ambulanter Hospizdienst - Regionalgruppe Norderstedt

Das Zeichen der Organisation Omega ist der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets – seit jeher ein Symbol für das Sterben. Mit seiner Form, die an einen Torbogen erinnert, steht er für die letzte Lebensphase, das letzte Tor, durch das alle Menschen gehen müssen. Der Baum im Zentrum symbolisiert das Leben bis zur letzten Minute. Omega ist eine Gemeinschaft, die allen offensteht, die sich der Aufgabe „des Lebens mit dem Sterben“ stellen und sich für die Begleitung von sterbenden Menschen einsetzt.

Seit **1994 engagieren sich in der Regionalgruppe Norderstedt** Ehrenamtliche, um für Schwerkranken, Sterbende und ihre An- und Zugehörigen Entlastung und Unterstützung zu sein.

OMEGA hat als oberstes Ziel, in der letzten Lebensphase eines Menschen Bedingungen zu schaffen, die ihm das Sterben in einer Umgebung und in einer Atmosphäre ermöglichen, die seinen Wünschen entsprechen sowie seine Persönlichkeit und Einzigartigkeit zu achten. Die Unterstützung und Entlastung der An- und Zugehörigen ist wesentliche Aufgabe von Omega. Hierzu gehören Gesprächs- und Beratungsangebote sowie Unterstützung bei Leistungsträgern und Behörden.

OMEGA bietet ehrenamtlich mitmenschliche Hilfe an und steht jedem Menschen, unabhängig von Weltanschauung, Nationalität und Konfession zur Verfügung und trägt durch Schulungen und Fortbildungen zu einer hochwertigen Qualifikation von Begleitenden und Mitarbeitenden bei. Die Ehrenamtlichen sind somit sehr gut auf ihre Begleitungen vorbereitet, außerdem werden sie selbst in regelmäßigen Supervisionen begleitet.

OMEGA informiert über Patienten- und Vorsorgeverfügungen.

Sterbenden beizustehen ist eine Aufgabe menschlicher Solidarität. Sie geht uns alle an.

OMEGA bietet an:

Vorbereitungskurs für den Einsatz als ehrenamtliche/r Hospizbegleiter/in

Ein neuer Kurs wird einmal jährlich angeboten.

Begleitung:

Durch unsere Besuchsdienste unterstützen und entlasten wir Schwerkranken, Sterbende und ihre An- und Zugehörigen. Wir arbeiten ehrenamtlich unter fachlicher Leitung und stehen jedem zur Verfügung, der uns braucht. Zusammen im Netzwerk mit vielen weiteren Diensten und Organisationen, die zur guten Betreuung beitragen können, bieten wir kostenfreie Hilfe.

Trauergruppe:

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein tiefer Einschnitt im Leben.

In unserer Trauergruppe finden Menschen einen geschützten Raum, um über ihre Anliegen zu sprechen, ernst-/wahrgenommen zu werden sowie Unterstützung beim Umgang mit ihrer Trauer zu bekommen. Die Gruppen werden von erfahrenen Trauerbegleiterinnen geleitet.

Einzelgespräche als Familientrauerbegleitung für Eltern und Geschwister bietet Omega ebenfalls an.

Nähere Informationen erhalten Sie

Büro: Ulzburger Str. 171, 22850 Norderstedt, Telefon: 040- 513 25 111, Mobil: 0171- 941 33 39

Mail: norderstedt@omega-ev.de / Internet: www.omega-ev.de

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

Anzeigen

BESTATTUNGSHAUS

Pohlmann



Abschiednahmen im würdevollen Ambiente.

Unsere Hauskapelle bietet
den entsprechenden Rahmen.

040 522 21 75

Ulzburger Str. 400 • 22844 Norderstedt

info@pohlmann-bestattungen.de

www.pohlmann-bestattungen.de



Sanitätsbereitschaft

Die DRK Bereitschaft Norderstedt blickt auf ein herausforderndes und erfolgreiches Jahr 2023 zurück. Das Rockfestival Match Börner Open Air konnte nach dem Auftakt im Jahr 2022 auch 2023 wieder im Stadtpark stattfinden. Unter anderem sorgte Headliner Danko Jones für eine ausgelassene Party.

Unsere Einsatzkräfte stellten an den drei Festivaltagen die sanitätsdienstliche Absicherung des Festivals sicher. Für den Notfall stand ein Rettungswagen, der durch den DRK Kreisverband Segeberg zur Verfügung gestellt wurde, bereit, um Festivalbesucher bei Bedarf schnell in umliegende Kliniken zu transportieren.

Darüber hinaus betreuen unsere Einsatzkräfte eine Vielzahl verschiedener Veranstaltungen in Norderstedt.

Unsere Helfer übernehmen auf diversen Veranstaltungen die Erstversorgung von Patienten und ziehen gegebenenfalls den öffentlichen Rettungsdienst zur weiteren Versorgung hinzu.

Wir bedanken uns insbesondere bei der DRK Bereitschaft Ellerau für die enge Zusammenarbeit. Auch mit dem Malteser Hilfsdienst und der DLRG Norderstedt arbeiteten wir im Jahr 2023 erfolgreich zusammen, wofür wir uns an dieser Stelle ebenfalls herzlich bedanken wollen!



Weiterhin danken wir allen Veranstaltern, die uns die Sicherheit ihrer Veranstaltung anvertraut haben und hoffen auf eine gute Zusammenarbeit im nächsten Jahr.

Im November 2023 konnten wir uns einen lang gehegten Traum erfüllen und einen eigenen Rettungswagen beschaffen. Das Fahrzeug verfügt über moderne Medizintechnik, beispielsweise ein Beatmungsgerät, einen Defibrillator und ein EKG. Der Rettungswagen wird künftig zur Unterstützung des Rettungsdienstes in Großschadenslagen, im Katastrophenfall und bei Großveranstaltungen eingesetzt und wird die notfallmedizinische Versorgung der Bürgerinnen und Bürger in Norderstedt weiter unterstützen.

Anzeige

Scandia-Apotheke

Kjeld Mejenborg

Tel.: 040/5251045
Fax: 040/5259559

Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt

Ein besonderer Dank gilt allen ehrenamtlichen Einsatzkräften der Bereitschaft, die sich unermüdlich für ihre Mitmenschen engagieren!

Wir sind weiterhin auf der Suche nach engagierten Menschen aller Altersgruppen, die sich für das Ehrenamt in der Bereitschaft interessieren.

Die Bereitschaft trifft sich zwei Mal monatlich in Norderstedt und Ellerau zu Übungsabenden.

Katastrophenschutz / Schnelleinsatzgruppe (SEG)

Die DRK-Bereitschaft Norderstedt stellt im Auftrag des Kreises Segeberg mit der 3. Sanitätsgruppe Transport und der 3. Betreuungsgruppe zwei Katastrophenschutz-einheiten.

Die 3. Sanitätsgruppe Transport verfügt über drei Notfallkrankentransportwagen, die im Bedarfsfall bis zu zwei Verletzte oder Erkrankte liegend transportieren können.

Die 3. Betreuungsgruppe verfügt über einen LKW mit verschiedenen Materialien für die Errichtung und den Betrieb einer Notunterkunft und die Betreuung unverletzter Personen. Zudem verfügt die 3. Betreuungsgruppe über eine Feldküche, die für die Zubereitung von Mahlzeiten im Katastrophenfall genutzt werden kann.



2023 war für die SEG und den Katastrophenschutz insgesamt ein ruhiges Jahr. Unsere Einsatzkräfte waren im November 2023 gemeinsam mit dem THW und der Freiwilligen Feuerwehr an einer Übung des DRK Ellerau beteiligt. Hierbei wurden die Abläufe im Großschadensfall weiter vertieft.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Arbeitgebern, die unsere Helfer für SEG-Einsätze und Einsätze im Katastrophenschutz freistellen und bei den Familien und Partnern, die dieses Engagement unterstützen.

Felix Weidling,
Bereitschaftsleitung

Anzeige



In der Region verankert,
immer ein offenes Ohr
für Ihre Anliegen und
das passende Girokonto
für Sie.

Sprechen Sie mich gerne an:

Iman Azimi · Leiter
Filiale Norderstedt-Nord
Ulzburger Straße 453
22846 Norderstedt
Tel. 040 710001-55100
iman.azimi@
sparkasse-holstein.de

[sparkasse-holstein.de](https://www.sparkasse-holstein.de)



Sparkasse
Holstein

Blutspendetermine 2024



Folgende Blutspendetermine finden im Jahr 2024 jeweils von 15:00-19:30 Uhr in Norderstedt statt:

Freitag	19. Januar	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	12. Februar	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	15. März	Haus Kielort, Kielortring 51
Donnerstag	18. April	Haus Kielort, Kielortring 51
Donnerstag	23. Mai	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	21. Juni	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	19. Juli	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	19. August	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	27. September	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	18. Oktober	Haus Kielort, Kielortring 51
Dienstag	26. November	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Mittwoch	18. Dezember	Haus Kielort, Kielortring 51

Blutspende 2023

Auch in diesem Jahr danken wir allen Dauerspenderinnen und -spendern. Ganz besonderer Dank gilt den vielen, die 2023 neu zu uns gekommen sind. Sie haben erkannt, wie wichtig es in der heutigen Zeit ist, Blut zu spenden, denn der Bedarf an Blutkonserven übersteigt oftmals die Anzahl der vorhandenen Reserven.

Das Alter für Erstspenderinnen und -spender liegt zwischen 18 und 65 Jahren, und die Altersgrenze für Menschen, die schon länger dabei sind, beträgt 72 Jahre. Männer dürfen 6-mal im Jahr, Frauen nur 4-mal jährlich spenden. Zwischen den Terminen müssen mindestens 56 Tage liegen.

Seit März 2020 war es aufgrund der Coronapandemie aus Hygienegründen nicht mehr ge-

stattet, nach dem Blutspenden das beliebte Büfett anzubieten. Das wurde von den 12 ehrenamtlichen DRK-Frauen, die das Büfett zubereitet haben, sehr bedauert. Auch die Spenderinnen und Spender vermissen den stärkenden Imbiss. Seit 2023 sind die Hygienemaßnahmen aufgehoben, und die ehrenamtlichen Helferinnen des DRK dürfen das reichhaltige Büfett wieder anbieten.

Inzwischen sind Terminanmeldungen für die Blutspenden via Internet erforderlich. Dies hat sich bewährt, denn seitdem treten Wartezeiten so gut wie nicht mehr auf.

Wir alle sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihr Kommen im Jahr 2024.



WHS Hausmann®
Immobilien Beratung
 Familienunternehmen seit 1954

**» JA!
 Geschafft!
 Verkauft! «**

**Sichern
 Sie sich Ihren
 Ratgeber!**

- Wir haben beim Verkauf unserer Immobilie kein Geld verschenkt!
- Wir haben für unsere Immobilie einen fairen und marktgerechten Preis erhalten!
- Der Ratgeber und die fachgerechte Beratung von Hausmann haben zu diesem Erfolg geführt!
- Gern empfehlen wir Hausmann Immobilien!



Der 64-seitige Ratgeber steht hier zum Download bereit:
<https://www.hausmann-makler.de/ratgeber-neu/>

Oder Sie bestellen Ihr persönliches gedrucktes Exemplar kostenfrei unter:
info@hausmann-immobilien-beratung.de



Fotos: © Sylvia Productions – stock.adobe.com

(040) 529 60 00

info@hausmann-immobilien-beratung.de
www.hausmann-makler.de



ROSENTHAL

 Bäder & Wärme

Staubfrei –
 Fixpreis –
 Fixtermin!

*Bad und Heizung von Rosenthal:
 Perfekt geplant ...
 ... Entspannt genießen!*

- ✓ Ihr Bad aus einer Hand
- ✓ Teilmodernisierungen
- ✓ Dusch-/Badewannen
- ✓ Heizungsanlagen
- ✓ Wärmepumpen
- ✓ Kundendienst
- ✓ Wartungsservice



Ulzburger Str. 350 22846 Norderstedt
 040 · 522 21 20 service@rosenthal-bad.de
 Studio geöffnet: Mo-Fr 10 -18 Sa 10-14 Uhr

www.rosenthal-bad.de