

Ortsverein
Norderstedt e. V.



DRK Angebote für Norderstedt 2025

Gesundheit – Geselligkeit – Hilfe in der Not



Gemeinsam statt einsam durch unsere Besuchsdienste

www.drk-norderstedt.eu

Deutsches Rotes Kreuz
im Kreis Segeberg

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,

seit über 112 Jahren setzt sich das Deutsche Rote Kreuz in Norderstedt für Menschlichkeit, Gesundheit und das Wohlergehen aller Menschen ein. Immer wieder fordern uns Veränderungen und Krisen aufs Neue heraus, und stets sind wir da, um dort zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Unser Angebot ist breit gefächert: Es reicht von der Kleiderkammer und dem Hilfsmittelverleih über Gesundheitskurse bis hin zu Programmen, die der Vereinsamung älterer Mitbürger entgegenwirken.

In diesem Heft erhalten Sie einen Überblick über die vielen Aktivitäten, die wir als DRK in Norderstedt ermöglichen. Auf den Seiten 34 und 35 in der Hefmitte finden Sie eine übersichtliche Zusammenstellung unserer Angebote nach Themen sortiert.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die uns im Jahr 2024 unterstützt haben – sei es durch Spenden, Mitgliedsbeiträge oder ehrenamtliches Engagement. Ohne Ihre Hilfe wäre vieles nicht möglich. Bitte bleiben Sie uns auch weiterhin verbunden! Ihre Spende für das DRK in Norderstedt wird direkt für sinnvolle und notwendige Projekte eingesetzt. Unser Dank gilt auch den Norderstedter Unternehmen, die durch ihre Anzeigenschaltung das Erscheinen dieses Heftes ermöglicht haben. Ihre Unterstützung ist ein wertvoller Beitrag zu unserer Arbeit. Wir wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2025!

Ihr Christoph von Hardenberg, Vorstandsvorsitzender



„Titelfoto: Quelle Gerald Bucher, zeigt Besuchsfreund mit Pflegeheimbewohner“



Ihre Spende für das DRK in Norderstedt

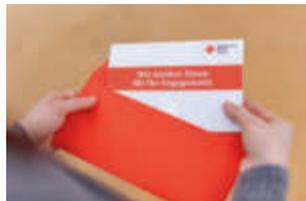
Die vielfältige Hilfe des DRK in Norderstedt wird zum allergrößten Teil von Ehrenamtlichen geleistet. Dadurch ist es möglich, unsere Leistungen ohne Bezahlung anzubieten. Egal ob in der Seniorenarbeit, der Kleiderkammer oder dem PCafé – überall helfen Norderstedter Bürgerinnen und Bürger unentgeltlich.

Wir kommen ohne viel Bürokratie aus. Unsere Verwaltungskosten sind minimal. Allerdings fallen Sachkosten an, z.B. für die Unterhaltung des DRK-Hauses und unsere drei 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 Geschenkwunsch 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 Sozialdezernentin	8-9
Wie das DRK die Gesundheit fördert	10
Helfen macht glücklich / Demenzschulung	11
Kurztraining Wiederbelebung /Herztag	13
20 Jahre SHG „Frauen nach Krebs“	15
Warum der Besuchsdienst so wichtig ist	17
Beitrittserklärung / Mitgliederversammlung	33/36
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
Fit mit Spaß	23
Wassergymnastik	24-25
Bauch-Beine-Po, Fitness, Drums Alive	27
Radfahren hält fit	28
Termine Radfahren	29
Wohlbefinden:	30-31
Pilates	30
Yoga, Yogilates	30
Mind Body - Entspannung, Qigong	31
Hatha Yoga	32

Inhalt	Seite
Geselligkeit	38-44
Tanzen (Linedance, Seniorentanz)	38
Klönen	39
Spielen	40-41
Kochen	42-43
Streichquartett, Stricken, Singen	44
Ausflüge	45
Kreativität (Erinnerungswerkstatt)	46
Blumenstecken	46
Donnerstagsmaler	47
Basteln und Handarbeit	47
Alltagshilfen und Hilfe in der Not	48-55
Ausleihe Rollstühle, Sammlungen	48
Kleiderkammer / Ausfahrten HC	50-51
Hörzeitung feiert 1000. Ausgabe	52
PCafé 20. Jahre	53-54
Selbsthilfegruppen (SHG)	56-57
Frauen nach Krebs	56
Depression	56
Adipositas / ADHS	56
Diabetiker	57
Bipolare Störungen	57
Kinder und Jugendliche	58-61
Schwimmunterricht	58
Obstspende / DRK-Kita	59
Eltern-Kind-Kurberatung	60
Weihnachtswunschbaum	60
Ferienwohnung Heiligenhafen	61
Weitere DRK-Aufgaben	
Sanitätsbereitschaft	62
Katastrophenschutz	63
Blutspende Termine/ -Berichte	65 / 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

2024: Erneut ein erfolgreiches Jahr

Im Jahr 2024 konnte sich das DRK in Norderstedt weiterhin hervorragend entwickeln. Besonders erfreulich war eine außergewöhnlich großzügige Spende. Darüber hinaus stieg die Zahl unserer Ehrenamtlichen auf über 222 Helferinnen und Helfer – ein bisher nie erreichter Rekord.

Neue Angebote

Nach einer mehr als sechsmonatigen Unterbrechung unserer Gedächtniskurse konnten wir eine neue Gedächtnistrainerin gewinnen. Seitdem sind wöchentlich zwei Kurse vollständig ausgebucht. Ebenfalls neu: eine erfolgreiche Doppelkopfrunde sowie monatliche Ausflugsfahrten mit unseren Bussen. Außerdem wurde eine Selbsthilfegruppe Bipolare Störungen neu angeboten.

Eingestellte Angebote

Leider mussten wir Ende Februar das Angebot des Jugendrotkreuzes (JRK) einstellen, da es sowohl an Teilnehmern als auch an Gruppenleitern mangelte. Ebenso hat sich die Selbsthilfegruppe für Asbestose aufgelöst.

Veranstaltungen und Aktionen

Mitgliederversammlung (März):

Unser Schatzmeister konnte über einen erfreulichen finanziellen Überschuss im Jahr 2023 berichten. Sybille Härtling schied als Beisitzerin im Vorstand aus, und Kathrin Oehme wurde einstimmig als Nachfolgerin gewählt.



Jubiläen: Wir haben das 20-jährige Bestehen des PCafés sowie der Hörzeitung gebührend gefeiert.

Themenveranstaltungen: Im Februar stand das Thema *Schlaganfall* im Fokus. Eine Veranstaltung informierte über Risikogruppen, Warnsignale, die Erkennung eines akuten Schlaganfalls sowie die Versorgung im Ernstfall. Im September organisierten wir gemeinsam mit dem Albertinen Krankenhaus den „Norderstedter Herz- und Gefäßtag“ im Plenarsaal des Rathauses. Rund 150 Interessierte nahmen an der kostenlosen Veranstaltung teil. Thematisiert wurden u. a. Herzschwäche, Herzklappentherapien, Herzrhythmusstörungen, Aorten Aneurysmen und koronare Herzkrankheiten.

Weitere Aktionen: Wir präsentierten uns auf der Ehrenamtsmesse sowie in der Charity Lounge des Herold-Centers. Das PCafé führte erfolgreich neue Workshops zu den Themen *Alexa* und *Komoot* (eine App für Wander- und Fahrradrouten) ein.

In Erinnerung

Wir trauern um zwei herausragende Persönlichkeiten: **Christa Hanff**, unsere langjährige Gruppenleiterin und Leiterin der Blutspende sowie **Ursula Hauptfleisch**, unsere äußerst beliebte und viel zu früh verstorbene Gesundheitssporttrainerin.



Investitionen

Für die Instandhaltung unseres DRK-Hauses wurden wichtige Maßnahmen umgesetzt:

Außendämmung: Isolierung der Außenwände mittels Einblastechnik. Neuanstrich der Vorderfront sowie Austausch der Bodenbeläge in Flur und Küche. Weitere Arbeiten wie das Streichen der Längsseiten und Dachreparaturen sind für 2025 geplant.

Dank einer großzügigen Spende der Haspa haben wir mit der Renovierung unseres Konferenzraums begonnen. Dieser wird nun mit modernen Möbeln und einem großen Präsentationsbildschirm ausgestattet.

Zudem konnten wir dank einer Spende des Kreises Segeberg zwei neue Fahrzeuge anschaffen: einen E-Transporter und einen vollständig ausgerüsteten Rettungstransportwagen (RTW). Durch die Nutzung unserer Solaranlage und der Wallbox halten sich die Betriebskosten des E-Transporters erfreulich niedrig.

Neuigkeiten aus dem DRK-Ortsverein II

Für 2025 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 2024** **1.978**
 - Austritte in 2024 **276**
 - Neueintritte 2024 **218**
- + **Blutspenden**
 - Spendenwillige **1.238**
 - davon Erstspenden **176**
 - Blutkonserven 2024 **1.108**
 - Blutkonserven 2023 **1.018**
- + **Kleiderkammer**
 - Anzahl Einsätze Ehrenamtliche **2.348**
 - Ausgabe an Personen **3.228**
 - ausgegebene Kleidungsstücke ca. **80.700**
- + **Anzahl Besuche unser Angebote** bei unseren Terminen (S. 34/35) > 30.000

+ **PCafé: Anzahl Beratungen/Besuche** **1.205**
Vorjahr **974**

+ **Ehrenamtliche Helfer**
1.1.2025 **222**
1.1.2024 **215**

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.



Anzeige



Sprechen Sie mich gerne an:

Viviane Kehr
Leiterin Filiale Norderstedt
und Anlageexpertin
Tel. 040 710001-53810
viviane.kehr@sparkasse-holstein.de

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



Sparkasse
Holstein

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 der zweiten Stadträtin Kathrin Rösel

Redaktion: Sehr geehrte Frau Rösel, seit Mitte 24 bekleiden Sie das Amt der Sozialdezernentin in Norderstedt und folgen damit auf Katrin Schmieder, die inzwischen Oberbürgermeisterin geworden ist. Wie haben Sie sich inzwischen eingelebt?

Kathrin Rösel:

Zunächst einmal vielen Dank für Ihre Einladung zum Interview. Ich habe mich inzwischen sehr gut in meiner neuen Rolle als Sozialdezernentin in Norderstedt eingelebt. Es ist eine spannende und herausfordernde Aufgabe, die ich mit viel Engagement und Freude angehe. Neben einer zukunftsorientierten Bildungs- und Betreuungslandschaft möchte ich die



verschiedenen sozialen und kulturellen Themen in unserer Stadt gestalten und gemeinsam mit den hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen und dem hoch engagierten Ehrenamt weiter voranbringen, um das Leben der Menschen hier noch lebenswerter zu machen.

Redaktion: Und wie gefällt Ihnen Norderstedt?

Kathrin Rösel:

Ich fühle mich in Norderstedt bisher sehr wohl. Die Stadt zeichnet sich durch eine hohe Lebensqualität und ein breites Angebot an Freizeitmöglichkeiten aus. Die Mischung aus urbanem Flair und gleichzeitig vielem Grün finde ich sehr spannend und macht für mich Norderstedt zu einem attraktiven Ort zum Leben und Arbeiten. Besonders beeindruckt mich das starke soziale Engagement der Einwohnerinnen und Einwohner sowie die gute Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren. Ich freue mich darauf, weiterhin in dieser dynamischen Stadt tätig zu sein und sie gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern weiterzuentwickeln.

Redaktion: Welches waren die Aufgaben, die Sie im ersten halben Jahr Ihrer Tätigkeit am meisten beansprucht haben?

Kathrin Rösel:

Eigentlich hatte ich mir vorgenommen, in den ersten Monaten organisatorische und strategische Aufgaben in den Vordergrund zu stellen und alle wichtigen Akteure und Partner kennenzulernen, um mich in meiner neuen Rolle gut zurechtzufinden. Ich wurde jedoch schnell von der Realität eingeholt. Insbesondere die Teilspernung der Willy-Brandt-Schule und die Suche nach alternativen Räumlichkeiten für die betroffenen Schülerinnen und Schüler nehmen meine Kollegen und mich stark in Anspruch. Auch die Suche nach zusätzlichen Unterbringungsmöglichkeiten für Geflüchtete ist natürlich ein ständiges Thema, zu dem viele Faktoren bedacht werden müssen, um beispielsweise eine vernünftige Integration der betroffenen Personen zu gewährleisten. Hierbei werde ich großartig von meinem Team im Rathaus und den Kolleginnen und Kollegen der sozialen Einrichtungen und externen Partnerinnen und Partnern unterstützt. Deshalb bin ich zuversichtlich, dass wir hier auch weiterhin gute Lösungen finden werden.

Redaktion: Zu Beginn Ihrer Amtszeit hatten wir bereits Gelegenheit, Ihnen die Leistungen unseres DRK Ortsvereins für die Norderstedter Bürger persönlich vorzustellen. Welchen Eindruck haben Sie mitgenommen?

Kathrin Rösel:

Der Eindruck, den ich von den Leistungen des DRK-Ortsvereins Norderstedt gewonnen habe, war äußerst positiv. Es ist beeindruckend, mit welchem Engagement und welcher Professionalität der Ortsverein die vielfältigen sozialen Aufgaben in unserer Stadt übernimmt. Die Arbeit des DRK reicht von der Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen über die Katastrophenhilfe bis hin zu präventiven und integrativen Maßnahmen. Besonders hervorzuheben ist dabei die enge Vernetzung des Vereins mit anderen lokalen Akteuren und die hohe Bereitschaft, in Krisensituationen schnell und effektiv zu helfen. Leistungen des Vereins tragen maßgeblich dazu bei, die Lebensqualität in unserer Stadt zu verbessern, und ich schätze die partnerschaftliche Zusammenarbeit sehr. Ich freue mich darauf, auch

Interview mit der zweiten Stadträtin Kathrin Rösel

weiterhin eng mit dem DRK zusammenzuarbeiten und gemeinsam Lösungen für die sozialen Herausforderungen in Norderstedt zu finden.

Redaktion: Was wünschen Sie sich von unserem DRK Ortsverein?

Kathrin Rösel:

Vom DRK-Ortsverein wünsche ich mir, dass die erfolgreiche und wertvolle Arbeit auch weiterhin so engagiert und flexibel fortgeführt wird. Besonders in Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen und wachsender sozialer Herausforderungen ist der Einsatz des DRK von unschätzbarem Wert. Ich hoffe, dass wir gemeinsam an Lösungen für die drängendsten sozialen Themen in Norderstedt arbeiten können, wie zum Beispiel der Unterstützung von vulnerablen Gruppen, der Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und der Ausweitung von Hilfsangeboten für bedürftige oder ältere Menschen.

Redaktion: Auch das neue Bildungshaus, das 2026 eröffnet werden soll, fällt ja in Ihren Verantwortungsbereich. Welche Möglichkeiten werden wir als DRK Ortsverein bekommen, um unsere Angebote, wie z. B. das PCafé den Bürgern dort zugutekommen zu lassen?

Kathrin Rösel:

Das neue Bildungshaus (Arbeitstitel) bietet eine großartige Chance, die soziale und bildungsorientierte Arbeit in Norderstedt weiter zu stärken. Als zentraler Ort für Bildung, Kultur, Begegnung und Teilhabe wird das Bildungshaus auch viele verschiedene Angebote und Projekte der Bürgerschaft beherbergen, und so kann der DRK-Ortsverein ebenfalls seine wertvollen Angebote den Bürgerinnen und Bürgern hier zugänglich machen. Räume können gebucht werden, aber auch unterschiedliche Plätze und Wohlfühlcken sind im öffentlichen Bereich auf allen Etagen zu entdecken. Die Planungen für den Betrieb sind natürlich noch nicht abgeschlossen und ich freue mich darauf, hierzu im Gespräch zu bleiben.

Redaktion: Vielen Dank, Frau Rösel. Das DRK wird auch zukünftig die soziale Arbeit in Norderstedt bestmöglich unterstützen. Wir wünschen Ihnen viel Glück und Erfolg in Ihrem Amt und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Anzeige



So will das DRK die Gesundheit in Norderstedt fördern

Arbeitskreis Medizin startet Initiativen

Das DRK hat mit der Gründung des Arbeitskreises Medizin (AKM) eine lokale Plattform geschaffen, aus der gesundheitliche Entwicklungen für Norderstedt hervorgehen sollen. So hat der AKM zusammen mit der Stadt Norderstedt bereits das Projekt „Norderstedt rettet Leben“ gestartet. Im Rahmen dieses Projekts schaffte die Stadt 90 AEDs (Automatisierte Externe Defibrillatoren) an und verteilte diese über das Stadtgebiet. Das DRK stellte ein Schulungsteam für Reanimationstraining auf, das Bürgerinnen und Bürger in Wohnanlagen, Wohngemeinschaften, Kirchengemeinden, Vereinen, Schulen und anderen Einrichtungen, z.B. bei Familienfeiern, in Herz-Lungen-Wiederbelebung ausbildet – kostenlos.



Foto: Harish Sharma auf Pixabay

Des Weiteren werden Vortragsveranstaltungen ins Leben gerufen. In der beliebten Reihe „Medizin aktuell“ referieren Ärzte aus Norderstedter Praxen und dem Albertinen-Krankenhaus über verschiedene Erkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten. So gab es bereits Vorträge zum Thema Schlaganfall und Osteoporose. Zuletzt hat der AKM am 14. September 2024 einen „Norderstedter Tag der Herz- und Gefäßmedizin“ im Plenarsaal des Rathauses organisiert. An diesem Tag gaben leitende Ärzte der Kardiologie und Herzchirurgie aus den Kliniken der Albertinen-Immanuel-Stiftung verständliche Einblicke in moderne Behandlungsmöglichkeiten von Herzkrankheiten.

Auch gibt es DRK-Sportstunden speziell für Herzranke, die im Haus Kielort stattfinden. Diese werden von speziell ausgebildeten Trainern geleitet

und ärztlich begleitet. In diesen Stunden informieren Ärzte die Teilnehmer auch regelmäßig in kurzen Vorträgen über Herz- und Gefäßkrankheiten.

Der AKM kooperiert bei seinen Aktivitäten mit Arzt- und Therapiepraxen, Pflegeeinrichtungen, Apotheken, Sanitätshäusern, sowie dem Stadtparlament, der Stadtverwaltung und der Volkshochschule. Darüber hinaus pflegt er den Austausch mit überregionalen Einrichtungen, wie dem DRK-Kreisverband Segeberg und den Verwaltungs- und Parlamentsorganen des Kreises (Kreistag, Kreisgesundheitsamt und Gesundheitsförderungskonferenz).

Derzeit arbeitet der Arbeitskreis an einer Kampagne zum Thema Diabetes mellitus, einer der häufigsten Volkskrankheiten. In diesem Zusammenhang wurde bereits eine Selbsthilfegruppe für Diabetes ins Leben gerufen. Der AKM plant, sich zukünftig verstärkt mit Themen wie Knochenmarktypisierung und Organspende auseinanderzusetzen, um die Überlebenschancen von Menschen mit Leukämie und Organversagen zu verbessern. Ein weiteres Ziel des Arbeitskreises ist es, einen umfassenden Überblick über die medizinische Versorgungssituation in Norderstedt zu erarbeiten, um diese in einer öffentlichen Veranstaltung zu diskutieren.

In wöchentlichen Sitzungen, die derzeit mittwochs von 11:00 bis 13:00 Uhr unter Leitung von Dr. Reinhard Zahn und der Moderation von Günther Fuhrich im DRK-Haus in der Ochsenzoller Str. 124 stattfinden, befasst sich der Arbeitskreis mit Themen rund um die Gesundheitsbildung und -versorgung in Norderstedt und der Region. Der AKM möchte Bürgerinnen und Bürger zusammenbringen, die sich privat oder beruflich für Gesundheitsbildung und die medizinische Versorgung in unserer Stadt interessieren. Eine Mitgliedschaft im DRK ist dafür nicht erforderlich. Wer Interesse hat, sich im Arbeitskreis Medizin zu engagieren und zur Gesundheitsförderung in Norderstedt beizutragen, ist herzlich eingeladen, an den wöchentlichen Sitzungen mittwochs (siehe oben) teilzunehmen.

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

Helpen 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.

Fortbildung für Ehrenamtliche im Besuchsdienst: Demenz

Viele der Besuchsfreunde und –Freundinnen, die für das DRK Norderstedt tätig sind, betreuen an Demenz leidende Personen.

Um ihnen bei dem Umgang mit den Erkrankten Hilfestellung zu geben, führte das DRK an zwei Abenden im Oktober ein Seminar unter Leitung des Fachergotherapeuten Christoph Grohsellus durch. Inhalt des Seminars waren:

- + Das Krankheitsbild Demenz / Kommunikation und Umgang mit demenziell erkrankten Menschen
- + Beschäftigungsmöglichkeiten für Betroffene
- + Verhalten in herausfordernden Situationen



Herr Grohsellus vermittelte den Teilnehmern sehr anschaulich die Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf das gesamte Leben des Betroffenen und seiner Angehörigen. Anhand praktischer Beispiele wurde aufgezeigt, welche Aktivierungsmöglichkeiten es für Menschen mit Demenz gibt und wie dadurch die Lebensqualität für die Betroffenen verbessert werden kann.

Omega – mit dem Sterben leben

[Anzeige](#)

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.

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

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 38
Gefäßchirurgie Tel. 040 55 88 - 28 58

albertinen-herzzentrum.de · albertinen.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Kurztraining Wiederbelebung wird fortgesetzt

Rund 60.000 Menschen erleiden pro Jahr in Deutschland einen plötzlichen Herzstillstand. Dieser kann sowohl herzkrank als auch herzgesunde Menschen treffen. Eine zufällige elektrische Fehlschaltung in der Herzmuskulatur führt dabei dazu, dass in den Gefäßen kein Blut mehr fließt. Nach 12 Sekunden Herzstillstand setzt die Atmung aus. Innerhalb einer Minute sterben 10 % des Gehirns ab. Nach 10 Minuten tritt der Hirntot 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 wissen nicht, was zu tun ist und haben Angst, etwas falsch zu machen.

Diese Angst möchte das Herz-Wiederbelebungs-Team in Norderstedt nehmen. Es schult und trainiert die Herz-Druckmassage und den Einsatz des Defibrillators. Eine Reihe von Vereinen und Kirchengemeinden hat dieses Angebot bereits wahrgenommen. Wer ebenfalls als Gruppe eine solche Schulung in Anspruch nehmen möchte, wende sich bitte an das DRK Büro. Das DRK Team arbeitet ehrenamtlich, so dass die Durchführung der Schulung kostenfrei ist.



Fotos: DRK, Herz-Lungen-Wiederbelebungs-Training am 16.10.24 im KIMS, Kai Brunswiek und Dr. Roland Goldbach

Norderstedter Herz- und Gefäßtag

Am Samstag, dem 14.09.24, veranstaltete unser Ortsverein gemeinsam mit dem Albertinen Krankenhaus den „Norderstedter Herz- und Gefäßtag“.



Die Idee und Initiative dazu kam vom DRK Arbeitskreis Medizin. Ca. 150 Interessierte folgten der Einladung zur kostenlosen Teilnahme. Die Stadt stellte dafür den Plenarsaal des Rathauses

zur Verfügung. Oberbürgermeisterin Katrin Schmieder sprach die Grußworte und lobte die Initiative, durch die die Bürger sich aus erster Hand von Experten informieren lassen konnten. Hochkarätige Mediziner referierten über die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und beantworteten Fragen der Zuhörer zu verschiedenen Behandlungsmethoden und Präventivmaßnahmen.

Zu den Schwerpunktthemen gehörten Herzschwäche, Herzklappentherapie, Herz-Rhythmusstörungen, Aortenaneurysma und die koronare Herzkrankheit. Eine kleine Messe mit Ständen u.a. vom DRK zur Herz-Lungen Wiederbelebung, zum Herzsport, Hausnotruf und zur Diabetes-Selbsthilfegruppe rundeten die Veranstaltung ab.

Aufgrund der sehr positiven Resonanz der Teilnehmer ist es gut vorstellbar, dass es in den nächsten Jahren eine Neuauflage der Veranstaltung geben wird.

Was tue ich und wie tue ich es richtig?

Die Frage die sich jeder schon einmal gestellt hat, wenn es um Notsituationen geht. Ob Herzinfarkt, Verschlucken oder einer Platzwunde.

Jedem kann es passieren in die Situation zu geraten Erste Hilfe zu brauchen. Wäre es nicht schön wenn man Ersthelfer um sich hat die wissen was sie tun?

Wissen Sie noch wie es geht? Sollten Sie Ihr Wissen auffrischen oder kennen Sie sich noch gar nicht aus?

Wir bieten für jede Zielgruppe den passenden Kurs. Vom Erste-Hilfe Grundkurs über Auffrischkurse bis hin zur Erste Hilfe Outdoor.

Sie wissen nicht welcher Kurs der richtige für Sie ist? Wir stellen Ihnen unsere Kurse kurz und gebündelt vor:

Erste-Hilfe-Ausbildung Grundkurs (9 Unterrichtseinheiten)

Für alle Einsteiger die Praxis in Erster Hilfe erlangen möchten, für betriebliche Erste-Hilfe, für Führerschein- sowie Trainerscheinanwärter.

Erste-Hilfe Fortbildung (9UE)

Für diejenigen, die Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten und für die betriebliche Erste Hilfe als Auffrischung nach zwei Jahren nach Absolvierung des Grundkurses.

Erste-Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen (EH am Kind) (9UE)

Sie haben beruflichen Umgang mit Kindern oder möchten sich privat speziell mit Notfällen bei Kindern weiterbilden, dann ist dieser Kurs das richtige für Sie.

Erste-Hilfe-Outdoor (9UE)

Auch in der Natur können Notfälle passieren. Wenn Sie für Ihren nächsten Ausflug in die Natur gewappnet sein möchten, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs worauf es ankommt.

(Nicht von der Berufsgenossenschaft anerkannter Kurs)

Unsere Fit in Module:

Sie sind zeitlich eingespannt und brauchen das wichtigste in Kürze zusammengefasst? Dann sind unsere "Fit in Module" das passende für Sie! (Gerne können wir auch ein "Fit in Modul" ganz nach Ihren individuellen Interessen zusammenstellen)



Fit in Erste Hilfe am Kind (3UE)

Ob Eltern, Oma & Opa, Tante & Onkel, egal wer gerade aufs Kind aufpasst, dies ist der optimale Kurs für Familienangehörige die wissen wollen wie sie Ihr Kind, Enkel/in oder Nefte/Nichte schnell mit den richtigen Maßnahmen helfen können.

Fit in Erster Hilfe Senioren (3UE)

Dieser Kurs ist für alle Senioren, die unter Altersgenossen noch etwas dazulernen oder auffrischen möchten. Dieser Kurs geht drei Stunden und lehrt bei Kaffee und Kuchen alle notwendigen Maßnahmen bei typischen Erkrankungen oder Verletzungen im Seniorenalter.

Was bieten wir noch an ?

Erste Hilfe am Hund (3UE)

Für Hundebesitzer, die Maßnahmen erlernen möchten um ihrem Hund in Notsituationen wie Vergiftung und Verletzung richtig helfen zu können.

AED Schulung (3UE)

In diesem speziellen Wiederbelebungs-kurs erfahren Sie mehr über die Maßnahmen die bei einem Kreislaufstillstand zu treffen sind und lernen was ein AED ist und wie er anzuwenden ist.

Erste Hilfe Schulungen für Kinder

Auch Kinder möchten helfen, denn auch die Kleinsten können schon einschätzen, wenn sich jemand verletzt hat. Daher bieten wir auch für alle Altersgruppen Erste Hilfe Schulungen für Kinder an.

Alle Termine und Kosten der Erste Hilfe Lehrgänge finden Sie auf der Homepage des Kreisverband Segeberg e.V. www.drk-segeberg.de

Dort können Sie sich auch unkompliziert online anmelden. Zögern Sie nicht uns bei Fragen auch telefonisch unter: [04551-992-0](tel:04551-992-0) oder [040-5281826](tel:040-5281826) zu kontaktieren.

Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs „Jubiläum“

20 Jahre SHG „Frauen nach Krebs“

Im Jahr 2025 jährt sich die Gründung der Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ zum 20. Mal und noch immer führt Bärbel Störmer diese wichtige Gruppe mit viel Engagement, Einfühlungsvermögen und Empathie. Dafür gebührt ihr unser aller Dank!

Wie hat alles angefangen? Nach einer eigenen Diagnose suchte die damals 55-jährige Bärbel Störmer Unterstützung in der bestehenden Selbsthilfegruppe unter der Leitung von Ruth Sommer. Da dort die meisten Frauen deutlich älter waren als sie selbst, beschloss sie nach einiger Zeit zunächst noch für kurze Zeit gemeinsam mit Martina Grotherr, eine eigene Gruppe zu gründen, mit der jüngere Frauen angesprochen werden sollten. Nach gründlicher Vorbereitung und Unterweisung im Umgang mit Teilnehmern sowie dem Datenschutz war es im Mai 2005 soweit, und das erste Treffen konnte im DRK-Haus in der Ochsenzoller Str. stattfinden.

Es kamen viele betroffene Frauen, die hier Hilfe und Unterstützung suchten und fanden, und nach einiger Zeit waren es so viele und in unterschiedlichen Lebensphasen, dass es sinnvoll war, die Gruppe nach Alter zu teilen, so dass es fortan sogar zwei gibt. In der jüngeren Gruppe sind aktuell 14 Teilnehmerinnen und in der älteren acht, wovon viele schon sehr langjährig und regelmäßig kommen, was ein gutes Gruppengefühl vermittelt.

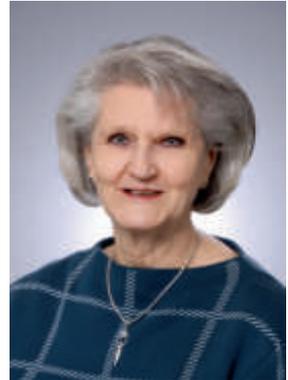
Es herrscht eine positive, lebensbejahende Grundstimmung mit gemeinsamen Ausflügen und Unternehmungen oder auch Entspannungsmomente wie eine Stunde mit Klangschalen. Dabei soll nicht verschwiegen werden, dass es natürlich auch schwere Krankheitsverläufe und

Sterbefälle gegeben hat. Hier gibt es ein Trauerritual mit Erzählen über Erlebnisse mit der Verstorbenen und Entzünden einer Kerze.

Bis heute nimmt Bärbel Störmer an Fortbildungen zum Thema Krebs und dem Leben damit teil, z.B. verbringt sie jedes Jahr einige Tage dazu im Kloster Nüttschau.

Nicht zu vergessen bei diesem Jubiläum ist auch die praktische Unterstützung, die die Gruppe seit Anbeginn von der ebenfalls ehrenamtlichen Mitarbeiterin Brigitte Büniger erfährt, der unser Dank dafür ebenso sicher ist!

Wir können uns nur wünschen, dass beide, Bärbel und Brigitte, noch viele Jahre die Kraft haben werden, diese offene Gruppe für Norderstedter Krebspatientinnen fortzuführen.



Bärbel Störmer



Brigitte Büniger

Anzeige



GreenVillages: 1. BA 6 Reihenhäuser in Norderstedt / Harksheide

- KfW 40 mit LCA, KfW-Programm KFN (298)
- 4 Zimmer, ca. 129 - 136 m² Wohnfläche
- 2 Vollgeschosse mit voll ausgebautem Dachstudio
- Wärmepumpe + PV-Anlage + Fußbodenheizung
- Vorrüstung Elektromobilität inkl. Zuleitung/Haus
- Carportanlage mit Gründach, 1-2 Stellplätze/Haus

Grundstücksgesellschaft Manke GmbH & Co. KG
Rufen Sie uns gern an: Tel. +49 4193 901151

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

Energiedaten in Erstellung
Energieausweis in Bearbeitung

Änderungen vorbehalten



Mit Sicherheit bauen.



wilhelm.tel

**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)

Warum unser Besuchsdienst so wichtig ist

Es ist leider so: Viele Bewohnerinnen und Bewohner unserer Seniorenheime sind einsam, und es fehlt ihnen an menschlicher Zuwendung. Das Pflegepersonal ist überlastet und oft nicht in der Lage, jedem einzelnen Bewohner mit seinen



individuellen Problemen gerecht zu werden.

Die Angehörigen sind eingebunden in einen stressigen Alltag mit Berufsleben, Familie und Freunden. Da treten die Mutter/der Vater im Pflegeheim nur allzu schnell in den Hintergrund.

Das DRK Norderstedt versucht diese Lücke mit seinem Besuchsdienst ein wenig zu schließen. Dabei freuen wir uns natürlich, wenn ein besonderes Match gelingt:

Seit April 2023 ist Stephan H. (Foto, links) als Besuchsfreund im Haus Steertpogg tätig. Er besucht dort regelmäßig Herrn Franz W. (73 Jahre alt, Foto Mitte), der Anfang 2023 zusammen mit seiner Lebensgefährtin dort eingezogen ist. Beide hatten bis dahin in ihrem Eigenheim in Buchholz

gelebt und waren dort auch gut vernetzt. Mit dem Einzug in das Seniorenheim mussten sie dann Freunde und Bekannte zurücklassen. Das Fehlen dieser langjährig gewachsenen sozialen Kontakte war nur schwer zu verkraften. Es fehlten insbesondere gehaltvolle Gespräche. Mit Stephan konnten wir einen Besuchsfreund vermitteln, der diese Lücke ein wenig schließen konnte.

Herr W. war einige Jahre im IT-Bereich tätig, hat allerdings bald gemerkt, dass eine Tätigkeit als Lehrer seinen Neigungen viel mehr entgegenkommt. Er schulte um und hat daraufhin als Lehrer in einer Fachhochschule und einem Gymnasium gearbeitet. Ein weiterer Punkt, in dem er und Stephan zusammenpassen; Stephan ist ebenfalls Lehrer an einer Schule in Schleswig-Holstein. So ist ganz klar, dass sich hier regelmäßig Gesprächsthemen entwickeln. Stephan kann über seinen Berufsalltag berichten und Herr. W. von seinen Berufserfahrungen erzählen.

Aber auch tagesaktuelle Themen, wie die politische Lage, der Krieg in der Ukraine und vieles mehr sind Gesprächsinhalte bei den Treffen zwischen Stephan und Herrn W. Im Laufe der Zeit ist zwischen beiden so etwas wie eine Freundschaft entstanden. Beide profitieren von den regelmäßigen Treffen und möchten diese nicht mehr missen. Herr W. ist eine beeindruckende Persönlichkeit mit einem wachen Geist, der noch viel zu sagen hat. DRK Besuchsfreund Stephan freut sich über interessante Geschichten.

Auch Herr Thomas G. (Foto rechts), Leitung der sozialen Betreuung im Alloheim, Haus Steertpogg, begrüßt den Einsatz der Ehrenamtlichen des DRK Norderstedt: „Wir freuen uns über jede Unterstützung durch die Besuchsfreunde/-Freundinnen. Sie sind eine sehr willkommene Ergänzung bei der Betreuung unserer Bewohner und Bewohnerinnen. Ich würde mir sehr wünschen, dass sich noch mehr Menschen auf diesem Gebiet ehrenamtlich engagieren. Anderen zu helfen macht glücklich und durch das Strahlen in den Augen der Betreuten werden die Ehrenamtlichen für ihren Einsatz belohnt.“
Foto: Gerald Bucher, DRK

LICHTRAUM
Ulzburger Str. 587
22844 Norderstedt
Telefon: 040 64660035

FOTOGRAFIE

Anzeige

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
- + Fit für Jedermann
- + Fit und mobiler werden
- + Rücken, Gelenke, Herzkreislauf
- + Rundum- Fit
- + Fitnesstraining
- + Fit mit Spaß **Neu**
- + Drums Alive **Neu**

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
Fitness gewinnen und nicht alles so ernst nehmen
Den Körper mit Musik in Form bringen

Wohlbefinden

- + Entspannungstraining/ Mind Body
- + Yoga und Hatha Yoga
- + Pilates
- + Yogilates
- + Qigong
- + Seniorentanz / Line Dance

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-Kreislauferkrankungen, 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 erhalten.



Jeder, der sich wegen einer Herzerkrankung in kardiologischer Behandlung befindet, hat ein Anrecht auf eine dauerhafte Verordnung auf Herz-sport.

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

Trainerin Carola Schlee

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 und Andrea Stammler

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 allen 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 abzustiegen?

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 18:00-19:30 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 6 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

Gezielt vorbeugen

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 - 10:30 und 11:00 - 12:00 Uhr

Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124,

Kosten: € 4,00 pro Teilnahme



Beschreibung Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

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

Dabei spielen folgende Trainingsziele eine wesentliche Rolle:

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

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

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

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.

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

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 Trainerin Janet Thöle

Fitness

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 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 entspannteres Leben.



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

Trainerin Carola Schlee

Fit für Jedermann

Durch Teilnahme an dem Kurs „Fit für Jedermann“ verbeserst 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



Fitness

RUNDumFit!

Deine Waage zeigt einige Pfunde zu viel an? Du glaubst, Fitness sei nur etwas für sportlich Aktive? Weit gefehlt, lass dich gern vom Gegenteil überzeugen. Beim „RUNDumFIT“ erwartest dich ein sanftes, abwechslungsreiches gesundheitsorientiertes Fitnessstraining zu motivierender Musik. Mit leichten Entspannungsübungen klingt die Stunde aus.



An wen richtet sich das Angebot

An jeden, der Lust an der Bewegung hat und insgesamt fitter werden möchte, 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 Maike Pryputsch

Fit und mobiler werden

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 Chrishi Stettin

Fit mit Spaß

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben.

Das abwechslungsreiche Kurzkonzept bietet viele praktische Übungen zur Stärkung der Muskulatur, der Knochen und der Gelenke. Sie sind speziell auf die Bedürfnisse des Alters abgestimmt.

Wir verbessern die Ausdauer der körperlichen Bewegung, nehmen unseren Körper wahr, werden beweglicher und stärken somit unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

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 (I)

Hamburg Schnelsen-Nord:

Das Bewegungsbad im Albertinen-Haus. Dieses bietet komfortable Einstiegsmöglichkeiten ins Wasser und vor allem eine sehr angenehme Wassertemperatur von ca. 33 °C (im Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße sind es ca. 28 °C). Angekommen und genießen....

Seit Anfang des Jahres 2024 dürfen wir nun auch das Bewegungsbad Albertinen-Haus HH-Schnelsen nutzen.

Und...wir haben es in unser Herz geschlossen.

Nachdem wir uns mit den Gegebenheiten wie dem Fahrweg, dem Parken und dem Weg ins Bad vertraut gemacht hatten, genießen wir unsere WAGY in diesem Bad jetzt in vollen Zügen. Heißt, wir sind angekommen. Es gibt einen sehr guten Einstieg über eine Steintreppe mit Geländer ins 33°C warme Wasser.

Für unsere gehandicapten Teilnehmenden gibt es einen Wasser-Rollator, der den Weg aus der Umkleide/ Dusche zum Bad sehr erleichtert. Auch haben wir den Wasserlift schon ausprobiert und festgestellt, dass er fantastische Hilfe bietet. Zudem hat das gesamte Becken einen Handlauf, der auch sehr hilfreich ist.. Der 191er Bus fährt direkt vom Herold-Center bis vor die Tür.



Foto und Bericht: Kay Wohltmann

Seit Beginn haben sich aber auch gut funktionierende Fahrgemeinschaften gefunden, denen man sich jederzeit anschließen kann, so dass alle, die sich sportlich betätigen möchten, auch zum Schwimmbad kommen können.



Wassergymnastik (II)

Durch die WAGY mit Musik und verschiedenen Übungsmaterialien werden Muskeln und Sehnen, die wir lange nicht wahrgenommen haben, bestens trainiert.

Bisher haben wir es immer geschafft, die Knoten aus dem Kopf, den Armen und den Beinen bis zum Ende der Einheit wieder rauszukriegen. Klar, manchmal werden die Haare nass, wenn mal wieder ein Brett oder eine Nudel im Wasser lebendig wird. Schön ist es, dass es immer auch Übungen gibt, die ersatzweise gemacht werden

können, falls ein Zipperlein sehr deutlich meint, nein, heute geht das so nicht.

Wir genießen jeden Donnerstag dieses Highlight der Woche, um mit den anderen Teilnehmenden zu quatschen, zuzuhören, zu lachen und zu sporteln. Hier werden alle Muskeln beansprucht. Na, habt ihr Lust auf Wasser bekommen? Dann meldet Euch in der Geschäftsstelle. Einige wenige Plätze warten noch, bespartelt zu werden.

Trainerteam: Sabine und Kay Wohltmann

Termine und Kurse:

Samstag

- + Kurs 1 08:00 Uhr - 08:40 Uhr
- + Kurs 2 08:50 Uhr - 09:30 Uhr
- + Kurs 3 09:50 Uhr - 10:30 Uhr

Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße
Offene Ganztagschule Friedrichsgabe
Pestalozzistraße 5, 22844 Norderstedt

Donnerstag

- + Kurs 4a 10:30 Uhr - 11:10 Uhr
- + Kurs 5a 11:15 Uhr - 11:55 Uhr
- + Kurs 6a 12:00 Uhr - 12:40 Uhr

Bewegungsbecken im Albertinen-Haus
(nicht Krankenhaus)
Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg

Anzeige

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

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

Fitness

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 im Haus Kielort.

Trainerin Andrea Stammler



Drums Alive für Anfänger (neu)

Drums Alive ist ein Fitnessprogramm, das rhythmisches Trommeln mit energiegeladenen Bewegungen kombiniert. Erlebe, wie du durch Musik, Bewegung und Rhythmus deinen Körper in Form bringst – und dabei jede Menge Spaß hast! Egal, ob jung oder alt, Drums Alive begeistert in jeder Altersgruppe.

Kraftvolles Trommeln fördert Stressabbau, Kraft, Ausdauer und Rhythmusgefühl. Die Übungen in der Gruppe machen gute Laune und motivieren.
Jeden Donnerstag von 17:15-18:15 Uhr im DRK Haus, Spiegelsaal

Trainerin Maike Prypusch



Radfahren macht Spaß und hält fit



Der Start in die Saison hieß „Six-Pack an der Tanke“. Die historische Tankstelle in Rothenburgsort war gut besucht, und wir konnten die Oldtimer bestaunen, die von ihren Besitzern auf Hochglanz poliert und auch so gepflegt werden, dass sie noch nach Jahrzehnten fahrtüchtig sind.

Auf der Fahrt zum Energieberg Georgswerder hagelte es kurz vor dem Ziel, aber die Regenkleidung übersteht auch so etwas. Dann war es vorbei, und wir konnten die schöne Aussicht über Hamburg genießen.

Die Wetteraussichten in Norderstedt waren am 14. August nicht besonders gut, und alle, die zu Hause geblieben waren, konnten den anhaltenden Regen bewundern. Wir radelten gemütlich vor den Wolken her mit Donnerrollen im Nacken. In Bad Oldesloe fanden wir im Außenbereich Platz. Zurück in Norderstedt war uns klar, wie viel Glück wir hatten.

Im Museum der Illusionen hatten alle einen Riesenspaß an den optischen Täuschungen, und jedes Objekt führte uns dies wieder vor Augen.

Ein Jahr mit einigen wetterbedingten Kapriolen: Es gab die Tour an die Elbe, bei der es einen überraschenden heftigen Schauer gab. Zum Glück gibt es in solchen Momenten die entsprechenden Schutzhütten, und dort kann man auch den Regen überstehen.

Einen Dank möchte ich an alle Tourenleiter/innen für ihr geleistetes Engagement richten. Die Teilnehmer/innen sind immer wieder begeistert, was für Wege es alles gibt, um ans Ziel zu kommen.

Einen Dank an Gerd und Jürgen, die jahrelang als Tourenleiter tätig waren und sich nun aus persönlichen Gründen zurückgezogen haben.

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

Harro Reusch, Tel.: 040-5228846

DRK-Radtouren 2025

Spielesachmittage:		08.01.24	22.01.24	12.02.24	26.02.24	12.03.24	26.03.24	09.04.24	23.04.24
		Jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							
Datum	Geplante Tour-Ziele	ca. km	Treffpunkt	Start	Leitung				
07.05.25	Niendorfer Gehege	45 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke				
14.05.25	Kaltenkirchen	50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro				
21.05.25	Hamburgs Grüner Bunker	50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred				
28.05.25	Pinneberg	45 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst				
04.06.25	Bargteheide	70 km	Rathaus	09.00 Uhr	Manfred				
11.06.25	Jersbek	Picknick	55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe			
18.06.25	Haseldorfer Marsch	80 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke				
25.06.25	Liether Grube	Picknick	75 km	Rathaus	10.00 Uhr	Thedel			
02.07.25	Rosarium Uetersen	65 km	Rathaus	09.00 Uhr	Manfred				
09.07.25	Rantzauer See	60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe				
16.07.25	Überraschungstour	(Anmeldung bis 02.07.25)	55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Christa/Harro			
23.07.25	Sülfeld	55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe				
30.07.25	Botanischer Garten	56 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst				
06.08.25	Itzstedt	Picknick	50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Thedel			
13.08.25	Kayhude	40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst				
20.08.25	Stadtpark Hamburg	Picknick	50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe			
27.08.25	Wulfsdorf	45 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred				
03.09.25	Vierlande / Tomaten	Picknick	70 km	U1 NoMi	09.00 Uhr	Harro			
10.09.25	Himmelmoor	45 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke				
17.09.25	Altenwerder	80 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro				
24.09.25	Nördlich von Norderstedt	45 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro				

Radtouren mit Picknick sind gekennzeichnet

Spielesachmittage:		08.10.25	22.10.25	12.11.25	26.11.25	10.12.25			
		14.01.25	28.01.25	11.02.25	25.02.25	11.03.25	25.03.25	08.04.25	22.04.25
		Jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							
Donnerstagabend-Radtouren:									
08.05.25	22.05.25	05.06.25	19.06.25	03.07.25	17.07.25				
31.07.25	14.08.25	28.08.25	11.09.25	25.09.25					
18:00 Uhr, Treffpunkt: DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124 – Länge: ca. 20-30 km, Dauer: ca. 2 Stunden - Leitung. Manfred und andere									

Wohlbefinden

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 und
Petra Vogt / Susanne Molle

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 Haus Levenslust

Trainerin Angela Lüdtkke

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

Wohlbefinden

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, erholt 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



Wohlbefinden

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 09:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: € 9.00 für 1,5 Std.

Trainerin Andrea Stammler

Foto: Stock Snap from Pixabay

Anzeige



Tel. 0171-2874044 oder 040-5234113
www.malersteffi.de, info@malersteffi.de

MALEREIBETRIEB M. UEBERRÜCK
INH. STEPHANIE UEBERRÜCK, MALER- UND LACKIERERMEISTER 

Seit 1998 führe ich den 1965 von meinem Vater Manfred Ueberrück gegründeten Malereibetrieb.

- Mit meinem Team übernehme ich alle üblichen Innen- und Außenbeschichtungen, Tapezier- und Lackierarbeiten des Malerhandwerks.
- Unser besonderer Schwerpunkt liegt in der Farbberatung und der individuellen Gestaltung von Innenräumen von dezent bis farbig.
- Gern erfüllen wir all Ihre Wünsche für ein geschmackvolles und gemütliches Zuhause.

Übersicht Veranstaltungen

DRK - Haus, Ochsenzoller Str. 124

+ Aktiv und vital	montags	09:00 - 10:30 Uhr
+ Fit mit Spaß Neu	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 - 10:30, 11:00 - 12:00 Uhr
+ Osteoporose-Gymnastik	mittwochs	08:45 - 09:45, 10:00 - 11:00 Uhr
+ Seniorentanz	mittwochs	11:00 - 12:45 Uhr
+ Fit und mobiler werden	mittwochs	15:45 - 16:45 Uhr
+ Hatha Yoga	donnerstags	09:30 - 11:00 Uhr
+ Line Dance	donnerstags	15:15 - 17:00 Uhr
+ Drums Alive für Anfänger Neu	donnerstags	17:15 - 18:15 Uhr
+ RundumFit	donnerstags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Bauch, Beine, Po	freitags	17:30 - 18:30 Uhr
+ Yogilates	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
+ ADHS-Selbsthilfegruppe	3. Montag	20:00 Uhr
+ Depression (Ü50)	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	Nach Vereinbarung	
+ 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
+ Klön- und Spielenachmittag	1. und 3. Donnerstag im Monat	14:00 - 17:00 Uhr
+ Bingo	1. Freitag im Monat	14:00 - 17:00 Uhr

„Levenslust“ Am Exerzierplatz 2

+ Yoga	montags, dienstags	17:00 - 18:00, 17:30 - 18:30 Uhr
+ Qigong	donnerstags	11:00 - 12:00 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
+ Fitnessstraining	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	18:00 - 19:00 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
+ Doppelkopf Neu	donnerstags 1. und 2. ungerade Woche	14:00 - 17:00 Uhr
+ Spiel- und Klönggruppe	donnerstags 1. und 2. ungerade Woche	14:00 - 17:00 Uhr
+ Singkreis	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 / Stricken	2. Montag / 2. und 4 Montag ab 16:00 Uhr	15:00 - 16:30 Uhr
+ Bipolare Störungen Neu	3. Montag	19:00 - 20:30 Uhr
+ Depression (U50) Neu	2. und 4. Dienstag	19:00 - 20:30 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 61)
+ DRK-Kindergarten	Dunant Str. 4,	(siehe Seite 59)
+ Schwimmkurse für Kinder	Pestalozzibad nach Vereinbarung	
+ Tagesausfahrten Neu	Siehe Seite 45	
+ 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 (Stadtpark)	donnerstags	10:00 - 12:00 Uhr
+ Gesundheitsvorträge	siehe Tagespresse	
+ Spazierengehen (Stadtpark)	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	

Mitgliederversammlung

DRK Ortsverein Norderstedt e.V.

Mitgliederversammlung des DRK - Ortsvereins Norderstedt e.V. am 28. März 2025 um 18:00 Uhr

DRK-Haus Ochsenzoller Str. 124

Tagesordnung:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung2. Festlegung der Tagesordnung3. Ehrungen<ol style="list-style-type: none">a. Ehrung der Verstorbenenb. Ehrung langjähriger Mitglieder4. Bericht des Vorstandes und der Arbeitsgemeinschaften5. Kassenbericht 20246. Bericht der Kassenprüfer7. Beschluss Jahresrechnung8. Entlastung des Vorstandes9. Beschlussfassung des Haushalts 2025 | <ol style="list-style-type: none">9. Neuwahlen/Bestätigungen<ol style="list-style-type: none">a. Neuwahl Vorstandsvorsitzenderb. Neuwahl Schatzmeisterc. Zwei Beisitzerd. Zwei Kassenprüfer10. Wahl der Delegierten zur DRK-Kreisversammlung11. Grußworte der Gäste12. Verschiedenes |
|---|--|

Norderstedt, den 27. Januar 2025
Der Vorsitzende

Ch. v. Hardenberg

Anzeige

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



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





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 -310

Begleitung durch die:



www.emmaplambeckhaus.de

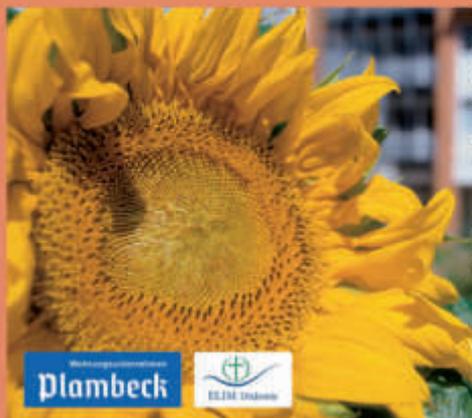
Wohnungsunternehmen

Plambeck

Der Pöhlshof

Servicewohnen – geborgen im Alter

in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt



**Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner**

Wohnungsunternehmen
Plambeck



Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310 · www.plambeck.com

Geselligkeit: Tanzen

Line Dance

Die Line Dance Gruppe besteht nun über 2 Jahre ohne Trainer/-in, aber mit großem sozialen Hintergrund und Bewegung für Herz und Gehirn und ganz viel SPASS!

Getanzt wird nach Country- und Westernmusik, nach Oldies sowie aktuellen Liedern. Uns ist wichtig, nicht jeden neuen Tanz zu erlernen, sondern alte/ältere Tänze zu wiederholen und aufzufrischen.

Damit haben wir ein abwechslungsreiches Programm und alle Tänzer/-innen werden gefordert und kommen gerne regelmäßig zu den Nachmittagen.



Wenn Sie bereits Erfahrungen im Line Dance haben, melden Sie sich gerne im DRK Büro.

Bea, Klaus und Sölve

Wann? donnerstags 15:15-17:00 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124

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,
Ochsenzollerstr. 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 15:00-17:00 Uhr
(ungerade Wochen)
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: Dietlinde Schäfer

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 14:00-17:00 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, Meinungsaustausch, 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 – Die Kugeln rollen!



Der Boule-Sport, genauer gesagt, Pétanque, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das Spiel ist sehr leicht zu erlernen, auch ohne Vorkenntnisse.

Spielbeginn ist grundsätzlich donnerstags 10:00 Uhr am Feuerwehrmuseum, Friedrichsgaber Weg 290. Wir spielen bis 12:00 Uhr.



Je nach Spielverlauf kann es auch mal etwas später werden. Eine offizielle Winterpause gibt es bei uns nicht. Wenn die Witterungsverhältnisse es zulassen, spielen wir.

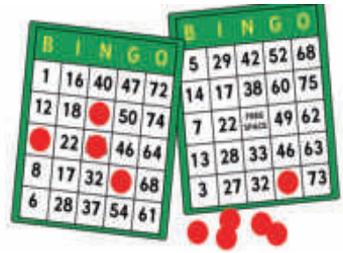
Wer Lust am Boule hat und mitmachen möchte, melde sich bitte im DRK-Büro unter Tel. 040-5231826 oder direkt bei Axel Alexander unter mobil 0172-5207894.

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 Café 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



Doppelkopf spielen (neu)



Beim Doppelkopf werden immer vier Spieler benötigt. Dadurch fehlt es vielen Interessierten an Gelegenheit, ihrem Hobby nachzugehen. Wer im eigenen Umfeld keine 4-er-Gruppe zusammenbekommt, hat die Gelegenheit, in der neuen Doppelkopf-Runde des DRK mitzumachen. Die fesselnde Dynamik und strategischen Möglichkeiten dieses Kartenspiels begeistern immer wieder aufs Neue. Verbringen Sie eine unterhaltsame Zeit in unserer neu gegründeten Gruppe. Wer dabei sein möchte, kann einfach dazukommen.

Wann? 14-tägig, donnerstags, 14:00-17:00 Uhr in jeder 1. und 2. ungeraden Kalenderwoche
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

Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Nudeln oder Reis: In unserer gut ausgestatteten Küche im Haus Kielort, Kielortring 51, könnt ihr zu verschiedenen Terminen eurer Lust am Kochen nachgehen. Mit Hilfe ausgewählter Rezepte bereiten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen tolle Menüs zu, die anschließend in entspannter Atmosphäre verspeist werden. Hier kann sich jeder auch mit eigenen Rezepten einbringen, wodurch die Vielfalt der Geschmackserlebnisse gesteigert wird.

Es gibt zzt. vier Kochgruppen. Eine davon leitet Marion Doll - inzwischen schon drei Jahre. Sie genießt viele schöne Momente mit ihrer Gruppe, gemeinsames Kochen und Essen bereitet ihr viel Freude. „Wir sind sehr kreativ, teilen Rezepte untereinander und kochen viele leckere Gerichte.“

Die frischen Lebensmittel hierfür sind regional und saisonal, einen großen Teil kaufe ich im Bio Hofladen vom Gut Wulksfelde ein“, berichtet Marion Doll. „Wir tauschen uns beim Vorbereiten und Essen nicht nur über die Lebensmittel, sondern auch über viele andere aktuelle und interessante Themen aus.“

Kochkurse bringen Menschen zusammen, es werden Kontakte geknüpft und neue Freundschaften geschlossen.

Termine

- 1. Montag im Monat
- 1. Mittwoch im Monat
- Letzter Montag im Monat
- 1. Dienstag im Monat

Uhrzeit

- 18:00-21:30 Uhr
- 18:00-21:30 Uhr
- 18:00-21:30 Uhr
- 18:00-21:30 Uhr

Koordination

- Hans Brakopp
- Hans-Jürgen Reichel
- Peter Krämer
- Marion Doll





EUER BIOHOF
IN DIREKTER NACHBARSCHAFT

Entdeckt Bio-Genuss gleich um die Ecke! Regionale Bio-Produkte direkt vom Hof und frisch gebackenes Brot aus der Gutsbäckerei gibt es im schönen Hofladen. Für kulinarischen Genuss vor Ort sorgt die Gutsküche und das GutsDell. Unser Lieferservice bringt Ihnen frische Bio-Produkte direkt vor die Haustür.

Öffnungszeiten Hofladen:
Mo. - Sa. von 8 - 19 Uhr • So: Frische Brötchen von 7:30 - 13 Uhr

Gut Wulksfelde GmbH - Wulksfelder Damm 15 - 17 - 22889 Tangstedt - Tel.: 040/644 251 - 0 - www.gut-wulksfelde.de



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 - 22.00
Sa. So. und feiertags 12.00 - 22.00
dienstags Ruhetag
Online Tischreservierung:
www.mongolei-norderstedt.de



Geselligkeit: Streicher / Stricken /Singen

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

Beim DRK gibt es eine 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

Singkreis „Bella Bene“

Für Gesangsfreudige bietet das DRK im Haus Kielort einen Singkreis an, der von Musikpädagogin Dagmar Feddern (Foto rechts) geleitet wird. Neben dem Gesang spielen rhythmische Akzente wie Klatschen, Stampfen und der Einsatz von kleinen Rhythmusinstrumenten eine wichtige Rolle.

Die Gruppe umfasst rund 20 Teilnehmerinnen, die zu einer netten Gemeinschaft zusammengewachsen sind. Alle freuen sich auf die Treffen und genießen die fröhlichen Nachmittage. Im letzten Jahr wurde ein Singkreis-Termin mit einem Ausflug verbunden und an den Itzstedter See verlegt.

Der Singkreis trifft sich 14-tägig, donnerstags, gerade Wochen, 15:30-17:30 Uhr, im Haus Kielort.



Geselligkeit: Geplante Ausflugsfahrten 2025

Tagesausflüge mit DRK Bussen



Unsere Tagesausflüge erfreuen sich weiter zunehmender Beliebtheit. Dieter Behrens, Fahrdienstleiter beim Norderstedter DRK, organisiert jeden Monat eine Tour zu einem anderen attraktiven Ziel. Los geht es immer beim DRK in der Ochsenzoller Straße um 9:00 Uhr. Rückkehr ist gegen 18:30 Uhr. Die Fahrdauer zum Ziel beträgt meist 1-2 Stunden.

Zu den beliebtesten Zielen gehörten im letzten Jahr Friedrichstadt, das Alte Land, Glücksstadt und die Heide. Stets besichtigen wir die Sehenswürdigkeiten

der jeweiligen Orte, oft unterstützt durch regionale Fremdenführer. Sowohl zum Mittagessen als auch zum Kaffeetrinken werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zur Einkehr in Traditionslokale vor Ort gefahren.

Die Kosten pro Fahrt betragen je nach Ziel und Ausgestaltung zwischen € 25 und € 45. Die Auslagen in Restaurants und Cafés sind jeweils selbst zu tragen. Es empfiehlt sich die frühzeitige Buchung im DRK Büro, um einen der begehrten Plätze zu ergattern:

Tel. [040-5231826](tel:040-5231826) oder per E-Mail unter info@drk-norderstedt.de

Gemeinsame Erlebnisse fördern die sozialen Bindungen und den Austausch unter den Teilnehmern. Unsere Tagesausflüge in Gruppen sind eine tolle Möglichkeit, Zeit mit netten Leuten zu verbringen und Neues zu erleben.

Geplante Fahrten 2025:

März: Timmendorfer Strand mit Sea Life Aquarium und Karls Erlebnishof
29.03.2025 – Preis 30,00 €

April: Domstadt Schleswig mit Haitabu
26.04.2025 – 40,00 € Haitabu inkl. Fahrt

Mai: Bad Segeberg, Noctalis mit Führung
24.05.2025 – ca. 40,00 €

Juni: Glückstadt, Matjeswochen 1
14.06.2025 – ca. 40,00 €

Juli: Ab Rendsburg mit einem Raddampfer nach Kiel (inkl. Mittagessen)
27.07.2025 – 76,50 € (Achtung: Fahrt findet an einem Sonntag statt!)

August: Büsum an der Nordsee, Fahrt mit einem Kutter
23.08.2025 – Preis: noch offen

September: Fahrt auf dem Schaalsee (inkl. Mittagessen)
27.09.2025 – 65,00 €

Oktober noch in Planung

Zusätzliche Fahrten in 2025

10.05.2025: Glücksburg / 28.06.2025: Kiekeberg / 02.07.2025: Friedrichsstadt / 08.08.2025 Plön

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,
22850 Norderstedt



Blumenstecken

Seit fast zwei Jahren gibt es die Gruppe Blumenstecken nun schon. Wir sind zzt. 5 Frauen, die schöne Blumengestecke nach japanischer Art fertigen. Wir benutzen nur Blumen und Zweige, die in der Jahreszeit aktuell sind. Wenn auch Sie Lust zum kreativen Arbeiten mit Blumen haben, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Mitbringen sollten Sie eine Schale, große Tasse oder Ähnliches, Steckschaum oder einen Blumenigel und natürlich Blumen der Saison. Anmelden können Sie sich im DRK Büro gern auch als Mail oder bei mir persönlich. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Heidlinde Brakopp, Tel. 5245523

Wann? 4. Freitag im Monat 15:00 Uhr
(22.02.25 = erster Termin 2025)

Wo? Haus Kielort, Kielortring 51,
22850 Norderstedt



Kreative Gruppen

Donnerstagsmaler

Aquarellmalerei in der Gruppe fördert sowohl die künstlerischen Fähigkeiten als auch die sozialen Kontakte. Beim DRK in der Begegnungsstätte Glockenheide 42 treffen sich rund 10 Teilnehmer. Es gibt einen regen Austausch in der Gruppe, bei dem Ideen und Techniken geteilt werden, was wiederum zu Inspiration und immer neuen kreativen Ansätzen führt. Jeder hat unterschiedliche Fähigkeiten und Stile. Durch das Beobachten und Lernen von anderen kann man seine eigenen Fähigkeiten optimieren. Außerdem erhält man bei Bedarf direktes Feedback zu seinen Arbeiten, was hilfreich sein kann, um sich weiterzuentwickeln.

Wir sind eine fröhliche Gruppe, die gern den Pinsel schwingt. Verschiedene Techniken des Aquarellmalens, wie Nass-in-Nass-Technik oder Lasurtechnik setzen wir ein und experimentieren mit Sand, mit Seidenpapier und weiteren Materialien. Motive finden wir in der Natur, die uns immer wieder fasziniert. Unsere Werke stellen wir regelmäßig in den Räumen der Glockenheide, im DRK Haus sowie im Alten- und Pflegeheim aus, und freuen uns über jede Reaktion und Rückmeldung der Bildbetrachter.

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



Basteln und Handarbeiten

Seit dem Jahr 2000 besteht der Kreativkreis im Haus Kielort. Wir, das sind zzt. 9 Frauen, treffen uns einmal wöchentlich. Dann basteln, handarbeiten und klönen wir. Es sind inzwischen viele schöne Dinge hergestellt worden. Im Advent werden z.B. Engel, Grußkarten oder kleine Geschenke gebastelt. Aus der Gruppe kommen neue kreative Ideen dazu, die gern umgesetzt werden.

Wir basteln nicht nur gemeinsam, sondern unternehmen ein- bis zweimal jährlich auf eigene Kosten auch außerhalb des Kreises etwas. In der Weihnachtszeit steht ein gemeinsames Frühstück auf unserem Plan.

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



Ausflüge / 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.



Anzeige

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.

Herzlich willkommen bei uns!

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

m Norderstedt
Marketing e.V.

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

Sammlungen

Für den guten Zweck sammeln wir gebrauchte und funktionsfähige:

- + Tablets
- + Smartphones
- + Brillen
- + Korken
- + Gehilfen
- + Kleidung

 **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 Wohnung 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

Die DRK Kleiderkammer hilft in der Ukraine

Nicht nur für unsere Kleiderkammer war das Jahr 2024 eine Herausforderung. Das Leid auf der Welt wird immer größer. Der Krieg in der Ukraine geht ins dritte Jahr und ein Ende ist nicht in Sicht. Immer mehr Menschen haben alles verloren.

Jetzt ist Winter, es ist kalt und es fehlt einfach alles, was man braucht, um nicht zu frieren. Warme Kleidung, Mützen, Handschuhe, Schals, Wolldecken usw. An manchen Tagen ist der elektrische Strom in Kriegsgebieten nur für drei Stunden freigeschaltet.

Von der DRK Kleiderkammer schicken wir in unregelmäßigen Abständen Pakete mit allem, was wir anbieten können, an unsere Kontakte in Lemberg und Kiew.

Ein kleines privates Unternehmen aus der Ukraine holt die Kartons aus Norderstedt ab. Die Fahrer sind junge Männer unter 25 Jahren, die noch nicht der Wehrpflicht unterliegen und die Landesgrenzen passieren dürfen. Die Transportkosten zahlen wir aus einer noch vorhandenen Spende der Norderstedter Bürger. Ein paar Tage nach Abholung werden die Pakete ausgeliefert.

Unsere Kleiderkammer unterstützt noch eine zweite Ukrainehilfe. „Ukraine United“ ist an uns

herangetreten und fragte, ob wir auch ihren Verein unterstützen könnten. **Ja, wir konnten!** Ukraine United ist ein Projekt zur Unterstützung der Menschen in den Regionen der Städte Odessa, Charkiw, Cherson, Mykolaiv und Sumy, aber auch noch anderer Gebiete der Ukraine. Wir haben viele Pakete packen können, um auch dort mitzuhelfen. Zusätzlich beteiligten wir uns an den Transportkosten mit einer Tankfüllung für das Transportfahrzeug des Vereins Ukraine United.



Wir haben zwei junge Männer von Ukraine United kennenlernen dürfen, die mit so viel Herzblut dabei sind und mit viel Mut in ein Kriegsgebiet fahren, um den Menschen dort zu helfen.

Ein großes Dankeschön von uns.

Da unsere Container immer gut gefüllt sind und zusätzlich direkt in der Kleiderkammer Kleidung abgegeben wird, haben wir trotz der Auslands-Spenden ausreichend Beklei-

dung für unsere bedürftigen Menschen hier vor Ort.

Das Kleiderkammer Team dankt allen Bürgern, die durch ihre Spenden dazu beigetragen haben, dass wir helfen konnten und wünscht Ihnen ein gutes und gesundes Jahr 2025!

(Foto: Allexandra Koch from Pixabay)

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)
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

Einkaufsfahrten für nicht mehr mobile Norderstedter

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)!

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 

ean
elektro-alster-nord

Alltagshilfen und Hilfe in der Not

Norderstedter Hörzeitung feierte ihre 1000. Ausgabe



Die Norderstedter Hörzeitung ist ein Angebot für blinde und stark sehbehinderte Mitbürger sowie für Menschen, die nicht mehr ausreichend Kraft zum Lesen aufbringen. Sie verschafft diesen Personengruppen Zugang zur Regionalpresse.

Vor mehr als 20 Jahren startete ein ehrenamtliches Team vom DRK in Norderstedt mit diesem Angebot. Am 12. August 2024 wurde die 1000. Ausgabe der Hörzeitung produziert.

Mit Unterstützung des Hamburger Abendblattes erschien die erste Hörzeitung im Dezember 2003. Sie vermittelt Aktuelles und informiert über laufende Veranstaltungen aus Norderstedt und der Region sowie vieles andere mehr. Die Themen werden aus der regionalen Presse original auf einen Tonträger aufgelesen. Dazwischen gibt es kleine erheiternde oder nachdenklich stimmende literarische Kostproben.

20 ehrenamtliche Vorleserinnen und Vorleser produzieren und verteilen jede Woche ca. 35 Hörzeitungen. Fast alle im Team sind von der ersten Stunde dabei und stolz auf ihr Werk. Die gemeinsame Arbeit macht viel Spaß, sie ist abwechslungsreich und interessant. Das positive Echo der Hörer und Hörerinnen spornt immer wieder an, weiterzumachen.

Die Hörzeitung erscheint wöchentlich am Dienstag mit den Nachrichten der Vorwoche. Die Lieferung erfolgt mit der Post und kommt kostenlos zu ihren Abonnenten nach Hause. Es wird lediglich ein CD-Abspielgerät benötigt, auf dem übliche Musik-CDs abgespielt werden können.

Wer die Norderstedter Hörzeitung beziehen möchte, bitte melden im DRK-Büro (Tel. [040 52318 26](tel:0405231826))! Das Team der Hörzeitung würden sich freuen, noch mehr Betroffene damit versorgen zu dürfen.

Anzeige

1. Platz zum 3. Mal in Folge: Gesamtsieger „Hörakustik“

auric HÖRGERÄTE

GUT HÖREN IN NORDERSTEDT

... mit Hörgeräten von auric

Wir bieten Ihnen:

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

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

P Barrierefreies Parken und ebenerdige Räumlichkeiten.

Im-Ohr-Hörgeräte Silk IX von Signia

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

A photograph of a funeral home chapel. The room is bright and clean, with rows of white chairs facing a large, ornate cross on the altar. There are floral arrangements and a large green house-shaped logo on the wall. The overall atmosphere is peaceful and dignified.

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

The logo for Pohlmann Bestattungsinstitut, featuring a stylized green house shape with a white outline.

Alltagshilfen und Hilfe in Not

PCafé Norderstedt feierte 20-jähriges Jubiläum

Wie die Zeit vergeht – das DRK PCafé Norderstedt wurde bereits 20 Jahre alt. Und was für eine digitale Entwicklung es in dieser Zeit gegeben hat!



Als das PCafé gegründet wurde, war gerade der Computer für alle entwickelt. Im Berufsleben mussten sich damals die Arbeitnehmenden mit einer neuen Technik auseinandersetzen. Aber was war mit denjenigen, die nicht im Arbeitsleben standen (z.B. nicht berufstätige Frauen, Seniorinnen und Senioren)? Für diesen Personenkreis war das PCafé zur damaligen Zeit die richtige Adresse. Wer keinen eigenen Computer besaß, konnte dort Textverarbeitung und Tabellenkalkulation lernen, Bewerbungen schreiben und schon im Internet surfen.

Innerhalb von 20 Jahren hat sich im Bereich der Digitalisierung viel getan. Die weitere Entwicklung führte dazu, dass nahezu jede Bürgerin und jeder Bürger heute ein Smartphone besitzt - vom Computer für alle über das mobile Telefonieren zum Smartphone, Laptop und Tablet. Mit dem Smartphone wird heute telefoniert und kommuniziert, werden Bankgeschäfte getätigt, Rechnungen bezahlt und vieles mehr. Es ist nicht mehr wegzudenken.

Das PCafé bietet umfangreiche Beratung für alle Fragen rund um Smartphone, Laptop und Tablet. Alle Beraterinnen und Berater arbeiten ehrenamtlich - damit auch Seniorinnen und Senioren, Menschen, die Unterstützung benötigen, an der Digitalisierung teilnehmen können.



Am Donnerstag, dem 20.06.2024, feierte das PCafé im Haus Kielort sein 20-jähriges Bestehen mit einem kleinen Festakt, bei dem Vertreter der Stadt und befreundeter Organisationen teilnahmen.

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.

PCafé kommt auch direkt zu unseren Senioren

Das PCafé ist nicht nur im Haus Kielort zu finden. Beratungen werden auch vor Ort in Wohnen-mit-Service Häusern wie z. B. Emma Plambeck Haus, Pöhlshof und Lebenslust angeboten. Einmal im Monat haben dann die Mieterinnen und Mieter jeweils vor Ort Gelegenheit, Fragen zum Thema Smartphone, Tablet, Laptop und Internet zu stellen. Ebenso gibt es eine Kooperation mit der Stadtbücherei Garstedt, wo es eine Sprechstunde zu diesen Themen gibt. Dieser Termin wird von der Stadtbücherei bekannt gegeben.

Alltagshilfen und Hilfe in Not

Pcafé: 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 kann auf einfache Weise kommuniziert werden.

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.

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

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise: Frauen „nach Krebs“



Rückblick oder Vorschau... Vergangenheit oder Zukunft... Jedes für sich oder alles zusammen... Diese Entscheidung muss bei uns niemand treffen. Es kommt, wie es kommt, und dabei unterstützen wir uns gegenseitig. Wir reden miteinander, gehen zusammen und erreichen so, dass sich niemand allein gelassen fühlt.

Trotz „social media“, trotz Online-Treffen, trotz Chat und Co. treffen wir uns immer noch regelmäßig Offline, live, persönlich, um für einander da zu sein, um miteinander zu reden, zu zweifeln, um zu lachen und Spaß zu haben, um uns auszutauschen und die anderen teilhaben zu lassen.

In diesem Jahr hatten wir uns für unseren Jahresausflug gutes Wetter bestellt und sind nach Pelzerhaken an die Ostsee gefahren. Neben ein paar schönen Momenten am Wasser haben wir auch ein bisschen Kultur genossen. Zum Herbst haben wir uns bei einer Klangschalen-Meditation gemeinsam über eine Stunde Zeit für uns genommen und uns Entspannung gegönnt. Nach mittlerweile guter Tradition lassen wir das Jahr mit einem Besuch des Weihnachtsmarkts am Stocksee Hof ausklingen.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter, neue Menschen und nehmen jede/n, wie sie oder er ist. Kommen Sie doch einfach einmal unverbindlich zu einem unserer Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr im DRK-Haus, Ochsenz. Straße 124, 22848 Norderstedt oder jeden 1. Freitag im Monat um 15:00 Uhr im Haus Kielort, Kielortring 51, Herzlichst Ihre Bärbel

Selbsthilfegruppe Depression

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.

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es inzwischen zwei Gruppen beim DRK. Im DRK Haus in der Ochsenzoller Str. 124 trifft sich die Ü50-Gruppe jeden 1. und 3. Dienstag um 18:00 Uhr. Eine weitere Gruppe (U50) – neu ab Dezember 2024 - kommt an jedem 2. und 4. Dienstag um 19:00 Uhr im Haus Kielort, Kielortring 51, zusammen.

Die Altersangaben sind nur eine grobe Orientierung (Ältere / Jüngere).

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

Selbsthilfegruppen

Diabetiker

Die Selbsthilfegruppe ist seit ihrer Gründung im Oktober 2023 erfolgreich verlaufen. Mit einer festen Größe von 10-15 Teilnehmern/innen bei den monatlichen Treffen haben wir in lebhaften Diskussionen viele Themen rund um den Diabetes behandelt, teilweise auch durch Vorträge von Fachreferenten. Schwerpunkte waren individuelle Therapie, richtige Insuline und Medikamente, Folgeerkrankungen, gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung, Verhältnis Arzt zu Patient und soziale Ziele.

Bei entspannter Atmosphäre wurden Erfahrungen ausgetauscht, neue Erkenntnisse gewonnen, manches Wissen wieder aufgefrischt und die Kontakte verstärkt.

GEINSAM SIND WIR STÄRKER hat sich bestätigt.

Mit einem Diabetes Stand waren wir bei dem sehr erfolgreichen Herz- und Gefäßtag des DRK mit dem Albertinen Krankenhaus im Oktober im Sitzungssaal des Norderstedter Rathauses vertreten. Unverändert gilt: Ein Leben mit Diabetes ist eine Herausforderung. In und mit Hilfe der Gruppe kann man sein Leben besser und nachhaltiger gestalten. Daher schauen wir zuversichtlich auf 2025.



Als Gruppenleiter werde ich per 31.12.2024 das Amt an meinen Nachfolger Ingo-Willi Allbrecht übergeben und als Teilnehmer die Treffen weiter besuchen.

Dazu folgendes: Dieser Abschied fällt mir schwer, denn ich liebte die Gruppenarbeit sehr. Doch Gesundheit und Alter fordern ihren Tribut. Daher nehme ich als Gruppenleiter meinen Hut. Mein Dank an das DRK und die Gruppe für Toleranz, Aufmerksamkeit und Verständnis voll und ganz.

Die Selbsthilfegruppe wird 2025 fortbestehen und mich als Teilnehmer wiedersehen.

Das Gruppentreffen ist jeden zweiten Montag im Monat Haus Kielort, Kielortring 51 von 15:00-16:30 Uhr.

Günther Fuhrich

Selbsthilfegruppe Bipolare Störungen (neu)



Die bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, die durch extreme Stimmungsschwankungen gekennzeichnet ist. Diese Schwankungen können von hypo/manischen Phasen, in denen man sich übermäßig energiegeladener und euphorisch fühlt, bis hin zu depressiven Phasen reichen, in denen der oder die Betroffenen traurig und antriebslos sind. Ihnen kann

es guttun, sich mit Menschen in ähnlicher Situation auszutauschen.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren Raum, in dem Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen teilen, Verständnis finden und Strategien zur Bewältigung ihrer Symptome entwickeln können. Wir glauben an die Kraft der Gemeinschaft und daran, dass das Teilen der eigenen Erfahrungen mit anderen in ähnlicher Situation sehr wohltuend sein kann.

Einmal im Monat treffen sich interessierte Betroffene und Angehörige in einer Gruppe beim DRK in Norderstedt, Haus Kielort. In anderen Selbsthilfegruppen sind Angehörige meist nicht zugelassen, so dass wir uns freuen, diese besondere Möglichkeit anbieten zu können.

Wenn du Interesse hast, unsere Selbsthilfegruppe zu besuchen, kontaktiere uns bitte per E-Mail oder melde dich telefonisch im DRK Büro. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam die Erkrankung besser zu verstehen und mit ihr umzugehen.

Wann? Jeden 3. Montag im Monat, 19:00-20:30 Uhr

Wo? Haus Kielort, Kielortring 51

Leitung: Bettina und Thomas

Familie und Jugend

Schwimmunterricht - Eine Kleine ganz groß

In den letzten Jahren haben wir bereits davon berichtet, dass das DRK Norderstedt Schwimmunterricht für Kinder und Jugendliche anbietet. Und in diesem Jahr dürfen wir von einem kleinen Talent berichten. Unsere Schwimmtrainerin Cathleen weiß noch ganz genau, wie Emilia mit 2,5 Jahren vor ihr stand und gefragt hat, ob sie auch schon schwimmen lernen darf. Ich konnte gar nicht anders, als ja zu sagen, erinnert sich Cathleen.



Und tatsächlich hat Emilia schon mit ihren 2,5 Jahren die Bewegungen sehr gut umsetzen können. Gut drei Jahre später hat Emilia dann ihr Bronzeabzeichen in der Tasche und das Schwimmen als Sport für sich entdeckt. Da sie neue Techniken und Bewegungen im Wasser gut umsetzen kann, hat unsere Schwimmtrainerin Cathleen sie einmal bei den Wasserratten vorgestellt. Und zwei Monate später hat Emilia nun angefangen, bei einem richtigen Verein, den Wasserratten in Norderstedt, ihr Talent zu beweisen und dort zu trainieren.



Natürlich macht es uns sehr stolz, ein Kind an einen Leistungsverein vermitteln zu dürfen. Wir hoffen sehr, dass Emilia weiterhin viel Freude am Schwimmen hat, gefördert wird und drücken ihr die Daumen für eine sportlich nasse Zukunft.

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 Sie an unter Handy-Nr. 0151-42068521. 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) 5072 - 800 - 0

Familie und Jugend

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

Anzeige

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

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

Familie und Jugend

Eltern-Kind-Kurberatung



Viele Eltern fühlen sich gestresst und überfordert. Um ihnen zu helfen, gibt es die Möglichkeit, eine Mutter-/Vater-Kind-Kur in Anspruch zu nehmen. Diese verfolgt den Zweck, die Gesundheit der Mutter/des Vaters zu erhalten, um nach anstrengenden Phasen gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Viele wünschen sich eine solche Kur, haben aber Schwierigkeiten bei deren Beantragung, einen Kurplatz zu finden oder auch gegen eventuelle Ablehnungen der Kostenträger Einspruch einzulegen. Hier hilft das DRK in Norderstedt.

Aufgrund der vielen Anfragen arbeiten inzwischen zwei Kolleginnen ehrenamtlich in der Beratung. Natalia Suslowa hat Verstärkung durch Ilona Schneider bekommen, die auf eine Berufstätigkeit in der Krankenhaus-Verwaltung zurückblickt. Natalia, Mutter von zwei kleinen Kindern, nahm selbst schon einmal eine Mutter-Kind-Kur in Anspruch

und kämpfte sich dabei durch einen Verwaltungs-Dschungel. Beide Kolleginnen sind also erfahren in ihrem Fachgebiet. Durch die deutlich gestiegene Nachfrage nach Beratungen wurde inzwischen mehr Platz beim DRK geschaffen. Das Büro der Eltern-Kind-Kurberatung ist in den hinteren Teil des DRK Gebäudes umgezogen, wo genügend Raum vorhanden ist, um auch persönliche Beratungen vor Ort durchzuführen.

DRK Weihnachtswunschbaum

Viele Kinder in unserer Gesellschaft wachsen im Wohlstand auf und manche wissen schon gar nicht mehr, was sie sich zu Weihnachten wünschen sollen.

Wir wollen aber nicht vergessen, dass es andere gibt, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Kinder, die vorübergehend in Frauenhäusern leben oder in sehr finanzschwachen Familien aufwachsen. Ihre Weihnachtswünsche sind vielfach bescheiden und können dennoch nicht vom Weihnachtsmann zu Hause erfüllt werden.

Das DRK in Norderstedt startete deshalb auch 2024 wieder eine Wunschbaum-Aktion in Zusammenarbeit mit der Stadt Norderstedt, die besonders bedürftigen Kindern zugutekommt. Bei Peggy Diggledey im Herold Center wurde dafür ein Baum aufgestellt, an dem viele bemalte Karten mit den Wünschen der Kinder hingen. Besucher des Herold Centers konnten sich eine Karte vom Baum aussuchen, das gewünschte Geschenk kaufen und zusammen mit der Karte vor Ort abgeben.

Die Aktion war erneut ein großer Erfolg. Der DRK Weihnachtsmann kam und überbrachte den Kindern ihre Geschenke.



[Anzeige](#)



HOCHWERTIGE DRUCKPRODUKTE IM DIGITAL- UND OFFSETDRUCK!

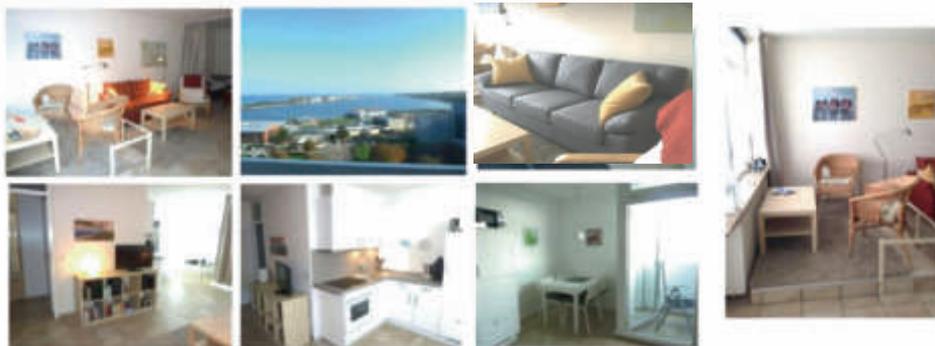
Bei der Auswahl Ihrer Druckerei wird Wert auf Zuverlässigkeit, Qualität und Schnelligkeit gelegt. Hochwertiger Service im Bereich der Druckobjekte ist ein Muss! Diese Kriterien haben bei uns in jeglicher Situation oberste Priorität. Von der Vorstufe bis zum fertigen Produkt - alles aus einer Hand!

Gutenbergring 39 | 22848 Norderstedt • Telefon: 040 - 30 85 800-0 | Fax: 040 - 30 85 800-49
www.lehmann-offsetdruck.de | info@lehmann-offsetdruck.de

LEHMANN OFFSETDRUCK und Verlag GmbH

Familie und Jugend

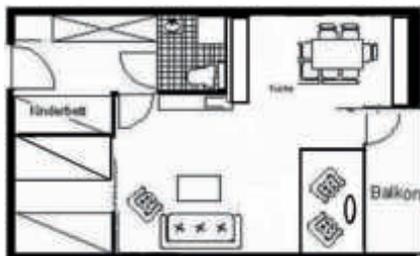
Ferienwohnung für Familien Wind, Sonne und Meer in Heiligenhafen



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 Rönnau - Jahn

Layout: Christoph v. Hardenberg und Sybille Härtling

Wir danken den Autoren für die kostenlose Überlassung zahlreicher Fotos.

Druck: siehe Seite 20

Sanitätsbereitschaft

Die DRK-Bereitschaft Norderstedt konnte erneut ein ereignisreiches und spannendes Jahr verzeichnen. Im Jahr 2024 haben wir über 80 eigene Sanitätsdienste geleistet und noch viele weitere in unseren Nachbarstädten als Gäste ebenfalls unterstützen dürfen. Das bedeutet klassischerweise z.B. als Unterstützung auf dem Dom in Hamburg oder auch bei den Oktoberfesten in Bad Segeberg.

Die Highlights in Norderstedt waren auch dieses Jahr wieder das Match Börner Open-Air-Festival, das Parkfunkteln, genauso wie viele weitere Veranstaltungen, die regelmäßig im Stadtpark Norderstedt stattfinden. Außerhalb des Stadtparks finden Sie uns außerdem oft beim HSV auf den Paul-Hauenschild-Plätzen beim Feldhockey oder Fußball, in der Tribüne im Rathaus und überall in der Stadt, wo etwas los ist.

Dabei haben wir regelmäßig kleine Verletzungen zu versorgen und kümmern uns um kleine und große Patienten. Sollte es zu einem ernsteren medizinischen Notfall kommen, ziehen unsere Einsatzkräfte den öffentlichen Rettungsdienst hinzu und übernehmen bis zu dessen Eintreffen die Erstversorgung.

Der im vergangenen Jahr beschaffte Rettungswagen (RTW) wird kontinuierlich weiter ausgestattet und wird bei Großveranstaltungen und zur Spitzenlastabdeckung im Rettungsdienst auf Anforderung der Leitstelle als reguläres Rettungsmittel eingesetzt. Mit dem Rettungswagen können nun auch ernsthaft erkrankte Patienten von unseren Sanitätsdiensten direkt in ein Krankenhaus transportiert werden. Der Rettungswagen trägt so zur



Entlastung des öffentlichen Rettungsdienstes und zur bestmöglichen Versorgung unserer Patienten bei.

Darüber hinaus blicken wir stolz auf die erfolgreiche Zusammenarbeit nicht nur unserer eigenen Helferinnen und Helfer zurück, sondern auch auf die Zusammenarbeit mit der DLRG, anderen DRK-Bereitschaften, den Freiwilligen Feuerwehren, dem THW und den Maltesern in Norderstedt und insbesondere unserer Nachbarbereitschaft, der DRK-Bereitschaft in Ellerau.

An dieser Stelle möchten wir auch den Veranstalterinnen und Veranstaltern herzlich für das Vertrauen in uns danken!

Genauso möchten wir ganz besonders allen ehrenamtlichen Einsatzkräften danken; ohne euch wäre all dies überhaupt nicht möglich! Um dieses Engagement weiterhin aufrechtzuerhalten, suchen wir daher auch fortwährend nach engagierten Menschen aller Altersgruppen, die sich für das Ehrenamt in der Bereitschaft interessieren.

An unseren monatlichen Dienstabenden in Norderstedt oder bei unserer Nachbarbereitschaft Ellerau finden wir uns wie immer zusammen und gestalten oft spannende Abende zu medizinischen Themen und Fallbeispielen.

Wir freuen uns, dass dieses Jahr einen schönen Abschluss findet und schauen bereits gespannt auf die kommenden Herausforderungen im Jahr 2025.

 **Scandia-Apotheke**

Anzeige

Kjeld Mejenborg

Tel.: 040/5251045
Fax: 040/5259359

Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt

Katastrophenschutz / Schnelleinsatzgruppe (SEG)

Die DRK-Bereitschaft Norderstedt stellt im Auftrag des Kreises Segeberg mit der 3. Sanitätsgruppe Transport und der 1. Betreuung / Logistik zwei Katastrophenschutz-einheiten.

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

Die 1. Betreuung / Logistik verfügt über einen Lkw mit verschiedenen Materialien für die Errichtung und den Betrieb einer Notunterkunft und die Betreuung unverletzter Personen. Zudem verfügt die Einheit über eine Feldküche, die für die Zubereitung von Mahlzeiten im Katastrophenfall genutzt werden kann.

Als zweites Fahrzeug gehört zu der Einheit ein Mannschaftstransportwagen (MTW), mit dem im Einsatzfall Personal zu Einsatzstellen verbracht oder auch unverletzte Betroffene transportiert werden können.

Das Jahr 2024 bot glücklicherweise keine Katastrophenfälle, jedoch konnten wir als Teil der SEG in einigen Fällen unterstützen. Die Schnelleinsatzgruppen (SEG) stellen Einsatzkräfte für Großschadenslagen unterhalb der Katastrophenschwelle zur Verfügung.

Am frühen Morgen des 24.04.24 wurde eine größere medizinische Notlage in einem Pflegeheim im Kreis Segeberg gemeldet. Insgesamt drei Einsatzkräfte unserer Bereitschaft waren vor Ort im Einsatz.

Am 01.06.24 kam es im Stadtgebiet von Norderstedt zu einem unkontrollierten Gasaustritt, der die Evakuierung mehrerer Wohnhäuser erforderlich machte. Im Zuge dieses Einsatzes kam es zur Alarmierung unserer Einsatzkräfte, die die Versorgung und



Betreuung der evakuierten Betroffenen sicherstellen.

Weiterhin haben wir bei einem Brand in Henstedt-Ulzburg im Rahmen der SEG-Betreuung die Verpflegung der Einsatzkräfte sichergestellt.

Weiterhin waren Einsatzkräfte der Bereitschaft in verschiedene Übungen mit befreundeten Organisationen, etwa Freiwilligen Feuerwehren, dem THW oder anderer DRK-Ortsvereine, eingebunden.

TAXI
www.taxi-norderstedt.de
040 **5241088**
Autoruf Norderstedt
Wir sind immer in ihrer Nähe TAG & NACHT



Fit wie ein Turnfisch.

Fit in den Morgen:
Mo - Fr: 09:30 Uhr
arriba-erlebnisbad.de



Die Stärkung nach der Blutspende



hend abfallen und eine angemessene Verpflegung sorgt dafür, dass die Spender ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe zu sich nehmen.

Snacks und Getränke, die bereitgestellt werden, helfen, den Blutzuckerspiegel schnell zu stabilisieren und fördern die Erholung des Körpers. Außerdem schafft ein angenehmes Ambiente nach der Spende eine positive Erfahrung und ermutigt mehr Menschen, regelmäßig Blut zu spenden.

Die Blutspender wertschätzen das reichhaltige Buffet, das die ehrenamtlich tätigen Damen vom DRK in Norderstedt zu jedem Blutspende-Termin im Haus Kielort oder in der Grundschule Friedrichsgabe bereitstellen. Ein Team aus 6-8 Freiwilligen trifft sich bereits zwei Stunden vor Beginn der Aktion und bereitet mit viel Liebe und Kreativität verschiedenste Schnittchen und Kanapees vor. Besonders beliebt sind die Brote mit Ei und Räucherfisch. Alle Häppchen werden mit einem „Topping“ verschönt, und das Ergebnis kann sich mit jedem professionellen Catering messen.

Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme nach der Blutspende sind wichtig, weil es den Spendern hilft, sich nach dem Blutverlust schnell zu erholen.

Nach einer Spende kann der Blutdruck vorüberge-

Monika Tilsner leitet das Team seit 3 Jahren, Sabine von Hardenberg übernimmt meist die Dekoration. Heidi Peters und Heidi Klich sind wie alle anderen Team-Mitglieder mit viel Spaß und „Herzblut“ dabei.



Fotos: Heidi Peters und Heidi Klich, Sabine von Hardenberg, Monika Tilsner



Blutspendetermine 2025



Folgende Blutspendetermine finden im Jahr 2025 jeweils von 15:00-19:30 Uhr in Norderstedt statt:

Freitag	17. Januar	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	10. Februar	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	14. März	Haus Kielort, Kielortring 51
Donnerstag	17. April	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	19. Mai	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	20. Juni	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	18. Juli	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	18. August	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	12. September	Rathaus Norderstedt (öffentlich)
Freitag	17. Oktober	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	24. November	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	19. Dezember	Haus Kielort, Kielortring 51

Blutspende 2024

Danke an alle Dauerspender*innen und besonders an die vielen Neuspender*innen, die 2024 zu uns gekommen sind.



Täglich werden bis zu 14.000 Blutspenden in Deutschland benötigt. 80 % der benötigten Menge werden vom Deutschen Roten Kreuz bereitgestellt.

Die Spender*innen haben erkannt, wie wichtig es ist, Blut zu spenden, da die Anzahl der vorhandenen Blutreserven für den Bedarf oftmals nicht ausreicht.

Das Spendenalter für Erstspender*innen liegt bei 18 Jahren. Die Altersgrenze für Mehrfachspender*innen wurde aufgehoben, und das gilt auch für diejenigen, die unter der alten Regelung aufgrund ihres Alters noch gesperrt wurden. Männer dürfen 6-mal im Jahr, Frauen nur 4-mal im Jahr spenden. Zwischen den Spenden müssen mindestens 56 Tage liegen.

Die Terminanmeldungen für alle Spender sind online erforderlich. Es hat sich gezeigt, dass die Wartezeiten dadurch kürzer sind bzw. so gut wie nicht mehr auftreten.

Wir alle sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihr Kommen im Jahr 2025.

Foto: DRK

WHS Hausmann®
Immobilien Beratung
 Familienunternehmen seit 1954

Für Sie bieten wir verschiedene Möglichkeiten für eine erfolgreiche Immobilienvermarktung

Klassischer Maklerverkauf

Unsere Premium-Dienstleistung, von der gutachterlichen Preiseinschätzung bis zur Schlüsselübergabe. Sie erteilen uns den Auftrag und wir finden für Sie den passenden Käufer zum fairen Preis.

Freiwillige Immobilienauktion

Eine Auktion ist eine besondere und sehr faire Form der Preisermittlung. Käufer wissen, Sie haben nicht zu viel bezahlt, Verkäufer haben die Gewähr, nichts verschenkt zu haben.

Hausmann-Wohnrechtmodell

Die Erhöhung der Energie- und Lebenskosten führt zur dramatischen Verteuerung des Wohnens. Unsere Lösung: Jetzt verkaufen, wohnen bleiben und keine Miete zahlen!

Wir kaufen Ihre Immobilie

Sie wollen Ihre Immobilie innerhalb kürzester Zeit erfolgreich und unkompliziert an uns verkaufen? Es gibt gute Gründe, dies mit uns zu tun!

<https://immobilienkauf-sofort.de/>

Ihre Familie Hausmann



Thorsten Hausmann



Hildegart Hausmann



Tjersti Hausmann



Tanja Hausmann



Dorte Hausmann

Sofortkontakt:

(040) 529 6000



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

Hausmann Firmenzentrale
 Segeberger Chaussee 76
 22850 Norderstedt

Alles aus einer Hand



- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Tagespflege



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