

DRK Angebote für Norderstedt 2026

Gesundheit – Geselligkeit – Hilfe in der Not



Digitale Teilhabe – Besuchsdienste – Sanitätsdienst

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!

Hallo und herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres DRK-Magazins!

Wir freuen uns über Ihr Interesse und möchten uns kurz vorstellen – zugleich laden wir Sie herzlich ein, Teil unserer DRK-Gemeinschaft zu werden.

Es gibt viele Wege, sich einzubringen und mitzumachen:

• **Mitmachen & Erleben:**

Nehmen Sie an unseren vielfältigen Aktivitäten und Angeboten teil! Zum Selbstkostenpreis können Sie Ihre Freizeit sinnvoll gestalten, neue Menschen kennenlernen und zugleich etwas für sich tun.

• **Unterstützen & Fördern:**

Als gemeinnütziger Verein finanzieren wir uns überwiegend durch Spenden. Jeder Beitrag – ob groß oder klein – hilft uns, unsere Arbeit fortzusetzen und unser Engagement für die Gemeinschaft lebendig zu halten.

• **Engagieren & Mitgestalten:**

Werden Sie selbst aktiv! Ehrenamtliches Engagement beim DRK macht Freude, bringt neue Erfahrungen und das gute Gefühl, wirklich etwas zu bewirken. Gemeinsam können wir viel bewegen.

Ich selbst habe das hautnah erlebt: Vor zwei Jahren begann ich beim DRK – zunächst als PC-Berater im PCafé und bei kleineren IT-Projekten, später auch als Fördermitglied und seit April dieses Jahres als Vorstandsvorsitzender.

Täglich treffe ich so Menschen, die sich mit Herzblut engagieren, und freue mich über jedes neue Gesicht, das unsere Gemeinschaft bereichert.

Vielleicht gehören ja auch Sie bald dazu?

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei uns willkommen zu heißen.

Zum Schluss möchten wir allen herzlich danken, die schon an unserer Seite stehen! Ihr Engagement, Ihre Zeit, Ihre Spende und Ihre Wertschätzung machen unsere Arbeit überhaupt erst möglich.

Ihr Matthias Trucks, Vorstandsvorsitzender,

Titelfotos Quelle Pixabay



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 (IBAN:DE29 2135 2240 0100 6129 79)). 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.



Foto: DRK



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 / Zahlen Verein 2025	6-7
Interview mit dem Leiter Sozialamt	8-9
DRK plant „Praxis ohne Grenzen“	10
Ehrenamtliche Mitarbeit	11
Vorträge 2025/ Med. Versorgung, Herztage	13
Veranstaltungen in 2025	15
Manchmal schreibt das Leben die ...	17
Beitrittserklärung / Mitgliederversammlung	33/36
Termine Angebote / Kurse	34-35
Gesundheitsförderung und Reha Kurse	
Überblick Kurse	18
Gesundheit:	19-21
Herzgruppen / Osteoporose	19
Sturzprophylaxe / Hatha Yoga	20
Ganzheitliches Gedächtnistraining	21
Fitness:	22-29
Aktiv+vital, Rückengym., Fit für Jeden	22
Rundum Fit / Mobiler werden	23
Fit mit Spaß	23
Wassergymnastik	24-25
Bauch-Beine-Po, Fitness, Drums Alive	27
25 Jahre Radgruppe: Radfahren hält fit	28
Termine Radfahren	29
Wohlbe finden:	30-31
Pilates	30
Yoga, Yogilates	30
Mind Body - Entspannung, Qigong	31
Spaziergehergruppe	32

Inhalt	Seite
Geselligkeit	38-44
Tanzen (Linedance, Seniorentanz)	38
Klöhnen	39
Spielen	40-41
Kochen, Streichquartett	42-43
Stricken, Singen	44
Tages-Ausflüge	45
Kreativität (Erinnerungswerkstatt)	46
Blumenstecken	46
Donnerstagsmaler	47
Basteln und Handarbeit	47
Alltagshilfen und Hilfe in der Not	48-55
Ausleihe Rollstühle, Motoradstafel	48-49
Kleiderkammer / Ausfahrten HC	50-51
Hörzeitung	52
PCafé; Digitale Teilhabe für alle!	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	66 / 65

Adresse, Öffnungszeiten, Bankverbindung



DRK - Ortsverein Norderstedt e.V.

Ochsenzoller Straße 124
22848 Norderstedt

Tel.: 040 / 523 18 26

Geschäftsstellenleiterin
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

Sparkasse Holstein

IBAN:DE29 2135 2240 0100 6129 79

An alle Norderstedterinnen und Norderstedter

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im **DRK-Magazin unseres Ortsvereins** stellen sich unsere beiden Gemeinschaften vor: Wohlfahrt und Sozialarbeit sowie Bereitschaft und Katastrophenschutz. Beide engagieren sich auf ihre Weise – mit dem gemeinsamen Ziel, Menschen zu unterstützen, zu verbinden und zu schützen. Beim Deutschen Roten Kreuz sprechen wir traditionell von „Gemeinschaften“ – einem Begriff, der heute fast altmodisch klingt. Während viele Organisationen von Teams oder Abteilungen sprechen, erinnert die Bezeichnung Gemeinschaft daran, was das DRK im Kern ausmacht: Das Miteinander, getragen von vertrauensvoller Zusammenarbeit, Verantwortung und gegenseitiger Unterstützung.

Wohlfahrt und Sozialarbeit – Nähe, Hilfe und Teilhabe

Wohlfahrt steht für praktische, materielle Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen, Sozialarbeit für Begleitung, Beratung und gesellschaftliche Teilhabe. Gemeinsam bilden sie ein stabiles Netz der Solidarität, das Menschen in allen Lebensphasen stärkt und verbindet.

Unser Schwerpunkt „Gesundheit“

Im Mittelpunkt steht immer der Mensch – mit dem Ziel, Wohlbefinden und Lebensfreude zu fördern. Die Gemeinschaft unterstützt dies durch Veranstaltungen / Vorträge zur Gesundheitsvorsorge, Kurse im Gesundheitssport, Selbsthilfegruppen zu bestimmten Krankheitsbildern sowie eine Eltern-Kind-Kurberatung.

Unser Schwerpunkt „Gemeinsam statt einsam“

Unter diesem Motto gibt es vielfältige Begegnungsmöglichkeiten: beim Spielen, Kochen, Tanzen, Basteln, Musizieren, Singen oder auf gemeinsamen Ausflügen. Auch Besuchsfreundschaften in Altenheimen und Einkaufsfahrten für nicht mobile Mitbürger gehören dazu.

Unser Schwerpunkt „Digitale Teilhabe“

Im PCafé werden als offener Treffpunkt an fünf Tagen der Woche digitale Hürden abgebaut. Ehrenamtliche Berater helfen mit Rat und Geduld bei Problemen mit Handy, Tablet und PC. Ergänzend finden Informationsveranstaltungen zu Schwerpunktthemen statt.

Unser Schwerpunkt „Hilfe in der Not“

Hier wird Hilfe greifbar: Die Kleiderkammer sammelt Spenden und gibt Kleidung kostenlos an bedürftige Menschen sowie an Hilfstransporte in



die Ukraine weiter. Die Hörzeitung versorgt blinde und sehbehinderte Menschen mit aktuellen Informationen. Als Alltagshilfe stellt die Gemeinschaft Rollstühle und Rollatoren unbürokratisch zur Verfügung und bei Blutspendeaktionen in Norderstedt sorgt das Team für das leibliche Wohl der Spender.

Bereitschaft und Katastrophenschutz – Helfen, wenn es darauf ankommt

Die Gemeinschaft steht für Einsatzbereitschaft, Teamgeist und Fachwissen in besonderen Situationen, in denen Menschen Schutz und Hilfe benötigen, wie Großveranstaltungen, Unfälle, Großschadenslagen, Evakuierungen oder Naturereignisse.

Im Sanitätsdienst übernehmen die ehrenamtlichen Einsatzkräfte der Bereitschaft die Erste Hilfe und Sanitätsabsicherung bei Veranstaltungen, Konzerten und Umzügen.

Im Katastrophenschutz, in enger Zusammenarbeit mit Feuerwehr, Polizei und Rettungsdiensten, sorgt die Gemeinschaft dafür, dass Menschen im Notfall versorgt, betreut und geschützt werden.

Mit regelmäßigen Übungen, Fortbildungen und Einsatztrainings bereiten sich die Einsatzkräfte auf den Ernstfall vor. Dabei wird nicht nur Wissen vertieft, sondern auch der Zusammenhalt im Team gestärkt, denn Vertrauen und Verlässlichkeit sind im Einsatz unerlässlich.

Ob im sozialen Alltag oder im Notfall – beide Gemeinschaften des DRK verbindet ein gemeinsames Ziel: Menschen in jeder Lebenslage zu unterstützen, Sicherheit zu geben und Gemeinschaft lebendig zu machen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie als Teilnehmer, als Fördermitglied oder ehrenamtliche Mitarbeiter ein Teil dieser Gemeinschaft werden würden!

Matthias Trucks

Neuigkeiten aus dem DRK- Ortsverein II

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

+ Mitglieder Ende 2025	1.940
- Austritte in 2025	241
- Neueintritte 2025	181
+ Blutspenden	
- Spendenwillige	1.886
- davon Erstspenden	372
- Blutkonserven 2025	1.659
- Blutkonserven 2024	1.108
+ Kleiderkammer	
- Anzahl Einsätze Ehrenamtliche	2.015
- Ausgabe an Personen	3.200
- davon an Ukrainisch Bürger	1.060
- ausgegebene Kleidungsstücke ca.	80.000
+ Anzahl Besuche unser Angebote	
bei unseren Terminen (S. 34/35) in etwa wie in 2024 (bis Redaktionsschluss nicht ermittelt)	

+ PCafé: Anzahl Beratungen/Besuche Vorjahr	988 1.205
---	----------------------------

+ Ehrenamtliche Helfer	
1.1.2025	222
1.1.2026	215

Für 2026 planen wir, den erreichten Status zu erhalten und zu konsolidieren.

Ein besonderes Dankeschön gilt unseren aktiven Ehrenamtlichen inklusive 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

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

Sprechen Sie mich gerne an:

Viviane Kehr
Leitung Filiale Norderstedt und Anlageexpertin
Tel. 04531 508-53810
viviane.kehr@sparkasse-holstein.de



sparkasse-holstein.de



**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 Sirko Neuenfeldt, Leiter Sozialamt

Redaktion:

Sehr geehrter Herr Neuenfeldt, Sie sind Leiter des Sozialamts der Stadt Norderstedt. Wie war Ihr Werdegang und wie lange verantworten Sie bereits diesen Bereich?

Sirko Neuenfeldt:

Geboren bin ich in der damaligen DDR und stamme aus dem heutigen Land Brandenburg. Nach dem Abitur absolvierte ich zunächst eine Ausbildung zum Werkzeugmacher. Nach der Wende war ich zwei Jahre lang Zeitsoldat bei der Bundeswehr bis ich 1994 eine Ausbildung bei der Stadt Norderstedt begann. Seit 1997 bekleidete ich als Diplom-Verwaltungswirt verschiedene Positionen bei der Stadt, beim Bauamt, in der Personal-Sachbearbeitung und zwölf Jahre im Fachbereich Organisation. 2013 folgte für mich dann der Wechsel in den sozialen Bereich, zunächst als Leitung des Fachbereichs Soziales. Seit Trennung der Bereiche Jugend und Soziales 2017 bin ich als Leiter des Sozialamtes tätig.



Sirko Neuenfeldt, Leiter Sozialamt Norderstedt

Foto: Stadt Norderstedt

Redaktion:

Für welche Aufgaben ist das Sozialamt zuständig?

Sirko Neuenfeldt:

Mein Verantwortungsbereich als Sozialamtsleiter umfasst die beiden Fachbereiche Sozialhilfe sowie Wohngeld und Soziale Dienste mit insgesamt gut 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Im Fachbereich Sozialhilfe geht es um die Gewährung von Hilfen zum Lebensunterhalt sowie der Grundsicherung an nicht erwerbsfähige Personen, beispielsweise Menschen im Rentenalter. Auch Leistungen für Geflüchtete sowie Bildungs- und Teilhabeleistungen für Kinder, die diese z. B. für Klassenfahrten, Nachhilfe oder Lehrmaterial nutzen.

Wir stellen außerdem Sozialpässe aus, mit denen Berechtigte verschiedene Vergünstigungen erhalten, ohne vor Ort ihren vollständigen Leistungsbescheid vorzeigen zu müssen. Im Fachbereich Wohngeld und soziale Dienste liegt neben der Bearbeitung der Wohngeldanträge unser Schwerpunkt seit vielen Jahren darauf, die aktuell über 1700 wohnungslosen Menschen in unserer Stadt (davon über 1500 Geflüchtete) menschenwürdig unterzubringen. Des Weiteren erfolgt hier die Ausstellung der Wohnberechtigungsscheine, alle zwei Jahre die Erstellung des Mietspiegels, alle vier Jahre die Organisation der Seniorenbeiratswahl und noch so einiges mehr. Nicht zuletzt ist Sozialplanung und Sozialberichterstattung ebenfalls im Sozialamt angesiedelt.

Redaktion:

In welchen Bereichen profitieren speziell Senioren von den umfangreichen Leistungen des Sozialamtes?

Sirko Neuenfeldt:

Senioren und Seniorinnen haben bei zu geringem Einkommen sowohl als Mieter als auch als Eigentümer einer Immobilie ein Recht auf Wohngeld oder Grundsicherung so wie jeder andere Mensch auch – soweit die Unterkunft angemessen ist. Hier sollte sich keiner scheuen, im Bedarfsfall einen Antrag zu stellen. Als Maßnahme gegen Einsamkeit finanziert und unterstützt das Sozialamt die Seniorentreffs, die NeNo-Netzwerk-Gruppen und weitere Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren. Seit Anfang 2024 betreiben wir zusammen mit der Diakonie Altholstein das Pilotprojekt „Präventive Hausbesuche“, bei denen Senioren und Seniorinnen auf Anforderung zu Hause aufgesucht werden zwecks Abklärung von Unterstützungsbedarf und Beratung. Dieses Projekt läuft z. Z. insbesondere in Norderstedt Mitte und in Garstedt rund um das Heroldcenter herum, aber auch Menschen aus allen anderen Stadtteilen können sich sehr gern melden.

Redaktion:

Norderstedt gehört ja verwaltungstechnisch zum Kreis Segeberg, der auch Teilaufgaben im Sozialbereich übernimmt. Welche sind das?

Interview mit Sirko Neuenfeldt. Leiter Sozialamt

Sirko Neuenfeldt:

Beispielsweise die Themen Gesundheitsförderung, Hilfe zur Pflege, Heimaufsicht, Betreuungs- und Beratungswesen sind nicht in Norderstedt, sondern bei der Kreisverwaltung in Bad Segeberg angesiedelt. Auch das Gesundheitsamt ist dort verortet. Die Stadt Norderstedt finanziert diese Aufgaben über die Kreisumlage mit. Der Kreis Segeberg ist der Träger der Sozialhilfe. Die im Sozialamt Norderstedt bewilligten Sozialleistungen werden in der Regel nicht aus dem städtischen Haushalt finanziert, sondern über die Kreisverwaltung mit Kreis, Land und Bund abgerechnet. Hier erfolgen „nur“ die Verwaltungs- und Organisationsarbeiten durch die Stadt Norderstedt.

Redaktion:

Das Deutsche Rote Kreuz in Norderstedt unterstützt vielfältig mit ehrenamtlicher sozialer Arbeit. Was wünschen Sie sich zusätzlich vom DRK?

Sirko Neuenfeldt:

Das DRK ist in unserer Stadt ein wichtiger Leistungsträger im sozialen Bereich. Ich weiß, dass der Norderstedter Ortsverband im bundesdeutschen DRK-Vergleich diesbezüglich eine herausragende Position einnimmt. Insbesondere schätze ich die unkonventionelle Hilfe in Krisensituationen, beispielsweise während der Corona-Pandemie. Ob Einkaufsservice, das Besorgen von Impfterminen für Senioren und Seniorinnen oder das Nähen von Masken – dies alles wurde innerhalb kürzester Zeit von den ehrenamtlich Tätigen des DRK realisiert. Die Kooperation mit der Stadt war dabei hervorragend. Dies wünschen wir uns natürlich auch für die Zukunft.

Da das Thema Einsamkeit insbesondere bei vielen Senioren und Seniorinnen ein Problem darstellt, sind die umfangreichen Angebote des DRK für Geselligkeit, aber auch für Gesundheit weiterhin sehr erwünscht.

Redaktion:

Vielen Dank, Herr Neuenfeldt.

Das Interview führte: Edda Maria Rönnau-Jahn

Anzeige



Neu: DRK plant „Praxis ohne Grenzen“

Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

Das Deutsche Rote Kreuz in Norderstedt möchte eine neue Einrichtung ins Leben rufen: die „Praxis ohne Grenzen“. Ziel ist es, Menschen ohne Krankenversicherung oder mit nur eingeschränktem Zugang zur medizinischen Versorgung unbürokratisch zu helfen – direkt vor Ort in Norderstedt. Diese Idee geht zurück auf den Allgemeinmediziner Dr. Uwe Denker, der eine solche Praxis bereits seit 20 Jahren in Bad Segeberg betreibt. Nach demselben Muster gibt es bereits Praxen in sechs weiteren Städten Schleswig-Holsteins und auch in Hamburg. In Norderstedt als



Foto: valelopardo

Obwohl in unserem Land auf Grundrecht eine medizinische Versorgung besteht, gibt es Menschen, die die nötige Versorgung nicht in Anspruch nehmen können – etwa Wohnungslose, Zugewanderte ohne Versicherung oder Menschen, die aus der Krankenversicherung gefallen sind, weil sie die notwendigen Beiträge nicht mehr zahlen konnten. Mit der Praxis ohne Grenzen beabsichtigt das DRK dort zu helfen, wo andere Hilfesysteme nicht greifen.

Medizinische Hilfe, wo sie gebraucht wird

In der geplanten Praxis sollen ehrenamtlich tätige Ärztinnen und Ärzte sowie weitere medizinische Fachkräfte einfache Behandlungen durchführen, Medikamente verschreiben, und bei Bedarf an weiterführende Stellen vermitteln. Neben der medizinischen Erstversorgung sind auch Beratungen u.a. zur Eingliederung oder Rückführung in ein Versicherungssystem geplant. Räumlichkeiten für die Praxis kann das DRK in seinen Räumen in der Ochsenzoller Straße selbst zur Verfügung stellen.

Unterstützung dringend gesucht



Foto: iStock

Um starten zu können, werden noch dringend Ärztinnen und Ärzte sowie medizinische Hilfskräfte gesucht, die 1-2x im Monat an einem Nachmittag ehrenamtlich zur Verfügung stünden. Bitte melden Sie sich, wenn Sie über entsprechende berufliche Qualifikationen verfügen und bereit sind, bei einem solchen Projekt mitzumachen. Da die Praxis am Anfang steht, gibt es viele Möglichkeiten, eigene Vorstellungen und Ideen einzubringen. Für die Umsetzung des Projekts ist das DRK Norderstedt auf Unterstützung durch Spenden und Sponsoren angewiesen. Benötigt werden Ausstattung und finanzielle Mittel für:

- die Einrichtung des Praxisraums
- medizinisches Verbrauchsmaterial
- sowie für den laufenden Betrieb

So können Sie helfen

Unternehmen, Stiftungen und Privatpersonen, die das Projekt unterstützen möchten, können sich direkt beim DRK Norderstedt melden:

DRK Ortsverein Norderstedt e.V.

Ochsenzoller Str. 124

22848 Norderstedt

Tel. 040-5231826

info@drk-norderstedt.de

Spendenkonto:

DRK OV Norderstedt

DE29 2135 2240 0100 6129 79

(Sparkasse Holstein, Bad Oldesloe)

Bericht. Edda Rönna-Jahn

Ehrenamtliche Mitarbeit beim Deutschen Roten Kreuz

Engagement mit Herz und Verantwortung

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) ist eine der größten und ältesten Hilfsorganisationen in Deutschland. Es steht für Menschlichkeit, Solidarität und freiwilliges Engagement. Jeden Tag leisten tausende ehrenamtlich engagierte Menschen einen wertvollen Beitrag – in der Notfallhilfe, der Sozialarbeit, dem Katastrophenschutz oder der Jugendarbeit. Ohne sie wäre die Arbeit des DRK kaum denkbar.

Warum ehrenamtliches Engagement so wichtig ist

Das Ehrenamt bildet das Fundament des Deutschen Roten Kreuzes. Über 400.000 Freiwillige engagieren sich bundesweit in verschiedenen Bereichen – sei es bei Blutspenden, im Sanitätsdienst, in der Pflege, in der Flüchtlingshilfe oder in der Katastrophenvorsorge. Diese Menschen schenken ihre Zeit, ihr Wissen und ihre Tatkraft, um anderen zu helfen – oft in ihrer Freizeit und ohne Bezahlung.

Allein in unserem Ortsverein in Norderstedt gibt es rund 220 Ehrenamtliche, die in verschiedenen Bereichen unentgeltlich tätig sind. Ihr Einsatz macht nicht nur einen gesellschaftlichen Unterschied, sondern stärkt auch den sozialen Zusammenhalt und das Vertrauen in die Gemeinschaft. Gerade in Krisenzeiten – wie bei Naturkatastrophen, Pandemien oder auch bei großen Veranstaltungen – zeigt sich, wie unverzichtbar die freiwillige Unterstützung ist.

Vielfältige Einsatzbereiche

Die Möglichkeiten, sich beim DRK ehrenamtlich zu engagieren, sind breit gefächert:

- **Sanitätsdienst:** Betreuung von Veranstaltungen, Erste Hilfe bei Unfällen und medizinische Unterstützung im Notfall.
- **Katastrophenschutz:** Hilfe bei Hochwasser, Stürmen oder anderen Großschadenslagen – lokal und überregional.
- **Soziale Dienste:** Hilfe in der Kleiderkammer, Unterstützung von Seniorinnen und Senioren, Fahr- und Besuchsdienste, Beratungen (z.B. im PCafé).
- **Blutspendedienst:** Organisation und Betreuung von Blutspendeaktionen, Catering.
- **Organisation**
Unterstützung bei hausinterner IT, Leitung von Gruppen.

Jede dieser Aufgaben trägt dazu bei, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu unterstützen oder Einsamkeit entgegen zu treten – immer nach dem Grundsatz der Menschlichkeit.



Foto: DRK

Vorteile und persönliche Entwicklung

Ehrenamtliche Arbeit beim DRK bedeutet nicht nur, anderen zu helfen – sie bietet auch persönliche Chancen. Viele Freiwillige berichten, dass sie durch ihr Engagement neue Fähigkeiten erwerben, Verantwortung übernehmen und wertvolle Erfahrungen sammeln.

Darüber hinaus entstehen im Team enge Freundschaften und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Wer sich beim DRK engagiert, wird Teil einer großen Familie, die sich weltweit für die gleichen Werte einsetzt.

Mitmachen – so einfach geht's

Interessierte können sich direkt beim DRK Ortsverein Norderstedt informieren. Meist reicht eine kurze Kontaktaufnahme, um die verschiedenen Möglichkeiten kennenzulernen. Ob regelmäßige Mitarbeit oder projektbezogene Unterstützung – jede Form des Engagements zählt.

Fazit

Ehrenamtliche Mitarbeit beim Deutschen Roten Kreuz bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, und die Welt ein Stück menschlicher zu machen. Wer sich für andere einsetzen möchte, findet hier sinnvolle Aufgaben, eine starke Gemeinschaft und das gute Gefühl, etwas zu bewirken.

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.

Veranstaltungen in 2025

Medizinische Versorgung in Norderstedt

Wer als Norderstedter Gesundheits-Leistungen in Anspruch nehmen möchte, orientiert sich vielfach Richtung Hamburg. Dabei bietet auch die eigene Stadt ein umfangreiches Angebot. Am 14.6.25 erfuhren Interessierte im gut besuchten DRK Spiegelsaal, welche Abdeckung es in Norderstedt mit Haus- und Facharzt-Praxen gibt, wie die Notarztversorgung aufgestellt ist und die Ausstattung mit Pflege-Plätzen aussieht.

Des Weiteren wurde das neu gegründete sozialpädiatrische Zentrum vorgestellt, das in Kürze in Norderstedt seine Tore öffnen und Kindern mit besonderen Bedarfen eine Nahversorgung bieten wird. Neben einem Vertreter der kassenärztlichen Vereinigung



referierten der Leiter des Pflegestützpunkts, des Hospizes und der DRK Kreis-Verbandsarzt.
Foto: DRK

Darmkrebs — Risikofaktoren, Diagnose, akute Symptome und Therapie

Während das Hautscreening zur Früherkennung von Krebserkrankungen weit verbreitet ist, tun sich viele Menschen mit einer Darmspiegelung sehr schwer. Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen – jährlich erkranken allein in Deutschland rund 60.000 Menschen neu daran.

In der gemeinsamen Veranstaltung „Medizin Aktuell“ vom Deutschen Roten Kreuz Norderstedt, dem Ärztenetz HUK & HANN e.V. sowie dem Albertinen Krankenhaus, stand am 20. März 2025 das Thema Darmkrebs im Fokus.

Zwei Chefärzte (Prof. Lock und Dr. Daniels) sowie ein Hausarzt (Dr. Paul) referierten über Risikofaktoren, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Sie betonten einhellig, dass Vorsorge auch deshalb so notwendig ist, weil sich der Darmkrebs langsam entwickelt und sich zunächst keine Symptome zeigen.

Die Referenten stellten sich den vielen interessanten Fragen der Zuhörer im Spiegelsaal des DRK in der Ochsenzoller Straße.

Norderstedter Herz- und Gefäßtag

Am 16.10.25 gaben Experten und eine Expertin



aus dem Albertinen Herz- und Gefäßzentrum Einblicke in die aktuelle Entwicklung bei der Behandlung und Prävention von Herz- und

Gefäßerkrankungen. Das DRK führte diese Veranstaltung gemeinsam mit dem Albertinen Krankenhaus und dem Ärztenetzwerk HUK & HANN im Plenarsaal des Rathauses durch.

Im Mittelpunkt standen koronare Herzkrankheiten, Behandlung von Herzklappenerkrankungen, minimalinvasive Operationsverfahren sowie die Gefäßchirurgie bei der sogenannten „Schaufensterkrankheit“.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weiterhin zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Entsprechend groß war das Interesse. 145 Bürger und Bürgerinnen verfolgten die Referate im Rathaus und nutzten die Chance, Fragen an die anwesenden Experten zu stellen.

Foto: DRK

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 Kurse)

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, Enkelin 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 Wiederbelebungskurs 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 oder 040-5281826 zu kontaktieren.

Veranstaltungen in 2025

Sicherheit innerhalb und außerhalb der eigenen vier Wände

Immer wieder liest man von Kriminalitätsfällen, denen insbesondere Senioren und Seniorinnen zum Opfer fallen. Verschiedene Enkeltricks oder andere Betrugsmaschen reißen leider nicht ab.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung machte das DRK die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf Gefahren und kritische Situationen aufmerksam und diskutierte, mit welchen Verhaltensweisen man vorbeugen kann.



Als Referent für dieses Thema stand Michael Metzler vom Senioren-Beirat zur Verfügung. Herr Metzler war 40 Jahre bei der Kriminalpolizei tätig und hat langjährige Erfahrung in der Sicherheitsberatung von Senioren.

Die Veranstaltung fand am 9. April 2025 im DRK Haus im Spiegelsaal statt.

Foto: Freepik.com

Jahresfest in der Begegnungsstätte Glockenheide

Das Familienzentrum Friedrichsgabe, das Jugendhaus und der Seniorentreff Glockenheide luden am 12. Juli 2025 herzlich ein zum gemeinsamen generationsübergreifenden Sommerfest. Die Veranstaltung fand auf dem Gelände der Sozialraumangebote in der Glockenheide 40-42 statt.

Die Besucher konnten sich über ein buntes Programm für Jung und Alt freuen.



Für die Kinder gab es eine Be-



wegungsbaustelle mit einem lustigen Parcours sowie Dosenwerfen und einen Maltisch für die kreativen Köpfe jeden Alters.

Unser Rotes Kreuz Ortsverein Norderstedt, Träger des Seniorentreffs Glockenheide, bot die Möglichkeit, die Herz-Lungen-Wiederbelebung mit einem Defibrillator unter Anleitung auszuprobieren. Das Streicher-Quartett des DRK sorgte für den musikalischen Rahmen. Die Mitglieder der DRK-Integrationsgruppe boten Kaffee und ein großes Kuchenbüffet an, so dass sich alle Besucher stärken konnten.

Es war sowohl für Kinder als auch Erwachsene ein Tag voller Spaß und Gemeinschaft.

Fotos: DRK



Für alles gesorgt.



Manchmal schreibt das Leben die schönsten Geschichten!

Anfang 2025 meldete sich eine Dame in der DRK-Geschäftsstelle, die eine vorübergehende Betreuung für ihre Tante, 90 Jahre, suchte. Diese hatte Ende 2024 auf der linken Seite ein neues Schultergelenk bekommen, war nun gestürzt und hatte sich das rechte Handgelenk gebrochen. Ihre Bewegungsfreiheit war also erheblich eingeschränkt. Spaziergänge, Einkäufe oder die Fahrten zur Physiotherapie stellten eine große Hürde dar. Aber nicht nur das war ein Problem: Die Seniorin war und ist trotz ihres hohen Alters eine sehr agile, aufgeschlossene und lebensbejahende Dame. Soziale Kontakte und Bewegung sind ihr immer sehr wichtig gewesen und nun war sie durch ihre Bewegungsunfähigkeit an ihr Zuhause gebunden. In solchen Fällen hilft gern das DRK-Norderstedt mit seinem Besuchsdienst.

Ich, 66 Jahre, Leiterin der Besuchsdienste, und eine unserer Besuchsfreundinnen haben sich also mit der Seniorin zu einem ersten Kennenlerntermin getroffen und die Chemie zwischen der Dame und mir stimmte auf Anhieb.

Ab diesem Tag habe ich sie – nennen wir sie Helga – regelmäßig zu ihren Physioterminen gefahren. Danach ging es ins Café zu einem Stück Kuchen und einem Kaffee oder wir sind gemeinsam einkaufen gegangen. Es folgten ausgiebige Spaziergänge, Kartenspielnachmittage, Konzertbesuche und einiges mehr. Über so gut wie alles konnte ich mich mit Helga unterhalten und schnell wurden unsere Gespräche vertrauter.

Dann kam für mich der Tag im April 2025, an dem sich mein ganzes Leben ändern sollte. Bei



Foto DRK

mir wurde eine Krebserkrankung diagnostiziert. Eine schwere Operation und anschließende Bestrahlungen mit all den Nebenwirkungen standen mir bevor. Und plötzlich drehte sich das Verhältnis zwischen Helga und mir. Ich, die eigentlich zu ihrer Unterstützung da war, wurde nun von ihr aufgefangen. Helga stand und steht mir bis heute immer beiseite, ohne dabei aufdringlich zu sein. Sie kocht für mich Suppe, damit ich wieder auf die Beine komme, wie sie meint und ist stets für ein Gespräch offen.

Für dieses Jahr planen wir noch div. Weihnachtsmarktbesuche und im nächsten Jahr steht – wenn unser beider Gesundheitszustand es zulässt – ein Besuch in Büsum und evtl. ein Kurzurlaub auf Sylt auf dem Plan. Wir haben uns fest versprochen durchzuhalten.

Ich bin dem Schicksal dankbar, dass ich Helga kennengelernt habe und freue mich auf unsere kommenden gemeinsamen Aktivitäten.

Sabine Baehr

LICHT RAUM
Ulzburger Str. 587
22844 Norderstedt
Telefon: 040 64660035
Anzeige
FOTOGRAFIE

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Unsere Kurse zur Gesundheitsförderung finden das ganze Jahr über statt – vielseitig, motivierend und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

So schaffen wir für wirklich jede und jeden die ideale Einstiegsmöglichkeit. Unser Leitmotiv dabei lautet: Gemeinsam mit viel Freude aktiv bleiben!

Regelmäßige, gezielte Bewegung tut Körper und Seele gut, steigert das Wohlbefinden und macht einfach Spaß. Genau deshalb bietet das DRK nicht nur ein breites Spektrum klassischer Gesundheitssportangebote, sondern auch speziell ausgerichtete Präventionskurse an, die nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil beitragen.

Sollten bei Ihnen bereits gesundheitliche Be-

schwerden bestehen, empfehlen wir vorab ein kurzes Gespräch mit Ihrem Haus- oder Facharzt, um gemeinsam einzuschätzen, ob und welcher Kurs am besten geeignet ist.

Unsere erfahrenen Mitarbeitenden beraten Sie sehr gerne individuell bei der Auswahl und Planung.

Wenn Sie Lust haben, etwas für sich zu tun, neue Energie zu tanken und vielleicht auch ein wenig neugierig geworden sind – kommen Sie einfach auf uns zu und informieren Sie sich über das aktuelle Kursangebot. Wir freuen uns auf Sie!

Alle Sportfotos: Pixabay
Christoph v. Hardenberg

Gesundheit

- + Herzgruppen
- + Osteoporose
- + Sturzprophylaxe
- + Spaziergehen
- + Gedächtnistraining

Nach Herzinfarkt oder dergl. vom Arzt verschreibbar
Gezielte Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht
Standfestigkeit und Gehsicherheit verbessern
In frischer Luft etwas für die Gesundheit tun
Power für den Kopf

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
- + Fitnessstraining
- + Fit mit Spaß
- + Drums Alive

Bewegung, die gut tut
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 Stammlier

Sturzprophylaxe im Haus Kielort

Mit gezielter Bewegung sicher und aktiv bleiben!

Mit zunehmendem Alter verändern sich Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit, Alltagsbewegungen fallen oft schwerer. Doch das lässt sich ändern: Durch gezieltes Training können Stürze wirksam vermieden und die Selbstständigkeit im Alltag deutlich verbessert werden.

In unserem Kurs „Sturzprophylaxe“ lernen Sie Übungen kennen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Durch sanftes Muskeltraining, Gleichgewichtsübungen und gezielte Bewegungsabläufe stärken Sie Ihre Standfestigkeit und gewinnen mehr Sicherheit beim Gehen, Aufstehen oder Treppensteigen.



Wir trainieren gemeinsam in der Gruppe, Schritt für Schritt, unter fachkundiger Anleitung. Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und sicher aufgebaut, sodass alle aktiv mitmachen können, auch ohne sportliche Vorkenntnisse.

Viele Teilnehmende berichten bereits nach kurzer Zeit, dass sie sich sicherer fühlen, weniger Angst vor dem Fallen haben und ihren Alltag wieder selbstbewusster gestalten können. Bleiben Sie in Bewegung für mehr Sicherheit, Kraft und Lebensfreude im Alltag. Wir freuen uns auf Sie!
Wann? Jeden Donnerstag von 18:00-19:00 Uhr

Trainerin Maria Primak

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. Regelmäßige 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 Stämmler

Foto: Stock Snap from Pixabay

Ganzheitliches Gedächtnistraining

für Seniorinnen und Senioren

Körper. Geist. Seele. – Ein Training, das wirklich verbindet

In meinem ganzheitlichen Gedächtnistraining verbinde ich geistige Aktivierung mit sanften Bewegungs- und Koordinationsübungen. Methoden aus **Brain Gym®**, Elemente der **Kinesiologie**, abwechslungsreiche Denkaufgaben und eine kurze **Achtsamkeitsübung zum Abschluss** machen jede Stunde zu einem Erlebnis, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Warum ganzheitlich?

Studien zeigen: Wenn Bewegung und Denken miteinander verknüpft werden, verbessern sich Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit deutlich stärker als durch reine Kopfaufgaben. Genau hier setzt mein Training an:

- **Bewegungselemente** aktivieren beide Gehirnhälften.
- **Koordinative Übungen** (z.B. Überkreuzbewegungen, Augen-Folgeübungen oder Balancen im Sitzen) fördern Reaktionsfähigkeit und Denkleistung.
- **Kreative und gemeinsame Aufgaben** stärken Fantasie und Kommunikation.
- **Kinesiologische Übungen** unterstützen Ausgeglichenheit und innere Balance.

Welche Ziele trainiere ich mit Ihnen?

In jeder Stunde spreche ich gezielt zentrale geistige Fähigkeiten an:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung und Formulierung
- Assoziatives und logisches Denken
- Strukturieren und Planen
- Denkfähigkeit
- Erkennen von Zusammenhängen
- Fantasie und Kreativität

Dieses Training ist ideal, um das Gehirn auf spielerische, humorvolle und wohltuende Weise aktiv zu halten.

Alltagsnah und praktisch

Im täglichen Leben gibt es Momente, die uns verunsichern können:

Eine Zahl fällt dir nicht mehr ein.

Ein Name entzieht sich für einen Augenblick.

Ein vertrautes Wort bleibt verborgen.

Diese Erfahrungen sind ganz normal – und sie lassen sich durch gezieltes Training verbessern.

Was erwartet Sie in meiner Stunde?

- **Brain-Gym®-Aktivierungen** Sanfte Bewegungssequenzen, die beide Gehirnhälften anregen und die geistige Aufnahmefähigkeit verbessern.
- **Koordinative Bewegungsübungen** Angepasst an jedes Niveau – für mehr Beweglichkeit, bessere Reaktionsfähigkeit und ein sicheres Körpergefühl.
- **Bilaterale Übungen** Überkreuzbewegungen und rhythmische Seitenwechsel, die die Zusammenarbeit der Gehirnhälften fördern und Denkprozesse deutlich erleichtern.
- **Vielfältige Denk- und Gruppenaufgaben** Spielerisch, abwechslungsreich und unterhaltsam – ideal, um Gedächtnis und soziale Aktivität gleichzeitig anzuregen.
- **Humorvolle Wortfindungs- und Merkspiele** Leicht, schwungvoll und mit vielen Aha-Erlebnissen.
- **Impulse für Fantasie und Kreativität** Übungen, die dazu einladen, neue Ideen zu entwickeln und den eigenen geistigen Handlungsspielraum zu erweitern.
- **Kinesiologische Elemente** Kurze, wohltuende Sequenzen für innere Balance, Stressabbau und bessere Konzentrationsfähigkeit.

Eine entspannende Achtsamkeitsübung zum Abschluss Um den Geist zu beruhigen, das Erlebte zu integrieren und entspannt in den restlichen Tag zu gehen.

Mein Trainingsstil

Ich unterrichte nicht frontal – ich **moderiere** und begleite.

Sie lösen Aufgaben **für sich**, in **Partnerarbeit** oder **gemeinsam in der Gruppe**.

So entsteht eine entspannte, wertschätzende Atmosphäre, in der jeder in seinem Tempo mitmachen kann.

Mein Ziel:

Ihre grauen Zellen mit Freude, Leichtigkeit und Bewegung in Schwung bringen.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Denken, Bewegung und Wohlbefinden Hand in Hand gehen. Bis bald.

Herzliche Grüße Melanie Dirks

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 regelmäßige 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“ verbes-
serst du deine Beweglichkeit.

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

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

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

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

Trainerin Sabine Pries-Roth



RUNDumFit!

Die Waage zeigt ein bisschen mehr an, als dir lieb ist? Und Fitness klingt für dich nach Schweiß, Muskelkater und endlosen Wiederholungen? Dann wird's Zeit, mit ein paar Vorurteilen aufzuräumen!

Beim „RUNDumFIT“ geht's nicht um Rekorde, sondern um Spaß, Bewegung und ein gutes Gefühl. Dich erwartet ein abwechslungsreiches, sanftes Fitnesstraining zu motivierender Musik – mal schwungvoll, mal entspannt, aber immer mit einem Lächeln. Zum Abschluss gibt's leichte Entspannungsübungen, damit du rundum erfrischt nach Hause gehst.



Mitmachen kann jeder! Egal, ob Sportmuffel, Wiedereinsteiger oder Bewegungsfan – Hauptsache, du hast Lust, dich zu bewegen und deinem Körper etwas Gutes zu tun.

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

Diese Sportgruppe beinhaltet u.a. auch Übungen der Osteoporose-Gymnastik: gezielte Kräftigung der Muskeln, Koordination, Gleichgewicht, Mobilisation! In der Aufwärmphase werden wir von unserer Übungsleiterin Petra mit Arm-, Bein- und Fußgymnastik auf Trab gebracht, damit der Kreislauf in Schwung kommt.

Im Programm geht es weiter: Es werden Übungen mit Gymnastikball, Stepper, Hanteln, Stangen, Therapie-Gummibändern usw. gemacht. Jede Übungsstunde ist unterschiedlich und abwechslungsreich.

Schlussphase mit Dehnungsübungen. Wir hören „Da ist noch mehr drin – streckt die Hände noch mehr zur Decke!“ Und wir werden von Petra gelobt: „Ihr seid richtig super und gut! Ich wünsch' euch eine schöne Woche“.



Es ist immer wieder eine Freude, montags zur „Sportgruppe mit Spaß“ zu gehen.

Wir werden „gesundheitsfördernd“ zwar ein wenig gefordert, aber wir fühlen uns wohl, wir bleiben fit, und wir haben dabei auch viel Spaß!

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

De fleißigen Mitglieder der „Sportgruppe mit Spaß“ und Trainerin Petra Schreiber-Wiegand

Fitness: Wassergymnastik

In einer Übungsstunde von 40 Minuten absolvierst du ein aktives Programm mit jeder Menge Spaß und tust dabei nachhaltig etwas für deine Fitness.

Für neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen: Bitte vor der ersten Teilnahme die Hinweise zur Nutzung des Bades beachten (auf der anderen Seite)!

Mit tollen Hilfsmitteln wie Brettern, Pool-Nudeln, Bällen, Aqua-Discs sowie Handschuhen wird im Lehrschwimmbcken Pestalozzistraße, Norderstedt, in nur 1,25m tiefem Wasser und bei ca. 28°C geturnt, gespielt, gepaddelt und geschaufelt. Wassergymnastik stärkt dein Herz- und Kreislaufsystem und verhilft dir zu Kraft und Ausdauer. Deine Muskeln werden gestärkt und deine Gelenke, die Wirbelsäule und die Bandscheibe entlastet.

Durch die gleichzeitige Massage wird dein Bindegewebe gestrafft und ein Anti-Cellulitis-Effekt tritt ein. Aquafitness / Wassergymnastik wirkt nachhaltig als Fettverbrenner. Dein gesamter Stoffwechsel wird angeregt.

Bei der Wassergymnastik trainierst du Kraft und Ausdauer, reduzierst den Körperfettanteil, erhöhst deine Beweglichkeit, verbeserst Kondition und Koordination und sorgst so für straffe Muskeln.

Wassergymnastik ist also wesentlich effektiver als vergleichbare Aktivitäten an Land.



Fotos Kay Wohltmann

Der Kurs Wassergymnastik richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen jeden Alters und Fitnesslevels.

Auch für Nichtschwimmer ist Wassergymnastik bestens geeignet, sofern die Körpergröße der Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen mindestens 1,50 m (Lehrschwimmbcken Pestalozzistraße, Norderstedt) beträgt.



Foto: iStock

Wassergymnastik Termine und Badregeln

Die Kurse finden statt im :

Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße:
Offene Ganztagschule Friedrichsgabe
Pestalozzistraße 5
22844 Norderstedt

Montag

- + Kurs 1: 07:00 Uhr - 07:40 Uhr
- + Kurs 2: 07:45 Uhr - 08:25 Uhr
- + Kurs 3: 08:30 Uhr - 09:10 Uhr
- + Kurs 4: 09:15 Uhr - 09:55 Uhr

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

Regeln im Bad:

- + Umkleiden: Es gibt ausschließlich Gruppen-Umkleideräume, keine Einzelkabinen.
- + Zugang zum Wasser: Der Einstieg erfolgt über eine Wand-Leiter (ohne Treppe oder Sitzlift).
- + Wassertemperatur: Das Wasser hat eine Temperatur von 28 °C – für viele Sportaktive eine ideale Trainingsumgebung.
- + Aufbewahrung: Es gibt keine abschließbaren Spinde. → Wertsachen wie Schmuck, Ohrringe, Hals- und Handketten bitte zu Hause lassen.
- + Sehhilfen: Brillen möglichst durch Kontaktlinsen oder spezielle Sportbrillen ersetzen – zur Sicherheit aller.
- + Empfehlung zur Hygiene und Sicherheit:
→ Nur mit geschlossenen Badeschuhen

Anzeige

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

- ENTWURF PLANUNG BAUANTRÄGE PROJEKTBETREUUNG
- 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-architektur.de gschiwe@schwiwe-architektur.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

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 Thera-band kommen zum Einsatz.

Jeden Dienstag 11:30- 12:30 Uhr im Haus Kielort.

Trainerin Andrea Stammeler



Drums Alive für Anfänger

Lust, mal richtig Dampf abzulassen – aber auf die musikalische Art? Dann schnapp dir die Drumsticks und mach mit bei Drums Alive! Hier wird nicht einfach nur getrommelt – hier wird getanzt, gelacht und geschwitzt. Ein Mix aus Rhythmus, Bewegung und purer Energie – Fitness mit Spaßfaktor!

Egal, ob jung, alt, sportlich oder eher gemütlich unterwegs – Drums Alive bringt wirklich jeden zum Mitgrooven. Das kräftige Trommeln baut Stress ab, stärkt Muskeln, Ausdauer und Taktgefühl – und zaubert dir garantiert ein Grinsen ins Gesicht.

Komm vorbei, trommle den Alltag weg und spür den Beat – dein Körper (und deine Laune) werden's dir danken!

Jeden Donnerstag von 17:15-18:15 Uhr im DRK Haus, Spiegelsaal



Trainerin Maike Pryputsch

25 Jahre DRK - Radgruppe

Atemlos auf dem Rad und am Abend bin ich platt

So könnte es lauten, aber ganz so schlimm ist es natürlich nicht. - Wir radeln ein moderates Tempo (ca.15 km), denn es sollen alle mitkommen (auch die Bio-Fahrer), um die Tour zu genießen.

Platt sind höchstens mal die Reifen, aber mit den unplatfbaren Mänteln passiert es sehr selten. Ja, der Akku kann auch mal „platt“ sein, wenn er in die Jahre gekommen ist. Bei der Leistung spielen Witterungsbedingungen (Wind von vorne, Anstiege) eine Rolle, und man muss darauf achten, dass die verbliebene Energie reicht, um nach Hause zu kommen. Alle sind bisher am Ziel angekommen.

Wie fing alles an? Im Jahre 2001 hob Helga Grüner die DRK-Radgruppe aus der Taufe. Die Touren führten in die nähere Umgebung, teilweise mit Nutzung der U-Bahn. Ab dem Jahr 2002 wurden zusätzlich einmal jährlich die großen Touren z.B. an die Ostsee organisiert.

Ab dem Jahr 2007 leitete Thedel Matthiesen die DRK-Radgruppe und setzte die Tradition fort. Bis zum Jahr 2019 wurden die großen Radtouren noch fortgesetzt. Danach fand sich leider keiner mehr bereit, die Organisation für diese Reisen zu übernehmen, was wirklich immer sehr aufwendig war.

Im Jahre 2023 übernahm Harro Reusch die Leitung der DRK-Radgruppe.

Die Ziele der Touren im Jahr 2025 waren u.a.: Hamburgs Grüner Bunker, Rosarium Uetersen und Vierlande zum Tomatenkauf und anschlie-



ßendem Verzehr beim gemeinsamen Picknick. Christa führte uns auf der Überraschungstour ins Himmelmoor. Wir sind nicht nur einfach durch die Landschaft geradelt, sondern zuckelten mit der Moorbahn (Bild) unter fachlicher und informativer Leitung kreuz und quer durch das Moorgebiet (Bild).

Für das Jahr 2026 haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt: Von 40 km bis 85 km Länge ist alles dabei: Es geht unter anderem nach Volksdorf, zu den Holmer Sandbergen, zur Bunthäuser Spitze, „Durch Wald und Flur“, und ein Erdbeerschmaus ist mit dabei.



Harro Reusch

(Leitung Manfred und andere)



Den Winter über treffen wir uns regelmäßig in der Kirchenstraße zum Kaffeetrinken, Klönen und Spielen. Wir wollen uns nicht aus den Augen verlieren und die Kontakte pflegen.

Wir freuen uns über Teilnehmer/innen, die Spaß am Fahrradfahren haben und teilnehmen wollen. Einfach zum angegebenen Treffpunkt kommen und mitradeln.

Das Team der DRK-Radgruppe
Harro, Christa, Elke, Horst, Manfred und Uwe

DRK-Radtouren 2026

Spielesachmittage:		14.01.26	28.01.26	11.02.16	25.02.26	11.03.26	25.03.26	08.04.26	22.04.26
		Jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							
Datum	Geplante Tour-Ziele				ca. km	Treffpunkt	Start	Leitung	
06.05.26	Kaispeicher B				50 km	Rathaus	10:00 Uhr	Harro	
13.05.26	Niendorfer Gehege				45 km	Rathaus	10:00 Uhr	Elke	
20.05.26	Volksdorf				45 km	Rathaus	10:00 Uhr	Manfred	
27.05.26	Auch an Quickborn vorbei				43 km	Rathaus	10:00 Uhr	Horst	
03.06.26	Wo der Rhabarber wächst				50 km	Rathaus	10:00 Uhr	Uwe	
10.06.26	Haselder Marsch				85 km	Rathaus	09:00 Uhr	Elke	
17.06.26	Rosarium Uetersen >>>Picknick<<<				70 km	Rathaus	10:00 Uhr	Manfred	
24.06.26	Erdbeerschmaus				54 km	Rathaus	10:00 Uhr	Horst	
01.07.26	Ich zeig euch den Vogel				55 km	Rathaus	10:00 Uhr	Harro	
08.07.26	Holmer Sandberge >>>Picknick<<<				70 km	Rathaus	10:00 Uhr	Elke	
15.07.26	Ahrensburg				50 km	Rathaus	10:00 Uhr	Uwe	
22.07.26	Grilltour >>>Picknick<<<				50 km	Rathaus	10:00 Uhr	Harro	
29.07.26	Bad Bramstedt				80 km	Rathaus	09:00 Uhr	Manfred	
05.08.26	Rio Grande				40 km	Rathaus	10:00 Uhr	Horst	
12.08.26	Überraschungstour für Stamradler (Anm. bis 29.07.26)				45 km	Rathaus	12:00 Uhr	Christel / Harro	
19.08.26	Durch Wald und Flur				50 km	Rathaus	10:00 Uhr	Uwe	
26.08.26	Elmshorn				75 km	Rathaus	10:00 Uhr	Manfred	
02.09.26	Günthers Boote				65 km	Rathaus	10:00 Uhr	Harro	
09.09.26	Kaltenkirchen				50 km	Rathaus	10:00 Uhr	Manfred	
16.09.26	Bunthäuser Spitze				80 km	Rathaus	09:00 Uhr	Harro	
23.09.26	Jersbek				55 km	Rathaus	10:00 Uhr	Harro	
30.09.26	Alsterquelle				40 km	Rathaus	10:00 Uhr	Harro	

Spielesachmittage:			14.10.26	28.10.26	11.11.26	25.11.26	09.12.26	
	13.01.27	27.01.27	10.02.27	24.02.27	10.03.27	24.03.27	14.04.27	28.04.27
	Jeweils 14:00 bis 18:00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							
Donnerstagabend-Radtouren:								
07.05.26	21.05.26	04.06.26	18.06.26	02.07.26	16.07.26			
30.07.26	13.08.26	27.08.26	10.09.26	24.09.26				
18:00 Uhr, Treffpunkt: DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124 – Länge: ca. 20-30 km, Dauer: ca. 2 Stunden - Leitung: Manfred und andere								

Pilates, Haus Kielort

....ein Fitnesstraining 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 Lüttke



Yogilates im DRK-Haus

Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates miteinander.

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

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

Jeden Freitag von 18:30 bis 19:30 Uhr

Trainerin Marena Tietze



Entspannung / Mind Body

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen!

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

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

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

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

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

Trainerin Renate Grotherr



Qigong

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

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

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

Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 5 und höchstens 10 Personen. Eine Übungseinheit dauert 60 Minuten.

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

Trainer Hannes Deike



Spaziergehgruppe

Es muss nicht immer das große Sportprogramm sein. Für alle, die Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Kontakte stärken möchten, bietet die DRK Spaziergeh-Gruppe eine perfekte Mischung aus sanfter Bewegung und herzlicher Gemeinschaft. Die Gruppe lädt ein, gemeinsam in moderatem Tempo zu gehen, frische Luft zu tanken und die Vielfalt der Natur zu genießen

Regelmäßige Geh-Intervalle stärken den Kreislauf und verbessern die Ausdauer. Schonende Bewegungen im ruhigen Tempo unterstützen Muskeln, Bänder und Gelenke und fördern die Beweglichkeit. Darüber hinaus steigern Sauerstoff, Tageslicht und Bewegung die gute Laune.

Die von Belinda Niedieck geleitete Spaziergeh-Gruppe wurde 2018 gegründet. Sie trifft sich jeden Montag um 10:00 Uhr im Norderstedter Stadtpark. Meist sind 15-20 Teilnehmer dabei und das bei jedem Wetter. 1-1 ½ Stunden geht es dann um den Stadtparksee und je nach Lust weiter um den Heide- und Wiesenpark herum.

Renate R., 81, und Ellen L., 83, (Foto von links) sind als Teilnehmer schon seit 3 ½ bzw. 8 Jahren dabei. Sie freuen sich auf die gemeinsamen Gespräche beim Spaziergang. Gerade, wenn am Wochenende wenig Begegnungen stattgefunden haben, ist es toll, sich am Montag mal wieder ausgiebig austauschen zu können. Über die Jahre sind viele nette Bekanntschaften entstanden.



Belinda Niedieck (s. Foto) hat die Leitung der Gruppe ehrenamtlich übernommen. Sie ist mit ihrem Mann selbstständig tätig und kann sich ihre Arbeitszeit so einteilen, dass der Montagvormittag fast immer für die Spaziergeh-Gruppe frei bleibt. Falls Belinda ausnahmsweise einmal geschäftlich verhindert ist, organisiert die Gruppe sich selbst.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen, montags um 10:00 Uhr zum Eingang des Stadtparks zu kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Trainerin Belinda Niedieck

Fotos: DRK

DRK Ortsverein Norderstedt e. V.Ochsenzoller Str. 124
22848 Norderstedt

IBAN: DE47 2019 0109 0082 0850 60

[Online unter: drk-norderstedt.eu/mitglied-werden-direct](http://Online.unter-drk-norderstedt.eu/mitglied-werden-direct)**Deutsches
Rotes
Kreuz***in Norderstedt***Beitrittserklärung**

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

Name*

Vorname*

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Ort*

Mitgliedsbeitrag

+

=

Gesamt-Jahresbeitrag*

☐

1 = Herr 2 = Frau 3 = Firma

Geburtsdatum*

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Zahlung*: ☐ jährlich ☐ halbjährlich ☐ vierteljährlich ☐**Das DRK Norderstedt bittet Sie um eine möglichst langjährige Mitgliedschaft.**

Die Aufgaben des DRK sind allgemein als besonders förderungswürdig anerkannt. Der Gesamtbeitrag ist daher nach § 10b des EStG i.d.R. steuerabzugsfähig. Zur Vorlage beim Finanzamt genügen bei Jahresbeträgen unter 300 € die Bankbelege. Ab 300 € erhalten Sie die Spendenbescheinigung von uns. Mitglieder können ihre Mitgliedschaft im Ortsverein auf den Schluss eines Kalenderjahres mit einer Frist von drei Monaten kündigen.

Dieses Formular bitte nicht für einmalige Spenden verwenden.

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

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

Datum*

Unterschrift*

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE82BEI00000084920

Mandatsreferenz: _____ (Mitgliedsnummer, falls bekannt)

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

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

Vorname und Nachname des Kontoinhabers falls abweichend

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

IBAN (22 stellig)*

Datum*

Unterschrift*

Mit * versehene Felder bitte auf jeden Fall ausfüllen.

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

Übersicht Veranstaltungen

DRK - Haus, Ochsenzoller Str. 124

+ Aktiv und vital	montags	09:00 - 10:30 Uhr
+ Fit mit Spaß	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	donnerstags	17:15 - 18:15 Uhr
+ Rundum Fit	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	19:00 bzw. 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	13:30 - 17:00 Uhr
+ Bingo	1. Freitag im Monat	14:00 - 17:00 Uhr

„Lebenslust“ 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
+ Fitnesstraining	dienstags	11:30 - 12:30 Uhr
+ Mind Body / Entspannung	mittwochs	09:00 - 10;30 Uhr
+ Pilates	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr
+ Fit für jedermann	donnerstags	09:30 - 10:30, 10:30 - 11:30 Uhr
+ Sturzprophylaxe	donnerstags	18:00 - 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	13:30 - 17:00 Uhr
+ Karten Spielegruppe	mittwochs	14:00 - 17:00 Uhr
+ Doppelkopf	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
+ Stricken / Blumen stecken	montags / 4 Freitag um 15:00 Uhr	16:00 - 18:00 Uhr
+ Frauen und Männer kochen	1. Dienstag	18:00 Uhr
+ Diabetiker (Ü50, Berufstätige)	1. Montag von 14:30 - 16:30 Uhr, 3 Dienstag	17:30 - 19:30 Uhr
+ Bipolare Störungen	3. Montag	19:00 - 20:30 Uhr
+ Depression (U50)	2. und 4. Dienstag	19:00 - 20:30 Uhr
+ Gesprächskreis nach Krebs	1. Freitag (ab 17:00 Einzelgespräche)	15:00 - 17:00 Uhr

+ Ferienwohnung Heiligenhafen	für Familien mit Kindern, Senioren	siehe Seite 61)
+ DRK-Kindergarten	Dunant Str. 4,	(siehe Seite 59)
+ Schwimmkurse für Kinder	Pestalozzibad nach Vereinbarung	
+ Tagesausfahrten	Siehe Seite 45	
+ Wassergymnastik Pestal.bad	samstags 8:00-8:40, 8:50-9:30, 9:50-10:30 Uhr	
	montags 7:00-7:40, 7:50-8:30, 8:45-9:10,	9:15-9:55 Uhr
+ Radfahren hält fit!	mittwochs (siehe Tabelle Seite 28)	
+ Boule (Feuerwehrmuseum)	donnerstags	10:00 - 12:00 Uhr
+ Spaziergehen (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 20. März 2026 um 18:00 Uhr

DRK-Haus Ochsenzoller Str. 124

Tagesordnung:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung
Festlegung der Tagesordnung2. Ehrungen<ol style="list-style-type: none">a. Ehrung der Verstorbenenb. Ehrung langjähriger Mitglieder3. Bericht des Vorstandes und der Arbeitsgemeinschaften4. Kassenbericht 20255. Bericht der Kassenprüfer6. Beschluss Jahresrechnung7. Entlastung des Vorstandes8. Beschlussfassung des Haushalts 2026 | <ol style="list-style-type: none">9. Neuwahlen/Bestätigungen<ol style="list-style-type: none">a. Wahl zwei Stv. Vorständeb. Ein/e Beisitzer-inc. Zwei Kassenprüfer10. Wahl der Delegierten zur DRK-Kreisversammlung11. Grußworte der Gäste12. Verschiedenes <p>Norderstedt, den 27. Januar 2026
Der Vorsitzende: Matthias Trucks</p> |
|--|---|

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

EMMAPLAMBECKHAUS



Wohnen
mit Service



»Wohnen mit Service«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierearm
- Toplage, n. 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 15:15-17:15 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124

Foto: DRK

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 Foto: DRK



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



Foto: DRK

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 13:30-17:00 Uhr
Wo? Seniorentreff Kirchenstraße 53
Was? Klönen und spielen
Leitung: Heike Rossner

Integrationskreis Glockenheide 42

Der Integrationsgruppenkreis ist ein Treffen von Menschen mit Migrationshintergrund aus Russland und ehemaligen Republiken der Sowjetunion. Das sind Deutsche aus Russland, Kontingentflüchtlinge jüdischer Herkunft, russischsprachige Menschen aus Armenien, Baltischen Ländern, Ukraine, Kasachstan. Beim Treffen in einer Teerunde mit Kuchen und Gebäck, das jeder selbst bringt, geht es um Unterhaltung, 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?	Montags 14:00 - 17:00 Uhr	Leitung: Ingrid Mumberg	' 040-5263459
Wo?	Glockenheide 42		
Wann?	Dienstags 13:30 - 17:30 Uhr	Leitung: Christa Prill	' 040-51324298
Wo?	Haus Kielort, Kielorttring 51		
Wann?	Mittwochs 14:00 - 17:00 Uhr	Leitung: Christa Prill	' 040-51324298
Wo?	Haus Kielort, Kielorttring 51		
Wann?	Freitags 14:00 - 17:00 Uhr	Leitung: Hilke Axtner	' 040- 5223168
Wo?	Glockenheide 42		

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 Dienstag 14:00-16:00 Uhr im DRK-Haus
Leitung: Filomena Siems und Reiner Kunadt

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

BOULE – ein geselliges Spiel!

Boule ist ein beliebtes Kugelspiel aus Frankreich, das mittlerweile in vielen Ländern gespielt wird. Das Ziel des Spiels ist einfach: Die eigenen Metallkugeln sollen möglichst nah an einer kleinen Zielkugel, dem „Schweinchen“, liegen.

Eine Partie Boule verbindet Taktik, Geschick und Entspannung. Spieler entscheiden je nach Situation, ob sie ihre Kugel vorsichtig „legen“ oder mit mehr Kraft „schießen“, um gegnerische Kugeln wegzustoßen. Dadurch entsteht ein spannender Mix aus Strategie und Präzision, der dennoch locker und gesellig bleibt. Boule ist für jedes Alter geeignet. Man benötigt keine besondere Ausrüstung außer ein paar Kugeln.

Wir spielen donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr am Feuerwehrmuseum, Friedrichsgaber Weg 290. Eine offizielle Winterpause gibt es nicht. Wenn die Witterungsverhältnisse es zulassen, spielen wir.



Wer Lust am Boule hat und mitmachen möchte, meldet sich bitte im DRK Büro unter Tel. 040-5231826. Boule-Gruppe für Frauen: Wer Lust an einer Frauengruppe hat, meldet sich bitte auch im DRK-Büro.

Foto: Jakotoons.de, Jochen Kauffmann:

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 im Jahr zwei Ausfahrten zum Brunchen ins Café Kampe in Norderstedt.

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



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: Perdita Seifert

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

Die Küche im Haus Kielort wird regelmäßig von den DRK Kochgruppen genutzt. Die verfügbaren Arbeitsplätze in der Küche sind ideal für acht Mitstreiter*innen, die an jeweils einem Abend im Monat ein Mehr-Gänge-Menü zubereiten. Viele Teilnehmer*innen sind schon längere Zeit dabei, aber hin und wieder gibt es Austritte, und dann besteht die Chance für Interessierte, neu hinzuzustoßen.

Die Gruppe unter Leitung von Marion Doll konzentriert sich bei der Zubereitung auf saisonale und regionale Bio-Produkte. Diese werden nach ausgesuchten Rezepten zubereitet - teilweise von den Teilnehmer*innen gewählt. Nach getaner Arbeit sitzt die Gruppe im Kaminzimmer in gemütlicher Runde und bei netten Gesprächen zusammen, um ihr Menü zu verspeisen.

Die Teilnehmer*innen genießen es, über ihr "Ergebnis" zu fachsimpeln und Ideen für weitere Kochabende zu kreieren. Kochgruppen bringen Menschen zusammen, ermöglichen neue Kontakte und das Schließen neuer Freundschaften.



Termine

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

Uhrzeit

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

Koordination

- Otto Kühn
- Marion Doll
- Hans Jürgen Reichel
- Holger Hensel

Fotos DRK



Anzeige



WOW! GreenVillages in Norderstedt 14 Wohnungen + 2 Doppelhaushalten

- KfW-Effizienzhaus 40 mit LCA – förderfähig
- 2-5 ZL, ca. 54 bis 137 m² Wohnfl. (projektabhängig)
- Fußbodenheizung in allen Wohnbereichen
- private Gartenanlage bzw. Terrassen/Balkone
- bis zu 2 Stellplätze in der Carportanlage
- Vorrüstung E-Mobilität u.v.m., ...

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

Manke 
Mit Sicherheit bauen.

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.



Foto DRK



China Restaurant **MONGOLEI**

Anzeige

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: Stricken /Singen

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 montags von 16:00 bis 18:00 Uhr statt.

Gruppenleiterin: Andrea Schulz

Frauen - Singkreis „Bella Bene“

Für Gesangsfreudige bietet das DRK im Haus Kielort einen Singkreis an, der von Musikpädagogin Dagmar Feddern geleitet wird (siehe Foto, vorn Mitte). Der Singkreis ist als Jahreskurs Sept. 25 bis Juli 26 konzipiert, Teilnahmegebühr € 10,00 für das gesamte Jahr.

Musikalische Voraussetzungen sind nicht erforderlich, nur Neugier und Freude am gemeinsamen Gestalten. Die Gruppe ist auf 25 Teilnehmerinnen begrenzt, wenige Plätze sind aber noch für Interessierte verfügbar.



Zurzeit besteht der Singkreis aus 22 Teilnehmerinnen verschiedenen Alters, die zu einer netten Gemeinschaft zusammengewachsen sind. Alle freuen sich auf die Treffen und genießen die fröhlichen Nachmittage inzwischen schon seit drei Jahren.

Melodien und Rhythmen sind in allen Kulturen die pulsierende Grundlage musikalischen Miteinanders. Neben vielfältigen traditionellen Liedern gestaltet der Singkreis auch gerne

Lieder aus anderen Kulturen sowie groovige Popsongs und beliebte Schlagermelodien. Die Gruppe erarbeitet ein gemeinsames Repertoire und präsentiert dieses zum Jahresabschluss im Rahmen einer kleinen Feier vor geladenen Gästen.



Notwendige Einsing- und Atemübungen sowie gezielte rhythmische Auseinandersetzung mit Bodypercussion und dem Einsatz von elementaren Rhythmusinstrumenten werden erprobt und vertieft. Melodie und Rhythmus als gemeinsames Lern- und Erfahrungsprinzip an sich selbst

und in der Gruppe schaffen lustvolle Nähe. Sie sind die Basis für positive Emotionen und eine Kraftquelle für die Psyche, für körperliche Gesundheit sowie seelische Entspannung aller Teilnehmer.



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

Fotos DRK

Geselligkeit: Ausflugsfahrten

DRK Tagesausflüge erfreuen sich großer Beliebtheit

Im Jahr 2022 startete Dieter Behrens, Fahrdienstleiter beim DRK, die ersten sechs Ausfahrten mit einem Bus und sammelte positive Erfahrungen. Seitdem hat sich das Angebot kontinuierlich weiterentwickelt: Heute sind drei komfortable Fahrzeuge u.a. für Ausflugsfahrten im Einsatz, und es gibt mehr als das Doppelte an Ausflügen pro Jahr. So können Dieter Behrens und sein Fahrer-Team ihren Fahrgästen eine größere Vielfalt an Zielen und Erlebnissen bieten. Insgesamt begrüßten sie bereits mehr als 250 begeisterte Mitreisende, die sich über entspannte Touren und gemeinsame Entdeckungen freuten.



Kaffee trinken aus.

Kulturelle Eindrücke kamen auf den bisherigen Tagesausflügen ebenfalls nicht zu kurz: Die Gäste besichtigten den Dom in Schleswig und tauchten ein in die faszinierende Welt der Fledermäuse in Bad Segeberg. Ein weiterer Besuch führte zur Alten Münze in Friedrichstadt, wo Geschichte sichtbar wurde und sich spannende Einblicke eröffneten. Auch das Prinzenschloss in Plön stand auf dem Programm, dessen architektonische Schönheit und historische Bedeutung die Reise bereicherten.

Das DRK-Ausflugsprogramm führte 2025 zu abwechslungsreichen Reisezielen, unter anderem nach Schleswig, Bad Segeberg und Glückstadt. Eine besonders reizvolle Station war im letzten Jahr der Nord-Ostsee-Kanal, wo die Fahrgäste mit dem Raddampfer den beeindruckenden Wasserweg aus nächster Nähe erleben konnten. Eine idyllische Rundfahrt über den Schaalsee, bei der Natur und Ruhe im Mittelpunkt standen, erhielt viel Zuspruch. Bei jeder Fahrt wird Wert auf ein gemeinsames Mittagessen gelegt – eine schöne Gelegenheit, sich auszutauschen und in gemütlicher Runde beisammen zu sein. Wenn der Zeitplan es erlaubt, klingt der Tag mit einem entspannten



Ein Blick in die Zukunft zeigt weitere interessante Ziele: Im Jahr 2026 plant das DRK unter anderem eine Ausflugsfahrt nach Eckernförde und eine nach Eutin, bei der eine Schifffahrt über den Eutiner See und die Besichtigung des dortigen Schlosses vorgesehen sind. Darüber hinaus soll es Touren nach Flensburg und nach Lübeck geben. Dort warten wieder kulturelle Highlights und maritime Atmosphäre auf die Fahrgäste. Eine Fahrt nach Stade ist ebenfalls vorgesehen, und weitere Touren befinden sich in der konkreten Planung. Dieter Behrens und sein Fahrer-Team freuen sich darauf, auch künftig mit ihren Fahrgästen neue Orte zu entdecken, gemeinsam Zeit zu verbringen und unvergessliche Momente zu erleben.

Sobald die Planung für die Tagestouren 2026 abgeschlossen ist, werden diese auf der Norderstedter DRK Web-Seite veröffentlicht (www.drk-norderstedt.eu) sowie im monatlichen Newsletter bekannt gegeben.

Fotos DRK

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

Wo? Haus Kielort, Kielortring 51,
22850 Norderstedt

Fotos DRK



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

Fotos DRK

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



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.



Sammlungen

Für den guten Zweck sammeln wir gebrauchte und funktionsfähige:

- + Tablets
- + Smartphones
- + Brillen
- + Korken
- + Gehhilfen
- + Kleidung

BÜHNE FREI FÜR IHR NETZWERK IN NORDERSTEDT!

Profitieren Sie von unserem starken Netzwerk: Treffen Sie lokale Unternehmen und interessante Menschen.



NETZWERKEN

Wertvolle Kontakte knüpfen



VERANSTALTUNGEN

Exklusive Events und Workshops



PROJEKTE

Norderstedt aktiv mitgestalten

Werden Sie Teil unseres
dynamischen Netzwerks.
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
22648 Norderstedt
Tel. 523 51 22



Sanitätsbereitschaft: Motorradstaffel



Sanitäter des DRK Norderstedt begleitet Biker-Ausfahrt

Wenn es um Spezial-einsätze geht, ist die Motorradstaffel vom DRK Kreisverband Segeberg gefragt.

Im Juli fand eine Biker-Ausfahrt der Flaming-Stars mit ca. 50 Bikern in Gönnebek, Kreis Segeberg, statt.

Axel Hintze vom Norderstedter Roten Kreuz war mit einem speziell

ausgestatteten Motorrad im Einsatz, um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten. Hintze (s. Foto) ist seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Norderstedter Sanitätsbereitschaft tätig und leitet die Segeberger Motorradstaffel..

Anzeige



Hausverwaltung Norderstedt / Hamburg
WEG Verwaltung / Mietverwaltung / SEV Verwaltung



Ochsenzoller Straße 133
22848 Norderstedt
www.ihw-verwaltung-nord.de
info@ihw-verwaltung-nord.de



Telefon: 040 33487844

Alltagshilfen und Hilfe in Not

Aktuelles aus der Kleiderkammer 2025

Das Jahr neigt sich dem Ende zu!



Der Winter naht mit leichtem Bodenfrost und Schneefall. Wir drehen nun die Heizung an. Die Menschen in der Ukraine haben es häufig nicht warm, Strom und Heizung fallen aus.

Viele Gebäude sind durch den Krieg schwer beschädigt und nicht mehr bewohnbar.

Um ein wenig zu helfen, haben wir wieder Pakete geschickt mit warmer Bekleidung, Woldecken, Zudecken, Schlafsäcken und auch mit Kerzen, damit wenigstens ein kleines Licht leuchtet, wenn der Strom ausfällt.

Die Freude war wieder groß, als die Pakete ankamen, egal welcher Inhalt.

Auch bei uns leben Menschen mit einer kleinen Rente oder alleinerziehende Mütter / Väter und Familien mit kleinem Einkommen, die gerade so viel Geld haben, dass es keine staatliche Unterstützung gibt.



Wir freuen uns, dass wir auch hier mit unseren Kleiderspenden helfen können.

In diesem Jahr haben drei Kolleg*innen Arbeit gefunden: Fahkira, Viktoria und Adib - wir freuen uns sehr, aber werden euch auch sehr vermissen.

Unser Kleiderkammer Team wünscht Ihnen ein gutes und gesundes Jahr 2026!

Fotos: 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).



Foto DRK

Anzeige



Ihr Elektro-Partner in Norderstedt.

Mehr Sicherheit. Mehr Komfort. Jeden Tag.

Unser Angebot für einen unbeschwerten Alltag:

- Hausgeräte-Reparatur
- TV-Anschlüsse & Programme
- PC- & Smartphone-Hilfe
- Festnetz, WLAN & Internet
- Sicherheitstechnik & Smarthome
- Individuelle Beleuchtungskonzepte
- Photovoltaik & E-Mobilität

Jetzt unverbindlich beraten lassen.
040 – 522 22 03 | info@elektro-alster-nord.de
Elektro-Alster-Nord GmbH & Co. KG
Ulzburger Straße 362–364 | 22846 Norderstedt
www.elektro-alster-nord.de



Alltagshilfen und Hilfe in der Not

Norderstedter Hörzeitung: Lokale Nachrichten



Seit 2003 macht die Hörzeitung regionale Informationen für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen zugänglich. Jede Woche werden die aktuellen Ausgaben der Norderstedter Zeitung und des Heimatspiegels eingesprochen – ehrenamtlich, sorgfältig und mit viel Herz.

Die Hörzeitung bietet außerdem Nachrichten aus der Region, Berichte aus Politik und Kultur sowie wichtige Hinweise aus dem Alltag und stellt sie kostenlos als Hörversion bereit – digital oder auf CD per Post. Die entstehenden Kosten werden durch Spenden gedeckt.

Mitmachen und unterstützen

Der Service lebt vom Einsatz ehrenamtlicher Vorleserinnen und Vorleser. Neue Mitwirkende sind jederzeit willkommen – Vorerfahrung ist nicht nötig, nur Freude am Lesen und ein wenig Zeit. Wer die Hörzeitung abonnieren, unterstützen oder selbst vorlesen möchte, findet alle Infos direkt auf der Website der Hörzeitung.

Unser Podcast – bald wieder online!

Wir haben bereits erfolgreich einen Podcast gestartet, um lokale Nachrichten noch einfacher zugänglich zu machen. Momentan ist er kurz offline, weil wir einige rechtliche Details klären. Doch das ist nur eine Pause – bald sind wir wieder da! Freuen Sie sich auf spannende Inhalte, aktuelle Themen und alles Wichtige aus Norderstedt – bequem zum Anhören.

Anzeige

Hören begeistert!

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 31108950
norderstedt@auric-hoercenter.de

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

 Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

Das Akku-Hörgerät Pure Charge&Go BCT IX von Signia

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSMUSEUM

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

BESTATTUNGSHAUS

Pohlmann



Abschiednahmen im würdevollen Ambiente.

Unsere Hauskapelle bietet
den entsprechenden Rahmen.

040 522 21 75

Utzburger Str. 400 • 22844 Norderstedt

info@pohlmann-bestattungen.de

www.pohlmann-bestattungen.de



Digitale Teilhabe für alle!

Das DRK PCafé Norderstedt öffnet Wege in die digitale Welt

Die digitale Entwicklung schreitet rasant voran – und gerade für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, auf diesem Weg nicht zurückgelassen zu werden. Genau hier setzt das PCafé des DRK Ortsvereins Norderstedt an. Mit viel Herz, Geduld und Verständnis unterstützt das engagierte, ehrenamtliche Team Hilfesuchende dabei, neue Technologien sicherer zu nutzen und Berührungsängste abzubauen.

Ruhige Beratung – verständlich erklärt

Im PCafé nehmen sich die Beraterinnen und Berater Zeit, um individuelle Fragen zu beantworten – ob zum Mobiltelefon, Tablet oder Laptop. Ziel ist es, Unsicherheiten zu verringern und gleichzeitig das Interesse an digitalen Themen zu wecken.

Wöchentlich wechselnde Infoveranstaltungen

Besonders beliebt sind die wöchentlichen Infoveranstaltungen, immer mittwochs, zu immer neuen Themen aus der digitalen Welt. Von Windows XY über künstliche Intelligenz bis hin zur Navigations-App Komoot – das Angebot ist vielseitig und praxisnah. Auch Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene von Smartphones (Android) oder iPhones gehören fest zum Programm.

Wissen vertiefen – kostenlos und unkompliziert

Alles, was in den Infoveranstaltungen gelernt wurde, kann in individuellen Beratungsterminen vertieft werden.

Alle Leistungen sind kostenfrei, da das PCafé vollständig ehrenamtlich betrieben wird. Über Spenden freut sich das DRK jedoch, um anfallende Sachkosten zu decken und das Angebot langfristig zu sichern.



Unterwegs für digitale Unterstützung

Das PCafé ist nicht nur am festen Standort im Haus Kielort für die Menschen da. Mittlerweile finden Beratungen auch in mehreren Seniorenwohnanlagen statt – darunter das Emma-Plambeck-Haus, der Pöhlshof und das Haus Lebenslust. So erreicht das DRK noch mehr Menschen dort, wo Hilfe gebraucht wird.

Mitmachen erwünscht!

Wer Unterstützung bei Problemen mit dem Mobiltelefon, Tablet oder Laptop braucht, ist im PCafé jederzeit herzlich willkommen. Ebenso freut sich das DRK über neue ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die Freude daran haben, ihr Wissen weiterzugeben und digitale Teilhabe aktiv mitzugestalten.

Schreiben Sie uns – oder rufen Sie an!

Das Team des PCafés Norderstedt freut sich auf alle, die Hilfe suchen oder helfen möchten. Gemeinsam gestalten wir die digitale Zukunft – für alle Generationen.

Foto: iStock



BESTATTUNG FRICKMANN ERDE BESTATTUNGSINSTITUT

*Ihr vertrauensvolles Bestattungsinstitut
für Hamburg & Norderstedt*

WÜRDEVOLLER ABSCHIED MIT HERZ UND VERSTAND

Unsere Leistungen für Sie

- Erd- oder Feuerbestattung
(inkl. Überführung, Sarg/Urne,
Hygienische Versorgung, Formalitäten)
- Seebestattung
- Waldbestattung oder anonym
bestattung möglich
- Organisation und Durchführung von Trauerfeiern
- individuelle Gestaltung nach Ihren Wünschen

**Ochsenzoller Straße 126
22848 Norderstedt**

**Telefon: +49 (0) 40 320 41 518
info@bestattungfrickmann.de**



Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise: Frauen „nach Krebs“

Willkommen bei uns – der Gruppe, die mehr ist als nur eine Selbsthilfegruppe!

Manchmal ist das Leben ein bisschen wie ein Bananenbrot – es kann ein wenig schief gehen, aber wenn du es richtig machst, wird es umso besser. Wir sind Frauen mit und nach Krebserkrankungen, und wenn es eine Sache gibt, die wir gelernt haben, dann ist es, dass jede Welle des Lebens (ja, auch die harten) uns nur noch stärker und mutiger macht. Und ein bisschen witziger! Denn was wäre der Kampf ohne ein Lächeln, oder? Bei uns geht es nicht nur um die Krankheit, sondern auch um das Leben danach: das Aufblühen, die Freude, die kleinen Abenteuer.



Fotos DRK

Was erwartet dich? Monatliche Treffen: Hier tauschen wir uns aus, lachen, weinen und stärken uns gegenseitig. Jährliche Ausflüge: In diesem Jahr waren wir in Travemünde und auf dem Weihnachtsmarkt Stockseehof – ganz ohne Wandern, aber dafür mit viel Genuss und Geselligkeit. Besondere Termine: Dieses Jahr gab es wieder eine tolle Klangschaalenmeditation.

Komm vorbei und erlebe, wie viel Kraft, Geselligkeit und Lebensfreude in einer starken Gemeinschaft steckt.

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im DRK-Haus, Ochsenzoller Straße 124, Norderstedt oder jeden 1. Freitag im Monat um 15.00 Uhr im Haus Kielort, Kielortring 51, Norderstedt

Herzlichst Bärbel Störmer

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 im Monat um 18:00 Uhr. Eine weitere Gruppe (U50) kommt an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat 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 im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr und
jeden 2. Dienstag im Monat, 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

Leben mit Diabetes – eine Herausforderung

Mit Diabetes zu leben erfordert eine individuelle Therapie, sorgfältige Selbstverwaltung und die Einhaltung eines gesunden Lebensstils. Das bedeutet regelmäßige Blutzuckerkontrollen, Medikamenteneinnahme soweit verordnet, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und den Verzicht auf das Rauchen. Ebenso ist es wichtig, den Gesundheitszustand regelmäßig ärztlich überwachen zu lassen. Diabetes-Management kann herausfordernd sein, aber mit der richtigen Unterstützung und Disziplin können viele Menschen ein erfülltes Leben führen.



Unsere Selbsthilfegruppe: Erfahrungen austauschen und Mut machen

In unserer Selbsthilfegruppe können Erfahrungen, Kenntnisse und Ratschläge zur Bewältigung der Situation geteilt 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, Isolation zu verhindern. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann außerdem dazu beitragen, sich stärker verantwortlich zu fühlen, gesteckte Ziele und Gesundheitspläne zu verfolgen.

jeden 1. Montag im Monat von 14:30-16:30 Uhr

jeden 3. Dienstag im Monat von 17:30-19:30 Uhr für Berufstätige

Selbsthilfegruppe Bipolare Störungen



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

Schwimmunterricht

Seit einigen Jahren beteiligt sich das DRK Norderstedt an der Offensive, mehr Kindern das Schwimmen zu vermitteln. Viele Kinder haben in den vergangenen Jahren an unseren Wochenend- und Ferienkursen teilgenommen.

Ziel ist es dabei, nicht nur eines der begehrten Abzeichen Seepferdchen, Bronze, Silber oder Gold zu erlangen, sondern vor allem, mehr Sicherheit im Wasser zu gewinnen, so dass Eltern mehr Vertrauen in das Schwimmvermögen ihrer Kinder haben können und die Kinder selbst natürlich auch.

Da die Ferienkurse nicht immer ausreichend sind und jedes Kind unterschiedlich lange zum Schwimmen lernen benötigt, findet auch außerhalb der Ferien Schwimmunterricht statt.

Unser Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4-14 Jahren.

Die Kinder lernen die notwendigen Fähigkeiten für das gewünschte Abzeichen:

- Seepferdchen / - Bronze / - Silber / - Gold.



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 und feiert somit in 2026 sein **60 jähriges Bestehen**.

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.

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
Städteskylines 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. Darum gibt es die Möglichkeit, alle vier Jahre 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-Norderstedt.



Ab Anfang 2026 arbeiten aufgrund der vielen Anfragen drei Kolleginnen in der Beratung für Hilfesuchende: Petra Besemann, Ilona Schneider und Bettina Zülow (Foto von links) haben selbst erwachsene Kinder und wissen aus vergangenen Zeiten wie es ist, den Spagat zwischen Kindern, Lebenspartnern und Beruf zu meistern. Da alle Beraterinnen ehrenamtlich arbeiten, bittet das DRK Norderstedt Termine für die Beratung abzusprechen. Sie können die Kurberatung über folgende E-Mail Adresse erreichen:

Kurberatung@drk-norderstedt.de

Foto: DRK

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 2025 wieder eine Wunschbaum-Aktion in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Harksheide, die besonders bedürftigen Kindern zugutekommt. Bei Peggy Diggleday 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.



Dank des sozialen Engagements vieler Norderstedter war die Aktion erneut ein großer Erfolg. Der DRK Weihnachtsmann kam und überbrachte den Kindern ihre Geschenke. .

[Anzeige](#)

Anzeige Druckerei

Familie und Jugend

Ferienwohnung für Familien

Heiligenhafen: Maritimes Flair an der Ostsee



Wind um die Nase wehen lassen. Beine hochlegen, Ruhe finden - das DRK Norderstedt bietet da einen idealen Fluchtpunkt an. Eine Ferienwohnung im Ferienpark Heiligenhafen. Gelegen im 12. Stock und mit einem herrlichen Ausblick vom Balkon bis zur Insel Fehmarn. Sie ist ca. 43 qm groß, voll ausgestattet mit Küche, Wohn- und Schlafbereich und Etagenbetten im Flurbereich. Sie bietet max. Platz für 4 Personen. Grundsätzlich kann jeder Norderstedter sich dort einmieten. Doch bevorzugt werden Familien mit Kindern unter 14 Jahren und Menschen mit geringem Einkommen.

Der charmante Hafenort begeistert mit einer lebendigen Altstadt, einem Fischereihafen, einem Yachthafen und einer Promenade, an der Cafés, Restaurants und kleine Läden zum Bummeln einladen. Besonders sehenswert ist die über 400 m lange Erlebnis-Seebrücke. Nur wenige Schritte vom Zentrum entfernt liegt das Naturschutzgebiet Graswarder, ein Paradies für Vogelbeobachter und Naturfreunde.

Auch die Nähe zur Insel Fehmarn macht Heiligenhafen zu einem idealen Ausgangspunkt für Ausflüge in die Umgebung.

Fotos DRK



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 60

Sanitätsbereitschaft

Die DRK Bereitschaft Norderstedt blickt wieder auf ein herausforderndes und erfolgreiches Jahr 2025 zurück.

Erneut leisteten wir eine Vielzahl von Sanitätsdiensten auf großen und kleinen Veranstaltungen in Norderstedt und Umgebung. Besonders hervorzuheben sind hier die Einsätze auf dem Rockfestival Match Börner Open Air oder beim größten Kinder- und Jugend - Hockeyturnier in Norddeutschland, dem Rautini-Cup des HSV. Weiterhin betreuten wir weitere spannende Veranstaltungen, zum Beispiel Judoturniere und Großveranstaltungen im Norderstedter Stadtpark.



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



Unser eigener Rettungswagen wurde auch 2025 wieder im Rahmen der Spitzenlastabdeckung zur Unterstützung der Rettungsdienst-Kooperation in Schleswig-Holstein genutzt. Wenn die Bereitschaft Norderstedt einen Sanitätsdienst auf einer Veranstaltung leistet, auf der mit einem höheren Einsatzaufkommen gerechnet wird, besteht die Möglichkeit, unseren Rettungswagen für Transporte ins Krankenhaus einzusetzen. Auf diesem



Wege entlasten wir den Rettungsdienst und unsere ehrenamtlichen Einsatzkräfte können wichtige Erfahrungen für den Einsatz im Katastrophenfall sammeln.

Wir bedanken uns insbesondere bei der DRK Bereitschaft Ellerau für die enge Zusammenarbeit. Auch mit der DLRG Norderstedt arbeiteten wir im Jahr 2025 erfolgreich zusammen, wofür wir uns an dieser Stelle ebenfalls herzlich bedanken wollen!

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

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

Anzeige

Wir sind weiterhin auf der Suche nach engagierten Menschen aller Altersgruppen, die sich für das Ehrenamt in der Bereitschaft interessieren. Es ist sowohl ein Einsatz im Sanitätsdienst als auch im technisch geprägten Bereich des Betreuungsdienstes möglich. Medizinisches Wissen ist ausdrücklich nicht erforderlich.

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

Fotos: DRK



Scandia-Apotheke

Kjeld Mejenborg

Tel.: 040/5231045
Fax: 040/5239399

Ochsenzöller Straße 147
22848 Norderstedt

Katastrophenschutz / Schnelleinsatzgruppe (SEG)



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

Die 3. Sanitätsgruppe Transport verfügt über drei Notfallkrankentransportwagen, die im Bedarfsfall bis zu zwei Verletzte oder Erkrankte liegend transportieren können. Die 3. Betreuungsgruppe Logistik verfügt über einen LKW mit verschiedenen Materialien für die Errichtung und den Betrieb einer Notunterkunft und die Betreuung unverletzter Personen.

Seit diesem Jahr findet zudem ein weiteres Fahrzeug in unserer Fahrzeughalle im Gutenbergring Platz: Der Kommandowagen (KdoW) des Zugführers des Betreuungszuges, der Mitglied der Norderstedter Bereitschaft ist, wurde 2025 ausgeliefert und befindet sich in unserer Fahrzeughalle.

2025 waren unsere Katastrophenschutzeinheiten bei der umfangreichsten Übung der letzten Jahre besonders gefordert. Bei der zweitägigen Übung KatSE2025 am 23. und 24. Mai mit insgesamt ca. 400 Einsatzkräften waren wir mit 26 Einsatzkräften bei den Katastrophenschutzgruppen vertreten. Durch die Betreuungsgruppe wurde in der Kreissporthalle eine Unterkunft für Einsatzkräfte mit ca. 300 Feldbetten aufgebaut und betrieben.

Die Sanitätseinheiten waren bei mehreren fordernden Szenarien im Einsatz und mussten realistisch geschminkte Verletzendarsteller versorgen und transportieren. Eine Besonderheit war, dass der Trans-

port der Verletzten und die Übergabe im Krankenhaus unter Katastrophenbedingungen geübt werden konnten.

Unsere Helfer konnten hier wertvolle Erfahrungen sammeln, wurden jedoch auch physisch und mental gefordert. Insgesamt blicken wir auf eine erfolgreiche, aber anspruchsvolle und ambitionierte Übung zurück.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Arbeitgebern, die unsere Helfer für SEG-Einsätze und

Einsätze im Katastrophenschutz freistellen und bei den Familien und Partnern, die dieses Engagement unterstützen.

Felix Weidling,
Bereitschaftsleitung



Anzeige

TAXI

www.taxi-norderstedt.de

040 5241088

Autoruf Norderstedt

Inh. Christoph Klee e.K., Gutenbergring 17, 22848 Norderstedt

Wir sind immer in ihrer Nähe TAG & NACHT

Rollstuhlfahrten zum normalen Taxitarif, ohne Aufpreis!



Auf geht's ins Wasser-Rutschen- Sauna-Spaß-Erlebnis!

Habt ihr Lust auf einen Tag Kurzurlaub?
arriba-erlebnisbad.de



1. Pop-up Blutspende - Aktion im Herold Center

In den Urlaubsmonaten gehen weniger Menschen zur Blutspende als zu anderen Zeiten, und jedes Jahr drohen dann Engpässe bei wichtigen Blutpräparaten. Insbesondere bei der Blutgruppe A rhes. Negativ gab es letzten Sommer niedrige Bestände.

Der Blutspendedienst Nord-Ost versuchte 2025 mit



einem neuen Konzept, diesem Problem zu begegnen. Im Herold Center wurde dafür im Obergeschoss eine Ladenfläche genutzt. Die Besucher des Einkaufszentrums hatten den ganzen Monat August von Montag bis Freitag, 13:00 bis 18:00 Uhr, die Möglichkeit, vor Ort Blut zu spenden.

So sollten auch Menschen aus neuen Zielgruppen angesprochen werden, die vorher vielleicht noch gar nicht über Blutspende nachgedacht hatten und quasi beim Vorbeigehen darauf aufmerksam gemacht wurden. Dieses Ziel erfüllte sich. Die Quote der Neuspender war überdurchschnittlich hoch.

Insgesamt waren fünf hauptamtliche DRK-Mitarbeiter für die Aktion im Einsatz. Ehrenamtliche Kolleginnen vom DRK Ortsverein Norderstedt übernahmen die Anmeldung und sorgten für die Stärkung nach der Blutspende.

Aufgrund des begrenzten Platzangebots konnte nicht wie sonst üblich nach der Blutspende ein Buffet mit klassischen hausgemachten Schnitten vom DRK angeboten werden. Die DRK Kolleginnen vom Ortsverein begleiteten die Blutspender stattdessen nach der Spende zum nahegelegenen Bäckerei-Café und sorgten dafür, dass dort Getränke und Brotzeit-Snacks eingenommen werden konnten. Für das Ehrenamts-Team war die Abdeckung der täglichen langen Einsatzzeiten eine große Herausforderung.

Durch Aktivierung fast aller Team-Kolleginnen gelang es jedoch, zu jeder Zeit die nötige personelle Besetzung sicherzustellen und zur erfolgreichen Blutspende-Aktion beizutragen.

Foto DRK

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

Blutspendetermine 2026

Folgende Blutspendetermine finden im Jahr 2026 jeweils von 15:00-19:30 Uhr in Norderstedt statt:



Freitag	16. Januar	DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124
Montag	16. Februar	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	13. März	DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124
Freitag	17. April	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	18. Mai	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	19. Juni	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	24. Juli	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	17. August	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	18. September	Rathaus Norderstedt (öffentlich)
Freitag	30. Oktober	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	23. November	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	18. Dezember	Haus Kielort, Kielortring 51

Blutspende 2025

Danke an alle Mehrfachspender*innen und besonderen Dank an die vielen Erstspender*innen, die 2025 zu uns gekommen sind. Vom 1. bis 29. August wurde erstmals im Herold-Center die „Pop-Up Blutspende“ angeboten. Dieser Einsatz hat viele angelockt und zur Erst- oder Mehrfachspende motiviert.

Täglich werden bis zum 15.000 Blutspenden in Deutschland benötigt. 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 mindestens 18 Jahren, und die Altersgrenze für Mehrfachspender*innen wurde aufgehoben. Das gilt auch für Mehrfachspender*innen, die unter der alten Regelung aufgrund ihres Alters noch gesperrt wurden. Frauen dürfen innerhalb von zwölf Monaten viermal, Männer sechsmal Blut spenden. Zwischen zwei 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 im Jahr 2026 gerne für Sie da und freuen uns auf Ihr Kommen. Wie in den vergangenen Jahren werden wir Sie nach der Blutspende mit Snacks und Getränken versorgen. Foto: DRK



WHS Hausmann®

Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «

*erfolgreich
seit 1954*

WEG-VERWALTUNG

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

MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis.

Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Zinshauses mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



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
www.hausmann-makler.de

Tel: (040) 529 600 48

Alles aus einer Hand



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

im Kreis Segeberg

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



Rufen Sie uns an
04551 - 992 6898



Tagespflege



Ambulante Pflege



Hausnotruf

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



DRK Kreisverband Segeberg e.V.

Kurhausstr.57 · 23795 Bad Segeberg

Telefon 04551 - 992 6898 · Fax 04551 -992-34

www.drk-segeberg.de