

Ortsverein Norderstedt e. V.



Mitgliedermagazin 2022

**Besuchsfreunde für
nette Gesellschaft (S.14)**



**Interview mit Gesundheitsminister
Dr. Heiner Garg Seite 3**





Jetzt 3 x lecker probieren!

- ✓ 3 DLG-preisgekrönte Mittagsgerichte
- ✓ zum Sonderpreis für je 7,99 €
- ✓ inklusive Dessert

 **Heiß gebracht – an Bord fertig gegart**

Tel. 0 40 - 63 79 60 21 · www.landhaus-kueche.de
Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Liebe Mitglieder und Förderer!



Schauen Sie mal in Ruhe in unser Heft hinein.

Auch 2021 war wieder wegen der Corona-Pandemie kein normales Jahr. Unsere Angebote konnten bis Ende Juni leider nicht stattfinden.

Bei einer Krise ist das DRK aber naturgemäß gefragt. Nachdem wir schon 2020 zahlreiche neue corona-bedingte Aktionen mit viel Erfolg umgesetzt hatten, konnten wir das auch im 1. Halbjahr 2021 mit unserem Impfpaten-Projekt sowie mit den durch die Bereitschaft und die DLRG angebotenen Teststationen erfolgreich weiter fortführen (s. Seiten 12,13).

Wir waren sehr glücklich, als wir ab 1. Juli 2021 die meisten unserer Seniorennachmittage und

Gesundheitssportkurse wieder unter 3G Bedingungen anbieten konnten.

Haben Sie Anregungen für weitere Aktivitäten, die dann mit Ihrer Hilfe initiiert und realisiert werden könnten? Melden Sie sich bitte, wir sind offen für jede gute Idee!

Bitte beachten Sie die Anzeigen der zahlreichen Norderstedter Firmen in diesem Heft.

Unsere vielfältigen Angebote/Aktivitäten sind im Heft thematisch sortiert und farblich am Rand gekennzeichnet (z.B. grün für Gesundheit). Den Gesamtüberblick finden Sie im Mittelteil nach Themen sortiert (s. Seiten 30-31).

Besonderer Dank gilt den Spendern, die uns auch 2021 wieder großzügig unterstützt haben, sowie unseren Mitgliedern, ohne deren Beiträge und Spenden wir vieles nicht anbieten könnten.

Mit herzlichem Dank
Ihr

Christoph v. Hardenberg, Vorsitzender

Interview mit Gesundheitsminister H. Garg

Herr Minister Dr. Garg: Wann hatten Sie Ihre erste Begegnung mit dem Deutschen Roten Kreuz?

Minister Heiner Garg: Meine erste Begegnung mit dem DRK hatte ich 1984 im Rahmen meines Erste-Hilfe-Kurses für die Führerschein-Ausbildung.

Wofür steht das DRK heute für Sie?

Minister Heiner Garg: Das DRK leistet einen bedeutenden Beitrag zu einer qualitativ hochwertigen Gesundheitsversorgung und unterstützt Menschen jeden Alters mit unterschiedlichen Angeboten. Die Mitarbeitenden des DRK haben in den vergangenen Monaten bei der Impfkampagne in Schleswig-Holstein tatkräftig mitgewirkt. In einem beispiellosen Kraftakt hat das DRK gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium und anderen Hilfsorganisationen effizient, unkompliziert und bürgernah den Betrieb der Impfzentren in unserem Land sichergestellt. Sie haben somit dazu beigetragen, dass die Impfkampagne bisher so erfolgreich verlaufen ist.

Fortsetzung S. 8



Foto: Heiner Garg bedankt sich bei den Helferinnen und Helfern des DRK für ihren Einsatz in der Pandemie (12.11.21 Landesversammlung LV 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
Allgemeines	
Vorwort /Jahreshauptversammlung	3,35
Interview mit Gesundheitsminister H. Garg	3,8,9
Kontakt, Öffnungszeiten, Bankverbindung	5
Vorstandsbericht	6,7
Ambulanter Pflegedienst/Betreutes Wohn.	10,11
Impfpaten Projekt , Corona Teststationen	12,13
Hilfe vom Pflegestützpunkt in Norderstedt	14
BesuchsFreunde / Alltagshelfer	15
Rollatorclub, Sammlungen / Spenden	16
Wunschflaggen Rathausallee	17
Termine Angebote / Kurse	30,31
Beitrittserklärung / Auszug Satzung	32,33
Gesundheitsförderung	
Überblick Kurse	18
Gesundheit:	19 - 21
Herzgruppen / Osteoporose	19
Sturzprophylaxe / Spazierengehen	20
Ganzheitliches Gedächtnistraining	21
Fitness:	22-27
Aktiv 50+, Fit für Jedermann, Rücken, ..	22
Rundum Fit / Linedance / Zirkeltraining	23
Wassergymnastik/Bauch-Beine-Po,Fitness	24
Radfahren / Fitness für Kinder 8-12	26
Termine Radfahren	27
Wohlbefinden:	28,29
Pilates	28
Yoga	28
Taiquan	28
Mindbody - Entspannung	29
Seniorentanz	36
Boule	36

Inhalt	Seite
Seniorenarbeit	
Streichquartett	37
PCafé	40
Norderstedter Hörzeitung	42
Kochen beim DRK	43
Ausfahrt Eutin, Einkaufsfahrten	44
Urlaub für M. m. Behinderungen	45
Erinnerungswerkstatt, Schach	46
Kreativkreis	46
Donnerstagsmalgruppe	47
Bingo	47
Seniorenachmittag	48,49
Spiele- und Klönggruppen	48
Aussiedlertreff	48
Kartenspielen am Nachmittag	49
Selbsthilfegruppen (SHG)	
Frauen nach Krebs	50
Asbestose	50
Fibromyalgie / ADHS	51
Kinder und Jugendliche	
Kindertagesstätte	45
JRK (Jugendrotkreuz)	52
JRK (Jugendrotkreuz)	53
Mutter-/Vater-Kind-Kur	54
Ferienwohnung Heiligenhafen	55
Weitere DRK-Aufgaben	
Kleiderkammer	57
Sanitätsbereitschaft	58
Katastrophenschutz	59
Obstspende / Ausleihe Rollstühle	60
Hausnotruf	60,61
Blutspende Termine/	62

Adresse, Öffnungszeiten, Bankverbindung



DRK - Ortsverein Norderstedt e.V.

Ochsenzoller Straße 124
22848 Norderstedt
Tel.: 040 / 523 18 26

Sekretariat:
Janina Alexander

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

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

E-Mail: info@drk-norderstedt.de

Internet : www.drk-norderstedt.eu

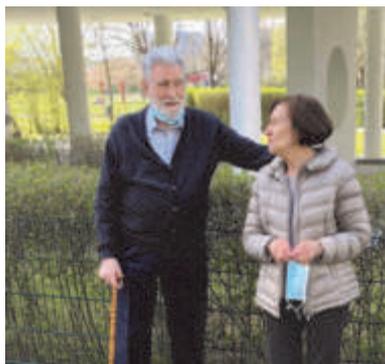
VReG
IBAN:DE47 2019 0109 0082 0850 60

Bericht des Vorstandes... Bericht des

2021: ein schwieriges Jahr

Ende November 2020 mussten wir alle unsere Angebote im Seniorenbereich und im Gesundheitswesen einstellen. Erst zum 1. Juli 2021 konnten wir dann fast alle Angebote wieder starten.

Wir haben im ersten Halbjahr unsere vorhandenen und auch viele neue Kräfte gebündelt für neue Corona-Projekte eingesetzt. Da wurde weiterhin durch unseren Einkaufsservice für viele Norderstedter Bürger eingekauft (Foto: Ehepaar Henke anlässlich ihres 50. Einkaufs).



Im Februar startete nach der Erarbeitung eines umfassenden Konzepts unser sehr erfolgreiches Impfpatenprojekt (siehe Seite 12). Ca. 15 neue Ehrenamtliche konnten bis Ende Mai für fast 500 Menschen in Norderstedt die so schwer zu bekommenden Impftermine buchen und ca. 60 Leute bei ihren beiden Impfterminen begleiten und betreuen.

Unsere Bereitschaft konnte innerhalb weniger Tage vier Teststationen aufbauen und mit großem Einsatz der Bereitschaftsmitglieder und DLRG-Mitgliedern bis Ende Juni ca. 5.000 Leute testen.

Die DRK Kleiderkammer konnte den Norderstedter Bürgern im ersten Halbjahr wegen der räumlichen Enge nicht mehr das direkte Aussuchen von Kleidung erlauben. Die Leitung der Kleiderkammer wollte aber die Ausgabe trotzdem ermöglichen und hat dann auf Bestellung Kleidung ausgesucht und in Paketen den Norderstedter Bürgern zur Abholung bereitgestellt. Ab Juni war dann eingeschränkt wieder das Aussuchen passender Kleidung in der Kleiderkammer möglich. Allerdings wurden 2021 nur an 1365 Personen (Vorjahr 1.600) ca. 27.300 Kleidungsstücke ausgegeben.

Die Möglichkeit, Blut zu spenden, wurde durch den

Blutspendedienst Nord-Ost weiterhin unter strengsten Hygienerichtlinien aufrechterhalten. Unser Norderstedter DRK-Team kam dabei nur minimal zum Einsatz, denn die immer sehr beliebten Schnitzchen durften nicht angeboten werden und wurden durch verpackte Naschereien ersetzt. 1187 Spendenwillige, davon 123 Erstspender, haben 1076 Blutkonserven ermöglicht. Dass sind nur 23 Konserven weniger als 2020.

Nicht unerwähnt soll unsere Aktion Weihnachtswunschbaum bleiben. 2020 wurden 120 Kinder und im Folgejahr 2021 fast 145 Kinder beschenkt.

Ebenfalls erfolgreich gestartet sind unsere neuen Angebote wie der Rollator-Club, eine neue Klönggruppe, eine weitere Kochgruppe, mehrere digitale Angebote Gesundheitssport sowie unser neues Angebot für Wassergymnastik im Schwimmbad Pestalozzistraße.

Leider mussten wir Ende März auch unsere Mitgliederversammlung aus bekannten Gründen genau wie 2020 absagen. Wir konnten dann letztendlich nach dem Abflachen der Inzidenzen am 16. Juli unsere Mitgliederversammlung unter Einhaltung strenger Hygieneregeln erfolgreich durchführen. In dieser Versammlung konnten wir eine neue Satzung, die durch das DRK Berlin weitgehend vorgegeben war, zwei Jahre später als beabsichtigt, beschließen lassen. Der 1. Vorsitzende Christoph v. Hardenberg wurde wiedergewählt sowie als Schatzmeister Max Thöle neu gewählt. Ebenfalls wurden vier Beisitzer neu- bzw. wiedergewählt.

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Unser PCafé sucht leider erneut eine Leitung und konnte sein Angebot bisher nicht vollständig wieder anbieten. Beim JRK hat sich die Kinderzahl stark reduziert, und wir suchen intensiv neue Gruppenleiter. Einige Seniorengruppen wie die Bingo-Gruppe im Haus Kielort, die Diabetes-Selbsthilfegruppe, die Bastelgruppen in der Glockenheide und einige mehr konnten nicht wieder angeboten werden. Zum Teil waren die Teilnehmerzahlen stark gesunken, oder einige Gruppenleiter konnten aus Altersgründen ihre Gruppen nicht mehr leiten.



Vorstandes ... Bericht des Vorstandes .

2021 haben uns 114 Mitglieder verlassen. Durch Werbung fanden 79 neue Mitglieder den Weg zu uns, so dass sich der Gesamtbestand gegenüber dem Vorjahr um 35 auf 2112 Mitglieder reduzierte. Deshalb unsere Bitte an Sie: Unterstützen Sie uns aktiv beim Werben neuer Mitglieder. Die persönliche Werbung ist immer noch die effektivste. Danke! Eine Beitrittserklärung finden Sie auf Seite 32.

Sie können auch eine Geldspende für uns veranlassen, indem Sie uns im Internet bei Bestellungen als zu begünstigende Organisation nennen. Wie das geht? Anleitung finden Sie auf Seite 16.

Ein besonderes Dankeschön gilt unseren 190 aktiven Ehrenamtlichen und den vielen Ehrenamtlichen, die neu in den Coronaprojekten mitgeholfen haben, insbesondere auch denen, die nach 15 Monaten Untätigkeit ab Juli wieder helfen konnten. Wir danken auch den Spendern und Förderern, den Familien, die bei Trauerfällen um eine DRK-Spende für Projekte gebeten haben, unseren Bürokräften und unserer Sekretärin Janina Alexander.

Ch. v. Hartenberg

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

Wir trauern um Annemarie Schüder

Der DRK Ortsverein Norderstedt trauert um

Annemarie Schüder

Am 15. Juli 2021, nur 6 Tage vor ihrem 91. Geburtstag,
ist sie in ihrem Zuhause verstorben.

Frau Schüder war 55 Jahre Mitglied des DRKs und leitete bis zu ihrem 90. Geburtstag 34 Jahre lang die Kleiderkammer, die sie vor 35 Jahren zusammen mit ihrem Mann aufgebaut hat.

Mehr denn je wird die Kleiderkammer gebraucht und wir werden sie in ihrem Sinne weiterführen.

Trotz ihrer oft resoluten Art haben wir auch viel mit ihr gelacht und werden sie so in Erinnerung behalten.

DRK Vorstand

DRK Kleiderkammer



Interview Minister Garg - Teil II

Das DRK steht heute in Konkurrenz zu anderen Hilfsorganisationen - gut oder schwierig?

Minister Heiner Garg: Das DRK hat eine über 100-jährige Geschichte und ist einer der größten Wohlfahrtsverbände und wichtigsten Hilfsorganisationen in Deutschland. Gerade die Coronavirus-Pandemie hat gezeigt, dass Hilfsorganisationen wie das DRK in Krisenzeiten äußerst verlässliche Partnerinnen und Partner sind. Für unsere Gesellschaft werden die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des DRK und anderer Hilfsorganisationen auch in Zukunft unverzichtbar sein.

Sind Ihnen noch Details Ihres Erste-Hilfe-Kursus gegenwärtig?

Minister Heiner Garg: Ja, z.B. die stabile Seitenlage und zum Glück konnte ich lebensrettende Sofortmaßnahmen wie u.a. die Herz-Druck-Massage (30-mal drücken, 2-mal beatmen) immer wieder auch im Rahmen meiner Aufgabe als Gesundheitsminister „üben“.

Das DRK engagiert sich heute stark im Senioren-Bereich. Wohl eine Großaufgabe für die Zukunft...

Minister Heiner Garg: Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Das ist auch gut so. In Schleswig-Holstein lebten 2019 ca. 673.000 Menschen, die älter als 64 Jahre waren, das ist rund ein Viertel der Gesamtbevölkerung. Heute haben viele Menschen einen sehr langen Lebensabschnitt nach dem Renteneintritt vor sich. In dieser nachberuflichen Zeit möchten viele von ihnen weiterhin aktiv bleiben und an der Entwicklung ihres Lebensumfeldes mitwirken. Selbstbestimmung und der Wunsch, dort zu leben, wo und wie der einzelne Mensch es möchte, ist ein hoher Wert. Es ist der Landesregierung wichtig, hierfür Rahmenbedingungen zu schaffen, die dies auch dann ermöglichen, wenn es zu altersbedingten Einschränkungen kommt.

Für ein selbstbestimmtes Leben im Alter ist es von großer Bedeutung, dass die Menschen bestmöglich darüber informiert sind, welche Unterstützungsleistungen sich ihnen bieten, wenn sie aufgrund des Alters oder gesundheitlicher Einschränkungen Hilfestellungen benötigen. Hierzu gibt es unterschiedlichste Angebote von Kommunen, Vereinen und Verbänden. Das Land unterstützt diese Angebote finanziell u.a. durch den Sozialvertrag und Projektförderungen. Darüber hinaus hilft die Landesregierung bei der Projektentwicklung, um das Miteinander zu stärken, Nachbarschaftshilfen zu initiieren oder generationsübergreifende Angebote zu organisieren.

Eine weitere zentrale politische Aufgabe ist es, die medizinische und pflegerische Versorgung sicherzustellen und ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit zu stärken. Hierzu zählt insbesondere, die medizinische Versorgung in der Fläche zu sichern und die Qualität in der Pflege ständig weiterzuentwickeln. Das Land hat unter anderem den Versorgungssicherungsfonds aufgelegt, um innovative und zukunftsweisende Konzepte zu fördern, die eine flächendeckende und gut erreichbare sowie bedarfsgerechte Versorgung erhalten, stärken und weiterentwickeln sollen.

"Gemeinsam statt einsam" lautet ein Motto des DRK. Sehen Sie trotz unbegrenzten Zugangs zu unendlich vielen Kommunikationsmitteln die Gefahr der Vereinsamung?

Minister Heiner Garg: Soziale Kontakte sind für alle Menschen von großer Bedeutung. Gerade auch ältere Menschen benötigen ein soziales Netzwerk vor Ort. Nicht erst in Zeiten von COVID-19 ist ein kompetenter Umgang mit digitaler Technik zur Schlüsselkompetenz avanciert, die maßgeblich die Chancen auf Selbstständigkeit, Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe erhöht. In der gegenwärtigen Krise zeigt sich besonders deutlich, in welchem Umfang Medien- und Technikkompetenz schon heute unseren Alltag und die Möglichkeiten sozialer Teilhabe bestimmen.

Interview Minister Garg - Teil III

Es ist absehbar, dass technische Assistenzsysteme und digitale Medien auch und insbesondere für ältere Menschen immer unentbehrlicher sein werden, um alltägliche Herausforderungen zu meistern und soziale Bedürfnisse zu befriedigen. Die aktuelle Krisensituation hat deutlich gemacht, wie wichtig das Internet für Kommunikation, Austausch und Teilhabe ist und wie sehr es bei sozialer Integration und bei der Vermeidung von Einsamkeitsgefühlen helfen kann. Hierfür gibt es inzwischen unterschiedliche Projekte und Förderungen.

Das Landesnetzwerk seniorTrainerin SH beispielsweise startet gerade ein landesweites Projekt zur Vermittlung von Kenntnissen digitaler Kommunikation für ältere Menschen, welches vom Land finanziell und inhaltlich unterstützt wird. Trotz aller gesellschaftlichen Bemühungen bleibt es allerdings auch Aufgabe der Individuen, der Vereinsamung entgegenzuwirken und Angebote anzunehmen. Die moderne Technik und die Digitalisierung bieten uns unzählige Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten. Trotzdem kann und wird kein technisches Gerät den persönlichen Kontakt, menschliche Nähe und ein geselliges Miteinander ersetzen.



Wo sehen Sie Ansätze, dass die Politik dem DRK künftig hilfreich bestehen kann?

Minister Heiner Garg: Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass es immer wieder Krisen gibt, die gemeinsam bewältigt werden müssen. Ich bin sicher, dass sich Politik und DRK auch in künftigen Krisen aufeinander verlassen können und weiterhin so gut zusammenarbeiten werden.

Foto: Gesundheitsminister Dr. Heiner Garg bedankt sich gemeinsam mit dem Kieler Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei einem Besuch im Impfzentrum der Landeshauptstadt stellvertretend für alle, die in den 28 Impfzentren des Landes ihren Dienst zur Pandemiebekämpfung geleistet haben.

Fragen an Minister Garg erstellt durch Wolfgang Golz, DRK Norderstedt

Fotorechte: Thomas Eisenkratzer (Titelbild), Pressestelle Ministerium für Soziales (S.3 und S.9)

Ambulanter Pflegedienst / betreutes Wohnen

Sehr geehrte LeserInnen,

das DRK bietet Ihnen neben den vielfältigen ehrenamtlichen Angeboten auch eine berufliche Zukunft.

In Norderstedt betreiben wir einen ambulanten Pflegedienst und ein betreutes Wohnen.

Im Haus „Levenslust“ am Exerzierplatz ist unser ambulantes Pflegeteam anzutreffen.

Neben der ambulanten Pflege gibt es Betreuungskräfte für das Haus, die sich um die Belange der Mieter kümmern. Ergänzend zu Hilfestellungen bei schriftlichen Anträgen und anderen Themen werden gemeinsame Aktivitäten angeboten.

Der DRK Ortsverein Norderstedt bietet ebenfalls Angebote in den Räumen des Hauses an. In der

Cafeteria können nicht nur die Mieter des ersten Bauabschnittes zu Gast sein. Alle Adlerhorster sind hier auf einen Kaffee und Klönschnack sowie zu den öffentlichen Angeboten willkommen.

Das ambulante Pflegeteam besucht seine Kunden in deren eigenen vier Wänden und gibt Hilfestellungen, wo sie gebraucht werden. Um alle Bedürfnisse und Anfragen möglichst umfänglich versorgen zu können, brauchen wir gut ausgebildetes Personal.

Das wächst bekanntlich nicht auf den Bäumen. In Norderstedt konnten wir unsere ersten selbst ausgebildeten Fachkräfte ins Team entwickeln und sind darauf sehr stolz.

Sie waren schon vorher langjährig bei uns beschäftigt und sind jetzt selbst in einer bedeutenden Funktion als examinierte Fachkräfte! Sie kennen aus eigener Erfahrung die Pflege als Hilfskraft und sind jetzt diejenigen, die den Kollegen zur Seite stehen und mit Fachkompetenz und Anleitung den Kollegen weiterhelfen.

An dieser Stelle möchte ich alle Interessierten motivieren, in die Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann zu gehen - es lohnt sich und stellt einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft dar. Dabei unterstützen wir gerne und übernehmen während der Ausbildung viel Verantwortung für die Auszubildenden. Ein ganzes Team an Praxisanleitern kümmert sich um die Auszubildenden und ist behilflich bei Vorbereitungen auf Klausuren und Prüfungen.

Eine gute Ausbildungsqualität liegt uns sehr am Herzen und sollte allen Menschen

wichtig sein.

Wir werden alle alt und irgendwann auch einmal auf die Unterstützung der jetzigen Auszubildenden angewiesen sein.

Tragen Sie diesen Gedanken bitte weiter und helfen Sie mit Ihrem Engagement mit, die Situation in der Pflege zu verbessern.

Herzlichen Dank.
Dagmar Kliewe



Wir sind auf der Suche nach Pflegefachkräften (m/w/d) für unsere Pflegedienste im Kreis Segeberg, Kreis Steinburg oder Lübeck

Wir wünschen uns Mitarbeiter, die eine feste Bindung zum Unternehmen und Team aufbauen möchten.

So sehen Ihre Aufgaben aus:

In der Ambulanten Pflege können Sie sich ganz auf den Kunden konzentrieren. In einer 1 zu 1 Pflege können Sie ihre Fachlichkeit unter Beweis stellen. Planen Sie für sich und Ihre Kollegen die Pflege am PC und helfen so, die bestmögliche Versorgung auf die Beine zu stellen.

In den regelmäßigen Teamsitzungen besprechen Sie den aktuellen Versorgungsstand und planen bei Bedarf neu.

Wir setzen auf Ihre fachliche Meinung und wünschen uns Engagement und ein teamförderndes Miteinander.

Das dürfen Sie von uns erwarten:

- Intensive Einarbeitung und Tourbegleitung
- Familienfreundliche und Flexible Arbeitszeiten
- Dynamisches Vergütungssystem mit steuerfreier Mitarbeitercard
- 30 Tage Jahresurlaub mit Weihnachts- und Urlaubsgeld
- Regelmäßige Fortbildungen und Schulungen
- Ansprechendes Dienstfahrzeug- ab 2023 auch im E-Mobil
- Dienst-Smartphone
- Beteiligung an Kitakosten
- Auf Wunsch Teilnahme an der betrieblichen Altersvorsorge
- Jährliche Mitarbeiterjahresgespräche

**...und wenn wir keine finden, dann bilden wir Sie eben
aus!**

Jetzt für eine Ausbildung zur Pflegefachkraft bewerben.

Wir freuen uns, über Ihre Bewerbung als bereits examinierte oder zukünftige Pflegefachkraft per Post oder im E-Mail Format an:

DRK Pflegedienste Segeberg gGmbH

z.Hd. Mats Grams - Kurhausstraße 57 - 23795 Bad Segeberg - Telefon 04551-9920

eMail: jobs@drk-segeberg.de

Impfpaten-Projekt I

Mit den Impfpaten des DRK-Norderstedt sicher zum Corona-Schutz

Sicherlich können wir uns alle noch erinnern, welche Erleichterung die Nachricht, dass ein Impfstoff gegen das Corona-Virus gefunden wurde, im Dezember 2020 bei uns hervorgerufen hat. Bedeutete dies doch die Hoffnung auf ein baldiges Ende der Einschränkungen, die uns durch diese Pandemie abverlangt wurden.

Die mangelnde Verfügbarkeit der Impfstoffe stellte uns zunächst vor eine weitere Herausforderung. Insbesondere unsere älteren Mitbürger, für die eine möglichst schnelle Impfung besond



Team der Impfpaten

wichtig war, hatten mit der Terminvergabe über die offiziellen Wege erhebliche Schwierigkeiten. Viele gingen trotz stundenlanger Versuche über Telefon und Internet wochenlang leer aus. Und auch der Weg ins Impfzentrum stellte für viele Senioren eine Hürde dar.

Angesichts dieser Situation wurde durch den Ortsvorsitzenden des DRK Norderstedt Christoph von Hardenberg und den Taxiunternehmer Roland Klee im Februar 2021 die Aktion „Mit den Impfpaten sicher zum Corona-Schutz“ ins Leben gerufen.

Sie richtete sich an Senioren über 70 Jahre, die nicht mehr gut mobil waren und/oder Probleme mit Hören und Sprechen hatten. Die Impfpaten haben daher in Abstimmung mit den Senioren die Buchung der Termine im Norderstedter Impfzentrum übernommen.

Auf Wunsch wurden die Senioren am Tag der Impfung auch in das Impfzentrum begleitet. Dort haben die Impfpaten bei den bürokratischen Notwendigkeiten geholfen und auf Wunsch während des Impfprozesses beruhigend an der Seite der Impflinge gestanden.

Der Weg nach Hause wurde bei Bedarf ebenfalls vom DRK Norderstedt organisiert. Dies geschah über den Taxi-Ruf Norderstedt, der diese Fahrten übernommen hat. Zur Rund-um-Betreuung gehörte auch ein Anruf bei den jeweiligen Impflingen am Abend des Impftages sowie nach Ablauf von 3 Tagen nach der Impfung, um sich nach dem Befinden zu erkundigen.

Zunächst standen uns 10 ehrenamtliche Helfer zur Verfügung, die diese anspruchsvolle Aufgabe übernommen hatten; fünf weitere Impfpaten konnten im Laufe der Zeit hinzugewonnen werden. Sie mussten jünger als 60 Jahre sein und durften nicht zu einer Risikogruppe gehören. Zum Schutz aller wurden die Impfpaten zweimal wöchentlich mit einem Antigentest getestet.

Alle unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer waren hochmotiviert und haben ihre persönliche Freizeit geopfert, um in dieser außergewöhnlichen Situation zu helfen. Eine von ihnen war Studentin Katja aus Norderstedt. Sie

sagte zu ihrem Engagement: „Meine Großeltern leben leider nicht mehr; ich möchte den alten Menschen mit meiner Tätigkeit etwas zurückgeben“.

Im Laufe der Wochen konnten wir so rund Senioren in Norderstedt zu einem Corona-Schutz verhelfen.

Dass unsere Aktion ein voller Erfolg war, belegen auch die vielen Dankeschreiben, die wir erhalten haben:

„...hier grüßen dich zwei frisch Geimpfte und sagen noch einmal vielen, vielen herzlichen Dank für deine tolle Hilfe. Ohne die wären wir jetzt noch nicht soweit.“

„....ohne Sie hätten wir es nicht geschafft. Vielen Dank.“

Impfpaten-Projekt II

„...ich möchte mich bei Ihnen persönlich und bei Ihren Mitstreiterinnen herzlich bedanken. Gestern wurde ich vom Norderstedter Impfzentrum angerufen und hatte sogleich meinen ersten Impftermin. Der zweite wird am 1. Juni sein. Vielen Dank für Ihre wichtige Arbeit, Ihre Mühe, Ihr Engagement!“

„...das hat alles super geklappt. Vielen lieben Dank für Ihren persönlichen Einsatz und den Einsatz des DRK in Norderstedt. Ohne Ihre Hilfe wären wir heute nicht da, wo wir sind.“

„Meine Mutter hat ihre 2. Impfung erhalten, was uns alle glücklich stimmt, und das Licht am Ende des langen Tunnels wird heller!“

Wir freuen uns über diese Aussagen sehr; sie bestärken uns, in unserer ehrenamtlichen Tätigkeit nicht nachzulassen.

Auf diesem Wege deshalb noch einmal unseren herzlichen Dank an alle Impfpaten!

Betrieb Corona Teststationen

Testen, Testen, Testen: Eines der Mittel, von dem wir uns erhoffen, der Corona-Pandemie Herr zu werden.

Auch das DRK Norderstedt hat sich hieran maßgeblich beteiligt.

Schnell waren die ersten beiden Testaktionen im Rathaus Norderstedt erfolgreich verlaufen, so dass die Logistik optimiert und die Wartezeit für die Bürger verkürzt werden konnte.



Mitte März 2021 wurde die Sanitätsbereitschaft des DRK gebeten, ein mobiles Angebot für Corona-Schnelltests anzubieten.

Es hat nur eine Woche gedauert, und wir hatten alle Materialien dafür beschafft, die erforderlichen Genehmigungen eingeholt und ca. 20 Helfer von DRK und DLRG, mit denen das Testzentrum gemeinsam betrieben wurde, geschult. Damit waren alle Voraussetzungen erfüllt, um für die Bürger kostenfreie Schnelltest anbieten und das Ergebnis auch offiziell bestätigen zu dürfen.

Es wurden vier DRK-Schnellteststationen eingerichtet: im Haus Kielort in Glashütte, im Rathaus Norderstedt, im Gemeindehaus Friedrichsgabe und im Industriegebiet Gutenbergring. Auch bei öffentlichen Veranstaltungen konnten Tests durchgeführt werden.

Insgesamt konnten wir bis Ende Juni 2021 rund 6.500 Schnelltests durchführen und damit aktiv zur Bekämpfung der Corona-Pandemie beitragen. Wir möchten hier nochmals allen ehrenamtlichen Helfern unseren Dank aussprechen.

Hilfe vom Pflegestützpunkt in Norderstedt

Wenn die eigene Kraft nicht mehr ausreicht, um das Leben zu meistern, ist Hilfe gefragt. Die bestehenden Angebote und Möglichkeiten in diesem Bereich sind vielfältig, aber schwer zu überblicken. Der Pflegestützpunkt Segeberg mit seinem Hauptbüro in Norderstedt ist hier erste Anlaufstelle. Das Team von Ulrich Mildenberger hilft dabei mit allgemeinen Informationen und individueller Beratung. Die Schwerpunktthemen sind:

- + Möglichkeiten der Pflege zu Hause
- + Unterstützung bei der Suche nach einem Heimplatz
- + Hilfe bei der Beantragung von Versicherungs- und Sozialleistungen
- + Finanzierungsfragen
- + und vieles mehr.

Diese Angebote bestehen nicht nur für pflegebedürftige Bürger und Bürgerinnen und deren Betreuer und Betreuerinnen, sondern für alle Interessierten.

In besonders belastenden Situationen finden Betroffene auch psychosoziale Unterstützung. Die Beratung erfolgt unabhängig und ist kostenfrei.

Wer Kontakt mit dem Pflegestützpunkt in Norderstedt, Heidbergstraße 28, aufnehmen möchte, kann dies gern telefonisch tun (Tel. 040 - 528 83 830) oder schreibt eine E-Mail (info@pflegestuetzpunkt-se.de).

Persönliche Beratungen erfolgen aufgrund der Pandemielage aktuell nur nach vorheriger Vereinbarung.



Anzeige



„Wir danken den DRK-Alltagshelferinnen für die Entlastung und das zusätzliche Angebot für die im Altenpflegeheim und im Service-wohnen lebenden Menschen.“

Spann 2-6 • 22848 Norderstedt
040 5 23 11 44 • info@scheel-aph.de
www.scheel-aph.de

Frau Siri Kudelka, Herr Gunnar Löwe

bpa Mitglied im Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V.

Besuchsfreunde

Einsamkeit ist keine neue Erscheinung. Sie erfuhr in der Corona-Zeit aber oft eine schmerzhaft vertiefte Vertiefung.

Das DRK Norderstedt verfügt über ein Mittel dagegen: Freundschafts-Besuche. Das Prinzip: Menschen verschenken Zeit mit Besuchen bei Menschen, die sich allein fühlen oder Hilfe brauchen. Besuchsfreunde werden sie genannt.



Angelika Alexander organisiert die Unternehmung seit 2013. "Aus manchen Freundschaftsbesuchen sind sogar echte Freundschaften entstanden", sagt sie.

Grundsätzlich aber geht es in der Aktion zunächst darum, Gesellschaft zu leisten, Gespräche zu führen, Kontakte zu pflegen. Oder um ganz praktische Dinge wie das Organisieren von Einkäufen oder das Ausfüllen von Formularen. Und oft genug bringt schon allein das Zuhören einen Gewinn. Nicht selten für beide Seiten. Begonnen hat mit den Freundschafts-Besuchen

vor gut 30 Jahren Gerda Zimmermann, seinerzeit Vorsitzende des Ortsvereins des DRK. Eine Gruppe älterer Damen machte sich regelmäßig auf den Weg, Mitbürger aus der Einsamkeit zu holen. Auch heute noch sind es "zu 98 Prozent Frauen, die bei uns aktiv sind", so Angelika Alexander, "nur ein Herr macht mit. Männer haben da generell eine Hemmschwelle."

Fast schon kurios: Eine Zeit lang standen beim DRK mehr hilfreiche Geister zur Verfügung als sich Hilfesuchende meldeten, die gerne Freundschaftsbesuche empfangen hätten. Auch da besteht offenbar gelegentlich eine Hemmschwelle. Und nicht nur bei Männern.

Dass aber Einsamkeit auch töten kann, ist keine neue Erkenntnis. 2020 begingen in Deutschland 9206 Menschen Selbstmord, viele aus Gründen sozialer Isolierung. Schleswig-Holstein rangiert in der Statistik auf Platz vier, knapp hinter Hamburg. Zu 75 Prozent waren es Männer, das Durchschnittsalter betrug gut 60 Jahre.

Dem begegnet das DRK Norderstedt gerne mit dem Leitsatz: Gemeinsam ist man nicht einsam. Oder: Freundschaft(s-Besuche) multipliziert die Freude und teilt die Ängste.

Wer gerne Besuch empfangen, wer gerne besuchen würde, kann sich beim DRK melden:

Tel. 040-5231826 oder
Online info@drk-norderstedt.de

Alltagshelfer

Ziel des Projektes ist es, mit ausgebildeten DRK-Alltagshelfern Bewohnern von Pflegeheimen in Norderstedt das Leben etwas schöner und freudiger zu machen.

Das DRK in Norderstedt hat daher eine DRK-Servicegruppe, genannt "Die DRK-Alltagshelfer", für den Bereich "Seniorenassistenz" in Norderstedt gegründet.

Mit dem Haus SCHEEL wurde ein Kooperationsvertrag zum Einsatz der Alltagshelfer abgeschlossen. Leider konnten wegen Corona im ersten Halbjahr keine Besuche unserer Alltagshelfer

mehr stattfinden. Erst als alle unsere Alltagshelfer doppelt geimpft waren, starteten die Besuche Anfang Juli wieder.

Durch die lange Unterbrechung, Krankheit und andere Gründe besteht unser Team zurzeit nur noch aus fünf Alltagshelfern.

Konkret suchen wir also dringend noch weitere Alltagshelfer, die nach einer internen Schulung Norderstedter Senioren und Seniorinnen in Pflegeheimen wie dem Haus SCHEEL bei der Erledigung von alltäglichen Aufgaben und der Lösung von kleinen Problemen behilflich sind.

Rollatorkurs - muss das sein?

Der erste Gedanke ist: Muss ich wirklich einen Kurs belegen, um mit einem Rollator umgehen zu können? Die Antwort ist: Ja, das ist unbedingt erforderlich.

Der Umgang und die Handhabung eines Rollators sind ohne Training nicht so einfach, wie es den Anschein hat. Oft stürzen Menschen trotz des Rollators, weil sie nicht gelernt haben, mit diesem richtig umzugehen. Aus diesem Grunde bietet das DRK Norderstedt seit Mitte Juli 2021 den Rollator-Club für Norderstedter Bürger mit eingeschränkter Mobilität an.

Lange Zeit galt der Rollator als ein negatives Symbol für Alter und Gebrechlichkeit. Inzwischen ist er zu einem Freund und Helfer geworden, der eine selbständige und unabhängige Alltagsgestaltung ermöglicht. Mit Tipps und Tricks rund um den Rollator wird der sichere Umgang mit dem Gerät im Alltag geübt. Ziel ist es, mobil und selbständig zu bleiben trotz gesundheitlicher Einschränkungen.

Der Rollatorkurs findet im DRK-Haus immer freitags, 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr statt. Für Anfänger wird der sicheren Umgang mit dem Rollator im Alltag gelernt und gefestigt. In geselliger Runde wird der Rollator mit Informationen, Spielen, Bewegung und Spaß näher gebracht.

Fortgeschrittene können für das Rollator-Sportabzeichen in Bronze, Silber und Gold trainieren. Die Gruppe geht spazieren, lernt Rollator-Tänze und Bewegungsspiele mit dem Rollator.

Mitzubringen ist möglichst der eigene Rollator. Sollte dieser (noch) nicht vorhanden sein, stellen wir gern einen Rollator für Übungszwecke zur Verfügung.

Folgende gesundheitliche Voraussetzungen müssen für die Teilnahme an unseren Kursen erfüllt sein

Greifen und Abstützen mit den Händen
Kurze Strecken zu Fuß

Ganz wichtig ist uns der Spaß an der Sache und gegenseitiger Erfahrungsaustausch, nicht nur bezogen auf den Umgang mit dem Rollator, sondern auch wie der Alltag mit Mobilitätseinschränkungen bewältigt werden kann. Es wird also auch viel gelacht, und Bekanntschaften werden geschlossen oder vertieft. Alles in allem: Unser Rollatorkurs ist ein Erfolgsrezept!

Anzeige

ESSO Snack & Shop

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

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

Sammlungen / Spenden durch Einkaufen

... für den guten Zweck :

- + alle Arten von **Kleidung** für unsere Kleiderkammer
- + Nicht verderbliche **Lebensmittel** für die Tafel
- + **Alte Brillen** (Spende an Brillen - Weltweit.de)

Unterstützen Sie uns, wenn Sie im Internet etwas bestellen

Wir haben immer weniger Mitglieder. Statt Mit-

gliedschaft können Sie uns auch durch Einkäufe im Internet unterstützen. Das Schöne ist, dass Sie das nicht einen Cent kostet.

Wenn Sie bei Amazon etwas bestellen, gehen Sie über Amazon-Smile, wählen als zu begünstigende Organisation das DRK in Norderstedt aus, und wir bekommen von Ihrem Einkaufswert 0,5% überwiesen.

Wenn Sie bei anderen Firmen etwas bestellen, rufen Sie Gooding.de auf, wählen das DRK in Norderstedt als begünstigte Organisation sowie den Shop, wo Sie etwas kaufen wollen, aus, und wir bekommen sogar bis zu 5% des Einkaufswerts überwiesen.

Wunschflaggen in der Rathausallee



Ob im beruflichen, privaten oder sozialen Leben: Die Einschränkungen der Pandemie haben viele Norderstedter*innen hart getroffen.

Gerade Menschen mit Behinderung und Assistenzbedarf mussten mit gravierenden Einschränkungen leben. Dagegen wollten die Inklusionsagentur Norderstedt und die Stadt Norderstedt gemeinsam ein sichtbares Zeichen setzen und riefen auf, weiße Flaggen mit den eigenen Wünschen für die Zeit nach der Pandemie zu gestalten.

Diese Idee geht auf die tibetische Kultur der Gebetsfahnen zurück, die von Gläubigen bis zur vollständigen Verwitterung dem Wind ausgesetzt und damit nach ihrer Überzeugung die Gebete in den Himmel geleitet werden.

Viele Norderstedter Bürger*innen, Einrich-

tungen und Institutionen folgten dem Aufruf und ließen Wünsche auf Flaggen bringen.

Das Ergebnis wurde am 01.10.21 zu einer langen und bunten Kette zusammengeführt und zwischen den Straßenlaternen der Rathausallee gespannt.

Auch das DRK beteiligte sich an der Aktion und ließ Handlungsmaximen des Roten Kreuzes auf weißen Stoff bringen: „Menschlichkeit“, „Toleranz“, „Gegenseitiges Verständnis“, „Mehr Freundschaften“, „Würdevolles Leben für alle“, „Gemeinsam statt einsam“ sowie „Friedliches Zusammenleben“.

Die Flaggen sollen möglichst lange im Wind wehen und so die Wünsche in die Welt tragen.

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

[Anzeige](#)

LICHTRAUM
Ulzburger Str. 587
22844 Norderstedt
Telefon: 040 64660035
FOTOGRAFIE

Gesundheitsförderung und Reha-Sport

Unsere Kurse zur Gesundheitsförderung werden ganzjährig mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchgeführt. So ermöglichen wir jedermann die Teilnahme. Das Grundziel lautet: Gemeinsam mit viel Spaß aktiv zu bleiben.

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

Für den Fall, dass bei Interessenten bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen, ist ein Gespräch mit dem Haus- oder Facharzt angeraten, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

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

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

Christoph v. Hardenberg

Wegen der Corona-Pandemie ist eine Vorhersage, ob die Kurse in 2022 zu jeder Zeit stattfinden können, schwierig. Rufen Sie ggfs. in unserem Büro an.

Übersicht über unserer Angebote

Gesundheit

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

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

Fitness

- +Radfahren hält fit
- +Aktiv und Vital mit 50+
- +Fit für Jedermann
- +Fit mit Herz
- +Gutes nicht nur für den Rücken
- +RUNDUM - Fit
- +Wassergymnastik
- +Zirkeltraining
- +Fitnessgymnastik
- +Bauch, Beine, Po

Spaß und Freude am Sport
Kardiotraining, Kräftigung, Koordination, Entspannung
Ganzkörpertraining
Ausdauer, Kräftigung, Ausgleichsgymnastik
Schulung der Alltagsbewegung, Körperhaltung, Kräftigung
Ganzkörpertraining und Ausgleichsgymnastik
Gelenkschonende Muskelkraft, Ausdauer
Ganzkörpertraining
Koordination, Körperhaltung, Ausdauer
Ein anstrengendes Workout

Wohlbefinden

- +Entspannungstraining/Body Mind
- +Taijiquan
- +Yoga
- +Pilates
- +Seniorentanz

Alltagstaugliche und leicht erlernbare Übungen
Entspannung für Körper und Seele
Atem, Konzentration und Entspannung
Fitness für Körper, Geist und Seele
Körperwahrnehmung, Geselligkeit

Herz-Gruppen-Kurse mit ärztlicher Betreuung

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

Unser Angebot richtet sich an Menschen

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

Du lernst

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

Die Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden bei einer Verordnung vom Arzt von den Krankenkassen gezahlt.

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen geeignet, die keine ärztliche Verordnung für den Koronarsport bekommen.



Sabine Sauer

Wir bieten zwei Herzgruppen an:
Jeden Freitag 11:30 bis 12:30 Uhr sowie
12:30 bis 13:30 Uhr
im Haus Kielort, Kielortring 51

Sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben, werden wir eine Line-Dance-Herzgruppe anbieten (siehe Seite 23).

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. Wie viel Spaß das machen kann, siehe Bericht unten.

In Deutschland leiden ca. 5 Millionen Menschen an Osteoporose; Frauen wie Männer meist ab 70 Jahren, aber Frauen doppelt so häufig. 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. Das Trügerische: Osteoporose zeigt zunächst keinerlei Schmerz-Symptome.

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.

Empfohlene Ernährung: Milch, Käse, Brokkoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide.

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.

Unsere Osteoporose-Trainerinnen:

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

Termine im DRK-Haus:
montags: 14:45 - 15:45 Uhr
15:45 - 16:45 + 18:00 - 19:00 Uhr
mittwochs: 09:00 - 09:45 + 10:00 - 10:45 Uhr

Termin im Haus Kielort, Kielortring:
dienstags: 10:45 - 11:30 Uhr

Sturzprophylaxe im Haus Kielort

Mit gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze!



Renate Grotherr

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

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

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining das beste Mittel ist, um Stürze bei älteren Menschen

zu verhindern. Deshalb bietet das DRK einen Kurs "Sturzprophylaxe" an. Dieser Bewegungskurs richtet sich vor allen an ältere Menschen, die bisher keinen Sport treiben.

Stehen Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen? Fällt es Ihnen immer schwerer, Treppen auf und ab zu steigen?

Merken Sie, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen oder schwer aus dem Sessel hoch kommen?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Es gibt zwei Kurstermine im Haus Kielort:
donnerstags 17:15 - 18:00 Uhr + 18:15 - 19:00 Uhr

Ich freue mich auf eine Kennenlernstunde!

Renate Grotherr

Spaziergehgruppe



Belinda Niedieck

Vor 3½ Jahren wurde die Spaziergruppe des DRKs ins Leben gerufen.

Durch die Pandemie und die darauffolgenden Kontaktbeschränkungen konnte unser wöchentliches Spaziergehen eine ganze Weile nicht stattfinden. Als wir in Mai 2021 endlich wieder loslegen konnten, war die Freude der Teilnehmer groß. Inzwischen ist unsere

Gruppe wieder gewachsen und besteht zurzeit aus 12 Teilnehmern. Neue Teilnehmer sind nach wie vor herzlich willkommen.

Es ist keine Sportgruppe. Wir gehen gemeinsam jeden Montag bei nahezu jedem Wetter um 10:00 Uhr für ca. eine Stunde im Norderstedter Stadtpark spazieren. Es gibt viel frische Luft, und die Bewegung tut jedem gut. Es ist ein nettes Beisammensein, man unterhält sich und findet neue Freunde. Vor der Pandemie wurde hinterher ger-

ne noch im Café gemütlich ein Kaffee getrunken. Dieses wird hoffentlich in nicht allzu ferner Zukunft ohne Einschränkungen wieder möglich sein.

Kommen Sie doch mal zu einem „Probespazieren“ und lernen Sie unsere tollen Teilnehmer kennen!
Wir freuen uns auf Sie.



Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

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



Brigitte Dießelmeier

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

Wann? Jeden Donnerstag 09:30 - 11:00 Uhr und 11:15 - 12:45 Uhr

Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124, Kosten: € 5,00 pro Teilnahme

Beschreibung Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

- Integrieren von Bewegungselementen in das Kursgeschehen.
- Zulassen von Gefühlen
- Fördern von Kommunikation
- Fördern von Fantasie und Kreativität
- Ermöglichen von Entspannung

Dabei spielen folgende Trainingsziele eine wesentliche Rolle:

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

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

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

Sie treffen auf Bekannte von früher oder auch auf Nachbarn und Ihnen fällt der Name nicht ein?

Auch für dieses Problem habe ich Tricks, wie Sie sich die für die Zukunft besser merken können.

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

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

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

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

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Brigitte Dießelmeier

Fitness, Fitness

Aktiv und vital mit 50+ im DRK-Haus

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
- + Entspannung

Teilnehmen kann jeder – mit und ohne körperliche Betroffenheit. Die Übungseinheiten finden unter sporttherapeutischer Anleitung statt.

Jeden Montag von 09:30 - 10:30 Uhr im DRK-Haus



Hannes Deike

Rücken, Gelenke, Herz-Kreislauftraining

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

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

Ihr werdet sanft an die Bewegung und Gymnastik herangeführt. Gezielte gymnastische Übungen mit Kleingeräten und Musik, ein moderates aufbauendes Ausdauer- und Krafttraining runden die Sportstunde ab. Es ist mehr als nur Sport, die

Seele kommt zur Ruhe. Die Beschwerden verringern sich und ihr startet in ein gesünderes und wieder glücklicheres Leben.

Jeden Freitag 09:00 - 10:00 Uhr und 10:15 - 11:15 Uhr
Im Haus Kielort



Sabine Sauer

Fit für Jedermann, Haus Kielort

Durch Teilnahme an dem Kurs „Fit für Jedermann“ verbesserst 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 um 9:30 Uhr und um 10:30 im Haus-Kielort



Sabine Pries-Roth

Fitness, Fitness

Rundum fit! Im DRK-Haus

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

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, welches von motivierender Musik begleitet wird.

Mit leichten Entspannungsübungen klingt die Stunde aus.

Dieses Angebot richtet sich an

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

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



Ursula Hauptfleisch

Line Dance im DRK-Haus

Es ist leicht zu lernen, jeder kann mitmachen! Line Dance ist eine Art Formationstanz, der von Einzelpersonen in einer oder mehreren Reihen getanzt wird. Er fördert die Muskulatur, ist gut für das Gleichgewicht, die Koordination und für Herz und Kreislauf. Die auswendig gelernten Schritte fördern das Gedächtnis – sozusagen ein Jungbrunnen!

Meldet euch, wenn ihr Lust habt, unter fröhlicher und fachmännischer Anleitung eure Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit unter Gleichgesinnten zu verbessern. - Erfolgserlebnisse für Kopf und Körper stellen sich schnell ein!

Da die Übungsstunde zum Herzsport gehört, ist für die medizinische Betreuung gesorgt. Die Stunde wird jedes Mal von einem Arzt oder einer Ärztin begleitet.

Krankenkassen übernehmen die Kosten für diesen Kurs, wenn du eine entsprechende Herzverordnung hast.

Wegen zu geringer Beteiligung konnte der Kurs zu Redaktionsschluss noch nicht angeboten werden.

Geplant donnerstags, 15:30 bis 16:30 Uhr



Anette Ockert

Achtung: Linedance für Fortgeschrittene findet von donnerstags von 16:45 bis 18:00 Uhr statt.

Zirkeltraining im DRK-Haus

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

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die

- + eine bessere Kondition
- + Kraft
- + Ausdauer

- + Schnelligkeit
- + Beweglichkeit

trainieren möchten.

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

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



Petra Schreiber

Fitness, Fitness

Wassergymnastik

Wassergymnastik – für viele ein Zauberwort. Denn Sport im Wasser ist um ein Mehrfaches effektiver als vergleichbare Aktivitäten an Land. Deshalb und der großen Nachfrage wegen bietet das DRK mehrere Kurse an.

Aber was wirkt da fast wie ein Zauberstab? Wassergymnastik trainiert die Muskeln, entlastet gleichzeitig die Gelenke, und der Sportler erhält gratis gleich noch eine Massage. Das bewirkt eine Straffung des Bindegewebes und erzeugt den Anti-Cellulitis-Effekt. Wassergymnastik wirkt auch nachhaltig als Fettverbrenner. Der gesamte Stoffwechsel wird angeregt, der Körper versucht permanent, den Verlust von Körperwärme auszugleichen und verbrennt so die lästigen Pölsterchen.

Unsere Wassergymnastiktermine im ELIXIA sind leider seit Beginn von Corona aufgrund der Richtlinien in Hamburg nicht mehr möglich.

Stattdessen hat uns die Stadt Norderstedt am Samstagvormittag drei Termine im Pestalozzibad, Pestalozzistraße 5 ermöglicht.

Die Termine finden immer samstags von

08:00-8:40 Uhr, 8:50-9:30 Uhr, 9:40-10:30 Uhr im Pestalozzibad statt.



Kay Worthmann

Bauch-Beine-Po und Rücken, Haus Kielort

- + 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



Marena Tietze

Fitnessgymnastik im Haus Kielort

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

Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen wechseln sich ab. Kleinere Geräte wie Hanteln oder Theraband kommen zum Einsatz.

Jeden Dienstag 11:45 - 12:30 Uhr



Andrea Stammler



Spaß & Entspannung

...natürlich im ARRIBA!

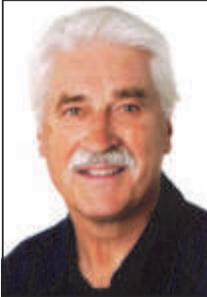
Sonnen, schwimmen, spielen, toben! Und für Eltern gibt es in der Saunalandschaft natürlich vielfältige Möglichkeiten zu entspannen. Machen Sie einen Tag Sommerurlaub bei uns. Wir freuen uns auf Sie!

5 RUTSCHEN, 6 SAUNEN, 14 BECKEN. EIN ERLEBNIS.

www.arriba-erlebnisbad.de

Fitness

Radfahren hält fit



Thedel Mathiesen

Immer noch hält uns Corona auf Abstand, mit Einschränkungen - aber nicht vom Radfahren ab.

Fast alle Radtouren und Spielenachmittage konnten 2021 durchgeführt werden.

Auch Petrus hatte ein Einsehen mit uns, und so haben wir immer schön gepicknickt. Leider konnte auch 2021 keine Jahrestour geplant und gefahren

werden.

Für 2022 fällt diese Tour ebenfalls aus. Die Radwege in Norderstedt sind auch nicht besser geworden. Nur ein paar unverständliche und für uns als Radfahrer sogar gefährliche Radstreifen hat die Stadt sich einfallen lassen.

Wir werden auch weiterhin den Treffpunkt für unsere Radtouren auf dem Rathausmarkt vor dem „Eine Welt Laden“ beibehalten (nur für einige Touren woanders - siehe Liste Radtouren), da vor dem DRK Haus nicht genügend Platz vorhanden ist, um die Corona-Regeln einzuhalten.

Die Abendtouren an den Donnerstagen beginnen ab dem 05.05.2022 - im 14-tägigen Rhythmus-

bis zum 29.09.2022 (außer an Feiertagen).

Treffpunkt ist hier das DRK Haus in der Ochsenzoller Str.124 um 18:00 Uhr. - Dauer der Fahrten ca. 2 Stunden und bis zu 30 Kilometer.

Die Spielenachmittage mit Kaffee/Kuchen finden im Seniorentreff in der Kirchenstr. 53 von 14:00 bis 18:00 Uhr statt.

Ab dem Jahr 2022 wird Herr Harro Reusch die Leitung der Fahrradgruppe übernehmen, da ich diese aus Altersgründen abgebe.

Für das Jahr 2022 wünsche ich uns allen ein fröhliches, entspanntes und unfallfreies Radeln mit viel Sonnenschein (auch im Herzen) und wenig Regen.

Unser Motto soll sein: Trotz Corona nicht den Spaß am Radfahren verderben lassen, immer gute Laune und Freude am Beisammensein haben.

Thedel Mathiesen
Harro Reusch
Tel.: 040-5228846



Harro Reusch

Fitness für Kinder von 8-12

Mal ehrlich, ist deine Tochter / dein Sohn auch ein Couch-Potato? Sitzt er / sie viel zu viel am Computer? Dann ist es höchste Zeit für mehr Bewegung.

Sport trägt zu einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung deines Kindes bei. Er stärkt das Selbstvertrauen und das Zugehörigkeitsgefühl deines Kindes.

Das DRK Norderstedt bietet einen speziellen Fitnesskurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren an.

Deinem Kind wird unter fachkundiger Leitung Spaß und Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität vermittelt. Jede Übungseinheit wird von der Ärztin Dr. J. Polster-Mehr begleitet.
Zeit: immer Freitag von 13:45 - 14:45 Uhr
Ort: Haus Kielort, Kielortring 51



DRK - Radtouren 2022

Spielesachmittage:12.01.;26.01. ;09.02.;23.02.;09.03.;23.03. ;13.04.;27.04.22

jeweils ab 14:00 Uhr im Seniorentreff Kirchenstraße 53

	Datum:	geplante Tour - Ziel:	ca. km	Treffpunkt:	Zeit :	Leitung :
1	04.05.2022	Rellingen	65	Rathausplatz	10:00 Uhr	Harro
2	11.05.2022	Hamburg	45	Rathausplatz	10:00 Uhr	Uwe
3	18.05.2022	Wulfsdorf	45	Rathausplatz	10:00 Uhr	Manfred
4	25.05.2022	Kayhude	40	Rathausplatz	10:00 Uhr	Horst
5	01.06.2022	Ohlsdorfer Friedhof	45	Schmuggelstieq/Brücke	10:00 Uhr	Harro
6	08.06.2022	Pinneberg	40	Rathausplatz	10:00 Uhr	Horst
7	15.06.2022	Himmelmoor	40	Rathausplatz	10:00 Uhr	Jürgen
8	22.06.2022	Mönkloh	75	Rathausplatz	10:00 Uhr	Theedel
9	29.06.2022	Alveslohe	55	Rathausplatz	10:00 Uhr	Horst
10	06.07.2022	Stadtpark Hamburg	55	Rathausplatz	10:00 Uhr	Uwe
11	13.07.2022	Haseldorf / Fährmannsand	80	Rathausplatz	10:00 Uhr	Elke
12	20.07.2022	Alsterquelle	40	Rathausplatz	10:00 Uhr	Jürgen
13	27.07.2022	Storchencafe Voßhöhlen	65	Rathausplatz	11:30 Uhr	Theedel
14	03.08.2022	Orientalischer Steinteppich	60	Schmuggelstieq/Brücke	10:00 Uhr	Harro
15	10.08.2022	Jersbek	45	Rathausplatz	10:00 Uhr	Uwe
16	17.08.2022	Boberger Dünen	80	Schmuggelstieq/Brücke	10:00 Uhr	Harro
17	24.08.2022	Ahrensburg	55	Rathausplatz	10:00 Uhr	Manfred
18	31.08.2022	Liether Gruppe	75	Rathausplatz	10:00 Uhr	Theedel
19	07.09.2022	Rodenbeker Quellental	45	Rathausplatz	10:00 Uhr	Elke
20	14.09.2022	Dahliengarten	60	Rathausplatz	10:00 Uhr	Manfred
21	21.09.2022	Sievershütten	55	Rathausplatz	10:00 Uhr	Theedel
22	28.09.2022	Volksdorf	55	Rathausplatz	10:00 Uhr	Harro

Alle Radtouren mit Picknick - Keine Einkehr in ein Restaurant

23	12.10.2022	Spiele-Nachmittag		Kirchenstraße 53	14:00 Uhr	
24	26.10.2022	Spiele-Nachmittag		Kirchenstraße 53	14:00 Uhr	
28	09.11.2022	Spiele-Nachmittag		Kirchenstraße 53	14:00 Uhr	
28	23.11.2022	Spiele-Nachmittag		Kirchenstraße 53	14:00 Uhr	
28	14.12.2022	Spiele-Nachmittag		Kirchenstraße 53	14:00 Uhr	
28	21.12.2022	Spiele-Nachmittag		Kirchenstraße 53	14:00 Uhr	

Ab 11.01.23 Spielesachmittage: 25.1.;08.02.;22.02.;08.03.;22.03.;12.04.;26.04.2023

Donnerstagabendtouren siehe Text vorherige Seite

Pilates, Haus Kielort (Mo und Mi)

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

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

Was macht Pilates mit uns?

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

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.



Marena Tietze



Susanne Molle

Jeden Montag 17:30 bis 18:30 Uhr sowie
Jeden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr.

Yoga, „Lebenslust“ 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
17:00 - 18:00 Uhr



Angela Lüttke

Taijiquan, Haus Kielort

Taijiquan ist eine chinesische Kampfkunst, die auf sanfte und doch kräftigende Art lehrt, den Körper aufrecht zu halten und sich somit gelenkschonender und verschleißfreier zu bewegen. Durch Meditation, Bewegungstherapie und Selbstverteidigung in einem werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Dieser Kurs ist das Richtige für Menschen jeden Alters, die

- + Entspannung suchen sowie
- + bewusste Atmung
- + Kräftigung des Bewegungsapparates
- + Steigerung der Bewegungsfähigkeit und des Gleichgewichts trainieren möchten.

Der erste Teil dient der sanften Lockerung aller Gelenke und Muskeln.

Der zweite Teil dient zum einen der Lockerung und sanften Dehnung des Körpers, zum anderen der Kräftigung der Beine.

Im dritten Teil werden nach einem festen Ablauf Figuren geübt, die ruhig und entspannt ausgeführt werden.



Frank Aichseder

Der Unterricht findet in drei Teilen statt.

Jeden Dienstag 09:00 - 10:30 Uhr

Mind Body / Entspannung

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. An vielen Kliniken der Naturheilkunde wird damit erfolgreich gearbeitet. 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 10:00 – 11:30 Uhr im Haus Kielort.



Renate Grotherr

Beitrag eines Kursteilnehmers:

Mit chronischen Rückenschmerzen langjährig belastet empfahl mir mein Schmerztherapeut, neben den üblichen Physiotherapieansätzen auch Entspannungsübungen mit Schwerpunkt in der Progressiven Muskelentspannung in mein Programm aufzunehmen. Dieser Ansatz führte mich vor anderthalb Jahren zum Kursus „Entspannung“ des DRK Norderstedt, den ich nach einer kurzen

„Schnupperphase“ schnell schätzen lernte. Ich kann nicht sagen, ob es nun allein dieser Kurs war, der meine Rückenprobleme mittlerweile so deutlich gelindert hat. Auf jeden Fall möchte ich diese wöchentlichen Übungen unter der profunden und empathischen Leitung von Frau Grotherr und der Teilnahme der anderen netten Kursteilnehmer/-innen nicht mehr missen.

Lothar Schacht

Anzeige



Heilpraktiker Praxis für Psychotherapie

Mara Grigoleit

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

weitere Informationen auf www.aufwind-grigoleit.de
 * Sprechstunde und Termine nach Vereinbarung *
 * Marktplatz 1 * 22844 Norderstedt * Tel.: 040-33481721 *

Übersicht Veranstaltungen

DRK - Haus, Ochsenzoller Str. 124

+ Aktiv und vital mit 50+	montags	09:30 - 10:30 Uhr
+ Zirkeltraining	montags	17:00 - 18:00 Uhr
+ Osteoporose-Gymnastik	montags mittwochs	14:45 - 15:45, 15:45 - 16:45, 18:00 - 19:00 Uhr 09:00 - 09:45, 10:00 - 10:45 Uhr
+ Seniorentanz	dienstags mittwochs	09:45 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:45 Uhr
+ Herzgruppe Line Dance geplant	donnerstags	15:30 - 16:30 Uhr
+ Line Dance für Fortgeschrittene	donnerstags	16:45 - 18:00 Uhr
+ Rundum Fit	donnerstags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Gedächtnistraining	donnerstags donnerstags	09:30 - 11:00 Uhr 11:15 - 12:45 Uhr
+ Hörzeitung Auflesung	montags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Schach	1., 2. und 4. Dienstag im Monat	15:00 - 16:45 Uhr
+ Klönggruppe	freitags gerade Wochen	15:30 - 17:30 Uhr
+ Rollator-Club	freitags	10:30 - 12:30 Uhr
+ Smartphone-Workshop für Senioren	Termine im DRK-Büro erfragen	
+ ADHS-Selbsthilfegruppe	3. Montag im Monat	20:00 Uhr
+ Gesprächskreis nach Krebs für junge Frauen	1. Mittwoch im Monat	19:30 - 21:30 Uhr
+ SHG Fibromyalgie für Neue geschlossene Gruppe	1. Mittwoch im Monat 3. Mittwoch im Monat	19:00 Uhr 19:00 Uhr
+ Selbsthilfegruppe Adipositas	1. Donnerstag im Monat	20:00 Uhr
+ Eltern- & Kind-Kuren-Beratung	dienstags und donnerstags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Englisch Kommunikation	dienstags	18:30 - 20:30 Uhr
+ Kleiderkammer Ausgabe	dienstags	09:00 - 15:00 Uhr

Seniorentreff Glockenheide 42

+ Kartenspielen	montags	14:00 - 17:00 Uhr
+ Streichquartett	mittwochs alle 2 Wochen	15:00 - 17:00 Uhr
+ Die Donnerstagsmaler	donnerstags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Bingo	4. Donnerstag	13:30 - 16:30 Uhr
+ Kartenspielen	freitags	14:00 - 17:00 Uhr
+ Aussiedlertreff	3. Samstag im Monat	16:00 - 19:00 Uhr

Seniorentreff Kirchenstraße 53

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

Legende: grün: Gesundheitsförderung, blau: Junge Leute, gelb: Selbsthilfegruppe, magenta: Senioren

Übersicht Veranstaltungen

„Levenslust“ Am Exerzierplatz 2

+ Yoga montags 17:00 - 18:00 Uhr

Haus Kielort, Kielortring 51

+ Pilates montags 17:30 - 18:30 Uhr

+ Bauch, Beine, Po und Rücken montags 18:30 - 19:30 Uhr

+ Tanzgruppe 50 + montags alle 2 Wochen 15:00 - 16:45 Uhr

+ Taijiquan dienstags 09:00 - 10:30 Uhr

+ Osteoporose Gymnastik dienstags 10:45 - 11:30 Uhr

+ Fitnessgymnastik dienstags 11:45 - 12:30 Uhr

+ Mind Body / Entspannung mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr

+ Pilates mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

+ Fit für jedermann donnerstags 09:30 - 10:30, 10:30 - 11:30 Uhr

+ Sturzprophylaxe donnerstags 17:15 - 18:00, 18:15 - 19:00 Uhr

+ Rücken,Gelenke,HerzKreislauf freitags 09:00 - 10:00, 10:15 - 11:15 Uhr

+ Herzgruppen mit Arzt freitags 11:30 - 12:30, 12:30 - 13:30 Uhr

+ Gesundheitsport f. Kinder freitags 13:45 - 14:45 Uhr

+ PCafé Norderstedt mo, di, do (nur nach Vereinbarung)

Thema des Monats: Auskunft + Anmeldung pcafe@wt.net.de

+ Kreativkreis für jung und alt montags 09:30 - 12:30 Uhr

+ Erinnerungswerkstatt 1. Montag im Monat 09:45 - 12:30 Uhr

+ Karten Spielegruppe dienstags 14:00 - 17:00 Uhr

+ Karten Spielegruppe mittwochs 14:00 - 17:00 Uhr

+ Spiel- und Klönggruppe 2. und 4. Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

+ Männer kochen 1. Montag im Monat, 1. Mittwoch im Monat 18:00 Uhr

+ Frauen kochen 2. Mittwoch/Monat 18:00 Uhr

+ Frauen und Männer kochen 1. Dienstag im Monat 18:00 Uhr

+ Asbestose-Selbsthilfegruppe 1. Freitag im Monat 18:00 Uhr

+ Gesprächskreis nach Krebs 1. Freitag im Monat (ab 17:00 Einzelgespräche) 15:00 - 17:00 Uhr

+ Fitness für Kinder freitags 13:45 - 14:45 Uhr

Außerhalb der DRK - Begegnungsstätten

+ Ferienwohnung Heiligenhafen Bevorzugt für Familien mit Kindern.

+ DRK-Kindergarten Dunant Str.

+ Wassergymn. (Pestalozzibad) samstags 08:00-8:40, 8:50-9:30, 9:40-10:30 Uhr

+ Radfahren hält fit! mittwochs (siehe Tabelle Seite 27)

+ Boule (im Büro erfragen!) donnerstags 10:00 Uhr

+ Gesundheitsvorträge siehe Tagespresse

+ Spazierengehen (Stadtpark) montags jeweils 10 Uhr

+ Fahrten ins Herold Center montags 09:00 - 12:00 Uhr

+ Besuchen lassen Näheres im Büro erfragen

DRK Ortsverein Norderstedt e. V.Ochsenzoller Str. 124
22846 Norderstedt

Tel: 040 5231826

Mail: Info@DRK-Norderstedt.de

IBAN: DE18 22290031 0006208506

**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*

1 = Herr 2 = Frau 3 = Firma

Vorname*

Geburtsdatum*

Straße und Hausnummer*

Telefonnummer

Postleitzahl und Ort*

E-Mail-Adresse

Mitgliedsbeitrag

+

 €

Spende

=

 €

Gesamt-Jahresbeitrag*

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

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

Dieses Formular bitte nicht für einmalige Spenden verwenden.

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

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

Datum*

Unterschrift*

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID: DE82BE10000084920

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

IBAN (22 stellig)*

Datum*

Unterschrift*

Mit * versehene Felder bitte auf jeden Fall ausfüllen.

Bitte ausschneiden und ausgefüllt an die obige Anschrift einsenden. Sie erhalten umgehend eine Kopie der Beitrittserklärung sowie den Mitgliedsausweis mit einer Unfallkarte.

sich des *Lebens* freuen

EMMAPLAMBECKHAUS

EMMAPLAMBECKHAUS



Wohnen
mit Service



»Wohnen mit Service«

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Tel. 040.523 02 -230

Begleitung durch die



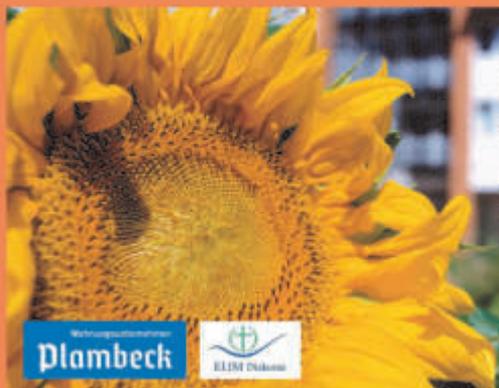
www.emmaplambeckhaus.de

Wohnungsunternehmen

Plambeck

Der Pöhlshof

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



Wohnungsunternehmen
Plambeck



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -230
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

Auszug aus der Satzung

Die Satzung des DRK Ortsvereins Norderstedt wurde auf der Jahreshauptversammlung am 11. April 2003 neu beschlossen. Der volle Wortlaut liegt in der DRK-Geschäftsstelle aus.

§ 1 Selbstverständnis

Der „Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Norderstedt e. V.“ bekennt sich zu den **sieben Grundsätzen** der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung:

- + **Menschlichkeit**
- + **Unparteilichkeit**
- + **Neutralität**
- + **Unabhängigkeit**
- + **Freiwilligkeit**
- + **Einheit und**
- + **Universalität**

Diese Grundsätze sind für ihn und seine Gliederungen, Einrichtungen und Mitglieder verbindlich.

Das Deutsche Rote Kreuz ist mit dem Internationalen Komitee vom Roten Kreuz, der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften sowie den anderen Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften ein Teil der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung.

Der „Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Norderstedt e. V.“ stellt sich aufgrund seines Selbstverständnisses und seiner Möglichkeiten insbesondere folgende Aufgaben:

- + Verbreitung der Kenntnis des humanitären Völkerrechts sowie der Grundsätze und Ideale der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung
- + Hilfe für die Opfer von bewaffneten Konflikten, Naturkatastrophen und anderen Notsituationen
- + Verhütung und Linderung menschlicher Leiden, die sich aus Krankheit, Verletzung, Behinderung oder Benachteiligung ergeben
- + Förderung der Gesundheit, der Wohlfahrt und der Jugend
- + Förderung der Entwicklung nationaler Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften.

§ 2 Aufgaben

- + Mitglieder des Ortsvereines können natürliche Personen ab Vollendung des 18. Lebensjahres sein.
- + Juristische Personen und Vereine, die bereit und geeignet sind, Aufgaben des Roten Kreuzes zu erfüllen, können als korporative Mitglieder des Ortsvereines aufgenommen werden, auch wenn sie lediglich Beiträge entrichten.
- + Der jährliche Mindestbeitrag beträgt € 20. Dieser Beitrag kann durch Spenden beliebig aufgestockt werden.
- + Die Mitglieder können ihre Mitgliedschaft im Ortsverein auf den Schluss eines Kalenderjahres mit einer Frist von drei Monaten kündigen.

Impressum

Mitgliedermagazin 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, Wolfgang Golz, Edda Rhönnau, Sabine Baehr

Layout: Christoph v. Hardenberg und Sybille Härtling

Druck: Firma Lehmann

Wir brauchen Hilfe

In den letzten Jahren haben unser ehrenamtliches Vorstandsteam und unsere Gruppenleiter unglaublich viel für das DRK und die Norderstedter geleistet. Es zeichnet sich nun ab, dass ein Umbruch stattfinden wird/muss und wir in den nächsten Jahren jüngere begeisterte Norderstedter brauchen, die neue Ideen einbringen und die Verantwortung für bewährte Angebote übernehmen.

- + **Neuen Leiter bzw. neue Leiterin unseres PCafés**
- + **Gruppenleiter/Gruppenleiterin für das JRK**
- + **Alltagshelfer (s. Seite 15)**
- + **Organisator/in Ausflug für Senioren und Menschen mit Behinderung**

Siehe <http://drk-norderstedt.eu/aktiv-werden/zeit-spenden-ehrenamt.html>

Wenn Sie uns und den Menschen in Norderstedt helfen wollen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf (☎ 040 / 523 18 26)

Mitgliederversammlung

Ortsverein Norderstedt e. V.

**Mitgliederversammlung
des DRK - Ortsvereins Norderstedt e.V.
am 25. März 2022 um 18:00 Uhr**

DRK-Haus Ochsenzoller Str. 124

Tagesordnung:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung2. Festlegung der Tagesordnung3. Ehrungen<ol style="list-style-type: none">a. Ehrung der Verstorbenenb. Ehrung langjähriger Mitglieder4. Bericht des Vorstandes und der Arbeitsgemeinschaften5. Kassenbericht 20216. Bericht der Kassenprüfer7. Beschluss Jahresrechnung8. Entlastung des Vorstandes9. Beschlussfassung des Haushalts 2022 | <ol style="list-style-type: none">9. Neuwahlen/Bestätigungen<ol style="list-style-type: none">a. Stv. Vorsitzendeb. Bestätigungen (Bereitschaftsleitung)c. Zwei Kassenprüfer10. Wahl der Delegierten zur DRK-Kreisversammlung11. Grußworte der Gäste12. Verschiedenes <p>Norderstedt, den 28. Januar 2022
Der Vorsitzende</p>  |
|---|---|

Seniorentanz im DRK-Haus

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

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

Wann? mittwochs 11:00-12:45 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124
Leitung Lieselotte Muschler, ☎ 040-5311138

Tanzen im Haus Kielort und im DRK-Haus

Unter fachkundiger Leitung können Sie als ungeübte, wenig erfahrene oder versierte Tänzerinnen und Tänzer Freude am Tanzen in unterschiedlichen Aufstellungen und mit abwechslungsreichen Musiken erleben. Kommen Sie und tanzen Sie mit uns! Wir heißen Sie herzlich willkommen.

Wann? montags 15:00-16:45 Uhr (ungerade Wochen)
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51

Wann? dienstags 9:45-11:30 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124

Leitung Ingeborg Onnasch

[Anzeige](#)



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

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

JG
JENS
GOTTSCHALK

celseo

BOULE – DIE KUGELN ROLLEN WIEDER!

Nach dem Aussetzen im Lockdown 2020 und teilweise 2021 konnten wir in diesem Jahr peu à peu unserem Boule-Sport nachgehen. Anfangs war es noch etwas lästig, da wir natürlich unsere Schutzmasken tragen mussten. Aber dann konnten wir wieder den normalen Spielbetrieb ohne Einschränkungen aufnehmen.

Wir haben im Laufe der Saison unseren Spielort vom Stadtpark auf die Anlage am Feuerwehrmuseum verlegt. Beide Standorte haben Vor- und Nachteile. Letztendlich überwogen die Vorteile der gepflegten Boule-Bahnen am Feuerwehrmuseum.

Für Interessenten sei gesagt, dass wir jeden Donnerstag von 10 Uhr bis mindestens 12 Uhr spielen. Nach Lust und Laune oftmals auch bis 13 Uhr.

Streichquartett Glockenheide 42 (neu)

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 - Koordination: Frau Uhing
Wo? Friedrichsgabe Glockenheide 42

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

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

Erste-Hilfe-Ausbildung

Was tun bei einem Herzinfarkt? Wie versorge ich eine stark blutende Wunde?

Jeder kann unerwartet in die Situation kommen, Erste Hilfe zu brauchen. Und erst recht kann jeder lernen zu helfen. Dabei sind die Maßnahmen der Ersten Hilfe durch Übung einfach zu erlernen.

In allen Erste-Hilfe-Schulungen steht deshalb die Praxis im Vordergrund. Wenn Sie Ihre Kenntnisse in Erste Hilfe erwerben oder auffrischen wollen, sind Sie bei uns auf jeden Fall richtig, denn wir bieten für jede Zielgruppe den passenden Kurs an.

Für 2022 steht folgende Auswahl an zielgruppenspezifischen Erste-Hilfe-Schulungen bereit, die durch die Berufsgenossenschaft zertifiziert sind:

Erste-Hilfe-Ausbildung Grundkurs (9 Unterrichtseinheiten)

Für alle, die Kenntnisse in Erste Hilfe erwerben wollen: Betriebliche Ersthelfer, Führerscheinanwärter, Trainerscheinanwärter und Interessierte.

Erste-Hilfe-Fortbildung Training (9 UE)

Zur Auffrischung und Erweiterung der Erste Hilfe Kenntnisse. Für betriebliche Ersthelfer als Auffrischung nach zwei Jahren nach Absolvieren des Grundkurses.

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

Für alle, die mit Kindern beruflich Umgang haben, sich privat speziell mit Notfällen bei Kindern weiterbilden wollen, ist dieser Kurs genau richtig.

Unsere Fit in Module:

Kurz, knackig und das Wichtigste in Kürze, **NICHT** von der Berufsgenossenschaft anerkannt

Fit in Erste Hilfe am Kind (3 UE)

Dieser Kurs vermittelt Eltern, Großeltern und allen, die auf Kinder aufpassen, die richtigen Erste Hilfe-Maßnahmen, um Kindern schnell helfen zu können.

Gerne kann auch ganz individuell für Ihre Interessen ein „Fit in Modul“ zusammengestellt werden.

AED Schulungen (3 UE)

In diesem Wiederbelebungskurs üben Sie Maßnahmen, die bei einem Kreislaufstillstand zu treffen sind und lernen, was ein AED ist und wie er zur Anwendung kommt.

Erste Hilfe Schulungen für Kinder

Bereits Kinder im Kindergarten lernen mit Begeisterung, einfache Erste Hilfe-Maßnahmen durchzuführen. Deshalb bieten wir auch für Kinder aller Altersgruppen Erste-Hilfe-Schulungen an, wie z.B. die Programme „Juniorhelfer“ für



Grundschulen und „Schulsanitätsdienst“ für weiterführende Schulen.

Alle Termine und Kosten der Erste Hilfe Lehrgänge finden Sie auf der Homepage des Kreisverbandes 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 040-5231826 zu kontaktieren.

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:

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

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

albertinen-herzzentrum.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

PCafé Norderstedt, Kielortring 51: Vor Corona

Das PCafé befindet sich zur Zeit in einer sehr schwierigen Situation. Es gab die monatelange Schließung wegen Corona, und es gibt sehr große Probleme, dauerhaft eine neue Leiterin / einen neuen Leiter für den Betrieb des PCafés zu finden.

Mit Stand 01.12.2021 steht das PCafé leider wieder ohne Leitung da.

Wir wollen nun - hoffentlich nur kurz - das PCafé ohne Leitung weiter betreiben. Otto Kühl wird sich um den Wiederanlauf der Workshops und der Themen des Monats kümmern. Das Sekretariat wird den Einsatz der Berater organisieren.

Liebe Nutzer des PCafés, Sie können sich natürlich weiterhin per Telefon zur Beratung anmelden. Das PCafé spontan zu besuchen, ist fürs Erste leider nicht möglich.

Schauen Sie auf unsere Internetseite, ob Veränderungen im Ablauf erfolgt sind.

Weiterhin läuft das Projekt "Ein Laptop für jeden"

Dies wird von Thomas Wachler-Thomsen betreut. Das heißt: Gebrauchte Laptops werden bereinigt, mit neuer Software versehen und kos-



tenlos an bedürftige Empfänger weitergegeben. Also bitte: Ausrangierte Geräte nicht einfach entsorgen, sondern im DRK-Büro spenden

Weitere Informationen zum PCafé finden Sie unter www.pcafe-norderstedt.de oder telefonisch unter ☎ 040-32049400 oder im DRK Büro unter ☎ 040-5231826

Anzeige

Wir machen Sie mobil

Deutsches Rotes Kreuz 
mediservice
sicher • schnell • professionell



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

sicher • schnell • professionell

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

Fragen Sie uns unter Tel. 040 - 554 20 126

WHS Hausmann®
Immobilien Beratung
Familienunternehmen seit 1954



Foto: © Jijpco Smokowski – stock.adobe.com

Verkaufen und weiter wohnen bleiben oder verkaufen und zeitnah ausziehen?

Diese Frage haben wir uns gestellt und uns über die verschiedenen Möglichkeiten von Hausmann Immobilien ausführlich beraten lassen.

Wenn Sie vor einer ähnlichen Entscheidung stehen,
empfehlen wir Hausmann Immobilien.

Für uns haben wir die passende Lösung gefunden!

Für ein Beratungsgespräch freut sich Tanja Hausmann auf Ihren Anruf:

www.hausmann-makler.de **(040) 529 600 48** info@hausmann-makler.de

Die Norderstedter Hörzeitung

Auch unser ehrenamtliches Team von der Hörzeitung war in der Hochphase der Pandemie zum Nichtstun verurteilt.

Bis dem Techniker-Duo Dirk Fleitmann und Thomas Klueß die Idee kam, die Hörzeitung in Heimarbeit zu produzieren. So konnten alle Vorleserinnen und Vorleser über die Aufnahmefunktion auf Ihrem Smartphone die Beiträge aufsprechen und per E-Mail oder WhatsApp an die Technik senden.

Mit einem speziellen Programm auf dem Computer konnten dann die verschiedenen Formate in Audiodateien umgewandelt werden. Die Audiodateien wurden auf eine CD gebrannt und in unserem „Tonstudio“ in der Ochsenzoller Straße vervielfältigt.

Der technische und zeitliche Aufwand war etwas größer, so dass wir uns zu einer monatlichen Ausgabe entschieden haben. In manchen Monaten war die Beteiligung der Vorleserinnen und Vorleser so groß, dass wir 2 CDs verschicken konnten.

Es hat uns allen viel Freude bereitet. Außerdem

haben wir die eine und andere neue Funktion auf unseren Smartphones entdeckt, die wir ohne die digitale Hörzeitung nicht genutzt hätten.

Wir hoffen, unseren Hörerinnen und Hörern während der Versammlungsbeschränkung mit unseren Beiträgen ein wenig Abwechslung gebracht zu haben.

In den letzten Jahren ist die Zahl der Hörerinnen und Hörern immer kleiner geworden. Das lag sicherlich auch daran, dass wir keine Werbung machen.

Wenn Sie also in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis jemanden kennen, der gerne eine Hörzeitung empfangen möchte, rufen Sie bitte unser Büro unter 040-5231826 an.

Die Hörzeitung und der Versand sind kostenlos!

Sie brauchen nur ein CD-Abspielgerät, auf dem die üblichen Musik-CDs abgespielt werden können.

Anzeige

Hören begeistert!

auric 
HÖRGERÄTE

GUT HÖREN IN NORDERSTEDT

Wir bieten Ihnen:

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

PHONAK
life is on



Phonak Paradise Hörgeräte mit Ladestation

 **auric Hörcenter in Norderstedt**

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

Öffnungszeiten:

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



Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

Kochen im Haus Kielort:

Wer hat Lust, mit uns im Haus Kielort, Kielortring 51, einmal im Monat ab 18 Uhr Rezepte und Ideen auszutauschen, zu kochen und natürlich in gemütlicher Runde das zubereitete Essen zu verspeisen?

Teilnehmer nur Männer:

Wann? 1. Montag im Monat 18:00-22:00 Uhr - Koordination: Hans Brakopp
Wann? 1. Mittwoch im Monat 18:00-22:00 Uhr - Koordination: Holger Hensel

Teilnehmer nur Frauen:

Wann? 2. Mittwoch im Monat 18:00-22:00 Uhr - Koordination: Heidlinde Brakopp

Teilnehmer Frauen und Männer:

Wann? 1. Dienstag im Monat 18:00-22:00 Uhr - Koordination: Edda Rönna-Jahn

Wer teilnehmen möchte, kann sich im DRK-Ortsverein telefonisch oder per E-Mail anmelden.



Anzeige



China Restaurant **MONGOLEI**

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

Unser reichhaltiges Buffetangebot wird nochmals dauerhaft erweitert!

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 12.00 - 15.00 u. 17.00 - 23.00

Sa. So. und feiertags 12.00 - 23.00

Online Tischreservierung:

www.mongolei-norderstedt.de



Fahrt der OAG Norderstedt

Leider sind aus bekannten Gründen die Ausfahrten nach Eutin im Jahr 2021 ausgefallen.

Wir haben beschlossen - sofern es das Infektionsgeschehen zulässt - 2022 erneut wieder Ausfahrten nach Eutin zu planen und durchführen.

Das Mittagessen wird stattfinden im Restaurant Brauhaus, und danach ist ausreichend Zeit eingeplant, auf eigene Faust durch die Stadt zu bummeln, Kaffee im Eutiner Schloss zu trinken oder eine einstündige Bootsfahrt über den Eutiner See zu unternehmen.

Die Kosten werden für Busfahrt inkl. Mittagessen voraussichtlich € 35,00 betragen.

Achten Sie bitte zu gegebener Zeit auf Pressemitteilungen und Plakataushänge. Ebenfalls werden wir auf www.oag-Norderstedt.de über die genauen Einzelheiten berichten, sobald die Ausflüge gesichert sind.

OAG-Ausflugsteam



Einkaufsfahrten für Senioren/-innen

Freie Plätze bei den Einkaufsfahrten für Senioren/-innen

Für unsere **kostenlosen Einkaufsfahrten an jedem Montag zum Herold-Center** und zurück haben wir noch Plätze frei. Wir sind eine Gruppe ehrenamtlicher Helfer, die sich jetzt nach der coronabedingten Pause in einem Neuaufbau befindet. Daher würden uns auch über neue Teilnehmer sehr freuen.

Wir holen Sie mit unseren Bussen zu Hause zwischen 9:00-9:30 Uhr ab, bringen Sie zum Herold-Center und fahren Sie dann nach ca. zwei Stunden wieder zurück.

Die Zeit im Herold-Center kann jeder frei für sich gestalten. Es ist schön zu erleben, dass man sich auch zu einem Klönschnack bei einer Tasse Kaffee zusammensetzen kann.

Dieses **kostenlose Angebot** vom DRK richtet sich an alle Norderstedter/-innen. Wir nehmen auch Rollatoren mit (Rollstühle können wir leider nicht befördern).

Anmeldungen für die Einkaufsfahrten der folgenden Woche von Montag bis Donnerstag im DRK-Büro ☎ 040-5231826.

[Anzeige](#)

**HOCHWERTIGE
DRUCKPRODUKTE
IM DIGITAL- UND
OFFSETDRUCK!**

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

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

LEHMANN OFFSETDRUCK und Verlag GmbH

Urlaub für Senioren und Menschen mit Behinderungen

Das Ziel unserer Seniorenreise 2020 sollte auf der schönen Insel Rügen der Ort Breege sein. Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir die Reise aber auf 2021 schieben und wir hatten auch die Hoffnung, dass das kein Problem werden würde. Aber das Virus hat uns wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Auch in diesem Jahr konnten wir die Reise nicht antreten. Nun sind wir voller Hoffnung, dass es im Mai 2022 losgehen kann.

Wir werden also hoffentlich vom 29.5. bis 3.6.2022

im „Hotel am Wasser“ in Breege am Breeger Bodden zu Gast sein. Das Hotel liegt in einem großen Garten, der bis an das Wasser reicht. Wie immer, werden wir auch wieder Besichtigungen und Ausflüge in die Umgebung unternehmen. Wer nicht so gut zu Fuß ist, hat während der Stadtführung die Möglichkeit, im Rollstuhl daran teilzunehmen. Leider haben sich die Preise auch etwas geändert. Das EZ kostet 530,-, das DZ 430,- inkl. Bus, Verpflegung und Ausflüge. Da natürlich alle Anmeldungen von 2020 noch Gültigkeit haben, kann es zu einer Warteliste kommen. Dennoch sollte sich, wer Interesse hat, im DRK-Büro 040-523 18 26 melden und vormerken lassen.

DRK - Kindertagesstätte

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

Die Kita hat von 6.30 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet.

Gruppenangebote/Öffnungszeiten:

- 1 Krippengruppe:
Alter der Kinder: 11 Monate bis 3 Jahre

- 2 Halbtagsgruppen: bis 12:30 Uhr
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
22850 Norderstedt
Dunantstraße 4
Tel. 528 18 97
Fax: 523 18 93
E-Mail: m.bode@drk-segeberg.de

Einrichtungsleiter: Matthias Bode

Anzeige



TRIBÜHNE
Kongress. Kultur. Norderstedt

KULTURWERK
AM SEE

Theater, Konzerte, Comedy, Oper, Bälle,...
ÜBER 300 VERANSTALTUNGEN IM JAHR!

Tickets unter:
TICKETCORNER ☎ **040 / 30 987 -123**

Erinnerungswerkstatt, Kielortring 51

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? Im Haus Kielort, Kielortring 51, 22851 Norderstedt

Schach für Senioren im DRK-Haus

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

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

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

Kreativkreis im Haus Kielort, Kielortring 51

Zum Basteln werden verschiedene Materialien benutzt und verschiedene Techniken angewandt. Wir fertigen u.a. aus Kartonagen, die wir mit Bezugspapieren bekleben, Schachteln, Mappen, Fotoalben und Ordner für den Eigenbedarf oder zum Verschenken an.

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

[Anzeige](#)



**Ihr kompetenter
Ansprechpartner in
Sachen Elektrotechnik**

Elektroanlagen RW GmbH
Hummelsbütteler Steindamm 109
22851 Norderstedt

Tel.: 040 / 88 36 451 - 0
info@elektro-wiening.de
www.elektro-wiening.de



Bingo Kirchenstr. 53 und Glockenheide 42

Bingo kann man beim DRK in zwei Seniorentreffs an verschiedenen Tagen spielen.

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.

Jede Bingo-Gruppe unternimmt eine oder zwei Ausfahrten im Jahr.

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

Wann? Jeden 4. Donnerstag von 13:30-16:30 Uhr
Wo? Seniorentreff Glockenheide 42
Was? Klönen und Bingo
Leitung: Hannelore Sturm und Irene Ungemach



Donnerstagsmaler, Glockenheide 42

In fröhlicher Runde treffen sich die Aquarellmaler/innen, um in das Geheimnis des Zusammenspiels von Wasser und Farbpigmenten einzudringen. Die Werke werden in dem Raum, in dem gemalt wird, ausgestellt.

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

Anzeige



Eigenheime verdienen die beste Präsentation

Ihre Experten für Immobilien
Grundstücke, Gewerbe,
Privatverkauf oder das Gebotsverfahren



040 64860335

Wohnglück Immobilien
EKZ Immenhof
Poppenbütteler Straße 178
22851 Norderstedt
www.wohnglueck-immobilien.de
info@wohnglueck-immobilien.de

Seniorenachmittag

An diversen Spielnachmittagen in verschiedenen Begegnungsstätten können Sie bei Kaffee und Kuchen klönen, Karten spielen und auch diverse Brettspiele ausprobieren. Alle Spielgruppen unternehmen Ausflüge und andere Treffen (z.B. Weihnachtsfeier).

Wenn Sie an einer dieser Spiel- und Klönggruppen interessiert sind, können Sie entweder ohne Anmeldung zum genannten Termin hingehen oder sich zuvor telefonisch informieren unter ☎ 040-5231826.

Seniorenkreis Kirchenstraße 53

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

Wann? Jeden 1. und 3. Donnerstag 14:00-17:00 Uhr (Winter: 13:30-16:30 Uhr)
Wo? Seniorentreff Kirchenstraße 53
Was? Klönen
Leitung: Heike Rossner

Spiel- und Klönggruppe 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? Donnerstag 14-tägig—14:00 - 17:00 Uhr
Was? Klönen und Karten spielen
Wo? Haus Kielort, Kielortring 51
Leitung: Monika Tilsner

Klön- und Spielenachmittag Kirchenstraße 53

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

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

Aussiedlertreff

Alle, die Lust und Laune haben, können teilnehmen. Es wird Gelegenheit gegeben, sich miteinander zu unterhalten und sich etwas näher zu kommen. Wir versuchen, ein paar Spiele zu organisieren und Tanzmusik zu spielen, damit sich - wer möchte - die Beine vertreten kann. Es lohnt sich mitzumachen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

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

Kartenspiele-Nachmittage

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!

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

Klöngruppe im DRK-Haus

Ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und anregenden Gesprächen!

Wann?	Freitags gerade Wochen 15:30-17:30 Uhr
Was?	Klönen und Kaffee trinken
Wo?	DRK Haus, großer Saal
Leitung:	Ute Hettler

[Anzeige](#)



begeistert anders

Rundum ein gutes Gefühl!

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

Vor-Ort-Beratung durch geschultes Personal
Handel · Handwerk · Service
Ulzburger Straße 362-364 · 22846 Norderstedt
Tel. 040 522 22 03 · Mo.-Fr. 9-18.30, Sa. 9-14 Uhr
info@elektro-alster-nord.de

expert 


elektro-alster-nord

Gesprächskreise: Frauen „nach Krebs“

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

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

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

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

Adipositas-Gruppe

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

Wann? Jeden 1. Donnerstag, 20:00 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124

Für Anmeldungen und Informationen: ☎0151-674 25 996 ab 19:00 Uhr oder jederzeit über WhatsApp.

Selbsthilfegruppe Asbestose

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

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

Wann? Jeden 1. Freitag,
18:00 Uhr
Wo? Haus Kielort,
Kielortring 51
Leitung: Harald Niemann,
☎ 0173 3866520



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

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Norderstedt

Fibromyalgie? = Schmerzen überall!

Jeder Fibro-Betroffene muss mit seiner speziellen individuellen Fibromyalgie leben – jeder Patient ist daher Experte für seine individuelle Fibromyalgie, bei der es gute und schlechte Tage gibt.

Unsere monatlichen Gruppentreffen sollen dazu beitragen, besser mit unserer Krankheit (die man uns ja nicht ansieht) umzugehen. Lachen, Spaß und Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Wann? Für Neue: Jeden 1. Mittwoch, 19:00 Uhr
Eine Anmeldung ist über das DRK Büro erforderlich,
☎ 040-5231826
Wann? Geschlossene Gruppe: Jeden 3. Mittwoch, 19:00 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124
Leitung: Karin Zeeleemann und Susan Artelt-Kröger



ADHS SH-Gesprächskreis

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Wann? Jeden 3. Montag, 20:00 Uhr
Wo? DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124

Kontaktaufnahme per E-Mail: eltern@adhsnorderstedt.de

Anzeige

BESTATTUNGSHAUS
Pohlmann

Abschiednahmen im würdevollen Ambiente.
Unsere Hauskapelle bietet
den entsprechenden Rahmen.

040 522 21 75
Ulzburger Str. 400 · 22844 Norderstedt
info@pohlmann-bestattungen.de
www.pohlmann-bestattungen.de

JRK-Jugendrotkreuz (I)

Ein Bericht für 2021, der wieder sehr viel abfordert, eigentlich weil es wenig zu berichten gibt. Sonst saß ich im November immer da und wusste gar nicht, wovon ich als Erstes berichten sollte. Aber auch in diesem Jahr wurde vieles auf Eis gelegt.

Es lief einiges über Online-Meetings, aber auch dabei wurde gebastelt, Spiele gemacht, um den Zusammenhalt zu stärken.

Als wir im Mai wieder in Präsenz anfangen, war alles anders. Es waren nur noch ein Drittel der Kinder übriggeblieben. Dennoch konnten wir aber eine Stufe I (6-12 Jahre) und eine Stufe II (13-17 Jahre) mit je fünf Mitgliedern bilden.

Wir starteten mit einem Hula-Hoop-Reifen Bastel-Event an einem Samstag im Mai. Im Juni gab es eine Rallye von DRK Haus Ochsenzoller Straße bis zu unserer Lieb-lings-Eisdiele im Herold Center.

Auf dem Weg dorthin mussten die Kinder nach Hinweisen suchen und sie finden, die wir ihnen vorher fotografiert und als Quizblatt gegeben hatten. Dann waren schon Sommerferien, in denen wir bekanntlich auch Urlaub machen.



Am 31. Juli konnten zwei Mitglieder am Landesdelegiertentag in Kiel in Präsenz teilnehmen. Hier werden wie beim Kreisdelegiertentag Beschlüsse gefasst, Berichte vorgetragen und gewählt. Dies fand in einer großen Halle statt, natürlich Corona-konform. Darüber gibt es auch einen Podcast auf YouTube „JRKinSE“. Sie können gerne einmal Reinhören. Dieser wurde liebevoll vom zwei Kreisauschuss-Mitgliedern und den beiden Mädels gestaltet. Natürlich dürfen Sie auch allen anderen Folgen gern lauschen.

Was bleibt, ist leider: kein näherer Kontakt! Ausbildungen wie z.B. stabile Seitenlage konnten nur innerhalb der Geschwisterkinder gemacht werden, Maske, Abstand und lüften. Einige Gruppenstunden konnten wir noch draußen machen, was die ideale Form gewesen ist. Trotz allem haben die Kinder an zwei Online-

Wettbewerben vom Landesverband teilgenommen. Das eine war ein PubQuiz, woran eine gemischte Gruppe von fünf Mitgliedern teilnahm. Das zweite, ein PuzzleEvent, auch online, wurde je mit der Stufe I und II bestritten. Beide Male griffen mir Eltern unter die Arme, indem sie mithalfen, diese Aktionen zu verwirklichen.

Für beide Online-Wettbewerbe erhielten wir dann per Post Urkunden und pro Gruppe je ein Puzzle mit dem selbstgedruckten Motiv vom Landesverband. Beim PubQuiz gab es ein Gruppenkartenspiel, „spooky stories“, welches wir beim Halloween-Lauf in einer Wartezeit gespielt haben. Dazu komm ich noch gleich.

Als Ortsleiterin durfte ich als am Landesdelegiertentag gewählte Delegierte an der Bundeskonferenz in Königsplutter teilnehmen. Hier wurde dieses Jahr eine neue JRK-Bundesleitung gewählt.

Nach den Wettbewerben ist vor den Wettbewerben. Der JRK-Bundesverband rief dazu auf, dass für ein Europa-Buch über die dem Bundesland zugelosten EU-Staaten - bei uns Rumänien - etwas beigetragen werden sollte. Damit verbrachten wir je Gruppe vier Gruppenstunden.

Am Ende kamen zwei Filme heraus, die Stufe I bastelte ein Lapbook (quasi ein gebasteltes Notebook). Dieses wurde ganz großartig im Film erklärt von den Kleinsten. Die Großen haben gekocht und gebacken. Es gab eine typisch rumänische Suppe „Ciorba“, diese süß-saure Geschmacksrichtung faszinierte uns, und einen aus Maismehl gebackenen Kuchen „Malei“ gab es zum Nachtsch.

Beim Revolution-Train, der in Norderstedt Halt machte, konnte am Familientag mit Hilfe vom Vorstand, einem Helfer und einer Familie ein Stand betrieben werden. Hier gab es ein Glücksrad mit Fragen zum Thema Drogen und ein Zitronenspiel. Dafür möchte ich mich hier bei allen bedanken, die den Stand ermöglichten und unser Spiel mitmachten.

Der Zug selbst wurde auch besichtigt. Es wurde eine reale Gegebenheit nacherzählt, von einem jungen Menschen, der auf das falsche Gleis durch Drogen kam und leider am Ende sein Leben ließ. In packenden, spannenden, liebevoll dargestellten, hintereinander gereihten Waggons wurde mit Filmen und Requisiten realistisch die Gegebenheit veranschaulicht. Man ging von Waggon in den nächsten Waggon und somit in einen anderen Lebensabschnitt der verstorbenen Person.

JRK-Jugendrotkreuz (II)



Wir waren sehr beeindruckt und es hat bleibende Gedanken zum Thema Drogen hinterlassen. Vor allem möchte ich dem Team vom Revolution-Train sagen: „Macht weiter so und kommt bald wieder.“ Damit alle, die dann 12 Jahre und älter sind, diesen tollen Zug zur Drogenprävention besuchen können.

Wir veranstalteten noch einen kleinen Halloween-Lauf mit einer gemischten Gruppe, woran sechs Kinder beteiligt waren. Die Großen gingen mit den vier Kleinen los, und die Ortsleiterin backte eine Halloween-Pizza. Natürlich waren die Kids schnell-

ler wieder da, als die Pizza backen konnte, sollte sie ja auch frisch und heiß sein. Also wurde in der Wartezeit das Kartenspiel „spooky stories“ gespielt, das wir für den Pub Quiz als Preis bekommen hatten.

Ja, wie Sie lesen können, schreibe ich immer in der Ich-Form. Es ist tatsächlich so, dass Gruppenleiter gesucht werden, die eine großartige spannende Zeit mit den Kindern aufbauen können. Der Ortsverein stiftet alle dafür notwendigen Kurse an neue Gruppenleiter. Im Frühjahr 2022 beginnen neue Kurse in den Osterferien. Eine Woche mit Übernachtung seid ihr dann mit - genau wie ihr - neuen angehenden Gruppenleitern zusammen und lernt alles, um eine Gruppenstunde zu gestalten.

Natürlich dürfen sich auch wieder mehr Mitglieder anmelden. Jedoch wollen wir dem erneut empfohlenen „Aussetzen der Präsenz“ nachkommen, so dass es bis 2022 keine Gruppenstunden in Präsenz gibt. Online werden wir uns sehen.

- Wir geben nicht auf!
Tanja Martens - Ortsleiterin des JRK

[Anzeige](#)

Schritt
für
Schritt



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*begleiten wir Sie auf Ihrem Weg
im Diesseits und ins Jenseits.*

Nicht nur bei der Planung und Gestaltung von individuellen
Trauerfeiern und Beisetzungen, sondern auch darüber hinaus,
stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

Sprechen Sie uns an!

Segeberger Chaussee 56-58
Norderstedt
☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238
HH-Langenhorn
☎ (040) 539 08 590

Mutter/Vater-Kind-Kur



Nina Steiner



Claudia Ehlers-Zander

Selbstzweifel, Stress, Schlafstörungen und ständiger Zeitdruck sind nur einige der Belastungen, mit denen insbesondere Mütter im Alltag zu kämpfen haben. Eine Mutter (Vater)-Kind-Kur ist eine Vorsorge-Maßnahme, um Müttern zu helfen, ihre Gesundheit zu erhalten und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Durch die Corona-Pandemie wurde die Belastung gerade für die Mütter noch größer. Der Bedarf an professioneller mütter- und väterspezifischer Hilfe entsprechend der gesundheitlichen und persönlichen Lebenssituation ist mit dieser Belastung enorm gestiegen.

Wir sind froh, dass trotz der Einschränkungen Kuren stattfinden konnten und Familien die Erholung und Hilfe bekommen konnten, die so dringend benötigt wurde.

Da der Bedarf an Kuren sehr zugenommen hat, hat sich die Wartezeit auf einen Kurtermin leider noch einmal deutlich verlängert. Die Krankenkassen wissen um diese Situation und stellen in der Regel entsprechend verlängerte Kostenzusagen aus. Gleichzeitig ist es umso wichtiger, auch ambulante Maßnahmen vor Ort als Alternative zur Kur in die Behandlung miteinzubeziehen, um die Wartezeit zu überbrücken und Entlastung für die Mütter und Väter zu schaffen.

Wir helfen Ihnen gern dabei, den Antrag bei Ihrer Krankenkasse zu stellen, ein geeignetes Kurheim zu finden. Bitte beachten Sie, dass wir Kurplätze erst bei Vorlage der Kostenzusage der Krankenkasse reservieren können.

Anspruch auf eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kurmaßnahme haben Mütter / Väter in aktiver Erziehungsverantwortung. Voraussetzung für die Bewilligung einer Kur ist immer ein ärztliches Attest. Die Verordnungsformulare hierfür erhalten Sie ausschließlich bei Ihrem Haus- bzw. Kinderarzt.

Ihre und unsere Gesundheit liegt uns am Herzen, deshalb findet die Beratung bis auf Weiteres telefonisch oder per E-Mail statt. Das hat sich gut bewährt. Kontaktieren Sie uns gern unter nina.steiner@drk-norderstedt.de oder claudia.ehlers-zander@drk-norderstedt.de.

Anzeige



Dr. Thomas Meyer
Landespharmazierat
Achternfelde 4/
Ecke Ochsenzoller Straße
22850 Norderstedt
www.hubertusnorderstedt.de
info@hubertusnorderstedt.de
fon: 040/ 5 23 12 28
fax: 040/ 5 34 40 38
Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 08.00-18.45 Uhr
Sa. 08.30-13.00 Uhr

**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

Wind, Sonne und Meer in Heiligenhafen

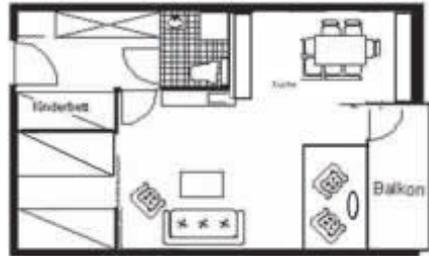
Wind um die Nase wehen lassen, Beine hochlegen, Ruhe finden – das DRK Norderstedt bietet da einen idealen Fluchtpunkt an: eine Ferienwohnung in Heiligenhafen. Gelegen im 12. Stock und mit herrlichem Ausblick vom Balkon. Sie ist 45 Quadratmeter groß, voll ausgestattet mit Küche, Wohn- und Schlafbereich,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



kommen Sie von Norderstedt in ca. 3 Stunden nach Heiligenhafen.

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

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



Bettwäsche und Handtücher können mitgebucht oder mitgebracht werden.

Information und Buchung

Büro DRK-Ortsverein Norderstedt e.V.

☎ 040-523 18 26

Mit dem günstigen Schleswig-Holstein-Ticket



Anzeige



Badewanne? Dusche? Oder doch lieber beides? Die Lösung heißt TWINLINE 2, die intelligente Kombination von Dusche und Badewanne. Auf Wunsch auch mit integriertem Komfort-Hebesitz ARTLIFT.

ROSENTHAL
Bäder & Wärme

Ulzburger Straße 350
22846 Norderstedt
Tel.: (040) 5 22 21 20
info@rosenthal-bad.de
www.rosenthal-bad.de

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

Kleiderkammer

Wir über uns.

Aktuelles aus der Kleiderkammer 2021

Den ganzen Sommer haben wir noch sehr eingeschränkt die Kunden bedient. Einzeln mit großem Abstand und hinter Glas.

Im September hat sich unser Team zusammengesetzt und beraten, ob wir unsere Kunden ab Oktober wieder in unsere Räumlichkeiten lassen wollen, damit sie für sich und für die ganze Familie nach passender Kleidung schauen können.

Hurra, ab dem 01. Oktober durften unsere Kunden wieder kommen. Aber nur wer 2x geimpft, genesen oder einen aktuellen Test dabei hat. Die niedrigen Inzidenzzahlen haben es zugelassen.

Übrigens, bei uns gilt immer noch die Maskenpflicht!

Unsere Kunden kommen wieder sehr zahlreich und freuen sich wie wir auch.

Die Inzidenzzahlen steigen wieder rasant, wir hoffen aber sehr, dass wir nicht wieder schließen müssen.

Wir wünschen Ihnen ein tolles Jahr 2022 mit vielen schönen Momenten. Und bleiben Sie gesund. Ihr Kleiderkammerteam

PS. In eigener Sache. Wir brauchen dringend für unsere jungen Männer die Größen **S und M**

Einblicke in unsere Räumlichkeiten



Sanitätsbereitschaft

Sanitätsdienst

2021 stand wie bereits 2020 erheblich unter dem Einfluss der Corona-Pandemie. Aufgrund der sinkenden Fallzahlen konnten einige Veranstaltungen, die 2020 leider ausfallen mussten, wieder stattfinden.

Auch 2021 durften unsere Einsatzkräfte beispielsweise wieder die Heimspiele der U17 Mädchen des HSV in der 1. Bundesliga absichern, die zumindest teilweise stattfinden konnten. Hierbei wurde unseren Helfern wie immer erstklassiger Fußball geboten und es gab zum Glück nur wenig zu tun. Darüber hinaus wurden zwei Spiele der Frauenmannschaft des HSV im DFB-Pokal sanitätsdienstlich betreut.



Weiterhin konnten wir nochmals ein Radrennen im Rantzauer Forst, den Stevens Cross Cup 2021, notfallmedizinisch betreuen.

2021 haben wir erstmals die DLRG Norderstedt beim Triathlon unterstützt. Dieser Einsatz zeigt deutlich, dass die organisationsübergreifende Zusammenarbeit vor Ort hervorragend funktioniert.

Unsere Helfer übernehmen auf den Veranstaltungen im Notfall die Erstversorgung von Notfallpatienten und ziehen gegebenenfalls den öffentlichen Rettungsdienst zur weiteren Versorgung

hinzu.

Wir bedanken uns bei allen Veranstaltern, die uns die Sicherheit ihrer Veranstaltung anvertraut haben und hoffen auf eine gute Zusammenarbeit im nächsten Jahr.

Auch 2021 konnten wir weitere gut ausgebildete Helfer für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Bereitschaft gewinnen. Zwei Mitglieder der Bereitschaft konnten 2021 die Fachdienstausbildung Sanitätsdienst beim DRK Kreisverband Hamburg-Nordost absolvieren. Der DRK Kreisverband Segeberg nahm ebenfalls den Ausbildungsbetrieb wieder auf, sodass bereits vor der Pandemie begonnene Einsatzkräftegrundausbildungen abgeschlossen werden konnten.

Der Ausbildungsbetrieb in der Bereitschaft konnte ebenfalls wieder im Präsenzbetrieb aufgenommen werden.

Darüber hinaus haben zwei Angehörige der Bereitschaft die Lehrberechtigung für Sanitätsausbildungen erwerben können und werden künftig im Ortsverein und im Kreisverband zur Aus- und Fortbildung der Sanitäter beitragen.

Felix Kosbab,
Bereitschaftsleitung



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

Katastrophenschutz / SEG

Katastrophenschutz / SEG (Schnelleinsatzgruppe)

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

Die 3. Sanitätsgruppe Transport verfügt über drei Notfallkrankentransportwagen, die bis zu zwei Verletzte oder Erkrankte liegend transportieren können. Die 3. Betreuungsgruppe verfügt über einen LKW mit verschiedenen Materialien für die Errichtung und den Betrieb einer Notunterkunft und die Betreuung unverletzter Personen. Zudem verfügt die 3. Betreuungsgruppe über eine Feldküche, die für die Zubereitung von Mahlzeiten im Katastrophenfall genutzt werden kann.

Im Juli 2021 wurden die Katastrophenschutzeinheiten des Kreises Segeberg aufgrund der Hochwasserlage im Ahrtal alarmiert. Ein Helfer der Bereitschaft Norderstedt war mit einem Krankentransportwagen Teil des ersten Einsatzkontingents aus Schleswig-Holstein. Die Eindrücke und Bilder, die uns aus dem Einsatzgeschehen erreicht haben, sind beklemmend.

Im zweiten Landeskontingent waren zwei Helfer aus Norderstedt dabei. Die Helfer waren im Bereich der Betreuung eingesetzt und versorgten

die Betroffenen vor Ort mit warmen Mahlzeiten.

Die Dankbarkeit der Menschen vor Ort hat unsere Einsatzkräfte tief bewegt. Wir wünschen allen Betroffenen weiterhin viel Kraft bei der Bewältigung der Katastrophe!

Zwei Helfer der Bereitschaft Norderstedt konnten 2021 beim DRK Landesverband die Ausbildung zum Feldkoch absolvieren und werden die



3. Betreuungsgruppe künftig tatkräftig im Einsatz unterstützen.

Hierbei konnten alle Helfer wertvolle Erfahrungen sammeln. Daher herzlichen Dank an die Arbeitgeber, die unsere Helfer für SEG-Einsätze und Einsätze im Katastrophenschutz freistellen und an die Familien und Partner, die dieses Engagement unterstützen.

Felix Kosbab,
Bereitschaftsleitung

[Anzeige](#)

WIR LIEBEN NORDERSTEDT SIE AUCH?

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

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

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 Dieter Schreck 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.



Herr Plaaß stellt dem DRK das Obst zu Sonderpreisen zur Verfügung.

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! Dieter Schreck hat viele Jahre bis Mitte 2021 das Obst jede Woche angeliefert. Nun liefert Farzad Jafarzadeh das Obst aus.

Kurzausleihe von Rollstühlen

Wir bieten den kostenlosen Verleih von Hilfsmitteln wie **Rollstühle und Gehwagen**. Dabei beträgt die Verleihdauer maximal zwei Wochen. 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.



Hausnotruf

Hilfe per Knopfdruck- Der Hausnotruf

Wie hole ich Hilfe, wenn ich falle und nicht alleine aufstehen kann?

Wenn ich medizinische Hilfe brauche und nicht sprechen kann?

Wenn ich von fremden Menschen belästigt werde?

Wenn ich mich ausgesperrt habe?

Wenn sich meine Angehörigen Sorgen machen und zu weit weg wohnen?

Ein Knopfdruck auf den wasserdichten Handsender und die Hilfe, die in der DRK Notrufzentrale hinterlegt ist, wird organisiert. Über die Basis-Station in der Wohnung kann mit der Notrufzentrale frei gesprochen werden, ohne ein Telefon erreichen oder eine Nummer wählen zu müssen. Ist der Notrufknopf gedrückt, aber eine Sprechverbindung mit der Notrufzentrale nicht möglich, wird Hilfe geschickt.

Die Notrufzentrale hat die notwendigen Daten und sendet Hilfe: Angehörige, Nachbarn, Polizei, Rettungsdienst oder erstmal den DRK Einsatzdienst. Auf Wunsch kommt unser ortsnaher DRK Einsatzdienst und leistet Erste Hilfe, schließt die Tür auf oder schaut nach Ihnen.

Unsere neuen digitalen Notrufgeräte haben ein 2-Wege-System: Fallen der Strom oder das Telefon/ Internet aus, senden die Notrufgeräte automatisch über das GSM Netz - ohne zusätzliche Kosten für Sie.

Wir beraten Sie gerne bei einem persönlichen Gespräch bei Ihnen zu Hause.

Kleiner **Helfer** - Große **Wirkung...** DRK HAUS**NOTRUF**



Tel 040/524 50 55 | DRK-segeberg.de



Blutspendetermine 2022



Folgende Blutspendetermine finden im Jahr 2022 jeweils von 15:00-19:30 Uhr in Norderstedt statt:

Donnerstag	27. Januar	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	21. Februar	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Donnerstag	24. März	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	22. April	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	23. Mai	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Donnerstag	30. Juni	Haus Kielort, Kielortring 51
Freitag	29. Juli	DRK-Haus, Ochsenzollerstr. 124
Montag	29. August	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Donnerstag	29. September	Haus Kielort, Kielortring 51
Samstag	29. Oktober	DRK-Haus, Ochsenzollerstr. 124
Dienstag	22. November	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	23. Dezember	Haus Kielort, Kielortring 51

Blutspende

Dank an alle Blutspender im Jahr 2021

Wir danken allen Dauerspendern und ganz besonders den vielen Neuspendern, die im Jahr 2021 sehr zahlreich trotz der Corona-Pandemie gespendet haben. Sie haben erkannt, wie wichtig es ist, in der heutigen Zeit Blut zu spenden, da der Bedarf manchmal die Anzahl der Blutreserven übersteigt.

Die Altersgrenze zum Spenden liegt bei 72 Jahren, ein Neuspender darf das Alter von 65 Jahren nicht überschritten haben. Männer dürfen 6-mal im Jahr, Frauen nur 4-mal im Jahr spenden, zwischen den Spenden müssen mindestens 56 Tage liegen.

Sofern keine Corona-Pandemie ist, sorgen unsere 13 ehrenamtlichen DRK-Frauen für das leibliche Wohl nach dem Spenden mit einem reichhaltigen Buffet. Aus Hygienegründen durften unsere DRK-Frauen ab März 2020 kein Buffet mehr zubereiten und haben diese einsatzlose Zeit sehr bedauert.

Um die Hygienerichtlinien einhalten zu können, muss man sich nun seit April 2020 im Internet einen Termin reservieren. Das hat sehr gut funk-

tioniert. Wartezeiten treten seitdem so gut wie nicht mehr auf.

Unsere Helferinnen hoffen und freuen sich sehr, im Jahr 2022 irgendwann wieder für Sie da sein zu können.



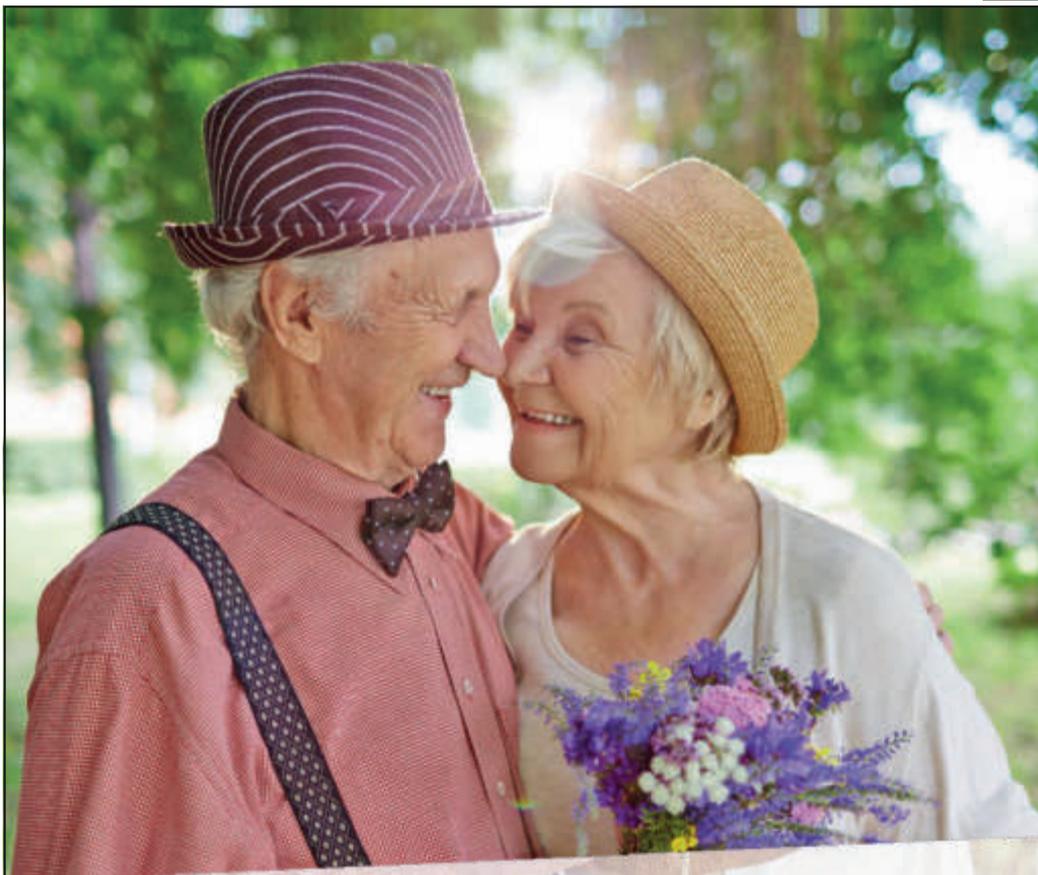
Unser Team sorgt dafür, dass Sie sich beim Blutspenden wohl fühlen

 **Stadtwerke
Norderstedt**

ENERGIESPARCHECK

Geld sparen und Umwelt schonen.
Ein Angebot für Haushalte mit geringem Einkommen.

Mehr Infos unter:
stadtwerke-norderstedt.de/service



Gemeinsam den Alltag gestalten...

Beratung – Betreuung – HausNotruf – Ambulante Pflege

- Betreutes Wohnen „Levenslust“ als Standort in Norderstedt mit einer Senioren- Wohngruppe (Vermietung über Adlershorst)*
- Tagespflege Kaltenkirchen und Itzstedt*
- DRK Pflegeschule in Kaltenkirchen*



Tel: 040 / 5245055

www.drk-segeberg.de

