Ortsverein
Norderstedt e. V.

Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Angebote für Norderstedt 2023

Gesundheit - Geselligkeit -Hilfe in der Not

www.drk-norderstedt.eu

LANDHAUS
KÜCHE
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

An alle Norderstedter und Norderstedterinnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Zeichen der Menschlichkeit setzt sich das Deutsche Rote Kreuz für die Gesundheit und das Wohlergehen aller Menschen ein - in Norderstedt bereits seit über 100 Jahren. Veränderungen und Krisen stellten und stellen uns vor immer neue Herausforderungen. Stets gilt es zu helfen, wo Hilfe benötigt wird. Unser umfangreiches Angebot reicht von der Kleiderkammer, dem Hilfsmittelverleih, den Gesundheitskursen bis hin zu Maßnahmen gegen die Vereinsamung älterer Mitbürger.

In diesem Heft finden Sie einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten, die wir als DRK in Norderstedt ermöglichen – zusammengefasst auf S. 30 und 31, Heftmitte, nach Themen sortiert.

Wir danken allen Spendern, die uns 2022 unterstützt haben sowie unseren Mitgliedern, ohne deren Beiträge und Spenden wir vieles nicht leisten könnten. Bitte bleiben Sie uns auch weiterhin verbunden! Ihre Spende für das DRK in Norderstedt kommt an.

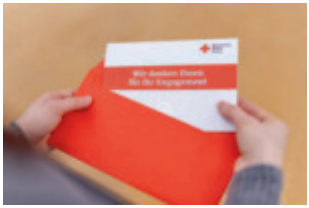
Allen Norderstedter Firmen, die zum Erscheinen dieses Heftes durch Anzeigenschaltung beigetragen haben, danken wir ebenfalls ganz herzlich.

Ein gutes Jahr 2023 wünscht Ihnen
Ihr Christoph von Hardenberg, Vorstandsvorsitzender

Ihre Spende für das DRK in Norderstedt

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

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



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

- Werden Sie DRK-Mitglied (Jahresbeitrag Minimum 20 €). Eine Beitrittserklärung finden Sie in diesem Heft (Seite 32).
- Spenden Sie direkt oder z.B. zu einem Anlass (Kto. DE47 2019 0109 0082 0850 60). Als Geschenkewunsch an Ihre Gäste können Sie eine gute Sache unterstützen lassen.
- Spenden Sie Rabatte beim Online-Einkauf! Setzen Sie das DRK in Norderstedt bei Ihrem nächsten Online Einkauf bei Gooding und Amazon als begünstigte Organisation ein!

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

MICHAEL
TIEDEMANN
RAUMAUSSTATTER
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	
Grußwort des Vorsitzenden	3
Ihre Spende für das DRK in Norderstedt	3
Kontakt, Öffnungszeiten, Bankverbindung	5
Vorstandsbericht / Energie sparen	6,7
Bürgermedaille für Corona-Leistungen	10
Kommen Sie zu uns ins Ehrenamt	11
Strategie für die Rente / BesuchsFreunde	12/13
Es ist nie zu spät für neue Erfahrungen	14/15
Interview mit Katrin Schmieder	8/9
Neu beim DRK (Schwimmen/Singkreis)	17
Termine Angebote / Kurse	30,31
Beitrittserklärung / Satzung /Mitgliedervers.	32,34,35
Gesundheitsförderung	
Überblick Kurse	18
Gesundheit:	19 - 21
Herzgruppen / Osteoporose	19
Sturzprophylaxe / Spazierengehen	20
Ganzheitliches Gedächtnistraining	21
Fitness:	22-27
Aktiv+vital, Rücken uvm, Fit für Jedermann	22
Rundum Fit / Line Dance	23
Zireltraining	23
Wassergymnastik	24
Bauch-Beine-Po, Fitness	24
Radfahren hält fit	26
Termine Radfahren	27
Wohlbefinden:	28,29
Pilates	28
Yoga	28
Mind Body - Entspannung,	29
Qigong	29

Inhalt	Seite
Seniorenarbeit	
Pcafe	38
Die Norderstedter Hörzeitung	40
Geselligkeit:	41- 46
Kochen, Erinnerungswerkstatt	41- 42
Malen, Basteln	42
Seniorentanz, Streichquartett,	43
Kartenspielen	44
Schach, Boule	44
Bingo, Spielegruppe	45
Spielen und	46
Klönen	46
Sicherheit:	47
Rollator Club, Rollstuhlverleih	47
Einkaufsfahrten, Ausfahrt Eutin	48
Kinder und Jugendliche	
Kindertagesstätte	49
JRK (Jugendrotkreuz)	51
Mutter-/Vater-Kind-Kur	52
Ferienwohnung Heiligenhafen	53
Selbsthilfegruppen (SHG)	
Frauen nach Krebs	54
Fibromyalgie	54
Asbestose	54
Adipositas / ADHS	55
Weitere DRK-Aufgaben	
Integration durch Ehrenamtsarbeit	56
Kleiderkammer	57
Sanitätsbereitschaft	58
Katastrophenschutz	59
Obstspende / Integrationskreis	60
Blutspende Termine/ -Bericht	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

2022: Wir können stolz sein

Im Jahr 2022 sind die Einschränkungen wegen Corona nach und nach vollständig entfallen. Es ist ausgesprochen erfreulich, dass wir kaum Ehrenamtliche durch Corona verloren haben und 2022 sogar für die Bereiche PCafé, Fahrdienst, Infrastruktur, Alltagshelfer, Hörzeitung und Marketing sehr engagierte neue Ehrenamtliche für das DRK motivieren konnten.

Der Ortsverein wurde zu unserer allergrößten Freude für seine zahlreichen Corona-Projekte mit der Bürgermedaille der Stadt Norderstedt geehrt (siehe Seite 10). Auch der Präsident des DRK-Landesbandes und Ministerpräsident Günther haben dem Ortsverein einen ersten Preis in den Kategorien „Impfen, Testen, Schützen“ auf der DRK-Landesversammlung am 11.11.22 persönlich an den Vorsitzenden des Ortsvereins überreicht.

Preisübergabe durch MP Günther und DRK-SH-LV-Präsident Gorrisson

Großer Hilfsbedarf bestand und besteht weiter für Geflüchtete aus Kriegsgebieten. Hier leistet das DRK seinen Beitrag schwerpunktmäßig über die Dienste der Kleiderkammer. Für Ukrainer und Ukrainerinnen wurden einmal pro Woche und zeitweise auch zweimal extra Kleider-Ausgabetermine eingerichtet, bei denen Übersetzerinnen vor Ort sind und versucht wird, den bestehenden Bedarf bestmöglich zu decken. Die große Spendenbereitschaft der Norderstedter insbesondere mit gebrauchten Textilien versetzt uns dabei in eine komfortable Lage. Es wurden statt 1.365 in 2021 nun in 2022 an 3947 Personen (davon 1.494 Ukrainer) ca. 100.000 Kleidungsstücke ausgegeben.

Blut spenden konnte man jeden Monat an zwei wechselnden DRK-Standorten. 1097 Spendenwilligen, davon 102 Erstspendern, haben 1018 Blutkonserven (-58 zum Vorjahr) ermöglicht.

Unser PCafé musste sich, wie viele andere Bereiche auch, der Herausforderung stellen, wieder neu Anschluss zu finden nach der langen Corona-Pause. Ab Mai wurden 2- bis 3-stündige Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen angeboten. Besonders erfolgreich waren die Termine zur Grundsteuerreform, die inzwischen von über 250 Teilnehmern besucht wurden. Auch individuelle Beratungen zur digitalen Eingabe der Grundsteuer-Daten erfreuten sich großer Beliebtheit. Der Empfangsraum des PCafés erfuhr 2022 eine Renovierung und bietet uns jetzt einen repräsentativen Rahmen für Besprechungen und informelle Gespräche.

Das Jugendrotkreuz konnte 2022 ebenfalls mit neuem Schwung durchstarten. Ein neues Büro war nötig, weil die Kleiderkammer sich vergrößerte. Mit Hilfe ehrenamtlicher Helfer im Ortsverein wurde ein angrenzender Raum renoviert und für das JRK eingerichtet. Seit dem 4. Quartal verstärkt eine neue Gruppenleiterin mit viel Erfahrung

in der Jugendarbeit das Team. Das JRK realisierte 2022 mehrere Spendenaktionen mit viel Elan zugunsten Geflüchteter aus der Ukraine.

Unsere Sanitäts-Bereitschaft konnte weitere neue ehrenamtliche Helfer gewinnen und hat an vielen Wochenenden die professionelle Erste Hilfe mit ihren Sanitätsdiensten bei Norderstedter Veranstaltungen abgedeckt (siehe Seite 58/59). Wir sind begeistert, dass wir so viele junge Leute im Team haben.

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

Bericht des Vorstandes

Unsere neue Webseite ging nach sechs Monaten Entwicklung im April online. Der Wechsel eröffnet uns neue Möglichkeiten der Funktionalität sowie Automatisierung bei Anmeldeprozessen und stellt die Erfüllung der Datenschutz-Standards sicher. Wir danken dem 4-köpfigen Team, das über 200 Seiten neu designt und realisiert hat.

Ebenfalls erfolgreich gestartet wurden fünf weitere Wassergymnastik- und zwei neue Qigong-Kurse.

Nicht unerwähnt soll unsere Aktion Weihnachtswunschbaum bleiben. 2022 wurde 280 Kindern eine große Freude gemacht durch ein Geschenk, das von Norderstedtern gekauft worden war.

Auf der erstmals seit drei Jahren wieder Ende März terminierten Mitgliederversammlung wurden Edda Rönnau-Jahn als stellvertretende Vorsitzende sowie Kay Worthmann als Beisitzer gewählt. Angelika Alexander hatte sich nach acht Jahren Vorstandsarbeit nicht wieder zur Wahl gestellt.

Wo Licht ist, ist auch Schatten:

2022 haben uns 123 Mitglieder verlassen. Durch Werbung fanden 63 neue Mitglieder den Weg zu uns, so dass sich der Gesamtbestand gegenüber dem Vorjahr um 52 auf 2060 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.

Ein besonderes Dankeschön gilt unseren 175 aktiven Ehrenamtlichen, unseren Bürokräften und unserer Sekretärin Janina Alexander. Wir danken auch den Spendern und Förderern, den Familien, die bei Trauerfällen um eine DRK-Spende für Projekte gebeten haben sowie allen weiteren Spendern.

Energiesparen beim DRK

Mit dem Ausbruch des Ukraine-Kriegs und den ersten Ankündigungen höherer Strom- und Gaspreise wurde bereits in der März-Vorstandssitzung ein Machbarkeitskonzept und ein Angebot für eine Solaranlage inkl. Batterie und Wallbox vorgestellt. Daraufhin beschloss der Vorstand die Umsetzung.

Die Anlage konnte dann wegen fehlender Teile erst im Juli 2022 in Betrieb gehen. Durch die Solaranlage und durch weitere Maßnahmen wie Umstellung auf LED-Lampen sind unsere Stromrechnungen um 90 % im August und im November auch noch um fast 50 % gefallen.

Trotz der angekündigten erneuten Strompreiserhöhung im Januar 2023 werden unsere Stromkosten auch 2023 geringer als 2021 sein.

Unsere Bemühungen, Sparmaßnahmen zur Verringerung der Heizkosten zu erreichen, waren weniger erfolgreich. Eine Wärmepumpe und andere Möglichkeiten haben sich als nicht oder nicht schnell umsetzbar herausgestellt. Auch das DRK-Haus zu dämmen, konnte wegen der Auslastung von Firmen noch nicht beauftragt werden.

Im Oktober ersetzten wir in Eigenregie unsere Thermostate durch internetbasierte steuerbare Thermostate. Letztlich haben wir durch diese und viele andere kleine Verbesserungen von März bis November fast 40 % weniger Gas verbraucht. Als nächste Maßnahme wollen wir das Warmwasser im Sommer durch Solarstrom erzeugen.

Hätten wir überhaupt nichts gemacht, müssten wir bei den 2023 angekündigten Energiepreisen für Heizungs- und Stromkosten mehr zahlen, als wir durch Mitgliedbeiträge einnehmen.

Interview Sozialdezernentin Katrin Schmieder

Redaktion:
Frau Schmieder, Sie haben im Januar 2022 das Amt der Zweiten Stadträtin in Norderstedt angetreten. Welche Aufgabenfelder umfasst Ihr Dezernat?

Katrin Schmieder:
Das Dezernat II umfasst die Bereiche Kita, Schule und Sport, das Jugendamt, das Sozialamt, den Bereich Kultur mit VHS, Büchereien, Museum und Archiv sowie die Aufgaben der Integration und Inklusion. Es hat eine große Aufgabenbreite mit mehr als 600 Mitarbeitenden.

Redaktion: Was waren die größten Herausforderungen in Ihrem ersten Dienstjahr?

Katrin Schmieder:
Wir starteten im neuen Jahr - bedingt durch die Pandemie – mit einem Arbeiten auf Abstand. Das war für ein sich Kennenlernen und eine wachsende Zusammenarbeit schon besonders. Bereits nach wenigen Wochen startete Russland seinen kriegerischen Angriff auf die Ukraine und binnen kürzester Zeit flohen Hunderte in unsere Stadt. Diesen Prozess zu steuern und ganz kurzfristig Unterbringungsmöglichkeiten und Versorgung zu erschließen, war bisher und bleibt die größte Herausforderung. Geholfen hat dabei natürlich ein Pool an erfahrenen und engagierten Kolleg*innen und Akteuren in unseren Norderstedter Netzwerken. Sowohl mit dem Spendenkonto, dem Spendensammeln des Jugendrotkreuzes, als auch mit der DRK Kleiderkammer leisten Sie, das DRK vor Ort ja auch einen großen Anteil an Unterstützung.

Redaktion: Auch die Gruppe der Senioren fällt in Ihren Zuständigkeitsbereich. Um welche Schwerpunktthemen geht es dabei?

Katrin Schmieder:
… Mit einem breiten Angebot möchten wir bestmöglich alle Menschen am städtischen Leben teilhaben lassen. Dafür gibt es bereits ein großes Angebot, u.a. bei Ihnen, den anderen Wohlfahrtsverbänden, NeNo, den Kirchen, dem Seniorenbeirat und anderen. Gemeinsam - und ich meine wirklich gemeinsam - arbeiten wir gegen Vereinsamung und für eine gute Teilhabe in unserer Stadt. Hier sind wir in engem Austausch und möchten diese Angebote natürlich auch erweitern.

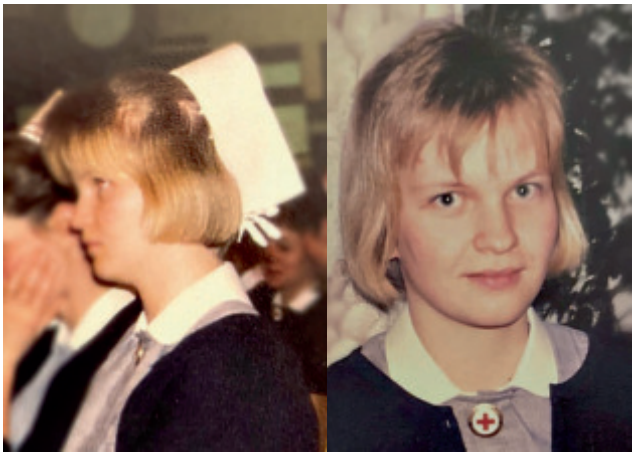
Redaktion: Nun gibt es eine neue Stelle in Ihrem Ressort, die sich mit dem demographischen Wandel in unserer Stadt beschäftigen soll. Welche konkreten Projekte werden bearbeitet?

Katrin Schmieder:
… Mit einem aufsuchenden Hausbesuch bei Senior*innen wollen wir die vorhandenen Angebote zum Menschen bringen und Bedarfe des oder der Einzelnen aufnehmen. Das Konzept hierfür ist in Arbeit. Dabei erfinden wir das Rad nicht neu, sondern binden alle Akteure mit ein und lernen von den Erfahrungen anderer Städte. Das Thema Sozialraumorientierung oder neudeutsch Quartiersentwicklung verspricht ebenfalls viele Vorteile für Menschen aller Altersgruppen. Dafür braucht es Räume, Stadtplanung und Menschen, die dieses koordinieren.

Redaktion: Welche persönlichen Erlebnisse oder Eindrücke verbinden Sie mit dem DRK?

Katrin Schmieder: Mal abgesehen von meinen ersten Erste-Hilfe-Kurs für die Juleica, bin ich tatsächlich meine ersten beruflichen Schritte in der DRK- Schwesternschaft Ostpreußen gegangen.

Interview Sozialdezernentin Katrin Schmieder



Als Schwesternschülerin, zu besonderen Anlässen noch mit Tracht und Haube, wurde ich im damaligen Kreiskrankenhaus Bad Segeberg zur Krankenschwester ausgebildet. Die Generationenverantwortung, die in einer Schwesternschaft aktiv gelebt wird, war durchaus prägend. Ich blicke gerne auf diese Zeit zurück.

Redaktion: Was wünschen Sie sich für die zukünftige Zusammenarbeit mit dem DRK?

Katrin Schmieder:

Das DRK übernimmt einen wichtigen Part der sozialen Fürsorge in unserer Stadt. Von Senioren- und Kursangeboten über Besuche, Kita, Kleiderkammer, Erste Hilfe, Krisenintervention, Jugendarbeit und vieles mehr. Es ist ein Partner, dem die Norderstedter*innen vertrauen. Gemeinsam mit den anderen Vereinen und Verbänden müssen wir noch enger abstimmen, wer was wo macht. Die Offenheit, das gegenseitige Vertrauen und auch das gemeinsame Verständnis, dass keiner verzichtbar für unsere Stadt und die Menschen hier ist, gilt es noch weiter auszubauen.

Ehrung für ehrenamtliche DRK-Mitarbeiter

Am 26.06.22 verlieh die Stadt Norderstedt dem DRK die Bürgermedaille 2022. Damit wurde das umfangreiche Engagement des DRK während der Corona-Krise gewürdigt.

Nachdem im März 2020 der erste Lockdown verhängt wurde, war beim DRK sofort klar, dass Hilfe

für ältere und durch die Krise in Not geratene Norderstedter organisiert werden musste.

Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen begannen innerhalb weniger Tage, die seinerzeit raren Masken zu nähen und zu verteilen. Sie organisierten für viele ältere und hilfsbedürftige Menschen, die mit den Anforderungen der modernen IT nicht zurechtkamen, einen Impftermin. Auf Wunsch begleiteten sie auch zu den Terminen und standen mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Helfer und Helferinnen haben sich vorbildlich um Menschen gekümmert, die allein, nicht mehr mobil oder in Quarantäne waren. Sie kauften für sie ein, schenkten Zeit, führten Gespräche und kümmerten sich.

Ehrenamt ist gelebte Solidarität. Dies haben unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen in vorbildlicher Weise bewiesen. Wir sind stolz auf euch!

Kommen Sie zu uns ins Ehrenamt!

Haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht, sich ehrenamtlich zu engagieren? Es gibt gute Gründe, dies zu tun. Soziales Engagement beschert Erfolgserlebnisse und stärkt das Selbstbewusstsein.
Es bietet die Möglichkeit, berufliche Erfahrungen

oder Talente einzusetzen, neue Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft zu erleben. Beim DRK in Norderstedt gibt es vielfältige Angebote, egal, ob Sie mit Menschen arbeiten möchten, mit Technik unterstützen oder bei der Organisation tätig sein wollen.

Mit ein bisschen Zeit helfen Sie dort, wo Hilfe gebraucht wird - zum Beispiel in der Seniorenbetreuung, beim Jugendrotkreuz oder in unserer Kleiderkammer.

Die Vielfalt der denkbaren Aufgaben ermöglicht es, auch ohne Spezialwissen oder Ausbildung sofort mitzumachen.

Bei unserer gemeinnützigen Organisation spielt Vertrauen und Sicherheit eine wichtige Rolle. Wir legen Wert darauf, jeden Ehrenamtlichen persönlich zu kennen und für ihn/sie passende Aufgaben zu finden. Helfer/Helferinnen sollen die Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeiten als erfüllend empfinden und Spaß haben.

Deshalb ermitteln wir für jeden Interessierten ein Profil, um passende Aufgaben zu finden, die der eigenen Vorstellung entsprechen und sich mit der individuellen Zeitplanung decken.

Auf Veranstaltungen, gemeinsamen Ausflügen oder Festen, können Sie Gleichgesinnte kennenlernen und Freundschaften schließen.

Helfen macht glücklich und andere auch.

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

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

Anzeige

Fenstergitter - Handläufe - Geländer - Sonderanfertigungen - Anfertigung - Reparatur
Städteskylines für die Wand zum Hinterleuchten - Feuerkörbe
KURT POFAHL
SCHLOSSEREI METALLBAU
www.schlosserei-pofahl.de seit 1900
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

Ehrenamt beim DRK

Meine Strategie für die Rente

Ich bin 63 Jahre alt, seit mehreren Jahren verwitwet und noch Vollzeit berufstätig. Allerdings wird sich dies in näherer Zukunft ändern: Die Rente steht vor Tür.

Das ist natürlich auf der einen Seite sehr erfreulich, endlich kein frühes Aufstehen mehr, endlich den Tag nach eigenem Gutdünken gestalten. Aber ganz im Hinterkopf beschlich mich dann doch der Gedanke: Was werde ich dann den ganzen Tag über machen? Ich bin nicht der Typ, der auf dem Sofa sitzt und strickt und auch das Shoppen wird meine freie Zeit auf Dauer nicht ausfüllen können.

Also habe ich über eine Strategie nachgedacht, meinen Ruhestand in einen – wenigstens teilweisen – Unruhestand zu verwandeln.

Anlässlich eines Surfnachmittags im Internet fiel mein Blick auf die Norderstedter Ehrenamtsbörse. Ein Ansprechpartner war auch schnell gefunden und gesagt, getan habe ich dort angerufen. Mir wurde sofort das DRK Norderstedt als mögliches Tätigkeitsfeld ans Herz gelegt.

Ein Kennenlerntermin mit dem 1. Vorsitzenden, Herrn Christoph von Hardenberg, war ebenfalls schnell vereinbart. Anlässlich dieses Termins haben wir besprochen, welche Aufgaben ich mir vorstellen kann und so war schnell klar: Eine meine Stärken lag im Verfassen von Texten, so dass eine Beteiligung an der Neugestaltung der Website und dem jährlich erscheinenden Magazin in Frage kam.

Die Aufgabe begann sozusagen umgehend. Fast täglich erreichten mich neue Mails mit der Bitte, über das eine oder andere Thema einen Artikel zu schreiben. Da kam offenbar viel Arbeit auf mich zu.

Heute kann ich sagen, dass die Entscheidung, mir bereits jetzt Gedanken über meine Zeit als Rentnerin zu machen, eine der besten war. Die Zusammenarbeit mit den Kollegen beim DRK macht mir unglaublich viel Spaß und hat Talente in mir hervorgebracht, von denen ich nicht wusste, dass ich sie besitze.

Angst vor dem Renteneintritt habe ich jetzt nicht mehr. Ich sehe dieser Zeit mit Freude und Neugier entgegen.

Sabine Baehr

Besuch bekommen: die BesuchsFreunde

Gerade in Zeiten der Pandemie, in der viele ältere Menschen mit der Einsamkeit zu kämpfen haben, ist unser Angebot der „BesuchsFreunde“ besonders wichtig. Das Prinzip: Menschen verschenken Zeit mit Besuchen bei Menschen, die sich allein fühlen oder Hilfe brauchen.

Grundsätzlich geht es darum, Gesellschaft zu leisten, Gespräche zu führen oder auch bei praktischen Dingen wie dem Organisieren von Einkäufen oder dem Ausfüllen von Formularen zu helfen. Oft genug bringt schon allein das Zuhören einen Gewinn; nicht selten für beide Seiten. Aus manchen Freundschaftsbesuchen sind im Laufe der Zeit echte Freundschaften entstanden.

Wenn Sie besucht werden möchten oder Sie einen Nachbarn oder Bekannten kennen, der sich Besuch wünscht, nehmen Sie Kontakt mit unserer Geschäftsstelle auf. In einem persönlichen Erstgespräch erhalten Sie alle notwendigen Informationen zum Besuchsdienst und können Ihre persönlichen Besuchswünsche äußern. Das Besuchsintervall wird individuell abgestimmt, wie auch die Ausgestaltung des Besuchs – die reicht von gegenseitigem Erzählen, Vorlesen und Zuhören bis hin zu einem schönen Spaziergang, einem gemütlichen Kaffeekränzchen oder ein Spiel spielen.

Übrigens: Der Besuch ist für Sie kostenlos!

Anmeldung telefonisch im DRK Büro bei Janina Alexander, ☎ 040-5231826

Gemeinsam statt einsam…

- Gestalten Sie Ihren Tag aktiv
- Verbringen Sie wertvolle Zeit mit netten Menschen in einer schönen Umgebung
- Nehmen Sie gemeinsam Mahlzeiten ein
- Zeit für Spiel, Spaß und Beschäftigung
- Sitzen Sie nicht allein zu Hause
- Entlasten Sie Ihre Angehörigen durch unsere Betreuung

Probebesuch gefällig?
Interesse oder offene Fragen?
Rufen Sie uns gern an.

Wir haben Einrichtungen in
Itzstedt, Kaltenkirchen, Brokstedt und ab Ende 2023 auch in Henstedt-Ulzburg

DRK Kreisverband Segeberg e.V.
Kurhausstraße 57
23795 Bad Segeberg
04551 992 0

Deutsches
Rotes
Kreuz

Es ist nie zu spät für großartige neue Erfahrungen

In unseren Alten- und Pflegeheimen gibt es leider viele Menschen, die einsam sind und sich über mehr menschliche Zuwendung freuen würden. Hierzu wollte ich meinen Beitrag leisten. Also habe ich mich in einem Seniorenheim in Norderstedt als Besuchsfreundin beworben.

Foto Tanja Van den Berghen / Pixabay

Ich muss erwähnen, dass ich bis dahin noch nie in meinem Leben mit alten, kranken oder behinderten Menschen gearbeitet habe. Die Betreuung zweier an Demenz erkrankter älterer Damen sollte also für mich eine enorme Herausforderung darstellen. Aber ich wollte sie angehen. Nicht zuletzt, weil der Leiter der Betreuungsgruppe im besagten Seniorenheim mir sehr viel Mut zusprach. Wie waren seine Worte bereits nach wenigen Minuten des Kennenlernens: „Sie können das. Da bin ich mir ganz sicher. Und es wird für Sie eine Bereicherung sein“. Er sollte Recht behalten.

Die beiden mir zugeordneten älteren Damen waren bereits an fortgeschrittener Demenz erkrankt. Bei den ersten zwei Treffen stand mir der Pflegegruppenleiter zur Seite. Wir stellten uns einander vor, tranken zusammen Kaffee und aßen Kuchen.

Zum Abschluss gab es noch einen kleinen Spaziergang im Park. Die beiden Damen freuten sich sichtlich über die Abwechslung; die Chemie stimmte auf Abhieb. Ab dann war ich auf mich allein gestellt.

Ich kann nur sagen: Es läuft bis heute wunderbar. Ich habe die beiden Damen schnell in mein Herz geschlossen. Inzwischen bin ich zweimal in der Woche am Nachmittag im Seniorenheim, gehe mit den Beiden spazieren, lese ihnen vor, versuche auch, das eine oder andere Spiel zu spielen; je nachdem, was noch machbar ist.

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

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

Es ist nie zu spät für großartige neue Erfahrungen

Was mich besonders freut, ist die Tatsache, dass mich beide Seniorinnen inzwischen erkennen. Sie erinnern sich vielleicht an meinen Namen nicht mehr, wissen aber, dass ich jemand bin, der es gut mit ihnen meint, der sie regelmäßig besucht und dem sie vertrauen können.

Sehr stark berühren mich die Momente, in denen ich spontan in den Arm genommen und gedrückt werde. Oder die Augenblicke, in denen mir die eine Dame über ihre Ängste und ihre Einsamkeit berichtet, die sie doch gar nicht mehr richtig zuordnen kann. Dann spüre ich, ich bin wirklich zu einer BesuchsFreundin geworden.

Meine Gedanken sind oft bei diesen beiden Frauen, die bereits einiges in ihrem Leben erlebt haben. Ich kenne ihre Biografien, weiß, welche Schicksalsschläge sie erlitten haben, welche einschneidenden Erlebnisse es für sie gab. Demenz ist eine Erkrankung, bei der die betroffenen Menschen sich selbst verlieren. Dinge und Ereignisse bekommen plötzlich eine ganz andere Bedeutung.

Ich als BesuchsFreundin muss immer wieder versuchen, mich in die Gedankenwelt der Demenzkranken einzufühlen, um zu spüren, was sie gerade möchte bzw. ihr gut tun würde.

Das Miterleben der fortschreitenden Demenz hat mich nachdenklich gemacht und auch Ängste in mir hervorgerufen. Die Angst, selbst daran zu erkranken, ist jetzt realer geworden. Wenn dieser Fall eintreten sollte: Vielleicht habe ich dann das Glück, auf eine BesuchsFreundin des DRK zu stoßen, die ein Stück mit mir geht.
Ich empfehle jedem, der ein wenig Zeit übrig hat, diese bedürftigen Menschen zu widmen und damit ein wenig mehr Sonnenschein in deren Leben zu bringen! Das DRK vermittelt jedem gern eine passende Möglichkeit, sich in diesem Bereich zu engagieren. Sie werden schnell merken, wie bereichernd dies für ihr eigenes Leben sein kann.

Das DRK freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Trauen Sie sich!

Sabine Baehr

Anzeige

WLAN FÜR ALLE

Das kostenfreie WLAN-Netz von **MobyKlick**, jetzt schon an über 3.000 Orten in der Metropolregion Hamburg!

mobyklick.de

MobyKlick

Neu beim DRK

Schwimmkurse für Kinder

Seit dem Sommer 2021 beteiligt sich das DRK Norderstedt an der Offensive, mehr Kindern das Schwimmen beizubringen. Ins Leben gerufen wurde das Angebot durch eine erfahrene Schwimmlehrerin, die schon seit Jahren auch in anderen Bereichen für das DRK tätig ist.

Im Lehrschwimmbecken der Pestalozzischule startete das DRK in den Sommerferien 2021 mit Intensivschwimmkursen. Seitdem werden in den Ferien regelmäßig Intensivkurse angeboten. Da so ein Kurs nicht immer ausreichend ist und jedes Kind unterschiedlich lange zum Schwimmen lernen benötigt, findet auch außerhalb der Ferien Unterricht statt. Ein Großteil der Kinder kommt hier samstags und sonntags zum Schwimmunterricht.

Wir sind stolz, dass seit dem Sommer 2021 mehr als 120 Kinder das Seepferdchen über das DRK abgelegt haben. Laut offiziellen Vorgaben müssen die Kinder dafür 25 m in Bauch- oder Rückenlage schwimmen können. Die Brüder Finn und Bennett (siehe Foto) z.B. haben im Schul- und Vereinsbad auf der 25-m-Bahn ihr Seepferdchen abgelegt. Beim DRK werden 50 m sicheres Schwimmen abverlangt. So können Eltern etwas mehr Vertrauen in das Schwimmvermögen ihrer Kinder durch das Seepferdchen haben - und die Kinder selbst natürlich auch.

Sie sind dort sicher zwei Bahnen geschwommen, ohne sich festzuhalten. Anschließend war es der Lehrerin und auch den anderen Kindern eine wahre Freude, wie die 5-Jährigen mehrfach, unter anderem mit Salto, von dem 1-m-Turm gesprungen sind. Bei uns wird aber nicht nur für das Seepferdchen, sondern auch für das Schwimmabzeichen Bronze geübt. Sollten es die Kapazitäten der Schwimmhallen zulassen, trainieren wir vereinzelt auch mal für das Abzeichen Silber und Gold.

Und weil Schwimmen nicht nur Arbeit, sondern auch Spaß sein darf, gibt es ab und an mal tolle Spielchen, wie zum Beispiel Seepferdchen Wettreiten oder Wasserbasketball.

Singkreis „Schläft ein Lied in allen Dingen…“

Melodien und Rhythmen sind in allen Kulturen die pulsierende Grundlage musikalischen Miteinanders. Gemeinsames Singen und elementare rhythmische Körperakzente wie z.B. Klatschen, Patschen und Stampfen schaffen lustvolle Nähe und sind die Basis für positive Emotionen. Dabei werden Kreislauf, Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Wer Interesse hat, im neuen DRK-Singkreis unter Leitung von Dagmar Feddern mitzumachen, ist herzlich eingeladen. Musikalische Voraussetzungen sind nicht erforderlich, nur Neugier und Freude am gemeinsamen Gestalten.

14-tägig donnerstags, gerade Wochen, 16:00-17:45 Uhr,Haus-Kielort

Gesundheitsförderung und Reha-Sport

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

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 Neugier Sie treibt, sprechen Sie uns an und erkundigen sich nach dem augenblicklichen Status.

Christoph v. Hardenberg

Gesundheit

+ **Herzgruppen**	Nach Herzinfarkt oder dergl. vom Arzt verschreibbar
+ **Osteoporose**	Gezielte Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht
+ **Sturzprophylaxe**	Standfestig- und Sicherheit beim Gehen verbessern
+ **Spazierengehen**	In frischer Luft etwas für die Gesundheit tun
+ **Gedächtnistraining**	Wer sich regt, kann nur gewinnen

Fitness

+ **Radfahren hält fit**	Spaß und Freude am Sport
+ **Wassergymnastik**	Gelenkschonend, Ausdauer, Spaß, Freude, Musik
+ **Aktiv und Vital**	Kardiotraining, Kräftigung, Koordination, Entspannung
+ **Bauch, Beine, Po und Rücken**	Ein anstrengendes Workout
+ **Fit für Jedermann**	Ganzkörpertraining
+ **Rücken, Gelenke, Herzkreislauf**	Ausdauer, Kräftigung, Körperhaltung
+ **Rundum- Fit**	Ganzkörpertraining und Ausgleichsgymnastik
+ **Fitnesstraining**	Koordination, Körperhaltung, Ausdauer
+ **Zirkeltraining**	Ganzkörpertraining

Wohlbefinden

+ **Entspannungstraining/ Mind Body**	Alltagstaugliche und leicht erlernbare Übungen
+ **Yoga**	Atem, Konzentration und Entspannung
+ **Pilates**	Fitness für Körper, Geist und Seele
+ **Qigong**	einfache Bewegungen und Meditationsübungen
+ **Seniorentanz**	Körperwahrnehmung, Geselligkeit

Herz-Gruppen-Kurse mit ärztlicher Betreuung

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

Unser Angebot richtet sich an Menschen

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

Du lernst

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

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

Es werden zwei Herzgruppen angeboten:
Jeden Freitag 11:30 bis 12:30 Uhr sowie
12:30 bis 13:30 Uhr
im Haus Kielort, Kielortring 51
Trainerin Sabine Sauer

Osteoporose-Gymnastik

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

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

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

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

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

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

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

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

Unsere Osteoporose-Trainerinnen:

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

Sturzprophylaxe im Haus Kielort

Mit gezielter Bewegung aktiv gegen Stürze!

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

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

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

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

Wann? Jeden Donnerstag, von 17:30-18:30 Uhr

Trainerin Renate Grotherr

Spaziergehgruppe

Unsere Gruppe 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. Hinterher wird gerne noch im Café gemütlich ein Kaffee getrunken.

Kommen Sie doch mal zu einem „Probespazieren“ und lernen Sie unsere tollen
Teilnehmer kennen!

Wir freuen uns auf Sie.

Trainerin Belinda Niedieck

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

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

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

Wann? Jeden 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
- Denkflexibilität
- Zusammenhänge erkennen

Sie können sich Ihren PIN-Code oder Ihre eigene Handynummer nicht merken?
Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie sie bestimmt nicht wieder vergessen!

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

Sie haben einen riesigen Wortschatz in Ihrem Langzeitgedächtnis, aber just, wenn ein Wort gebraucht wird, will es Ihnen nicht einfallen?
Genau das trainieren wir in unserer Übungsstunde durch vielfältige Übungen mit viel Spaß, Abwechslung, Spielen, und mithilfe von Eselsbrücken finden Sie zum Ziel.

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

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

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Brigitte Dießelmeier

Fitness, Fitness

Aktiv und vital

Sportliche Betätigung wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, um die Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden zu unterstützen. Das richtige Maß an Bewegung schützt das Herz-Kreislauf-System und die Gefäße, baut Muskulatur auf und beugt verschiedenen Erkrankungen vor.

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

Bei diesem Kurs trainieren wir: Beweglichkeit, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Entspannung.

Teilnehmen kann jeder – mit und ohne körperliche Betroffenheit. Die Übungseinheiten finden unter sporttherapeutischer Anleitung jeden Montag von 09:00 - 10.30 Uhr im DRK-Haus statt.

Trainer Hannes Deike

Rücken, Gelenke, Herz-Kreislauftraining

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

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

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

Jeden Freitag von 09:00 - 10:00 Uhr oder von 10:15 - 11:15 Uhr im Haus Kielort.

Trainerin Sabine Sauer

Fit für Jedermann

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

Trainerin Sabine Pries-Roth

Fitness, Fitness

Rundum fit!

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

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes 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 124.

Trainerin 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!
Interessente bitte im Büro anrufen

donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr. (freies Tanzen, keine Trainerkosten)

Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining werden die einzelnen Übungen in einer bestimmten Reihenfolge so angeordnet, dass immer verschiedene Muskeln nacheinander trainiert werden. Dadurch können die Übungen fast direkt aufeinander folgen und Pausenzeiten werden eingespart. Der Körper ist also ständig in Bewegung, was den Puls erhöht und damit das Herz-Kreislaufsystem stärkt.
Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die eine bessere Kondition, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainieren möchten.

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

Jeden Montag von 17:00 - 18:00 Uhr im DRK-Haus Trainerin Petra Schreiber-Wiegand

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.

Die Kurse finden im Lehrschwimmbecken Pestalozzistraße 5 statt:
Samstags 08:00-08:40 Uhr, 08:50-09:30 Uhr und 09:50-10:30 Uhr
Donnerstags 10:00-10:40 Uhr, 10:55-11:35 Uhr, 11:50-12:30 Uhr, 12:55-13:35 Uhr + 13:50-14:30 Uhr

Kursleitung: Kay, Sabine und Feenja Wohltmann

Bauch-Beine-Po und Rücken

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

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

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

Mitzubringen sind Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk.

Immer montags 18:30 - 19:30 Uhr im Haus Kielort.

Trainerin Marena Tietze

Fitnesstraining

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

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

Trainerin Andrea Stammler

Anzeige

ARRIBA
ERLEBNISBAD UND SAUNADORF

Raus aus dem Alltag
rein ins ARRIBA.

Sauna und Erlebnisbad –
Ihre perfekte Kombi für Spaß und Erholung.

www.arriba-erlebnisbad.de

Radfahren hält fit

Radfahren ist fast immer möglich!

Die Leitung der DRK-Fahrradgruppe wurde mir von Thedel zu Beginn des Jahres übergeben. Leider war zu dem Zeitpunkt an Gruppenaktivitäten nicht zu denken. Das sollte sich aber bald wieder ändern, so dass wir zunächst unsere Spielenachmittage aufnehmen konnten. Das Radtourenprogramm war dann ab Anfang Mai auch möglich. Für die Mittwochsgruppe hat sich der Treffpunkt am Rathaus (Eine-Welt- Laden) als sehr gut erwiesen, so dass er 2023 weiter beibehalten wird.

Wir haben uns damit arrangiert, im Freien zu picknicken. Mit Klappstühlen und Lunchpaketen war es eine spannende Begebenheit (jede/r hatte von schlicht bis ausgefeilt alles dabei). Also es geht doch. Mitte der Saison hatten alle Tourenleiter/innen zugestimmt, wieder einzukehren. Endlich konnte auch wieder eine Überraschungstour durchgeführt werden, und zwar ins Arboretum nach Ellerhoop (sonst sind wir achtlos daran vorbeigefahren). Es ist spannend, sich die Vielzahl der Pflanzen und die gärtnerischen Gestaltungen anzusehen.

Der Wettergott war auch auf unserer Seite, und alle Touren wurden durchgeführt (manchmal muss man nur abwarten). Die Hitze führte auch dazu, dass wir an einigen Stellen auf der Fahrradtour in den See springen konnten.

Einen herzlichen Dank an die Tourenleiter/innen, die sich immer wieder viele tolle Touren ausdenken und uns sicher durch alle Widrigkeiten leiten. Auch an alle Kuchenbäcker/innen einen Dank für die Bewirtung mit ausgefeilten Köstlichkeiten zu den Spielenachmittagen. Und dann war da noch unsere Weihnachtsfeier. Diesmal schon im November, damit uns die Beschränkungen keinen Strich durch die Rechnung machen.

Eins darf nicht fehlen:
Wir haben Thedel zum Abschied eine Glampingtour (Glamping ist seniorengerechtes Camping) geschenkt, die ihm sehr gut gefallen hat. Die Tourenleiter/innen haben ihn dabei begleitet.

Im Jahr 2023 gibt es wieder ein abwechslungsreiches Programm: Eine "Fahrt ins Blaue" klingt schon mal vielversprechend! Wer wissen will, wie es "Auff'e Überholspur" zugeht, was "Durch Wald und Flur" bedeutet oder auch wissen will, was sich hinter "Geheimnisvoll" verbirgt, ist herzlich eingeladen, mitzuradeln.

Noch ein Hinweis: Vom 4. Mai. bis 28. September finden die Donnerstag-Abendtouren statt, 14-tägig in den geraden Wochen. Treffpunkt ist 18:00 Uhr am DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124. Dauer der Fahrten ca. 2 Stunden, ca. 20 km.

Harro Reusch, Tel.: 040-5228846

WIR L!EBEN 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 am Herzen. Wir stellen unseren Mitgliedern eine Plattform für unternehmerischen Austausch und koordiniertes Engagement in der Stadt zur Verfügung.
Norderstedt Marketing e.V.
Norderstedt Marketing e.V.
Telefon +49 40 357 796 30
www.norderstedt-marketing.de

D R K - R a d t o u r e n 2 0 2 3

Spielenachmittage:	11.01.23	25.01.23	08.02.23	22.02.23	08.03.23	22.03.23	12.04.23	26.04.23
	Jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							

Datum	Geplante Tour-Ziele		ca. km	Treffpunkt	Start	Leitung
03.05.23	Alsterquelle	Picknick	40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Jürgen
10.05.23	Kaltenkirchen	Picknick	55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred
17.05.23	Fahrt ins Blaue		50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe
24.05.23	Kayhude		40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst
31.05.23	Haseldorfer Marsch		80 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke
07.06.23	Grilltour	Picknick	40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro
14.06.23	Ahrensburg	Picknick	55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred
21.06.23	Niendorfer Gehege		40 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst
28.06.23	Auf'fe Überholspur		60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro
05.07.23	Heidgraben		60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe
12.07.23	Storchencafe		75 km	Rathaus	10:00 Uhr	Jürgen
19.07.23	Pinneberg		50 km	Rathaus	10.00 Uhr	Horst
26.07.23	Holmer Sandberge	Picknick	70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke
02.08.23	Gut Waldhof		55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Jürgen
09.08.23	Durch Wald und Flur		60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Uwe
16.08.23	Überraschungstour	(Anmeldung bis 02.08.23)	55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Christa/ Harro
23.08.23	Hartenholm	Picknick	75 km	Rathaus	10.00 Uhr	Thedel
30.08.23	"Geheimnisvoll"		80 km	Rathaus	10.00 Uhr	Harro
06.09.23	Elmshorn	Picknick	70 km	Rathaus	10.00 Uhr	Manfred
13.09.23	Dahliengarten	Picknick	60 km	Rathaus	10.00 Uhr	Elke
20.09.23	Jersbek		55 km	Rathaus	10.00 Uhr	Thedel
27.09.23	Herbstliche Rundfahrt		45 km	Rathaus	10:00Uhr	Harro

Radtouren mit Picknick sind gekennzeichnet

Spielenachmittage:			11.10.23	25.10.23	08.11.23	22.11.23	13.12.23	27.12.23
	10.01.24	24.01.24	14.02.24	28.02.24	13.03.24	27.03.24	10.04.24	24.04.24
	Jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr im Seniorentreff, Kirchenstr. 53							

D o n n e r s t a g a b e n d - R a d t o u r e n :

04.05.2023 bis 28.09.2023, 14 tägig in den geraden Wochen

18.00 Uhr, Treffpunkt: DRK-Haus, Ochsenzoller Str. 124

Leitung. Gerd und Manfred

Pilates, Haus Kielort

….ein Fitnesstraining auf der Matte für Körper, Geist und Seele.

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

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

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

Jeden Montag 17:30 bis 18:30 Uhr sowie — Trainerin Marena Tietze
Jeden Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr — Trainerin N.N.

Yoga „Levenslust“ Am Exerzierplatz 2

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

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

Jeden Montag von 17:00-18:00 Uhr und von 18:30-19:30 Uhr — Trainerin Angela Lüdtke

Taijiquan (Ulzburger Str. 360)

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

Der Unterricht findet in drei Teilen statt. 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.

Trainer Frank Aichlseder

Entspannung / Mind Body

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen!

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

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

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

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

Wir treffen uns mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr im Haus Kielort. Trainerin Renate Grotherr

Qigong

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

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

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

Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 4 und höchstens 8 Personen. Eine Übungseinheit dauert 45 Minuten. Yoga- oder Isomatte ist mitzubringen.

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

Übersicht Veranstaltungen

DRK - Haus, Ochsenzoller Str. 124

+ Aktiv und vital	montags	09:00 - 10:30 Uhr
+ Zirkeltraining	montags	17:00 - 18:00 Uhr
+ Osteoporose-Gymnastik	montags	14:45 - 15:45, 15:45 - 16:45, 18:00 - 19:00 Uhr
+ Osteoporose-Gymnastik	mittwochs	09:00 - 09:45, 10:00 - 10:45 Uhr
+ Seniorentanz	mittwochs	11:00 - 12:45 Uhr
+ Line Dance freie Stunde	donnerstags	16:00 - 17:30 Uhr
+ Rundum Fit	donnerstags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Gedächtnistraining	donnerstags	09:30 - 11:00 Uhr
	donnerstags	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
+ Klöngruppe	freitags ungerade Wochen	15:00 - 17:00 Uhr
+ Rollator-Club	freitags ungerade Wochen	9:30 - 10:30, 11:00 - 12:00 Uhr
+ ADHS-Selbsthilfegruppe	3. Montag	20:00 Uhr
+ Gesprächskreis nach Krebs für junge Frauen	1. Mittwoch	19:30 - 21:30 Uhr
+ SHG Fibromyalgie für Neue (geschlossene Gruppe)	1. Mittwoch	19:00 Uhr
	3. Mittwoch	19:00 Uhr
+ Selbsthilfegruppe Adipositas	2. Dienstag und 1. Donnerstag	20:00 Uhr
+ Eltern- & Kind-Kuren-Beratung	dienstags	09:30 - 11:30 Uhr
+ Kleiderkammer Ausgabe	dienstags	09:00 - 15:00 Uhr

Seniorentreff Glockenheide 42

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

Seniorentreff Kirchenstraße 53

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

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

Übersicht Veranstaltungen

„Levenslust“ Am Exerzierplatz 2

+ Yoga	montags	17:00 - 18:00, 18:30 - 19:30 Uhr
+ Qigong	donnerstags	11:00 - 12:00 Uhr

Haus Kielort, Kielortring 51

+ Pilates	montags	17:30 - 18:30 Uhr
+ Qigong	montags	11:00 - 12:00 Uhr
+ Bauch, Beine, Po und Rücken	montags	18:30 - 19:30 Uhr
+ Osteoporose Gymnastik	dienstags	10:30 - 11:30 Uhr
+ Fitnesstraining	dienstags	11:45 - 12:45 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	17:30 - 18:30 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
+ PCafé Norderstedt	mo, di, do	09:30 - 12:00, 15:00 - 18:00 Uhr
+ Basteln und Handarbeit	montags	09:30 - 12:30 Uhr
+ Erinnerungswerkstatt	1. Montag	09:45 - 12:30 Uhr
+ Karten Spielegruppe	dienstags	13:30 - 17:00 Uhr
+ Karten Spielegruppe	mittwochs	14:00 - 17:00 Uhr
+ Spiel- und Klöngruppe	donnerstags alle 14 Tage	14:00 - 17:00 Uhr
+ Singkreis	donnerstags alle 14 Tage	16:00 - 17:45 Uhr
+ Männer kochen	1. Montag,1. Mittwoch, letzter Montag	18:00 Uhr
+ Frauen und Männer kochen	1. Dienstag	18:00 Uhr
+ Asbestose-Selbsthilfegruppe	1. Freitag	18:00 Uhr
+ Gesprächskreis nach Krebs	1. Freitag (ab 17:00 Einzelgespräche)	15:00 - 17:00 Uhr

Außerhalb der DRK - Begegnungsstätten

+ Ferienwohnung Heiligenhafen	Bevorzugt für Familien mit Kindern.	
+ DRK-Kindergarten	Dunant Str. 4,	siehe Seite 49
+ JRK	dienstags Kielortring und mittwochs DRK-Haus	17:00 Uhr
+ Wassergymnastik im	samstags 08:00-8:40, 8:50-9:30, 9:50-10:30 Uhr	
Pestalozzibad	donnerstags 10:00, 10:55, 11:50, 12:55, 13:50 Uhr je 40 Minuten	
+ Radfahren hält fit!	mittwochs (siehe Tabelle Seite 27)	
+ Boule (Stadtpark)	donnerstags	10:00 - 12:00 Uhr
+ Gesundheitsvorträge	siehe Tagespresse	
+ Spazierengehen (Stadtpark)	montags	10:00 - 12:00 Uhr
+ Fahrten ins Herold Center	montags	09:00 - 12:00 Uhr
+ BesuchsFreunde	Lassen sie sich besuchen. Näheres im Büro	erfragen

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

Online unter: drk-norderstedt.eu/mitglied-werden-direkt

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 angegeben Jahresbeitrag zu unterstützen.

Name*

☐ 1 = Herr 2 = Frau 3 = Firma

Vorname*

Geburtsdatum*

Straße und Hausnummer*

Telefonnummer

Postleitzahl und Ort*

E-Mail-Adresse

20.- € 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: DE82BEI00000084920

Mandatsreferenz: _____ (Mitgliedsnummer, falls bekannt)

Ich ermächtige den DRK Ortsverein Norderstedt e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom DRK Ortsverein Norderstedt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname des Kontoinhabers falls abweichend

D E ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

IBAN (22 stellig)*

Datum* Unterschrift*

Mit * versehene Felder bitte auf jeden Fall ausfüllen.

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

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Wohnen mit Service«

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

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

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

Begleitung durch die Elim-Diakonie

www.emmaplambeckhaus.de

Wohnungsunternehmen Plambeck

Der Pöhlshof

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

Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -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.

§ 2 Aufgaben

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.

- 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
Magazin des DRK- Ortsvereins Norderstedt e.V.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Herausgeber: DRK - Ortsverein Norderstedt e.V., der Vorstand
Verantwortlicher Redakteur: Christoph v. Hardenberg, Edda Rhönnau, Sabine Baehr
Layout: Christoph v. Hardenberg und Sybille Härtling
Wir danken den Autoren für die kostenlose Überlassung zahlreicher Fotos.

Druck: Firma Lehmann

Ortsverein Norderstedt e.V.

Mitgliederversammlung
des DRK - Ortsvereins Norderstedt e.V.
am 24. März 2023 um 18:00 Uhr

DRK-Haus Ochsenzoller Str. 124

Tagesordnung:

1. Begrüßung
   Festlegung der Tagesordnung
2. Ehrungen
   a. Ehrung der Verstorbenen
   b. Ehrung langjähriger Mitglieder
3. Bericht des Vorstandes und der Arbeitsgemeinschaften
4. Kassenbericht 2022
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Beschluss Jahresrechnung
7. Entlastung des Vorstandes
8. Beschlussfassung des Haushalts 2023
9. Neuwahlen/Bestätigungen
   a. Stv. Vorsitzende/r
   b. Beisitzer/Schriftführerin
   c. Bestätigung JRK-Leitung
   d. Zwei Kassenprüfer
10. Wahl der Delegierten zur DRK-Kreisversammlung
11. Grußworte der Gäste
12. Verschiedenes

Norderstedt, den 27. Januar 2023
Der Vorsitzende

Möglichst lange selbstständig und sicher zu Hause leben!

- Wann wird ein Sturz bemerkt? - Zu spät?
- Wer kann helfen, wenn dubiose Menschen vor der Tür stehen und auf Einlass drängen?
- Wer hilft, wenn sich meine Eltern mal wieder ausgesperrt haben?
- Wer versorgt meine Eltern, wenn sie Hilfe brauchen?
- Wie kann ich nachts ruhig schlafen?

Wenn Ihre Eltern selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben möchten, dann nutzen Sie die Leistung der ambulanten Pflege und die Sicherheit des Hausnotrufs. Geben Sie ihren Eltern die Unterstützung, die sie täglich brauchen.

Im Alltag unterstützen die Mitarbeiter der ambulanten Pflege in einem vereinbarten Rahmen durch die qualifizierten pflegerischen Maßnahmen mit dem Ziel, die Angehörigen zu entlasten.

Im Notfall ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt!
Bei Knopfdruck wird umgehend eine Sprachverbindung zu einem unserer Mitarbeiter aufgebaut, der die Lage bewertet und entsprechende Schritte einleitet.

Deutsches Rotes Kreuz im Kreis Segeberg

DRK Kreisverband Segeberg e.V.
Kurhausstraße 57
23795 Bad Segeberg
04551 992 0
www.drk-segeberg.de

Anzeige

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE

ALBERTINEN
HERZ- UND GEFÄßZENTRUM

Hilfe bei Herz- und Gefäßerkrankungen

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

Unsere Spezialisierung

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

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

albertinen-herzzentrum.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

PCafé Norderstedt, Kielortring 51

Nachdem das PCafé seine Aktivitäten in der Pandemie durch die Kontaktbeschränkungen deutlich heruntergefahren hatte, wurde es 2022 wieder neu belebt. Mehrere Informationsveranstaltungen zu verschiedenen digitalen Themen bildeten Mitte des Jahres den Auftakt. Sprechstunden für individuelle Fragestellungen laufen seitdem montags, dienstags und donnerstags. Am Montagvormittag und Donnerstagvor- und -nachmittag können diese ohne Anmeldung wahrgenommen werden.

PC@fé Computer & Internet Norderstedt

Dem Neustart wurde äußerlich durch Neumöblierung des Empfangsraums, der seitdem moderner und freundlicher daherkommt, Rechnung getragen.

Ab Mitte 2022 unterstützte das PCafé die Bürger und Bürgerinnen in Sachen Grundsteuerreform. Insgesamt gab es bisher 6 Informationsveranstaltungen zu diesem Thema mit rund 250 Teilnehmern. Wer Hilfe brauchte, dem standen die PCafé Berater bei der digitalen Abgabe der Daten individuell zur Seite. Einigen nicht mobilen Bürgern wurde sogar vor Ort zu Hause dabei geholfen.

Das PCafé mit seinen ehrenamtlichen Beratern hilft bei allen digitalen Fragestellungen. Es will auch Anfänger „mitnehmen“, motivieren und Mut machen, sich mit Smartphone, Tablet oder Laptop zu beschäftigen. Jeder und in jedem Alter kann einsteigen und Schritt für Schritt lernen. Es gibt 2- bis 4-stündige Infoveranstaltungen zu verschiedenen Themen in kleinen Gruppen (z.B. Smartphone für Anfänger).

Ab 2023 läuft das PCafé unter neuer Leitung. Wir freuen uns darüber, Dorothee Nieder dafür gewonnen zu haben.

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

Anzeige

Sammlungen

… für den guten Zweck :

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

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

Esso

Hausmann®
Immobilien Beratung
Familienunternehmen seit 1954

Ihr fairer Partner für Verkauf, Vermietung und Verwaltung von Immobilien!

Der Immobilienmarkt ist schwieriger geworden und die Hürden für einen erfolgreichen Immobilienverkauf liegen hoch.

Seit 1954 sind wir, die Familie Hausmann, in Norderstedt und Langenhorn als Kaufleute, Makler und Hausverwalter tätig, wir kennen den Markt sehr genau!

Lassen Sie sich gerne von uns beraten, wie Sie trotz veränderter Marktbedingungen für Ihre Immobilie auch heute noch einen fairen Preis erhalten.

Gründerehepaar Rita und Werner Hausmann

Thorsten und Hildegart Hausmann mit den Töchtern Tjersti, Tanja und Dorte

Für ein Beratungsgespräch freuen wir uns über Ihren Anruf:

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

Hörzeitung

Auch unser ehrenamtliches Team von der „Die Norderstedter 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.

Inzwischen hat sich die Pandemie so verändert, dass wir wieder in Gruppen im DRK-Haus die Auflesungen vornehmen können, mit Ausnahme einer Gruppe. Dort wird weiterhin die Ausgabe in Heimarbeit gelesen und digital fertig gestellt.

In den letzten Jahren ist die Zahl der Hörerinnen und Hörer 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.

Nach fast 15 Jahren wird die Leitung der „Die Norderstedter Hörzeitung“ in andere Hände übergeben. Frau Katrin Oehme übernimmt im neuen Jahr 2023 diese Aufgabe.

Ditmar Rapp/Thomas Klueß

Anzeige

Kochen im Haus Kielort

Gemeinsam kochen und genießen macht Spaß. Beim DRK im Haus Kielort gibt es mehrere Koch-Gruppen. Einmal im Monat werden Rezepte und Ideen ausgetauscht, Speisen zubereitet und natürlich in gemütlicher Runde verzehrt.

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
Wann?	Letzter Montag im Monat	18:00-22:00 Uhr	Koordination Peter Kramer

Teilnehmer Frauen und Männer:

Wann?	1. Dienstag im Monat	18:00-22:00 Uhr	Koordination Marion Doll

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

Anzeige

CHINA RESTAURANT 來運鴻 MONGOLEI

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

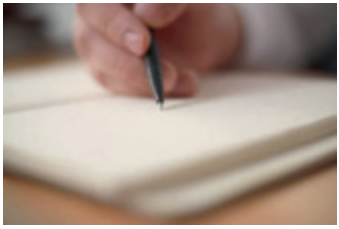
Unser reichhaltiges Buffetangebot wird nochmals dauerhaft erweitert!

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

Geselligkeit: Kreativ sein

Erinnerungswerkstatt



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

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

Donnerstagsmaler

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

Basteln und Handarbeiten

Zum Basteln werden verschiedene Materialen 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

Geselligkeit: Tanzen und Musizieren

Seniorentanz

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	Gunda Koppelmann

Streichquartett Glockenheide 42

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

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

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

Anzeige

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

Medikamente
Ernährung
Bewegung...

Ein persönliches Gespräch dann,
wenn Sie uns brauchen!

Dr. Thomas Meyer

Achternfelde 4/
Ecke Ochsenzoller Straße
22850 Norderstedt

www.hubertusnorderstedt.de
info@hubertusnorderstedt.de

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

HUBERTUS APOTHEKE

Geselligkeit: Spielen

Kartenspielen am Nachmittag

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

Wann?	Montags 14:00 - 17:00 Uhr		
Wo?	Glockenheide 42	Leitung: Ingrid Mumberg	☏ 040-5263459
Wann?	Dienstags 13:30 - 17:00 Uhr		
Wo?	Haus Kielort, Kielortring 51	Leitung: Christa Prill	☏ 040-51324298
Wann?	Mittwochs 14:00 - 17:00 Uhr		
Wo?	Haus Kielort, Kielortring 51	Leitung: Christa Prill	☏ 040-51324298
Wann?	Freitags 14:00 - 17:00 Uhr		
Wo?	Glockenheide 42	Leitung: Hilke Axtner	☏ 040– 5223168

Schach für Senioren

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

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

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

BOULE in 2023 – DIE KUGELN ROLLEN WIEDER!

Nachdem wir im letzten Jahr Corona weitgehend hinter uns lassen konnten, war das Interesse am Boule-Sport wieder gestiegen. Wir konnten einige Zugänge verzeichnen, so dass wir jetzt insgesamt 16 Bouler sind. Wir haben eine weibliche Teilnehmerin dabei, die sich freuen würde, wenn sich weitere Mitstreiterinnen melden würden.
Hinsichtlich unseres Spielortes ist der Stadtpark unsere erste Wahl. Sollte das Spielen im Stadtpark durch Veranstaltungen nicht möglich sein, weichen wir auf den Platz am Feuerwehrmuseum aus.
Spielbeginn ist grundsätzlich donnerstags 10 Uhr. Die meisten Spieler finden sich aber 10-15 Minuten vorher ein. Wir spielen mindestens bis 12 Uhr, aber je nach Verlauf und Wetter sollte bis 12:30/13:00 Uhr gespielt werden.

Bei Interesse bitte im DRK-Büro melden (5231826) oder direkt bei mir (0172-5207894).

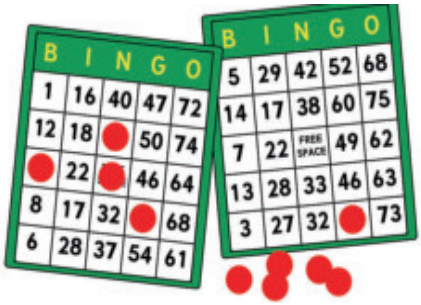
Axel Alexander

Geselligkeit: Spielen

Bingo

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

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



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

Spiel- und Klöngruppe im Haus Kielort

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

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

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

Geselligkeit Klönen und Spielen

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

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.

Klöngruppe im DRK-Haus

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

Anmeldungen werden im DRK Büro telefonisch entgegengenommen.
Die Leiterin, Ute Hettler (Bild rechts), freut sich auf Sie.

Wann?	Jeden 2. Freitag 15:00-17:00 Uhr Beginnend am 06.01.2023 (ungerade Wo.)
Was?	Klönen und Kaffee trinken
Wo?	DRK Haus
Leitung:	Ute Hettler

Seniorentreffgruppe Glockenheide 42

Das Treffen findet jeden Donnerstagnachmittag in der Glockenheide 42 statt,
In gemütlicher Teerunde werden Karten und Dame gespielt.
Im Sommer unternimmt die Gruppe gerne Ausflüge zu interessanten Orten oder trifft sich zum Beerenpflücken. Jeder der möchte, kann spontan vorbeikommen.

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

Sicheren Umgang mit dem Rollator lernen

Wer den richtigen und sicheren Umgang mit dem Rollator üben möchte, ist in unserem Rollator-Klub genau richtig. Es gibt viele Informationen rund um das Thema „eingeschränkte Mobilität“ sowie Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Spiel und Spaß mit und am Rollator kommen ebenso nicht zu kurz.
Interessierte treffen sich 14-tägig freitags (ungerade Wochen) im DRK Haus in der Ochsenzoller Str. 124 von 9:30-10:30 Uhr (Kurs 1) oder im neu eingerichteten Kurs 2 von 11:00-12:00 Uhr.
Kosten: 5 € pro Stunde, Transport mit DRK Bus 2,50 €.

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

Kurzausleihe von Rollstühlen

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

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

Anzeige

Ausfahrten

Fahrt der OAG Norderstedt

Leider sind aus bekannten Gründen die Ausfahrten nach Eutin im Jahr 2021 und 2022 ausgefallen.

Die OAG-Vertreter geben nicht auf und planen erneut Ausfahrten nach Eutin.

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 für Busfahrt inkl. Mittagessen können noch nicht genannt werden.

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

Eutin: Schloss und See

Einkaufsfahrten für Senioren/-innen

Montags geht's ins Herold Center

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

Wir holen Sie mit unserem Bus zu Hause ab zwischen 9:00-9:30 Uhr, bringen Sie zum Herold Center und fahren Sie dann nach ca. zwei Stunden wieder zurück. Die Zeit im Herold Center kann jeder für sich frei gestalten. Es ist schön zu erleben, dass man sich auch zu einer netten Unterhaltung bei einer Tasse Kaffee zusammensetzen kann.

Dieses kostenlose Angebot vom DRK richtet sich an Norderstedter/-innen. Wir nehmen auch gern Rollatoren mit. Rollstühle können leider nicht befördert werden. Wenn Sie montags an den Einkaufsfahrten teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte in der Vorwoche Montag bis Donnerstag im DRK-Büro an (Tel. 040-5231826)!

Anzeige

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 Jahren sowie 10 Krippenplätze für Kinder im Alter von 11 Monaten bis 3 Jahren. Die Krippe befindet sich in einem eigenen Gebäude neben der Kindertagesstätte. Das gesamte Gebäude ist innen und außen saniert worden und hat einige zusätzliche Räume erhalten.

Die 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

KITA
Deutsches Rotes Kreuz
Schatzinsel

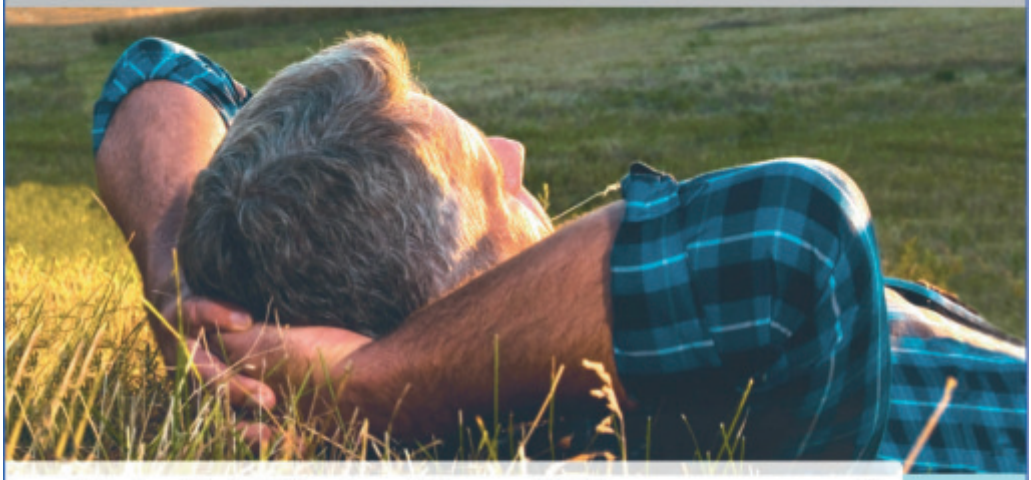
Anzeige

Im Herzen von Norderstedt...
Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

~ Wulff & Sohn Kolumbarium ~
Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt
info@wulffundsohn.de • 040 - 529 61 73

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

HAUSTEIN
Oel-, Gas-, Brennwerttechnik
HEIZUNGSBAU
gegr. 1980
Fußbodenheizung · Solartechnik

040-523 32 66

JRK-Jugendrotkreuz

Durch ein Ehrenamt Positives bewirken,
das Motto 2022 des Jugendrotkreuzes.

Nicht nur, dass uns die Corona-Pandemie noch immer in der Jugendarbeit einschränkte, begann auch der Krieg in der Ukraine. Wir haben daraufhin eine Spendenaktion im Herold Center veranstaltet, an der auch Frau Oberbürgermeisterin Roeder und die 2. Stadträtin Frau Schmieder mit uns zusammen Geld- sowie Sachspenden sammelten. Eine große Unterstützung waren unsere Ehrenamtlichen aus dem Ortsverein mit der Bereitschaft.

Ein Film der Stabsstelle Ehrenamt der Stadt Norderstedt über das ehrenamtliche Engagement mit unserer JRKlerin Emma (9 Jahre), zu sehen auf YouTube „Film Ehrenamt“ Stadt Norderstedt.

Wir bekamen ein neues Büro, da unsere Kleiderkammer mehr Platz benötigte, somit wurde ein Raum für uns als Büro renoviert und eingerichtet durch ehrenamtliche Helfer im Ortsverein.

Stolz haben wir im Stadtpark mit dem Motto „Lerne uns kennen“ unsere selbst entworfene Infowand, einen selbstgebauten Rot-Kreuz-Tisch, JuRo, einem Spiel, was man im Kleinen als „Murmelmikado“ kennt, präsentiert. Nicht zu vergessen unseren Teddy, den Krankenwagen und das Schminken von Wunden waren auch mit dabei.

Erstmalig beteiligte sich das Jugendrotkreuz aus dem DRK-Ortsverein Norderstedt e.V. an der seit 1950 stattfindenden Tradition „Jugend sammelt für Jugend“ im Mai/Juni. Unter der Schirmherrschaft des Landtagspräsidenten sammelt und spendet die Jugend in diesem Jahr zur Ermöglichung von humanitärer Hilfe weltweit sowie für das Projekt des Landesjugendrings Schleswig-Holstein „Kein Kind ohne Ferienerholung“.

Mit Spenden finanziert konnten wir auf eine 4-tägige Wochenendreise gleich am Anfang der Sommerferien nach Gemünd fahren. Untergebracht waren wir in einer Jugendherberge in Gemünd, die noch 2021 von der Flut-Katastrophe betroffen war. Es gab einen Erlebnistag im LVR-Freilichtmuseum Kommern und Rheinische Landesmuseum für Volkskunde in Kommern/Eifel. Dieses ist mit über 100 ha eines der größten Freilichtmuseen Europas mit rund 78 historischen Gebäuden aus der preußischen Rheinprovinz.

Der Sonntag stand im Zeichen des Roten Kreuzes. Wir besuchten das Rotkreuz Museum Vogelsang, welches sich im Nationalpark Eifel“ befindet. Rolf und Jona haben uns so viel wie es an einem ganzen Tag geht, samt Grillausklang und Lagerfeuer am Abend, diesen wunderschönen, mit einer bitteren Geschichte unterlegten Nationalpark gezeigt und uns nähergebracht. 1934 wurde hier nämlich von den Nationalsozialisten die NS-Ordensburg Vogelsang mit dem Ziel errichtet, um ausgewählte Parteifunktionäre zu schulen.

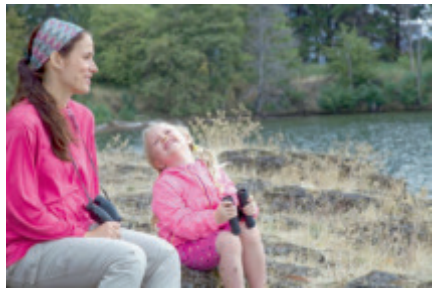
Katrin, unsere neu im Oktober dazu gestoßene Gruppenleiterin, war dieses Jahr mit Dominic auf dem Schminklehrgang „Realistische Notfalldarstellung“. Die beiden hatten einen Heidenspaß und werden uns in den nächsten Gruppenstunden ihr

Können zeigen, denn auch an Erste Hilfe werden unsere JRKler herangeführt.
Du siehst, wir vom Jugendrotkreuz haben ein buntes Programm mit vielen Projektmöglichkeiten im außerschulischen Bereich. Innerschulisch kannst du ab der 7. Klasse beim Schulsanitätsdienst in deiner Schule mitwirken. Auch für die Kindergärten, Vorschulen und Grundschulen gibt es Programme. Und das alles ehrenamtlich - Ehrenamtliche sind einfach unverzichtbar. Hast du Lust bekommen? Dann schau doch mal rein zum Kennenlernen.

Unsere Gruppentreffen für Kids im Alter ab 6 Jahren laufen derzeit abwechselnd in den ungeraden Kalenderwochen dienstags im Kielortring und in den geraden Kalenderwochen mittwochs in der Ochsenzoller Straße jeweils von 17-18:30 Uhr. Gerne kannst du auch eine eigene Gruppe (lernen zu) leiten oder du bist schon Gruppenleiter. Dann freut sich Katrin über Unterstützung, dies geht bereits ab dem Alter von 16 Jahren.

Geschrieben von Tanja Martens
Ortsgruppenleiterin

Mutter/Vater-Kind-Kur



Erschöpfung, Selbstzweifel, Stress, Schlafstörungen und ständiger Zeitdruck sind nur einige der Belastungen mit denen insbesondere Mütter im Alltag zu kämpfen haben. Oft machen diese Belastungen schließlich krank. Eine Mutter-Kind-Kur ist eine Vorsorgemaßnahme, 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 und führte dazu, dass immer mehr Familien an ihre Belastungsgrenze kamen.

Der Bedarf an professioneller mütter- und väterspezifischer Hilfe entsprechend der gesundheitlichen und persönlichen Lebenssituation ist in den letzten Monaten enorm gestiegen. Dadurch hat sich die Wartezeit auf einen Kurtermin leider noch einmal deutlich verlängert. Viele Kurgänge, gerade die Ferienkuren für 2023 sind bereits belegt. 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 mit einzubeziehen, um die Wartezeit zu überbrücken und Entlastung für die Mütter und Väter zu schaffen.

Wir helfen Ihnen gern dabei, den Arztbesuch vorzubereiten, den Antrag bei Ihrer Krankenkasse zu stellen, ein geeignetes Kurheim zu finden und ggf. auch beim Widerspruch, sollte Ihr Antrag abgelehnt werden. 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.

Nina Steiner

Ihre und unsere Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb findet die Beratung grundsätzlich telefonisch oder per E-Mail statt. Das hat sich in den vergangenen Monaten gut bewährt. Auf Wunsch können wir aber auch gern einen persönlichen Termin im Büro vereinbaren. Kontaktieren Sie uns gern unter nina.steiner@drk-norderstedt.de oder claudia.ehlers-zander@drk-norderstedt.de. Beratungszeiten: Dienstag 9- 12 Uhr, Donnerstag Nachmittag nach Vereinbarung.

Claudia Ehlers-Zander

Anzeige

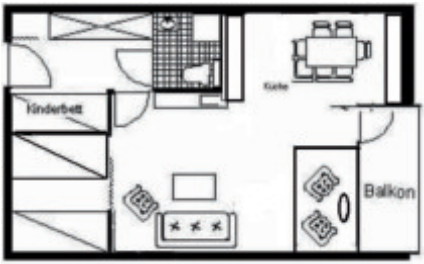
Wind, Sonne und Meer in Heiligenhafen

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

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

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

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



Information und Buchung
Büro DRK-Ortsverein Norderstedt e.V.
☏ 040-523 18 26

Anzeige

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise: Frauen „nach Krebs“

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

Gruppe:	Gesprächskreis nach Krebs	Gruppe:	Junge Frauen nach Krebs
Wann?	Jeden 1. Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr	Wann?	Jeden 1. Mittwoch, 19:30 Uhr
Wo?	Haus Kielort, Kielortring 51	Wo?	DRK Haus, Ochsenz. Str. 124
Leitung:	Bärbel Störmer	Leitung:	Bärbel Störmer

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

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 Zeelemann und Susan Artelt-Kröger

Selbsthilfegruppe Asbestose

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

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

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

Asbestose Selbsthilfegruppe
in Hamburg und Schleswig-Holstein e.V.

Harald Niemann
Ottmarer Weg 13
22848 Norderstedt
Tel.: 040 35775540
Fax: 040 35775541
asbestose-shg-hh-sh@gmx.de
www.asbesterkrankungen.de

Selbsthilfegruppen

Adipositas-Gruppe

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

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

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

ADHS SH-Gesprächskreis für Eltern

ADHS DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

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

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

Anzeige

Integration durch Tätigkeit im Ehrenamt

Die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund ist sehr vielschichtig. Um sich anzunähern bedarf es der Kommunikation und des gegenseitigen Kennenlernens. Arbeiten in einem Team kann hierbei sehr hilfreich sein. Erwerbsarbeit ist allerdings nur mit offizieller Arbeitserlaubnis möglich, deren Erteilung oft Jahre in Anspruch nimmt. Wer ehrenamtlich arbeiten möchte, braucht meist keine Arbeitserlaubnis und ist vielerorts willkommen, seine Fähigkeiten einzubringen - zum Beispiel in der Kleiderkammer des Deutschen Roten Kreuzes in Norderstedt.

Das Team der Kleiderkammer des DRK, Ochsenzoller Straße, besteht aus 23 Kolleginnen und Kollegen. In mehreren Schichten werden abgegebene Kleiderspenden sortiert und an Bedürftige ausgegeben. Die Team-Kollegen und -Kolleginnen kommen aus ganz verschiedenen Ländern.

Einer davon ist **Karim Z**. Er ist 40 Jahre und lebt seit gut 3½ Jahren mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Deutschland, weil er leider aus seiner Heimat, dem Iran, fliehen musste. Er hilft seit Januar 2022 in der Kleiderkammer.

Mit ihm zusammen arbeitet **Ahmet** A., 55. Er ist in der großen Flüchtlingswelle 2015 mit seiner Frau und seinen 6 Kindern aus Syrien nach Deutschland geflüchtet. Seine ganze Familie ist inzwischen gut in Deutschland integriert; alle seine 6 Kinder haben hier eine Ausbildung begonnen.

Ebenfalls aus Syrien geflüchtet ist **Ali** A., 62 Jahre alt. Sein Weg nach Deutschland führte zunächst über die Türkei. Er hat Deutschkurse absolviert, möchte aber seine Sprachkenntnisse weiter verbessern, um sich Stück für Stück in seiner neuen Heimat zu integrieren.

Nathalia und **Vera** sind erst seit einigen Monaten in Deutschland. Sie sind aus der Ukraine vor dem Krieg geflüchtet. Nathalia kennt Deutschland bereits gut. Sie hat hier studiert. Für Vera ist

Deutschland neu. Beide helfen in der Kleiderkammer am Donnerstag bei der Ausgabe von Kleidung und der Übersetzung für Ukrainische Flüchtlinge.

Integration durch Tätigkeit im Ehrenamt

Weitere ehrenamtliche Helfer und Helferinnen in der Kleiderkammer stammen aus Afghanistan, der Türkei, Kroatien, Brasilien und aus unserer Heimat.

Frieder H. ist Deutscher. Er organisiert den Empfang in der Kleiderkammer. Frieder registriert die Besucher, dokumentiert die Wünsche der Bedürftigen und achtet auf die Einhaltung der gerade gültigen Corona-Regeln.

Christa Klueß, 72, leitet die Kleiderkammer seit 3 Jahren. Sie organisiert das Team und sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Für jeden ihrer Mitarbeiter hat sie stets ein offenes Ohr.

„Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen in der Kleiderkammer sind trotz unterschiedlicher Herkunft, Sprache und gesellschaftlichem Hintergrund zu einem Team zusammengewachsen“ freut sich Christa Klueß. Alle vereint der Wunsch, bedürftigen Mitmenschen zu helfen und etwas Sinnvolles zu tun. Sie machen dies mit hohem persönlichen Einsatz und stets unentgeltlich. Und, wer aus anderen Ländern stammt, dem hilft es, sich in seiner neuen Heimat zu integrieren.

Die Kleiderkammer

Was bietet die Kleiderkammer?

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

Wer darf kommen?

Alle bedürftigen Menschen

Öffnungszeiten der DRK Kleiderkammer

Dienstag	09:00 - 15:00 Uhr (für Jedermann)
Mittwoch	10:00 - 12:00 Uhr **und**
Donnerstag	10:00 - 14:00 Uhr (für ukrainische Besucher)
Ort:	DRK Haus, Ochsenzoller Str. 124
Anmeldung	Nicht erforderlich, einfach vorbeikommen

Die Arbeit der Kleiderkammer

Unsere Kleiderkammer ist neben der in Boostedt die größte Einrichtung ihrer Art im ganzen Kreis Segeberg. Im Jahr 2022 gaben wir 100.000 Kleidungsstücke an fast 4.000 Bedürftige aus.

Gerade im letzten Jahr gehörten sehr viele Geflüchtete zu unseren Kunden. Viele Menschen, die aus Kriegsgebieten flohen, kamen in den ersten Monaten des Jahres nach Norderstedt. Sie reisten mit kleinem Gepäck und trugen dicke Winterkleidung, um den kalten Temperaturen auf der Flucht zu trotzen. In Norderstedt angekommen standen der Frühling und Sommer vor der Tür und es bestand ein Mangel an leichter Bekleidung. Hier konnte die Kleiderkammer umfangreich helfen.

Aus Geldspenden waren wir in der Lage, auch dringend benötigte Hygieneartikel auszuhändigen.

Im Laufe des Jahres zogen einige Geflüchtete aus Notunterkünften in Wohnungen um, wofür dann Heimtextilien und Decken nachgefragt wurden. Dank der großzügigen Spenden der Norderstedter Bürger konnten wir den dringendsten Bedarf überwiegend decken.

Sanitätsbereitschaft

2022 war im Hinblick auf das Norderstedter Veranstaltungsgeschehen ein fast normales Jahr, nachdem die vorherigen Jahre sehr stark durch die Pandemie geprägt wurden.

Das lange geplante Rockfestival Match Börner Open Air konnte endlich im Stadtpark stattfinden. Unter anderem sorgten Lotto King Karl, Torfrock und Matze Knoop für eine ausgelassene Party. Unsere Einsatzkräfte stellten an den drei Festivaltagen die sanitätsdienstliche Absicherung des Festivals sicher. Hierbei wurden wir von den Maltesern und der DLRG Norderstedt tatkräftig unterstützt. Der DRK-Kreisverband Segeberg stellte eine mobile Sanitätsstation und einen Rettungswagen zur Verfügung. Insgesamt zwei Rettungswagen wurden durch entsprechend ausgebildete Mitglieder der Bereitschaft besetzt und nahmen Notfalleinsätze auf dem Veranstaltungsgelände und im gesamten Stadtgebiet wahr. Das Festival verlief insgesamt sehr ruhig. Es kam jedoch durch die hohen Temperaturen und übermäßigen Alkoholkonsum zu einigen festivaltypischen Einsätzen.

Weiterhin konnte die bereits lange geplante 50-Jahr-Feier der Stadt Norderstedt auf dem Rathausmarkt nachgeholt werden. Auch dieser Dienst verlief für uns sehr ruhig und friedlich.
Darüber hinaus betreuten unsere Einsatzkräfte eine Vielzahl verschiedener Veranstaltungen in Norderstedt und darüber hinaus.

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

Besuch von Christian Lindner in Norderstedt

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

Auch 2022 konnten wir weitere gut ausgebildete Helfer für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Bereitschaft gewinnen. Drei Mitglieder der Bereitschaft konnten 2022 die Fachdienstausbildung Sanitätsdienst beim DRK Kreisverband Hamburg-Nordost absolvieren.

Die Bereitschaft Norderstedt verfügt außerdem über zwei Sanitätsausbilder, die sowohl das Ausbilderteam im DRK-Kreisverband Segeberg verstärken, als auch auf Ortsvereinsebene für die Fortbildung der Sanitäter und Sanitäterinnen sorgen.

Katastrophenschutz / Schnelleinsatzgruppe (SEG)

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 Materialen 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.

Durch den Überfall Russlands auf die Ukraine wurden auch die Katastrophenschutzeinheiten im Kreis Segeberg gefordert. Das ehemalige Klinikum Borstel wurde durch Einsatzkräfte des Katastrophenschutzes in eine provisorische Erstaufnahmeeinrichtung für ukrainische Flüchtlinge umgewandelt und durch die ehrenamtlichen Einsatzkräfte wochenlang im 24-Stunden-Schichtdienst betrieben.

Dieser Einsatz war für alle Beteiligten ein Kraftakt, der nur durch den außergewöhnlichen Einsatz der ehrenamtlichen Einsatzkräfte aus dem ganzen Kreis Segeberg möglich war. Die Bereitschaft Norderstedt war mit einer großen Anzahl Helfer vor Ort vertreten. Teilweise stellten Einsatzkräfte unserer Bereitschaft einen Teil der Führungskräfte vor Ort.

Hierbei konnten alle Helfer wertvolle Erfahrungen sammeln. Daher bedanken wir uns herzlich bei allen Arbeitgebern, die unsere Helfer für SEG-Einsätze und Einsätze im Katastrophenschutz freistellen und bei den Familien und Partnern, die dieses Engagement unterstützen.

Felix Weidling, Bereitschaftsleitung

Anzeige

Zu guter Letzt ..

Obstspende für Grundschulen

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

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

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

Integrationskreis Glockenheide

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

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

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

Gemeinsam den Alltag gestalten...

... in der Ambulanten Pflege

... in der Tagespflege in Kaltenkirchen und Itzstedt

... als Sicherheit im Hintergrund mit unserem Hausnotruf

... und möglichst lange zuhause leben

Ambulante Pflege & Hausnotruf

Tel: 040 / 5245055

www.drk-segeberg.de

Deutsches Rotes Kreuz
im Kreis Segeberg

Blutspendetermine 2023

Folgende Blutspendetermine finden im Jahr 2023 jeweils von 15:00-19:30 Uhr in Norderstedt statt:

Freitag	20. Januar	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	13. Februar	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	31. März	Haus Kielort, Kielortring 51
Samstag	29. April	Haus Kielort, Kielortring 51
Dienstag	23. Mai	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	23. Juni	Haus Kielort, Kielortring 51
Donnerstag	20. Juli	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	28. August	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	29. September	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	30. Oktober	Haus Kielort, Kielortring 51
Montag	20. November	Grundschule Friedrichsgabe, Pestalozzistr. 5 (Steertpoggsaal)
Freitag	29. Dezember	Haus Kielort, Kielortring 51

Dank an alle Blutspender im Jahr 2022

Wir danken allen Dauerspendern*innen und ganz besonders gilt der Dank den vielen Neuspendern*innen, die 2022 trotz der Corona-Pandemie zu uns gekommen sind. Sie haben erkannt, wie wichtig es ist, in der heutigen Zeit Blut zu spenden, da der Bedarf die Anzahl der vorhandenen Blutreserven oftmals übersteigt.

Das Spendenalter für Erstspender*innen liegt zwischen 18 und 65 Jahren. Die Altersgrenze für Mehrfachspender*innen liegt bei 72 Jahren. Männer dürfen 6-mal im Jahr, Frauen nur 4-mal im Jahr spenden. Zwischen den Spenden müssen mindestens 56 Tage liegen.

Seit März 2020 durfte aus Hygienegründen kein Buffet für die Spender*innen mehr angeboten werden. Das haben die 12 ehrenamtlichen DRK-Frauen, die das Buffet zubereitet haben, sehr bedauert. Auch die Spender*innen haben es sehr bedauert! Die DRK-Frauen hoffen, dass ab 2023 die Hygienevorschriften es wieder zulassen und das Buffet wieder angeboten werden darf.

Um die Hygienerichtlinien einhalten zu können, müssen sich die Spender*innen seit April 2020 per Internet einen Termin reservieren. Das funktioniert sehr gut und seitdem treten Wartezeiten so gut wie nicht mehr auf.
In 2023 hoffen wir wieder ein Buffet anbieten zu können.

ROSENTHAL
Bäder & Wärme

Staubfrei – Fixpreis – Fixtermin!

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

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

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

Anzeige

Gemeinsam die Zukunft gestalten...

-

- Sie möchten sich sozial engagieren
- Sie möchten hilfebedürftigen Menschen helfen
- Sie möchten in einem zukunftssicheren Beruf arbeiten
- Sie möchten sich beruflich neuorientieren

-

... dann starten Sie bei uns im Hausnotruf als Quereinsteiger/-innen oder in der Pflege als Fachkraft oder in der Ausbildung durch.

DRK Kreisverband Segeberg e.V.
Kurhausstraße 57
23795 Bad Segeberg
04551 992 0
Mail: jobs@drk-segeberg.de
www.drk-segeberg.de

Deutsches
Rotes
Kreuz
im Kreis Segeberg