

## Ehrenamtliche dringend gesucht

### 1. Das PC@fé sucht Berater

Helfen Sie uns IT-mäßig auf die Sprünge!  
Zurzeit hat unser PCafé ca. 15 ehrenamtliche Berater\*innen, die im Jahr über 1.000 Norderstedter Bürgern und Bürgerinnen - Anfänger wie Fortgeschrittene - bei Fragen rund um Computer und Smartphone mit Rat und Tat zur Seite stehen. Das PCafé bietet des Weiteren regelmäßig Veranstaltungen zu interessanten aktuellen IT-Themen an. Die Beratungen und Informationsveranstaltungen finden in den Räumen des PCafés im Haus Kiehlort statt. Nähere Informationen unter <https://www.drk-norderstedt.eu/aktiv-werden/ehrenamt/fuer-menschen-da-sein/berater-im-pcafe-sein.html>



### 2. Wir suchen einen weiteren Betreuer für unsere eigene IT

Zur Unterstützung unseres Administratoren teams suchen wir IT Netzwerkadministrator\*innen im Ehrenamt. Vorrangig geht es um die Betreuung (First Level Support) unserer Mitarbeiter im Büro. Nähere Informationen unter <https://www.drk-norderstedt.eu/aktiv-werden/ehrenamt/mit-technik/-it-unterstuetzen/zustaendiger-fuer-hausinterne-it.html>

## Mobilitätstag im Rathaus

Lassen Sie sich den sicheren Umgang mit dem Rollator erklären, lassen diesen für sich optimal einstellen und üben am VHH Bus!



Veranstalter: [Seniorenbeirat der Stadt Norderstedt](#),

Veranstaltungsort: Auf dem Marktplatz und in der Passage des Rathauses

Datum: 13.05.2025 Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ein tolles Programm rund um Mobilität! Unter anderem mit VHH-Bus, der vor Ort für Übungszwecke sein wird, um das Ein- und Aussteigen mit Rollator und Rollstuhl zu üben. Für Nutzer\*innen von Rollatoren wird eine erfahrene Trainerin die Überprüfung und Einstellung der Griffhöhe sowie Techniken zum sicheren Befahren von niedrigen und hohen Kantsteinen anbieten. Weitere Informationen siehe [hier](#)

## Das PC@fé informiert

### Nutzung des Apple iPhones lernen

#### **iPhone II: iPhone APPs und APPs aus dem APP-Store**

Das iPhone ist Mobiltelefon und tragbares Computergerät in einem. Es bietet eine Vielzahl von Funktionen, die das Leben erleichtern. Wer bisher noch nicht damit vertraut ist und es lernen möchte, dem bietet das DRK-PCafé jetzt 3-stündige Informations-Veranstaltungen an.

In iPhone II werden viele nützliche Apps vorgestellt und wie man sie herunterlädt und nutzt.

**Termin: iPhone II: 21.5.2025, 9:30 bis 12:30 Uhr**

Das eigene aufgeladene Gerät sollte unbedingt mitgebracht werden, damit Erlerntes sofort selbst ausprobiert und umgesetzt werden kann.

Um Apps herunterzuladen, wird auch die Apple ID sowie das zugehörige persönliche Passwort für den App Store benötigt. Ohne ID und Passwort ist der Zugang zum App Store nicht möglich.

Veranstaltungsort für alle Veranstaltungen ist das DRK PCafé im Haus Kielort, Kielortring 51, 22850 Norderstedt. Um Anmeldung mit Angabe von Kontaktdaten wird gebeten per E-Mail an [pcafe@drk-norderstedt.de](mailto:pcafe@drk-norderstedt.de) oder telefonisch direkt im PCafé während der Öffnungszeiten unter 040 320 49 400.

### Nutzung des Smartphones mit Android Betriebssystem für Anfänger

Das Smartphone ist Mobiltelefon und tragbares Computergerät in einem. Es bietet eine Vielzahl von Funktionen, die das Leben erleichtern. Wer bisher noch nicht damit vertraut ist und es lernen möchte oder sein Wissen erweitern will, dem bietet das DRK-PCafé jetzt eine Informationsveranstaltung für Anfänger. Dabei geht es um die Bedienung des Touchscreens (wischen, tippen etc.), Einstellungen der Klingeltöne und Bildschirmfunktionen, Benutzung des Adressbuchs, Verbindung mit dem Internet über WLAN,

**Termin: 28.5.2025, 9:30 bis 12:30 Uhr**

Das eigene Gerät sollte unbedingt mitgebracht werden, damit Erlerntes sofort selbst ausprobiert und umgesetzt werden kann. Um Apps herunter zu laden, wird auch das persönliche Passwort für das Google Konto (Android) benötigt. Ohne Passwort ist der Zugang zum Playstore nicht möglich.

Veranstaltungsort ist das DRK PCafé im Haus Kielort, Kielortring 51, 22850 Norderstedt. Um Anmeldung mit Angabe von Kontaktdaten wird gebeten per E-Mail an [pcafe@drk-norderstedt.de](mailto:pcafe@drk-norderstedt.de) oder telefonisch direkt im PCafe während der Öffnungszeiten unter 040 320 49 400.

## Aktiv werden! Gesundheitskurse mit freien Plätzen

### Entspannung / Mind Body

Du leidest unter Verspannungen und chronischen Rückenschmerzen?  
Du leidest unter Einschlafstörungen und kannst nicht entspannen?

**Dann empfehlen wir Dir unseren Kurs Mind Body**

Mittwochs, 09:00 bis 10:30 Uhr

→ weitere Informationen [hier](#)

### Hatha Yoga

Diese Form des Yoga konzentriert sich auf Übungen, die Kraft, Flexibilität und Ausdauer fördern. Es beinhaltet verschiedene Körperhaltungen, Atemübungen und Meditationstechniken. Ziel ist es dabei, Körper und Geist durch körperliche Aktivität zu vereinen und zu innerer Ruhe zu finden.

Donnerstags, 09:30-11:00 Uhr

→ weitere Informationen [hier](#)

### Drums-alive für Anfänger

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

Donnerstags, 17:15-18:15 Uhr

→ Weitere Informationen [hier](#)

### Fitness für Kinder

Unser neuer Bewegungs- und Sportkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahren. Hier können Kinder in einer lockeren, fröhlichen Atmosphäre ganz ohne Leistungsdruck entdecken, wie viel Freude Bewegung machen kann.

montags: 16:30 bis 17:30

→ Weitere Informationen [hier](#)

## Save the date

„Medizinische Versorgung in Norderstedt“.

Fachreferenten erklären, welche Angebote es im Gesundheitsbereich in unserer Stadt gibt. Am 14.6.25, 10-13 Uhr, DRK Haus,