

1. Veranstaltung: Medizinische Versorgung in Norderstedt



Wer als Norderstedter Gesundheitsleistungen in Anspruch nehmen möchte, orientiert sich vielfach Richtung Hamburg. Dabei bietet auch die eigene Stadt ein umfangreiches Angebot.

Erfahren Sie, welche Abdeckung es in unserer Stadt mit Haus- und Facharzt-Praxen gibt, wie die Notarztversorgung aufgestellt ist und die Ausstattung mit Pflege-Plätzen

aussieht. Fachreferenten aus verschiedenen Bereichen stehen Ihnen Rede und Antwort.

Datum: 14.6.25, 10-13 Uhr

Ort: DRK, Ochsenzoller Str. 124

Weitere Infos mit Programm unter:

<https://www.drk-norderstedt.eu/aktuell/presse-service/meldung/save-the-date.html>

2. 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 Kielort statt. Nähere Informationen unter <https://www.drk-norderstedt.eu/aktiv-werden/ehrenamt/fuer-menschen-da-sein/berater-im-pcafe-sein.html>



3. Wir suchen einen weiteren Betreuer für unsere eigene IT

Zur Unterstützung unseres Administratoren teams suchen wir IT Netzwerkadministratoren*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>

4. Das PC@fé informiert

Den Umgang mit dem Handy lernen

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. Diese finden statt:

Abgestimmt auf **Android Smartphones** am Mittwoch, **28.5.2025, (Einsteiger)** und Mittwoch, **11.6.2025, (Fortgeschrittene)**. Abgestimmt auf **Apple iPhone** werden am Mittwoch, **4.6.2025, die Themen Fotografieren, Bilder Bearbeiten und Speichern behandelt**, jeweils von 9:30 bis 12:30 Uhr.

Weitere Informationen unter:

<https://www.drk-norderstedt.eu/aktuell/presse-service/meldung/jetzt-umgang-mit-dem-handy-lernen.html>

10 nützliche Anwendungen im Internet oder als App auf dem Smartphone

Im letzten Jahr nutzten 67 Mio. Personen in Deutschland das Internet (Quelle: Statista). Die Kommunikation über Messenger- und E-Mail-Systeme rangierte dabei in der Häufigkeit weit vorn. Aber es gibt viele weitere sehr nützliche Möglichkeiten sich das Leben durch Internetnutzung zu erleichtern. Zum Beispiel können damit Käufe und Verkäufe, Reisebuchungen, Steuererklärungen, Bankgeschäfte oder Arzt-Terminbuchungen bequem von zu Hause erledigt werden.

Sehr nützlich sind Preisvergleiche für Produkte und Dienstleistungen. Meistens gibt es dafür auch entsprechende Apps auf dem Smartphone. Diese und weitere Anwendungen werden wir Ihnen vorstellen.

Termin: Mittwoch 25.6.2025, 9:30 bis 12:30

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

Weitere Informationen unter:

<https://www.drk-norderstedt.eu/aktuell/presse-service/meldung/10-nuetzliche-anwendungen-im-internet-oder-als-app-auf-dem-smartphone.html>

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 oder telefonisch direkt im PCafe während der Öffnungszeiten unter 040 320 49 400. Kostenbeitrag als Spende: € 5,00 Euro pro Person.

5. Aktiv werden! Gesundheitskurse mit freien Plätzen

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](#)

Pilates

Pilates schult die Wahrnehmung und das Gefühl für den eigenen Körper, die Körpermitte, das „Powerhouse“, wird gekräftigt, der Rücken gestärkt. Langsame, fließende Bewegungen und kontrollierte Atmung sorgen für Entspannung – das Ganze bei Wohlfühlmusik.

Mittwochs, 18:00-19:00 Uhr

→ Weitere Informationen <https://shorturl.at/4x4G7>

6. Wer möchte Rollator-Trainer*in werden?

Am 26.7., 10-17 Uhr findet in den Räumen des DRK eine Schulung zum Rollator-Trainer/ zur Rollator-Trainerin statt.

Inhalte der Schulung sind die Vermittlung folgender Themen:

- Technische Grundlagen rund um den Rollator
- Anwendungsbereiche eines Rollators
- Tipps, Tricks und Übungen zum Umgang mit dem Rollator im Alltag
- Checkliste und Informationen zur Anschaffung eines Rollators

Die Teilnahme kostet 100€ für den Schulungstag und wird durchgeführt von: Renate Degenhardt-Lüdtke. Am Ende der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

E-Mail: renate.degenhardt@gmx.de

Mobil: 0176-72 908 771

Um Anmeldung wird gebeten.