Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Juni / Juli / Aug. 2023

Aktuelle Mitteilungen des Seniorenbeirates der Stadt Norderstedt Nr. 49

Mobilitätstraining 2023 auf dem Rathausplatz in Norderstedt

Unter der Schirmherrschaft des 1.Stadtrats Dr. Magazowski fand der diesjährige Mobilitätstag am Dienstag, den 23.05.2023, bei strahlendem Sonnenschein statt.

So wurde das Ein- und Aussteigen in einen Bus des VHH geübt. Dazu gehörte auch die Benutzung der Kipphilfe des Busses als Einsteigeunterstützung.

Dank der Mobilitätsberatung vor Ort wissen jetzt die Besucher*innen, wie wichtig der **„blaue“ Knopf“** neben der Mitteltür des Linienbusses ist. Dieser muss vor dem Einstieg unbedingt gedrückt werden, auch wenn die Tür bereits geöffnet wurde. Das Signal signalisiert der Busfahrerin oder dem Busfahrer, dass das Einsteigen etwas länger dauern kann.

Vorstellung Entleihmöglichkeiten von Fahrrädern und Lastenrädern in Norderstedt

Die Stadt Norderstedt informierte über Entleihmöglichkeiten von Fahrrädern und Lastenrädern **.**

Vorgestellt wurden die Entleihsysteme nextbike und TINK.

TINK steht für **Transportrad Initiative Nachhaltiger Kommunen** und ist ein bundesweit einzigartiges Modellprojekt. TINK wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) für drei Jahre gefördert. Für TINK erweiterte nextbike sein Angebot in Norderstedt um **24 Lastenräder und 15 elektrische Transporträder .**

Auch für junggebliebene ältere Menschen könnte das Angebot von nextbike attraktiv sein.

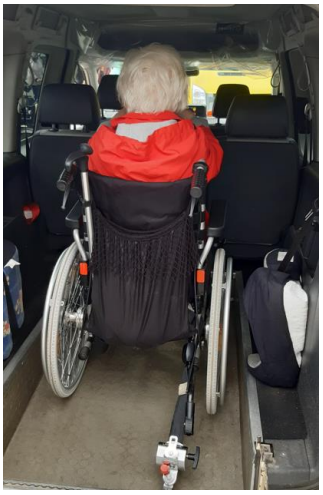
Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Juni / Juli / Aug. 2023

Der **DRK-Rollator-Club** gab zahlreiche Tipps zur richtigen Einstellung der Rollatoren. Auch wurde vor Ort von vielen Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit genutzt, den Rollator richtig einstellen zu lassen.

Ein **spezielles Taxi für den Transport von Rollstuhlfahrer*innen** stand für Übungszwecke bereit**.**



Mit der fachkundigen Unterstützung und Hilfestellung der Taxifahrerin oder des Taxifahrers ist die Nutzung problemlos möglich.

„sicher mobil“ im Alter

ADAC

Der ADAC stellte u.a. das kostenfreie Programm „sicher mobil“ im Alter vor.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR werden Seminare angeboten, die dabei helfen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. Es richtet sich an alle – ganz gleich, ob Sie als Seniorin oder Senior überwiegend mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Leitsätze der Schulungen/Seminare:
✔ Erhaltung einer sicheren Mobilität
✔ Gestaltung der eigenen Mobilität
✔ Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
✔ Entwicklung individueller Kompensationsmöglichkeiten
✔ Empathie mit anderen Verkehrsteilnehmenden entwickeln

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter :
Tel. 030 22 66 771 0 oder über eine
E-Mail an info@dvr.de

Einstieg in ein Taxi

Auch das Ein- und Aussteigen in ein Taxi konnte unter fachkundiger Anleitung intensiv geübt werden.

Hier wurden wertvolle Tipps gegeben, wie leicht es ist, problemlos in ein Taxi ein- bzw. auszusteigen.

Dank der Initiative des Seniorenbeirats und der Unterstützung der Stadt Norderstedt , des ADAC, des DRK und der Taxiunternehmen in Norderstedt wurden Angebote in der Stadt vorgestellt, die es Seniorinnen und Senioren ermöglichen, das Auto nicht oder weniger zu benutzen und stattdessen umweltfreundliche Angebote, wie Fahrräder, Busse und U-Bahn zu nutzen. **– FH --**

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Juni / Juli / Aug. 2023

Besuch des Betriebshofs der Stadt Norderstedt

Am 09.05.2023 besuchte der Seniorenbeirat (Arbeitskreis Stadtentwicklung, Umwelt und Verkehr) den Betriebshof in der Friedrich-Ebert-Str. im Ortsteil Garstedt.

Der Fachbereichsleiter, Herr Kühl, begrüßte uns persönlich und erläuterte mit dem Einsatzleiter der Stadtentwässerung, Herrn Eckmann, in einem ca. 2-stündigen Rundgang, wie ein Betriebshof funktioniert.

Aktuell arbeiten ca. 180 Mitarbeiter*innen beim Betriebshof . Ca. 120 Fahrzeuge (Müllfahrzeuge, Kehrmaschinen, Spezialfahrzeuge für die Stadtentwässerung, weitere große und kleine LKW) und ein Mähroboter unterstützen die täglich harte Arbeit der Mitarbeiter*innen.

Auffällig war für uns die Sauberkeit der Außenanlagen, des Fahrzeug- und Maschinenparks, der Garagen und Werkstätten. Alles wirkt strukturiert und bis ins Detail durchdacht.

Alle Fahrzeuge stehen in Garagen, damit diese bei jedem Wetter sofort einsetzbar sind.

Die betriebseigene LKW-Werkstatt garantiert kurze Reparatur- und Wartungszeiten und damit eine hohe Einsatzbereitschaft des Fahrzeug- und Maschinenparks.

Die LKW-Waschanlage vor Ort gewährleistet immer saubere Fahrzeuge.

Die betriebseigene Tischlerei auf dem Gelände garantiert, dass die Spielgeräte der ca. 130 Spiel- und Freizeitplätze in Norderstedt bei Bedarf schnellstmöglich repariert werden können.

Der Wertstoffhof Norderstedt befindet sich ebenfalls auf dem Grundstück des Betriebshofs. Hier können Norderstedter Privatpersonen und Gewerbebetriebe Abfälle und Wertstoffe abgeben.

Trotz räumlicher Enge wirkt auch dieser Teil des Betriebshofs sauber und aufgeräumt.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort unterstützen hier vorbildlich und stets freundlich die Abgabe und Sortierung des Abfalls, da gerade kleine und ältere Menschen z. B. Schwierigkeiten haben, den Sperrmüll zu entsorgen, weil die Absetzcontainer nur über ein Treppenpodest befüllt werden können.

Wir bedanken uns für die sehr informative Besichtigung des Betriebshofs. Der Umfang der Aufgaben und des Fahrzeug- und Maschinenparks des Betriebshofs haben uns sehr beeindruckt. Der Besuch wird uns helfen, ab sofort Anfragen von Seniorinnen und Senioren in die richtige Richtung zu lenken. --**FH**--

Senioren-Info

Seniorenbeirat Norderstedt

Juni / Juli / Aug. 2023

Nur tüddelig oder schon dement?

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ schrieb vor einigen Jahren Joachim Fuchsberger. Etwas augenzwinkernd macht er Mut, uns mit diesem unvermeidbaren Vorgang im Leben auseinanderzusetzen und eine eigene Haltung dazu einzunehmen.
Ist es Ihnen nicht auch schon passiert, dass Sie auf einem großen Parkplatz Ihr Auto nicht sofort wiedergefunden haben oder dass Sie an der Kellertreppe stehen und sich fragen: Was wollte ich da nochmal? Eine leichte „Tüddeligkeit“ wie wir hier im Norden sagen, ist bis zu einem gewissen Grad noch nicht besorgniserregend.

Aber wann fängt es an, dass man sich Gedanken machen muss? Und welche Schritte sind dann zu gehen?
Nicht jede Vergesslichkeit muss ein Hinweis auf eine Demenz sein, aber die allermeisten Demenzerkrankungen beginnen mit einer zunehmenden Vergesslichkeit. In der Hauptsache ist zunächst das Kurzzeitgedächtnis betroffen und die Merkfähigkeit ist deutlich gemindert.
Dinge werden verlegt, Termine werden vergessen, kurz zurückliegende Gespräche und Erlebnisse werden nicht erinnert.

Kommt es wiederkehrend zu solchen Ereignissen, sollte unbedingt die Hausärztin oder -arzt informiert werden. Ergeben sich durch einfache Testverfahren (z.B. Mini-Mental-Test oder Uhrentest) Anhaltspunkte für eine Demenz, kann an eine Fachärztin oder -arzt für Neurologie und/oder Psychiatrie überwiesen werden, die eine Verdachtsdiagnose bestätigt oder auch verwirft.

Die bekannteste und auch häufigste Form von Demenz ist die **Alzheimer-Erkrankung,** die zweithäufigste die sogenannte **vaskuläre Demenz,** die auf Durchblutungsstörungen beruht.

Eine gute Diagnostik ist mindestens aus zwei Gründen enorm wichtig:

1. Ein kleiner Teil der vielen Erkrankungen, die zu demenzartigen Symptomen führen, kann geheilt oder zumindest im Verlauf gestoppt werden.
2. Selbst bei der bislang nicht heilbaren Alzheimer-Erkrankung gilt: Je früher die Diagnose gestellt ist, desto höher ist die Chance für eine medikamentöse Therapie, die zwar nicht zur Heilung führt, aber für einen gewissen Zeitraum eine weitergehende Verschlechterung verhindern kann.

Ulrich Mildenberger
(Soziologe, Supervisor)
E-Mail: info@pflegestuetzpunkt-se.de

Bereich Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Bornhöved

Einwohner*innen der Stadt Norderstedt, die mit dem Seniorenbeirat in Verbindung treten möchten, haben folgende Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 040 - 53595 - 521
Außerhalb der Besuchs-/Sprechzeiten können Sie Nachrichten auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen zurück!
E-Mail: seniorenbeirat-norderstedt@wtnet.de

Besuchs- und Sprechzeiten im Rathaus-Foyer, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt
Dienstag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und Donnerstag von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Sprechstunde in der Stadtteilbücherei Glashütte, jeden letzten Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr,
Bücherei Glashütte, Mittelstraße 62
Unsere öffentlichen Beiratssitzungen und Veranstaltungen werden in unserem Schaufenster-TV angezeigt und auch auf unserer Homepage, wo Sie viele weitere und interessante Informationen vorfinden.

***Besuchen Sie unsere Homepage* - www.seniorenbeirat-norderstedt.de -**

Herausgeber: Seniorenbeirat Norderstedt , Rathausallee 50, 22846 Norderstedt
Redaktion: Franz Heuer (FH), Christine Schmid (CS), Joachim Braun (JB)
verantwortlich: Christine Schmid