

Aktuelle Mitteilungen des Seniorenbeirates der
Stadt Norderstedt Nr. 53

März / April 2024

Glashütte: Seniorensprechstunde im wahrsten Sinne des Wortes

Ein neues Konzept scheint sich zu bewähren!

Die an jedem 4. Montag stattfindende Sprechstunde des Seniorenbeirates in Glashütte ist seit Anfang des Jahres von 15 – 17 Uhr im Familienzentrum in der Mittelstraße.

Es wurden von den Besucherinnen und Besuchern auch Wünsche geäußert, die jetzt in die dafür zuständigen Arbeitskreise weitergegeben werden.

Die Sprechstunde im Januar hatte das Thema Patientenakte – digitale Rezepte usw. - und wurde bei Kaffee und Kuchen sehr gut angenommen. Es entwickelten sich lebhaftes Gespräche, die für alle Anwesenden sehr hilfreich waren.

Im Februar informierte Frau Katharina Paul zum Thema Gedächtnistraining.

Dieses Mal musste wegen der hohen Beteiligung noch ein Tisch hinzustellen werden.

Bei Kaffee und Kuchen wurden verschiedene kleine Übungen für das Gedächtnis gemacht. Bald schon kam man in der Runde zu Gesprächen, die durch die Verschiedenheit der Besucherinnen und Besucher für jeden interessant waren. Es wurde viel gelacht und am Schluss des Nachmittags sogar neue Kontakte geknüpft.

Die anwesenden Seniorenbeiräte konnten verschiedene Anregungen geben und von der Arbeit des Seniorenbeirates berichten.

Bei der nächsten Sprechstunde in Glashütte am 25. März, 15-17 Uhr, wird Frau Gudrun Jantzen an Dinge erinnern, mit denen wir Seniorinnen und Senioren groß geworden sind und die es jetzt nicht mehr gibt.

--UK--

Norderstedt, 08.03.2024

Offene Sprechstunde Seniorenbeirat

NEU ab 2024 im Familienzentrum Glashütte

... immer am letzten Montag im Monat, immer mit spannenden Themen ...

Wann? Montag, 25. März 2024, 15 – 17 Uhr

Wo? Familienzentrum Glashütte
Mittelstr. 45 in Norderstedt

Thema? Gudrun Jantzen erinnert an Dinge, die es heute nicht mehr gibt, wie z. B. das Wählscheibentelefon.
Vielleicht finden wir gemeinsam ein paar schöne Geschichten dazu?

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für Kaffee und Gebäck wird gebeten.

Kommen Sie bitte gern vorbei!
WIR SIND BARRIEREFREI ERREICHBAR UND FREUEN UNS AUF SIE!

Eine Kooperationsveranstaltung:



Seniorenbeirat Norderstedt hilft beim Stadtputz 2024

Mit sechs Personen nahm der Seniorenbeirat am diesjährigen Stadtputz teil.



Nach Ausgabe der Ausstattung an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktion mit Sammeltüten und Greifzangen ging es unter sachkundiger Leitung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Betriebsamtes vom ZOB Norderstedt Mitte in den Moorbekpark Richtung Süden.

Neben etwas Sperrmüll wurden Reste vom Sylvesterfeuerwerk, Plastikteile und Glasscherben aufgesammelt. Tatkräftig unterstützt wurde die Reinigungsaktion vom ersten Stadtrat Dr. Magazowski und dem Landtagsabgeordneten Patrick Pender.

Nach knapp 2 Stunden endete der Sammelrundgang mit gefüllten Abfalltüten, die von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Betriebsamtes entgegengenommen wurden. Danach ging es wieder zurück zum Ausgangspunkt am ZOB in Norderstedt Mitte.

Eine gelungene Aufräumaktion an der frischen Luft, die wir zum Mitmachen nur weiterempfehlen können. Vielen Dank dem Betriebsamt.

--JB--

Mondscheintarif für Norderstedt

In der Region Itzehoe gibt es seit einiger Zeit die Möglichkeit nachts mit Wertgutscheinen Taxen zum halben Preis zu benutzen.

Eine großartige Idee fand der Kinder- und Jugendbeirat und stellte im Ausschuss für Stadtentwicklung und Verkehr den Antrag an die Verwaltung, zu prüfen, ob dieses auch für Jugendliche und Jungerwachsene in Norderstedt möglich ist.

Der Seniorenbeirat fand die Idee auch großartig und stellte im Ausschuss den Prüfauftrag auf Rentner*innen und Pensionär*innen ab 65 Jahre zu erweitern, so dass auch diese Personengruppe bei Bedarf mit einem Taxi nachts sicher zu erschwinglichen Preisen nach Hause kommt.

Wir sind gespannt, zu welchem Ergebnis die Verwaltung kommt und werden darüber berichten.

--JB--

Mobilitätstag

In diesem Jahr findet unserer **Mobilitätstag am Dienstag, den 28. Mai 2024, ab 14:00 Uhr auf dem Rathausmarkt in Norderstedt Mitte** statt.

Die Mobilitätsberatung des HVV stellt uns wieder einen Bus für praktische Übungen mit Rollator und Rollstuhl zur Verfügung. Wie in den Vorjahren auch erwarten wir zahlreiche andere Akteure zu Themen rund um die Mobilität im Alter.

Erstmals in diesem Jahr wird die Firma „emotion E-Bike Welt“ ihre Dreiräder präsentieren. Die Schirmherrschaft für diese Veranstaltung übernimmt wieder der erste Stadtrat Dr. Magazowski.

Merken Sie sich den Termin vor! Wir freuen uns, bei hoffentlich guten Wetter, auf Sie.

--JB--

ENDLICH WOCHENENDE

Ja, mit diesem Gedanken bin ich heute, am Samstag, aufgewacht.

Und dann musste ich über mich ----- selbst lachen: bin ich doch schon seit mehr als zehn Jahren in Rente.

Und dennoch, irgendwie ist das Gefühl: es ist Wochenende, immer noch etwas Besonderes. Das fängt schon mit einem späten Frühstück an, begleitet mit Musik aus dem Radio und einer brennenden Kerze zumindest in der dunklen Jahreszeit.



Einfach herrlich: Bewegung an der frischen Luft, Kontakte mit Gleichgesinnten und immer ein Abschlusssessen in einem Restaurant.

Ist das nicht ein toller Start in den Tag?

Heute war es anders: es ist Wandertag für mich! Ich habe mich einer kleinen Seniorengruppe angeschlossen, die sich alle vier Wochen trifft, um ganz unterschiedliche Wege in den verschiedensten Wald-, Wiesen- und Moorgebieten zu erobern.

SO EIN TAG, SO WUNDERSCHÖN WIE HEUTE – ja, das passt!

TIPP: Zur Nachahmung empfohlen.

--GS--



Senioren-Info

Sport im Alter

Welcher Sport ist für Seniorinnen und Senioren geeignet?

Auch im Alter können Seniorinnen und Senioren noch aktiv Sport treiben. Optimal sind gelenkschonende Sportarten, die auf sanfte Weise die Ausdauer trainieren – wie zum Beispiel Wandern, Walken, Schwimmen, Rad fahren (ruhig mit E-Unterstützung), Bewegung im Alltag, Yoga oder Fitnesstraining speziell für Senioren -.



Wie viel Bewegung wird für Seniorinnen und Senioren empfohlen?

150 Minuten moderate (zum Beispiel Rad fahren) **oder 75 Minuten intensive Bewegung** (zum Beispiel Fitnessgymnastik) **pro Woche** gelten laut der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** als ausreichend.

Wie trainiere ich im Alter?

Seniorinnen und Senioren sollten auf sanfte Weise die Ausdauer trainieren. Vergessen Sie nicht zwischen intensiven Sporteinheiten ruhig einen oder zwei Tage Trainingspause zu machen, denn der Körper benötigt bei älteren Menschen länger, um zu regenerieren.

Wie viele Schritte am Tag werden empfohlen?

Über 65-Jährige sollten, wenn möglich, **7.000 Schritte am Tag** gehen.

--FH--

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 im Familienzentrum Glashütte, Mittelstraße 45, jeden letzten Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

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), Ute Klotz (UK), Gunda Schmidt (GS)

verantwortlich: Christine Schmid