

Aktuelle Mitteilungen des Seniorenbeirates der  
Stadt Norderstedt Nr. 54

Mai / Juni 2024



## Mobilitätstag des Seniorenbeirats Norderstedt



**Der Mobilitätstag findet am Dienstag, den 28. Mai 2024, in der Zeit von 14:00 – 16:30 Uhr auf dem Marktplatz vor dem Rathaus (Rathausallee 50) statt.**

Der Seniorenbeirat Norderstedt veranstaltet auf dem Marktplatz vor dem Rathaus den Mobilitätstag 2024 für Norderstedter Seniorinnen und Senioren. Die gute Besucherzahl im letzten Jahr hat uns ermutigt, das Angebot am Veranstaltungstag auszuweiten.

Hauptattraktion wird der Linienbus der VHH sein, indem praktische Übungen zum sicheren Ein- und Aussteigen mit und ohne Rollator gezeigt werden. Alle Teilnehmer\*innen haben sofort die Gelegenheit, Tipps und Tricks selbst auszuprobieren sowie in Ruhe ihre Fragen zu den Themen Barrierefreiheit oder Sicherheit in Bussen zu stellen.



Der DRK-Rollator-Klub wird die Überprüfung und Einstellung der Griffhöhe sowie Techniken zum sicheren Befahren von niedrigen und hohen Kantsteinen anbieten.

Der ADAC Schleswig-Holstein wird den Fahr-Fitness-Check für Senioren vorstellen. Das Programm dient der Überprüfung der persönlichen Pkw-Fahrfertigkeiten. Freiwillig und ohne Risiko für den Führerschein! Angesichts der aktuellen Diskussion über die Fahrsicherheit von Seniorinnen und Senioren halten wir dieses für ein wichtiges Thema.

Die Firma e-motion E-Bike Welt Ahrensburg wird Dreiräder für Seniorinnen und Senioren auf dem Mobilitätstag präsentieren. Dies kann eine sichere und komfortable Alternative für Zweiräder sein. Für Probefahrten wird auf dem Marktplatz ausreichend Gelegenheit sein.



Des Weiteren wird ein Taxi der Firma Autohof Norderstedt zum Transport eines Rollstuhlfahrers zum Ausprobieren bereitstehen.

TAXI

ADAC

**Wir hoffen auf gutes Wetter und freuen uns auf viele Besucher.**

Die Schirmherrschaft für den Mobilitätstag 2024 hat freundlicherweise der 1. Stadtrat Dr. Christoph Magazowski übernommen. --JB--

## Neuigkeiten Homepage des Seniorenbeirats Norderstedt



Liebe Leserinnen und Leser der Senioren-Info,

Sie haben jetzt auch auf unserer **Homepage** die Möglichkeit, dass Sie ab sofort einen **Newsletter abonnieren** können.



TERMINE ▾ ANTRÄGE ▾ NEWSLETTER

Vorname

Musterfrau ←

Angabe Name

Nachname

Anne ←

Angabe Vorname

E-Mail-Adresse

Anne-Musterfrau@t-online.de ←

Angabe E-Mail-Adresse

Hiermit akzeptiere ich die Datenschutzbestimmungen

Abonnieren ←

Abonnieren anklicken

Wichtige Informationen, die Senioren-Info etc. erreichen Sie, wenn sie möchten, auch digital.

Das spart Arbeit, Energie und schont die Umwelt. --FH--

## Faires Deutschlandticket für Seniorinnen und Senioren

Der Seniorenbeirat Norderstedt hat Ende Februar diesen Jahres eine Online Petition beim Petitionsausschuss des Schleswig-Holsteinischen Landtags zum Thema „Faires Deutschlandticket für Seniorinnen und Senioren“ eingereicht.



Nach Veröffentlichung der Petition auf der Internetseite des Landtages haben bis zum Ende der Mitzeichnungsfrist Ende April 2.047 Menschen aus allen Teilen Schleswig-Holsteins die Petition mitgezeichnet und somit das Quorum von 2.000 Mitzeichnungen übertroffen. Dies zeigt, dass dieses Thema gerade auch für ältere Menschen sehr wichtig ist.

Dies bedeutet, dass der Seniorenbeirat Norderstedt in einer öffentlichen Anhörung beim Petitionsausschuss des Landtages seine Forderung vorstellen und begründen kann.

Der Seniorenbeirat Norderstedt hofft alle Mitglieder des Landtages überzeugen zu können, dass ältere Menschen ein faires Deutschlandticket ebenso verdient haben wie viele andere Gruppen in der Bevölkerung.

Der Seniorenbeirat Norderstedt bedankt sich bei allen, die die Petition unterstützt und mitgezeichnet haben. --MM--

## Yogaübungen

Ein Satz vorweg:

*Die Schale muss zerbrechen, bevor der Vogel fliegen kann.*

*(Zitat aus dem Buch „Wilde Stille“ von Raynor Winn)*

Für mich ist dies ein Satz, der für vieles Mut macht.

Yoga ist ein In-Thema, da es den Körper durch aufmerksame Bewegung und kontrollierte Atmung entspannt. Es vermittelt damit eine Lebensphilosophie, die uns verändern kann. Es ist eine immer wieder geübte Kraft, die uns hilft, dauerhaft die nötige Balance wiederzufinden.

Begründet auf einer tausende Jahre alten indische Lehre, die eine stressreduzierende Wirkung hat, aktiviert Yoga u.a. den Ruhenerv (Vagus-Nerv), was sich beruhigend auf Atmung, Herzschlag und Muskeln auswirkt.



Yoga hat darüber hinaus eine positive Auswirkung auf die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur, kann Schmerzen lindern und wirkt insgesamt ausgleichend bei Belastungen. Es ist wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Diese körperbetonten Übungen mit Atemübungen und Meditation führen zu einer herrlichen tiefen Entspannung, die ich auf dem Nachhauseweg aus der Übungsgruppe nachhaltig spüre. Mein Blutdruck ist um einiges gesunken, was sogar den Kardiologen erstaunte (Atmung!).

Sind es nur die meditativen und körperlichen Übungen oder ist es auch die Gruppe, die untereinander motivierend ist? Ein schönes wöchentliches Zusammenkommen.

--WK--



## Muskelaufbau im Alter

Mit voranschreitendem Alter verändert sich der Körper. **Doch keine Panik**, auch mit Ü60 brauchen Sie sich nicht von einem trainierten Körper zu verabschieden. Mit dem richtigen Training und einer entsprechenden Lebensweise gelingt es Ihnen, auch im Alter fit zu bleiben.



Auch der [Stoffwechsel](#) verlangsamt sich und der Energieverbrauch sinkt. Bedeutet: Je älter wir werden, desto mehr Mühe kostet es uns, die Form zu halten.

**Aber mit regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung lässt sich dem gegensteuern.**

### Weniger Muskelmasse im Alter

Laut Forschern der amerikanischen Universität Harvard verlieren wir etwa drei bis fünf Prozent Muskelmasse pro Dekade, sobald wir die Grenze von 30 Jahren überschritten haben.

### Kraft- und Ausdauertraining: Fordern Sie ihre Muskeln

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt Erwachsenen, sich wenigstens **150 Minuten** in der Woche ausdauerorientiert zu bewegen. Um das Verletzungsrisiko gering zu halten, empfehlen sich im höheren Alter eher kontaktlose Sportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren.

### Wenigstens zweimal in der Woche sollten wir muskelkräftigende Übungen machen.

**Kniebeugen, Liegestütze oder Crunches sind einfache Kraftübungen, die überall und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden können.**

Ohnehin sollte ein Trainingsplan nicht zu einseitig gestaltet sein. Abwechslung macht Spaß, motiviert und fordert verschiedene Muskelgruppen. --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](mailto: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](http://www.seniorenbeirat-norderstedt.de) -**

**Herausgeber: Seniorenbeirat Norderstedt , Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

**Redaktion: Franz Heuer (FH), Joachim Braun (JB), Michael Metzler (MM), Waltraud Kortum (WK)**

**verantwortlich: Christine Schmid/Joachim Braun**