

Senioren-Info



Aktuelle Mitteilungen des Seniorenbeirates der Stadt Norderstedt Nr. 63

Januar – Februar 2026

Der neue Seniorenbeirat Norderstedt stellt sich vor.

Wir begrüßen.....

Vorstand

	Schmid, Christine Arbeitskreis: Soziales Vorsitzende des Seniorenbeirates und Mitglied des Arbeitskreises
--	---

	Braun, Joachim Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Sprecher des Arbeitskreises und 1. stellv. Vorsitzender
--	---

	Bensel, Karsten Arbeitskreis: Kultur Sprecher des Arbeitskreises und 2. stellv. Vorsitzender
--	--

	Kortum Waltraud Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises und Schriftführerin
--	--

	Gutzeit Dagmar Arbeitskreis: Soziales Sprecherin des Arbeitskreises
--	---

	Heuer, Franz Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises und Pressesprecher
--	--

	Hübner, Wilfried Arbeitskreis: Kultur Mitglied des Arbeitskreises und Schatzmeister
--	---

Arbeitskreis Kultur

	Bensel, Karsten Arbeitskreis: Kultur Sprecher des Arbeitskreises und 2. stellv. Vorsitzender
--	--

	Hübner, Wilfried Arbeitskreis: Kultur Mitglied des Arbeitskreises und Schatzmeister
--	---

	Schmidt, Gunda Arbeitskreis: Kultur Mitglied des Arbeitskreises
--	---

	Hense, Ronald Arbeitskreis: Kultur Mitglied des Arbeitskreises
--	--

Senioren-Info

Der neue Seniorenbeirat Norderstedt stellt sich vor.

Arbeitskreis Soziales

	Gutzeit Arbeitskreis: Soziales Sprecherin des Arbeitskreises
	Schmid, Christine Arbeitskreis: Soziales Vorsitzende des Seniorenbeirates und Mitglied des Arbeitskreises
	Klotz, Ute Arbeitskreis: Soziales Mitglied des Arbeitskreises
	Hopp, Iris Arbeitskreis: Soziales Mitglied des Arbeitskreises
	Brandt Rainer Carlo Wilhelm Arbeitskreis: Soziales Mitglied des Arbeitskreises
	Köll, Harald Arbeitskreis: Soziales Mitglied des Arbeitskreises
	Rickert, Sylvia Arbeitskreis: Soziales Mitglied des Arbeitskreises

Arbeitskreis Stadtentwicklung, Umwelt und Verkehr

	Braun, Joachim Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Sprecher des Arbeitskreises und 1. stellv. Vorsitzender
	Heuer, Franz Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises und Pressesprecher
	Kortum Waltraud Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises und Schriftführerin
	Feja Herbert Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises
	Rieffel, Günter Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises
	Fragkopoulos-Temanni, Maureen Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises
	Porschien, Christian Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises
	Saur, Hans Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises
	Schneider Günter Arbeitskreis: Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr Mitglied des Arbeitskreises

Senioren-Info

Wir verabschieden



Jähn,	Hans Erich
Arbeitskreis:	Stadtentwicklung, Umwelt + Verkehr
ehem. Mitglied des Arbeitskreises	



Fuchsius-Tyx, Hella	
Arbeitskreis:	Kultur
ehem. Mitglied des Arbeitskreises	



Metzler,	Michael
Arbeitskreis:	Soziales
ehem. Sprecher des Arbeitskreises	



Jochens,	Rainer
Arbeitskreis:	Soziales
ehem. Mitglied des Arbeitskreises	



Koschmieder, Solange	
Arbeitskreis:	Kultur
ehem. Mitglied des Arbeitskreises	

DIE STADTWERKE NORDERSTEDT INFORMIEREN

Energiesparcheck

Kostenlose Beratung bei Ihnen vor Ort.



Stromsparen möglich machen.

Am günstigsten ist die nicht verbrauchte Energie. Aber wo sind die Stromfresser? Und wie lassen sie sich beseitigen, ohne dabei jeglichen Komfort über Bord zu werfen? Eine umfassende Verbrauchsanalyse und der Austausch von Energieverbrauchern im Haushalt durch effizientere ist meist mit Kosten verbunden, die sich viele nicht leisten können. Hier setzt der **kostenfreie Energie-Spar-Check** mit einer mehrstufigen Beratung vor Ort an. Der Check beginnt mit einer umfangreichen Bestandsaufnahme. Danach wird der **aktuelle Energieverbrauch** analysiert. Abschließend wird ein individueller Maßnahmenplan zur Optimierung des Energieverbrauchs erstellt. Wertvolle Tipps zum Energie- und Kostensparen ergänzen den Check vor Ort.

Kostenfrei, wenn's eng ist in der Haushaltstasse.

Der Energie-Spar-Check richtet sich an alle Norderstedter Haushalte und ist kostenfrei. Haushalte in Wohnungen erhalten eine umfangreiche Analyse des aktuellen Energieverbrauchs und dazu praktische Energiespartipps, mit denen Sie bares Geld sparen können. Haushalte in Einzel-, Reihen- oder Doppelhäusern werden ebenso umfangreich beraten, aber es wird keine Analyse der Verbrauchsdaten erstellt, da der Umfang und die Auswertung der zu erfassenden Daten zu groß ist.



040 52104-3090



energiesparchecker@stadtwerke-norderstedt.de

Parkinson Sportgruppe

Warum Sport?

Warum Sport bei einer Parkinson Erkrankung?

- Motorik und Beweglichkeit fördern
- Muskeln stärken
- Gleichgewicht und Koordination verbessern
- den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen
- Freude und Austausch in der Gruppe erleben



Wir bieten:

- Tischtennis in der Halle
- Gymnastik im Saal
- Zeit für Gespräche

Wann? Freitags 10.00-13.00 Uhr

Wo? 1.SC Norderstedt,
Scharpenmoor 55, 22848 Norderstedt
[Tanzsaal]

Gezieltes Training kann helfen die einzelnen Symptome der Krankheit zu lindern.

Sport vermindert nicht nur die körperlichen Symptome. Er kann auch dabei helfen, geistige und psychische Symptome, wie z. B. Konzentrationsstörungen, Depressionen, Ängste und Müdigkeit zu lindern.

Jeder sportlich aktive Mensch weiß: Nach dem Training fühlt man sich besser und ist stolz auf die geleistete Aktivität. Eine Studie bei Menschen mit Parkinson hat gezeigt, dass ein Sportpensum von mindestens 2,5 h / Woche zu einer Verbesserung von Allgemeinbefinden und Lebensqualität führte – verglichen mit anderen Betroffenen, die keinen oder weniger Sport trieben.

Außerdem lässt sich aus vielen Untersuchungen der letzten Jahre die Hoffnung ableiten, dass regelmäßiger Sport auch einen günstigen Einfluss auf den langfristigen Krankheitsverlauf haben könnte.

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 (F.H.)

verantwortlich: Christine Schmid