



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

Der neue Seniorenbeirat Norderstedt stellt sich vor.

Arbeitskreis Soziales

	Gutzeit Dagmar	
	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	

	Fragkopoulou-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	

Wir verabschieden

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

	Fuchs-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 Haushaltskasse.

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