



NEWSLETTER

April 2026

Bestattungsvorsorge | Klönstuuuv | digitale Ambulanz

Gedächtnis

Rätseln, zeichnen, rechnen, schreiben, merken - sich mal Zeit nehmen um das Gehirn auf Trab zu halten. Jeden 4. Mittwoch des Monats zwischen 14 und 15 Uhr laden wir ein zum Gedächtnistraining. Treffpunkt: Berliner Platz1. Infos bei Burgunde Böckel Tel. 04561 5590676

Frühstück



Wir freuen uns schon auf unser nächstes monatliches Seniorenfrühstück! Wie immer treffen wir uns am zweiten Dienstag des Monats und würden uns freuen, euch alle dort zu sehen. Eine Anmeldung ist nicht mehr nötig!

14. April 9:00 Uhr
Gemeindsaal
Kirchenstr. 7

Lesekreis

Stell dir vor, du betrittst die Stadtbücherei an einem sonnigen Mittwochnachmittag. In einer Ecke der Bücherei, in einem gemütlichen Bereich, findest du bereits einige Teilnehmer des Lesekreises, die sich angeregt

Bestattungsvorsorge rechtzeitig treffen

Seniorenbeirat lädt Fachreferenten zur öffentlichen Sitzung ein



Sich frühzeitig mit der eigenen Bestattung auseinanderzusetzen, fällt nicht leicht. Und doch kann genau das ein wichtiger Schritt sein, um für Klarheit zu sorgen und Angehörige später zu entlasten.

Zur unserer kommenden öffentlichen Sitzung haben wir einen Referenten gefunden, der in seinem Vortrag verständlich und einfühlsam zeigen möchte, warum Bestattungsvorsorge so wertvoll sein kann. Dabei geht es um verschiedene Bestattungsformen, um persönliche Wünsche und darum, wie Du diese rechtzeitig festhalten kannst.

Auch das offene Gespräch mit Angehörigen, Freunden oder nahestehenden Menschen kann dabei eine große Rolle spielen.

Außerdem erfährst Du, wie Wünsche dokumentiert werden können und welche Möglichkeiten es gibt, alles verbindlich zu regeln.

Im Anschluss an den Vortrag können auch Fragen beantwortet werden. Bitte gleich den Termin notieren:

20. April 2026 10:00 Uhr im Rathaussaal

unterhalten. Hast du ein Buch mitgebracht, über das du gerne erzählen möchtest? Du bist herzlich eingeladen, am offenen Lesekreis teilzunehmen. Der Lesekreis trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr in der Stadtbücherei Neustadt in Holstein. Regina Schranz freut sich über dein Interesse, ihre Telefonnummer ist 0157 847 97773.

Bewegung

Ein neues Angebot ist in Planung: Walken und Übungen mit Smovey-Ringen. Diese sind perfekt für ein Ganzkörpertraining! Sie helfen bei Verspannungen und verbessern das Wohlbefinden. Zusätzlich stärken die Ringe die Tiefenmuskulatur, verbessern Koordination und Haltung.

Mit Smovey-Ringen trainieren verspricht: du stärkst die tiefliegende Muskulatur, besonders im Rücken, an den Schultern und im Rumpf. Du fühlst dich leichter, vitaler, sicherer, selbstbewusster und findest mehr Ruhe und Wohlbefinden.

Der Seniorenbeirat freut sich auf den Start als bald mit fachkundiger Anleitung. Das Gesundheitsamt Ostholstein unterstützt das Projekt nachhaltig. Wir bedanken uns herzlich.

Wenn du mitmachen möchtest, verraten wir dir den Starttermin bald auf unserer Website und im Newsletter.

Zahngesundheit

Zweimal täglich Zähneputzen und zweimal jährlich zum Zahnarzt gehen – das wissen wir schon seit unserer Schulzeit. Aber müssen wir das immer noch wirklich so genau nehmen?

Einfach mal schnacken

Klönstuuu öffnet am Berliner Platz



Du hast dienstags vormittags noch nichts vor und hast Lust auf nette Gespräche in gemütlicher Runde? Dann komm doch einfach in die neue Klönstuuu des Seniorenbeirats. Hier kannst du ganz entspannt vorbeischaun, plaudern, lachen und vielleicht auch neue Bekanntschaften schliessen. Ganz egal, ob du nur kurz reinschnuppern oder etwas länger bleiben möchtest – du bist jederzeit willkommen.

Die Klönstuuu findet immer am ersten und dritten Dienstag des Monats zwischen 10 und 12 Uhr statt, also, jeweils vor und nach dem monatlichen Seniorenfrühstück. Für Kaffee und andere alkoholfreie Getränke ist natürlich gesorgt, sodass du dich rundum wohlfühlen kannst. Alles ganz ungezwungen, ohne Anmeldung und ohne Verpflichtung – einfach vorbeikommen, hinsetzen und mitklönen.

Also: Nimm dir Zeit am Dienstagvormittag und komm vorbei. Seniorenbeirat Hans-Joachim Böttcher freut sich in der Klönstuuu auf dich und viele nette Gespräche!

Übrigens... - der Seniorenbeirat plant ein großes **Sommerfest** am 8. August 2026 am **Berliner Platz**.

Bitte schon mal im Kalender vormerken!!!

Nun, egal wie lange der Besuch in einer Praxis her ist, in unserem Podcast über Zahngesundheit geht es darum, warum es sich gerade für uns "Ältere" lohnt, jeden einzelnen Zahn gut zu pflegen. Zahnärztin Dr. Meike Wagner erklärt auch, welche wichtige Rolle Zahnhygiene und Mundgesundheit spielen.

Dieser und einer Reihe anderer interessanter Fragen haben wir im Podcast „auf den Zahn gefühlt“.

[Zu hören auf unserer Website.](#)

Impressum

Seniorenbeirat
der Stadt Neustadt in Holstein
Am Markt 1
23730 Neustadt in Holstein

Vorsitzender: Norbert Illes
Stellv. Vorsitzende: Lida Winter

Kontakt: 0173 458 0548

E-Mail:
seniorenbeirat@stadt-neustadt.de

Verantwortlich i.S.d.P.: Norbert Illes

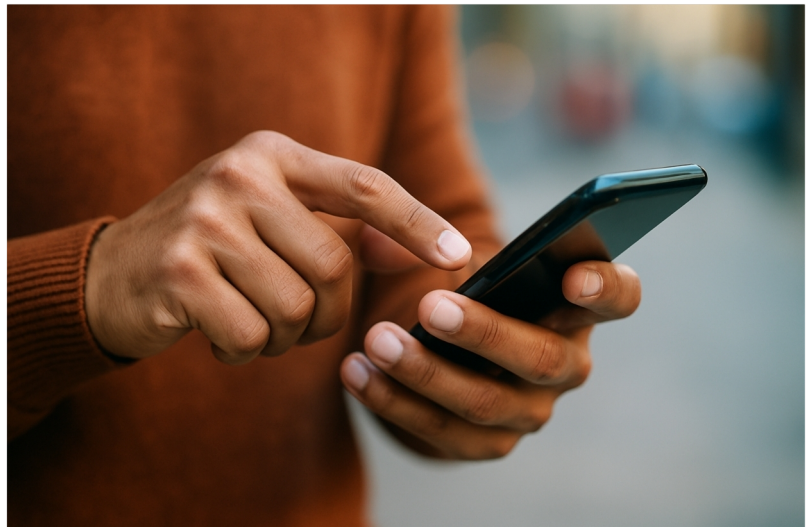
Informationen zu deinen Rechten und der Verwendung personenbezogener Daten gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) durch den Seniorenbeirat findest du [hier](#).

Internet:
seniorenbeirat-neustadt-holstein.de
[Zum online lesen hier klicken!](#)
[Zum Abmelden hier klicken!](#)

Bildnachweis:
ein Bild linke Spalte: © Norbert Illes
drei Bilder rechte Spalte: AR createt

Erste Hilfe - bei Fragen zur Technik

Digitale Ambulanz erfolgreich gestartet



Du hast ein Problem mit deinem Smartphone, Tablet oder Laptop? Oder ist eine Gebrauchsanleitung für ein technisches Gerät zu kompliziert oder einfach unauffindbar? Vielleicht möchtest du auch nur einen Ausdruck auf Papier? Wir sind für dich da! In unserer digitalen Ambulanz und im Internettreff bieten wir dir schnelle und unkomplizierte Hilfe bei genau diesen Fragen. Komm einfach mit deinem Gerät vorbei. Wir schauen gemeinsam drauf und finden mit dir eine verständliche und machbare Lösung.

Die digitale Ambulanz ist mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr am Berliner Platz 1 für dich geöffnet. Zum Internettreff findest du mittwochs zwischen 14:30 Uhr und 17 Uhr in der VHS in der Kremper Str. 32. Wir nehmen uns Zeit für dich und freuen uns dich zu sehen!

Schon in unserem Programm gestöbert?

Seniorenbeirat bietet viele Veranstaltungen an.



Am besten nachsehen im Internet. Einfach den QR-Code anklicken oder scannen. Dort ist eine E-Mail für dich an uns schon vorbereitet.

Wie findest du diesen Newsletter? Was gefällt dir? Was fehlt? Was können wir besser machen? Wir möchten es wissen: Eine Mail an den seniorenbeirat@stadt-neustadt.de oder den QR-Code rechts anklicken oder scannen.

Die Vorfreude auf erste warme Frühlingstage wünscht
Norbert Illes