





Notfallausweis | Neues Gesundheitsangebot | „schon gelesen?“

Wichtige Termine


Seniorenfrühstück

 17 —> 12. Mai
9:00 Uhr, immer am 2.
Dienstag des Monats im
Gemeindesaal Kirchenstr.

Klönstuuu

 17 —> 5. und 19. Mai
10:00 Uhr, am Berliner Platz,
immer in der Woche vor und
nach dem Seniorenfrühstück

Internettreff

 17 —> 6. 13. 20. und 27. Mai
immer mittwochs, 14:30 in
der VHS, Kremper Str. 32

Faktenbox

Notfallausweis

Der Notfallausweis hilft Rettungskräften, Ärzten oder Passanten, im Ernstfall schnell die richtigen Entscheidungen zu treffen – besonders, wenn du bewusstlos bist oder dich nicht äußern kannst. Der Ausweis listet chronische Erkrankungen, wie Diabetes oder Herzprobleme, eingenommene Medikamente oder Allergien. So können Fehlbehandlungen vermieden und geeignete Medikamente verabreicht werden

Notfallausweis kostenlos

NEUER SERVICE DER DIGITALEN AMBULANZ



stell dir vor: Ein Unfall, eine plötzliche Erkrankung. Wer weiß dann, welche Medikamente du nimmst, ob du Allergien hast oder wer im Notfall informiert werden soll? Ein Notfallausweis kann in solchen Situationen sehr wichtig sein.

Den Notfallausweis gibt es als kleines, handliches Dokument das wichtige medizinische und persönliche Informationen enthält.

Im Notfall zählt jede Minute

Der Ausweis enthält Kontaktdaten von Angehörigen oder dem Hausarzt, die sofort benachrichtigt werden können. Neben den persönlichen Daten enthält ein Notfallausweis Informationen über Erkrankungen, Allergien, Medikamente und die Blutgruppe. Auch Kontaktpersonen sollten darin aufgeführt sein.

Leider verlangen manche Organisationen eine Gebühr für den Notfallausweis. Kostenlos gibt es diese beim Seniorenbeirat. Die digitale Ambulanz hilft beim ausfüllen und druckt sie auch aus.

**DIE DIGITALE AMBULANZ AM BERLINER PLATZ 1 IST
IMMER MITTWOCHS ZWISCHEN 10:00 UND 12:00 UHR**

Faktenbox

Smovey©

Smovey®-Übungen sind

Gelenkschonend:

Ideal für uns Senioren, da die Bewegungen sanft und ohne Stoßbelastung ausgeführt werden.

Ganzkörpertraining:

Stärkt Arme, Beine, Rumpf und Rücken – für mehr Stabilität und Beweglichkeit im Alltag.


Koordinationfähigkeit:


Verbessert die motorischen Fähigkeiten und beugt Stürzen vor.


Stressabbau:


Die rhythmischen Bewegungen wirken entspannend und fördern das Wohlbefinden.

Ablauf und Organisation:

 17 → 11:00 Uhr immer Montags, erstmals am 22. Mai 2026

 50 Minuten pro Einheit, Kostenbeitrag € 3 pro Teilnahme

 Treffpunkt ist das Fischereiamt (neben dem Restaurant "Waterkant") in leichter Kleidung

 unsere zertifizierte Übungsleiterin Irene Hartwig begleitet dich professionell durch das Training

Die Smovey®-Ringe wurden dem Seniorenbeirat kostenlos vom Kreisgesundheitsamt zur Verfügung gestellt

Mit Schwung in den Sommer



NEUES SPORTANGEBOT FÜR SENIOREN (UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN)

Der Seniorenbeirat bietet ein neues, gesundheitsförderndes Sportangebot speziell für Senioren an. Vom 22. Mai an hast du die Möglichkeit, jeden Montag für 50 Minuten unter professioneller Anleitung in Bewegung zu bleiben um deine Vitalität zu steigern.

abwechslungsreiches Training im Freien

Wir wissen, Bewegung ist in jedem Alter wichtig – sie hält fit, stärkt das Immunsystem und fördert die Lebensqualität. Die Smovey®-Ringe machen das Training besonders abwechslungsreich und effektiv. Egal, ob du bereits sportlich aktiv bist oder neu einsteigen möchtest: Dieser Kurs ist für alle geeignet! Smovey®-Ringe sind innovative, mit kleinen Kugeln gefüllte Handringe, die durch sanftes Schwingen und Bewegen ein effektives Ganzkörpertraining ermöglichen. Die Ringe aktivieren die Muskulatur, fördern die Durchblutung und stärken das Herz-Kreislauf-System – und das alles mit viel Spaß und guter Laune!

**Bitte rechtzeitig anmelden bei
Irene Hartwig 0173 904 6891
es gibt nur 10 Plätze**

Impressum

Seniorenbeirat (Herausgeber)
der Stadt Neustadt in Holstein Markt 1
23730 Neustadt in Holstein

Vorsitz: Norbert Illes (V.i.S.d.P.)
Stellvertretung: Lida Winter
Kontakt: 0173 458 0548
seniorenbeirat@stadt-neustadt.de

Internet:
seniorenbeirat-neustadt-holstein.de
Bildernachweis:



Seite 1 und 2 AR created
Seite 3 © Norbert Illes

Wichtige Telefonnummern

110 Polizei
112 Notruf / Feuerwehr
116 117 Ärztlicher
Bereitschaftsdienst

Schon gelesen?

EINE KOLUMNE VON REGINA SCHRANZ

Regelmäßig kommen
in der Stadtbücherei
Menschen zusammen,
um sich über Bücher
auszutauschen.

Romane,
Kurzgeschichten,
Novellen, Krimis und
alles, was Lesespaß
macht, wird

vorgestellt. Wir
nennen es den

offenen Lesekreis des Seniorenbeirats. Eine Teilnehmerin hatte das Buch: **„Hör mir zu, auch wenn ich schweige“** von Abbie Greaves und Pauline Kurbasik mitgebracht. Die Geschichte, erzählt von einer Liebe, für die es keine Worte gibt. Kurz zum Inhalt: Seit sechs Monate hat Frank mit seiner Frau Maggie nicht mehr gesprochen. Sie teilten sich ein Dach, ein Bett und Mahlzeiten, doch Schweigen herrschte zwischen ihnen. Maggie war sich der Gründe für Franks Schweigen nicht bewusst. Erst als es sich an einem Abend zuspitzte, begann Frank, die Geheimnisse zu enthüllen, die ihn zum Schweigen gebracht hatten. Spannend - und interessant. Im Lesekreis wurde dann darüber diskutiert, ob das Buch neugierig gemacht hatte, gefallen oder auch nicht gefallen hat und es zum Nachdenken anregte. Jeder hatte die Möglichkeit sich einzubringen. Ich bin gespannt welches Buch im Mai vorgestellt wird. Ich lasse mich überraschen und freue mich schon darauf.

REGINA SCHRANZ LEITET DEN OFFENEN LESEKREIS DES SENIORENBEIRATS.

TREFFPUNKT IN DER STADTBÜCHEREI AM 6. MAI UND IMMER AM ERSTEN MITTWOCH DES MONATS. BEGINN 14:30 UHR.

