



Termine in und nach der Sommerpause

Garten der Begegnung

17 —> immer Sonntags
13:00 Uhr bis 18:00 Uhr am
Gogenkrog hinter der Sporthalle

Smovey^(c)-Walk

17 —> Sommerpause
Nächster Termin 7. September
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Promenade Fischeramt

Internet-Treff

17 —> Sommerpause
Nächster Termin 2. Sept.
14:00 Uhr
VHS Kremper Str. 32

Digitale Ambulanz

17 —> Sommerpause
Nächster Termin 2. Sept.
10:00 Uhr
Berliner Platz 1

Klönstuuv (Dienstagstreff)

17 —> Sommerpause
Nächster Termin 1. Sept.
10:00 Uhr
Berliner Platz 1

Offener Lesekreis

17 —> Sommerpause
Nächster Termin 2. Sept.
14:30 Uhr Stadtbücherei

Seniorenfrühstück

17 —> Sommerpause,
nächster Termin 8. September
9:30 Uhr
Ev. Kirche, Gemeindesaal
Kirchenstr. 7

DER SENIORENBEIRAT FEIERT Sommerfest am Berliner Platz



Die Band „BON CHANCE“

Wir freuen uns darauf, mit euch in gemütlicher Atmosphäre zu feiern. Genießt Livemusik, Kaffee und selbstgemachte Kuchen, liebevoll von unseren ehrenamtlichen Helfern gebacken, oder frisch gezapftes Bier vom Fass und herzhaftes Bratwurst vom Grill.

8. August 15:00 Uhr - 18:00 Uhr

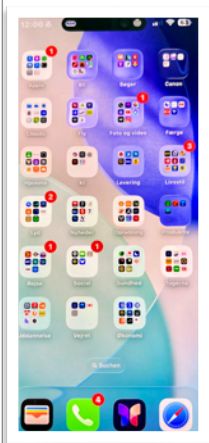
Berliner Platz 1, Neustadt i. H.

Wir erwarten euch am Zelt auf der Wiese vor unserer Begegnungsstätte des Seniorenbeirats.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt das Quartett „Bon Chance“ mit Cover-Stücken legendärer Gruppen wie den Beatles und Künstlern wie Eric Clapton und vielen anderen bekannten Musikern.

BARBARA SCHROER IST MITGLIED DER BAND UND AUCH MITGLIED DES SENIORENBEIRATS

Telefonieren im Urlaub



Du freust dich auf deinen Urlaub? Das Telefon ist dabei dein praktischer Begleiter – doch beachte: außerhalb der EU könnte es teuer werden. Nutzt du fremde Mobilfunknetze spricht man von

„roaming“. Ohne die richtigen Einstellungen kann das schnell zu unerwartet hohen Rechnungen führen. Hier drei Tipps, was wichtig zu tun ist:

- **Prüfe deinen Telefonvertrag!**
Innerhalb der EU kannst du dein Telefon wie zu Hause nutzen. Frage trotzdem deinen Mobilfunkanbieter nach den Konditionen für dein Reiseland.
- **Nutze WLAN!**
An vielen Orten gibt es kostenloses WLAN. Achte aber auf sichere Verbindungen in fremden Netzen. Mache Onlinebanking niemals in dir unbekannten WLAN-Netzen.
- **Stadtpläne auf den Telefon!**
Mit Apps wie Google Maps kannst du Stadtpläne ohne Internet nutzen. Lade sie dir zuvor zu Hause auf dein Mobiltelefon.
- **automatische Updates aus!**
Spare Datenvolumen! Und wenn die Rechnung trotzdem unerwartet hoch ist? Kontaktiere deinen Mobilfunkanbieter und bitte um Kulanz. Ist es das erste Mal, lassen manche Unternehmen mit sich reden.

Du brauchst Unterstützung? Komm zu uns in die digitale Ambulanz!

Was tun, wenn die Sirene heult?

KONKRETE INFOS AUF DAS TELEFON VON NORBERT ILLES

In Neustadt hören wir es alle Woche für Woche. Jeden Sonnabend um 12 Uhr heult es Alarm - Probealarm. Und was ist, wenn wirklich vor etwas zu warnen ist? Verstehst du, was ein Warnsignal bedeutet und was du dann tun sollst? Nein?



Wenn eine Gefahr droht, willst du Warnungen erstens schnell und zweitens verständlich bekommen. Genau dafür ist dein Mobiltelefon außerordentlich hilfreich. Die Warn-Apps NINA und KATWARN, einmal installiert, informieren dich über Katastrophen und andere gefährliche Ereignisse, wie Unwetter, Großbrände, womögliche Leckagen von Gefahrstoffen oder gar nötigen Evakuierungen. Du bekommst direkt konkrete Hinweise - und, das ist besonders wichtig - wie du dich verhalten solltest.

Die App KATWARN sendet ebenfalls offizielle Warnungen und Verhaltenstipps direkt auf dein mobiles Telefon. Diese App warnt besonders bei lokalen und regionalen Ereignissen und kann je nach Standort oder ausgewähltem Gebiet informieren.

NINA ist die Warn-App des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, KATWARN wurde im Auftrag öffentlicher Versicherer entwickelt.

Unser Tipp: Installiere sicherheitshalber beide Apps, damit du frühzeitig informiert bist um rechtzeitig zu reagieren, zum Beispiel die Fenster zu schließen, einen Bereich zu meiden oder wo es weitere Informationen gibt. Das ist hilfreich!

Der Seniorenbeirat hilft dir gerne die Apps zu installieren und einzurichten. Die digitale Ambulanz am Berliner Platz gibt Hilfe und Unterstützung bei diese und in allen technischen Fragen.

Ein paar Tipps wie wir gut durch den Sommer kommen

Um die Risiken von Hitze zu minimieren, sollten wir diese allgemeinen Tipps beherzigen:

Wasser trinken



Entscheidend ist, dass wir regelmäßig trinken, auch wenn wir keinen Durst verspüren.

Getränke wie Wasser oder Tees ohne Zucker sind ideal. Koffeinhaltige Getränke sollten wir reduzieren, Alkohol lassen wir besser weg, um unseren Körper nicht zusätzlich zu belasten. Um zu überprüfen, ob wir ausreichend Wasser getrunken haben, hilft die Urin-Farbskala vom Ärztenetzwerk Eutin/Malente - zu sehen auf unserer Internetseite <https://www.seniorenbeirat-neustadt-holstein.de/index.php/unsere-angebote/hitzepaten>

Kühl bleiben



Am besten tragen wir leichte, helle und lockere Kleidung. Das hilft unserem Körper seine Temperatur besser zu regulieren.

Gehen wir nach draußen tragen wir eine Kopfbedeckung, einen Hut oder ein Cap und setzen gerne auch eine Sonnenbrille auf, die zusätzlichen Schutz auch gegen Sonnenbrand bietet.

Wohnung lüften



Einen kühlen Lebensraum zu schaffen, ist für uns besonders wichtig. An sehr heißen Tagen sollten wir am besten nur früh morgens und

am späten Abend lüften. In diesen Zeiten ist es draußen am kühlssten. Tagsüber sollten die Fenster und Türen dann geschlossen bleiben, damit möglichst wenig warme Luft in die Wohnung dringt, wenn möglich, die Fenster mit Rollos oder Vorhängen abdunkeln.

Guten Appetit

Eine Kolumne von

Hans-Joachim Böttcher

Wenn zunächst die große Hitze wohl vorbei scheint freue ich mich auch bei diesen leicht warmen Temperaturen auf leichtere Kost. Ich mag es, wenn es herzhaft schmeckt und trotzdem den Magen nicht so belastet. Schließlich will ich nach der Mahlzeit nicht gleich das Gefühl bekommen mich wieder hinlegen zu müssen. Naja, damit will ich jetzt nichts gegen einen wohlverdienten Mittagsschlaf sagen. Zur Mittagszeit empfehle ich diesmal einen

Salat vom Thunfisch

Dazu braucht es:

Essig oder Zitronensaft

Speiseöl, gerne Knoblauchöl

1 Dose Thunfisch

1 mittelgroße Zwiebel

1 Bund Radieschen

400 g Tomaten

Petersilie

Kapern, wer mag

Stangensellerie

Salz, Pfeffer, Zucker

Zunächst mische ich Essig oder Zitronensaft mit dem Speiseöl im Verhältnis 1 zu 3 und schmecke mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker ab, Dazu kommt der abgetropfte Inhalt der Dose Thunfisch, gehackte Zwiebel und geschnittene Radieschen. Jetzt die ebenfalls Tomaten hinzugeben und mit Kapern, Petersilie oder Stangensellerie garnieren.

Das Ganze mische ich gut durch und lasse es mindestens eine gute Viertelstunde lang im Kühlschrank ziehen.

Dazu serviere ich mir ein frisches Brötchen oder Baguette.

Übrigens, den Rest esse ich gleich am folgenden Tag!

HANS-JOACHIM BÖTTCHER IST HOBBYKOCH UND MITGLIED IM SENIORENBEIRAT NEUSTADT IN HOLSTEIN

Mach mit beim Smovey©-Walk

„Hoch die Arme und die Smovey©-Ringe leicht durchschwingen!“ - das ist eines der Kommandos beim Smovey©-Walk an der Neustädter Hafenlinie.



Immer Montagvormittag trifft sich eine Gruppe vor dem Neustädter Fischeramt, um sich etwas sportlich zu betätigen. Die Übungen sollen die Muskulatur insbesondere in Armen und Schulter kräftigen, den Lymphfluss aktivieren und die Nerven stimulieren. Außerdem wird dabei das Gleichgewicht und die Koordination trainiert. Uns freut das Ergebnis: alle Teilnehmer sind begeistert. Inzwischen gibt es mehr Smovey©-Ringe und deshalb stehen weitere Plätze für Teilnehmer zur Verfügung.

Mehr Infos dazu gibt Kursleiterin Irene Hartwig gerne unter ihrer Telefonnummer 0173 904 6891

Wichtige Telefonnummern

110 Polizei
112 Notruf / Feuerwehr
0431 260 906 969 Zahnärztlicher Notdienst
116117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 116 EC- / Kreditkartensperre
04521 800 5230 Notfallseelsorge
04521 8306630 Pflegestützpunkt

PFLEGEBERATUNG

Pflegestützpunkt hilft individuell

Manchmal brauchen Angehörige Antworten und zwar sehr schnell. Plötzlich tauchen Fragen auf zur Pflege oder Betreuung auf, und sofort braucht man jemanden, der ohne Umwege fachkundig hilft.

Es gibt so jemanden: In unserem Landkreis Ostholstein ist es der „Pflegestützpunkt“.



Ein Team aus zielgerichtet ausgebildeten Sozialarbeiterinnen, Krankenschwestern und Pflegekräften beraten dich individuell in schwierigen wie auch in nicht ganz alltäglichen Fragen und helfen sogar bis hin zum Ausfüllen von Formularen. Das alles unabhängig und kostenfrei.

Das klingt spannend und hatte den Seniorenbeirat neugierig gemacht. Deshalb hatte sich Norbert Illes mit Dorit Ernst verabredet. Dorit Ernst ist Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Eutin. Den Anspruch des Pflegestützpunktes beschreibt Dorit Ernst so:



„Gemeinsam mit dem Hilfsbedürftigen und deren Angehörigen wollen wir Strategien entwickeln, wie eine Versorgung im gewohnten zuhause möglich sein kann,

welche Unterstützungen in Anspruch genommen werden können und welche Angebote es überhaupt gibt.“

Dazu gab es dann doch eine ganze Menge Fragen, auf jede dazu auch eine wichtige Antwort.

Du kannst in das Gespräch Reinhören, im Podcast auf der Website des Seniorenbeirats.

<https://www.seniorenbeirat-neustadt-holstein.de/index.php/podcasts/pflegeberatung-fuer-betroffene-und-angehoerige>

Dies schon mal vorweggenommen: Dorit Ernst und das Team erreichst du unter der Telefonnummer 04521 830 6630

Faktenbox

Garten der Begegnung

Der Garten der Begegnung liegt am Gogenkrog 24 und freut sich auf Besucher

immer sonntags

zwischen

13:00 Uhr und 18:00 Uhr.

Der Garten der Begegnung ist eine Kooperation des Seniorenbeirats mit dem Verein Initiative Jugend e.V.

Unsere Nachbarn

Grömitz

Der Seniorenbeirat in Grömitz veranstaltet im August eine Tagesfahrt zum Tierpark Hagenbeck in Hamburg. Außerdem gibt es eine Veranstaltung zur Prävention von Straftaten gegen ältere Menschen.

Mehr Informationen dazu und wie du dich anmelden kannst findest du im Internet <https://seniorenbeirat-groemitz.de/>

Süsel

Das Seniorenparlament in Süsel veranstaltet im August beispielsweise lustige Bingonachmittage, Spielenachmittage und ebenfalls regelmäßig im Dorftreff einen Kaffeeklatsch.

Mehr Informationen dazu und wie du dich anmelden kannst findest du im Internet <https://www.seniorenparlament-suesel.de/index.html>

Viel zu tun im Garten der Begegnung Instandsetzung kommt voran EIN UPDATE VON ROLF-JÜRGEN WENDT



Was bisher geschah

Im Juni hatten wir von ungewöhnlicher Stille im Garten der Begegnung berichtet. Keine Frösche quakten und der Teich war trocken. Der Grund: Mindestens ein Fischreiher, offenbar, hatte seinen Hunger nachhaltig gestillt und dabei auch die Teichfolie aufgehackt.

Drei, vier Anläufe waren nötig, und nun endlich ist die Teichfolie wieder geflickt. Jetzt kann der Teich erneut befüllt werden. Dank einer großzügigen Spende eines Neustädter Mitbürgers wurde eine neue solarbetriebene Bachlaufpumpe beschafft. Die vorherige Pumpe war samt umfangreichem Zubehör ärgerlicherweise abhandengekommen oder genauer gesagt, geklaut worden. Deshalb werden die neuen Solarelemente künftig an einem vom Bauhof zur Verfügung gestellten Lichtmast angebracht. Damit soll einem erneuten Diebstahl vorgebeugt werden. Die Installation der Solarmodule und der Bachlaufpumpe nimmt noch einige Zeit in Anspruch. Schließlich werden die Arbeiten ausschließlich von Mitgliedern der Initiative Jugend e.V. in ihrer Freizeit durchgeführt, also ganz nebenbei, denn die Ehrenamtlichen stehen ja auch noch voll im Berufsleben.

Fortsetzung folgt...

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
E-Mail: seniorenbeirat@stadt-neustadt.de

Der Seniorenbeirat im Internet:
seniorenbeirat-neustadt-holstein.de



Bildernachweis

Seite 1 Bon Chance privat
Seite 2 links Norbert Illes
Seite 2 rechts Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und
Katastrophenhilfe
Seite 3 Piktogramme Microsoft
Seite 4 links Smovey GmbH
Seite 4 oben Pflegestützpunkt Eutin
Seite 4 unten Microsoft
Seite 5 Rolf-Jürgen Wendt
Seite 6 AI createt

Der Seniorenbeirat wird unterstützt vom
gemeinnützigen Förderverein Seniorenbeirat
Neustadt in Holstein e. V..

V 1.0..

Der Newsletter des Seniorenbeirats Neustadt in
Holstein erscheint monatlich.

Das digitale Abonnement ist kostenlos und kann
auf der Internetseite des Seniorenbeirats bestellt
werden.

Dem Seniorenbeirat Neustadt in Holstein
gehören zur Zeit 12 Personen an. Die im
Dezember 2024 gewählten Mitglieder sind:

Burgunde Böckel, Lars von Borstel,
Hans-Joachim Böttcher, Jürgen Heldt,
Norbert Illes, Hartwig Junge, Manfred Landwehr,
Bernd Langbehn, Helga Scheunemann,
Barbara Schroer, Rolf-Jürgen Wendt, Lida Winter

Die Legislatur dauert drei Jahre.

PLATTDEUTSCH

Sommer in Ostholsteen

VON FIETE

Der Seniorenbeirat hat einen Praktikanten engagiert.
Kenngelernt haben wir ihn im Internet. Nennen wir ihn Fiete.
Fiete versucht all das zu tun, um was wir ihn bitten. Mal
gelingt es ihm besser, manchmal auch nicht. Fiete gibt es
nicht wirklich. Fiete ist künstlich intelligent. Zur Probe haben
wir ihn gebeten uns eine nette Sommergeschichte zu
schreiben. Auf Plattdeutsch.

Eine Sommergeschichte



*In Ostholsteen begunn de Sommer an enen Dienstag im Juli.
Nich mit Fanfaren, man mit dat Geräusch von en klappernden
Fietsschloss vör de Edeka in Eutin.*

*Fru Meier, de seet 1987 dat sülv Leinentüüch ut Grömitz
bruukt, kauft de erste Wassermelune vun de Saison – ut
Spanien (man dat tellt hier nich) – un wisselt mit Herrn
Petersen ut Lensahn en Knicken ut: „Nu geiht’s los.“*

*An de Haven vun Heiligenhafen schöb de erste Seejacht mit
knarrend Holt in dat Water, während de Möwen öber de
Schwentine Kringe drehten un dachten: „Endlich smackt de
Touristen wedder na Urlaub, Sünnencreme un licht verbrannte
Scholders.“ Up Fehmarn wawen de Flagge an’t Borgdiep in’n
Wind: „Na gut, wenn ji meent.“*

*Un in en Strandkorb in Timmendorfer Strand leej en Handtüch
seet Mai. De Wind streek sacht drüüwer, heev en Eck an un
flüstert: „Ik hebb’t di ja seggt – man Hauptsache, de Eisdielen
in Neustadt makt wedder Geschäfte.“*

Un de Sünn kämp mit sich dörch de Wolken un gewann.

**AUF UNSERER INTERNETSEITE GIBT ES DIE ÜBERSETZUNG
INS HOCHDEUTSCHE.
SCHNELL MAL VORBEISCHAUEN**