



AKTUELL

September 2026

CSD Neustadt | Gedächtnistraining | Zahngesundheit

Offener Lesekreis

Immer jeden ersten Dienstag
des Monats
14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Stadtbücherei
Waschgrabenallee 7

Garten der Begegnung

Immer Sonntags
13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Hinter der Gogenkroghalle

Gedächtnistraining

Immer jeden vierten
Mittwoch des Monats
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Berliner Platz 1

Smovey© -Walk

Immer Montags
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Promenade Fischeramt

Sitzgymnastik

Immer Mittwochs
9:00 Uhr bis 9:45 Uhr
TSV Vereinsheim

Seniorenfrühstück

Immer jeden zweiten Dienstag
des Monats
9:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ev. Kirche, Gemeindesaal
Kirchenstr. 7

Medienlotsen

Immer Donnerstags
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Grabenstr. 29

Internet-Treff

Immer Mittwochs
14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
VHS Kremper Str. 32

Digitale Ambulanz

Immer Mittwochs
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Berliner Platz 1

Klönstuuv (Dienstagstreff)

Immer erster und dritter
Dienstag des Monats
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Die Sommerpause ist beendet

Unser erstes Sommerfest am Berliner Platz war ein voller Erfolg: Rund 100 Gäste genossen bei strahlendem Sonnenschein, Livemusik, Kuchen und Gegrilltem eine rundum gelungene Feier. Warum sich der Seniorenbeirat schon jetzt auf eine Wiederholung im nächsten Jahr freut, kannst du in unserem Rückblick lesen auf **Seite 3**.

Vergessene Namen, verlegte Schlüssel oder kleine Gedächtnislücken kennt wohl jeder – doch wer sagt, dass man etwas dagegen nicht mit Spaß und in geselliger Runde tun kann? Wie abwechslungsreiches Gedächtnistraining Geist und Körper in Schwung bringt und warum gemeinsames Rätseln, Merken und Assoziieren richtig Freude macht, erfährst du auf **Seite 4**

Immmer mehr Menschen erreichen das Seniorenalter mit ihren eigenen Zähnen – eine bemerkenswerte Entwicklung, die zeigt, wie wirkungsvoll Vorsorge sein kann. Doch was kannst du selbst tun, damit möglichst viele deiner Zähne ein Leben lang erhalten bleiben? Mehr dazu auf **Seite 5**

Lust auf etwas Mediterranes, Leckeres und ganz ohne Fleisch? Entdecke eine einfache Gemüsepfanne mit Paprika, Zucchini, Knoblauch und feinen mediterranen Zutaten – und vielleicht darf bei dir am Ende ja auch noch ein Ei in die Pfanne. Mehr dazu auf **Seite 7**

Musikalisch in die 70er und 80er

Schlagerdisco für 60+ lädt ein

**VON BURGUNDE BÖCKEL UND
HELGA SCHEUNEMANN**



Auf geht's. Wir laden ein zum geselligen Swing und Schwung. Bitte notiert sofort in eurem Kalender: Schlagerdisco 60+ des Seniorenbeirats am Sonntag, dem 13. September um 15 Uhr in der Mensa der Jacob-Lienau-Schule, Schulstr. 2, natürlich in Neustadt in Holstein. Am besten informiert ihr auch sofort eure Freunde und vergesst nicht eure Nachbarn mitzubringen!

Im Alter noch so richtig feiern gehen, das ist für viele eher unvorstellbar, doch nicht für uns.

Die Musik tut auch unserer Psyche gut, und das Zusammensein in der Gruppe macht doppelt Spaß, denn wer tanzt, fühlt sich fit und gut. Dazu haben wir unseren DJ und Schlagersänger Oliver Schmidt-Mosbach aus Lübeck gewonnen, der mit seiner Musik alle Herzen begeistert. Aus dem Lautsprecher klingt unsere Lieblingsmusik, Kultschlager der 70er und 80er Jahre sowie die Musikwünsche unserer Gäste.

Wir beide, zusammen mit drei ehrenamtlichen Helfern, kümmern uns um die Organisation und Durchführung der Schlagerdisco 60+. Wir gestalten den Raum, schmücken die Tische und überlegen uns, wie wir die Gäste verteilen. Wir planen, werben und kaufen die Getränke ein und alles was wir brauchen, um die leckeren Torten herzustellen. Alle Kuchen werden in unserer kleinen privaten Backstube liebevoll hergestellt. Wir freuen uns, euch in der geschmückten Schulmensa begrüßen zu können.

**BURGUNDE BÖCKEL UND HELGA SCHEUNEMANN
SIND MITGLIED IM SENIORENBEIRAT
NEUSTADT IN HOLSTEIN**

Erstes Sommerfest des Seniorenbeirats Impressionen vom Berliner Platz

Herzlich Dank für euer
Kommen und die tolle
Stimmung, die ihr mitgebracht
habt! Unser erstes Sommerfest
am Berliner Platz war ein voller
Erfolg und wir haben es mit
euch sehr genossen. Bei
strahlendem Sonnenschein,
schöner Livemusik und einer
großartigen Atmosphäre haben
wir mit etwa 100 Gästen
gefeiert. Der köstliche Kuchen
unserer ehrenamtlichen Helfer
war in Windeseile aufgegessen
und die gegrillten Würstchen
zum frisch gezapften Bier haben
allen geschmeckt. Wir freuen
uns schon jetzt darauf, das Fest
im nächsten Jahr wieder mit
euch zu feiern!

Euer Seniorenbeirat



Vorsorgen für Krisen und Katastrophen

In einer Gefahr oder in einer Extremsituation ist es normal, sich hilflos zu fühlen. Krisen können Angst auslösen und Unsicherheit, ob man die Situation gut meistern kann. Vorbereitet zu sein und in einer Notsituation zu wissen, was man für sich und andere tun kann, hilft deshalb, Ängste und Sorgen zu reduzieren.

DAS KANN DIR IN EINER NOTSITUATION GUTTUN

- Kontakt zu anderen halten und sich austauschen
- Tägliche Routinen aufrechterhalten und einen Plan für den Tag machen
- Wenn möglich ins Freie gehen
- Sich bewegen, Sport machen
- Sich Zeit für Rückzug zu nehmen und Pausen machen
- Sich ablenken und Dinge tun, die auch im „normalen“ Alltagsstress guttun
- Entspannungstechniken nutzen
- Wenn möglich, ausreichend schlafen, genug trinken und regelmäßig essen
- Nur so viele Nachrichten konsumieren wie nötig, um auf dem Laufenden zu bleiben - es kann helfen, tägliche Zeiträume für Medienkonsum festzulegen.

GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG HILFT

Gegenseitiges Verständnis und die Unterstützung innerhalb der Familie und im Freundeskreis helfen dabei, mit herausfordernden Situationen zurechtzukommen: anderen Betroffenen, aber auch dir selbst. Tausch dich mit anderen aus.

Quelle: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Die Broschüre hält der Seniorenbeirat bereit

Gedächtnistraining Gedächtnistraining VON BURGUNDE BÖCKEL



Den Schlüssel verlegt, beim Einkaufen wieder mal etwas vergessen, der Name eines Bekannten kommt nicht in den Sinn? Zeit, dein Gedächtnis wieder richtig in Schwung zu bringen! Denn wer rastet, der rostet, das gilt nicht nur für unsere Muskeln und Gelenke, sondern auch für unser Gehirn.

Also: trainieren wir in unserem Kopf die Kontaktstellen zwischen den Nerven auf Dauer zu erhalten. Gerade im Alter ist es deswegen wichtig, die grauen Zellen regelmäßig zu fordern, um auch weiterhin fit und mental beweglich zu bleiben. Unser Gedächtnistraining ist eine liebevolle Einladung, aktiv und mit Freude die eigenen Stärken zu fördern.

Besonders die Vielseitigkeit der Stunde, ein ganzheitliches Training von Geist und Körper findet in der Gruppe statt. Hinzu kommt, dass das gemeinsame Training mit anderen Teilnehmern richtig Spaß macht. Ich selbst finde Merkaufgaben und Wortassoziationsübungen sehr anregend und unterhaltsam. Damit sind Übungen gemeint, bei denen du zu einem bestimmten Wort spontan andere Wörter findest, die dir dazu einfallen, zum Beispiel „Sonne“, „Urlaub“, „Strand“ usw. zum Wort „Sommer“.

Die Anleitungen im Gedächtnistraining sind klar verständlich und motivieren dazu, spontan mitzumachen. Dabei geht nicht um Perfektion, sondern um den Spaß am Ausprobieren und die Gewissheit, jedesmal etwas Gutes für sich zu tun.

Gönne dir eine Stunde regelmäßiges Gedächtnistraining in der Begegnungsstätte des Seniorenbeirats am Berliner Platz in Neustadt in Holstein. Wir treffen uns wieder an jedem 4ten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr in der Begegnungsstätte.

Die Trainerin ist Kathrin Ankermann, es wird ein Kostenbeitrag von € 2 pro Person erhoben.

Gerne gebe ich mehr Informationen und nehme auch eine Anmeldung entgegen unter meiner [Tel: 04561 559 0676](tel:045615590676)

Zahngesundheit

Jeder Zahn zählt

VON DR. MEIKE WAGNER

Wenn ich mal so schaue stelle ich fest, viele Senioren dürfen sich über noch gut erhaltene Zähne freuen. Das bestätigt eine aktuelle Studie: Im Gegensatz zu früheren Generationen behalten Senioren heute ihre Zähne deutlich länger. Langzeitdaten belegen den Erfolg der guten Vorsorge. So lag im Jahr 1997 der Anteil vollständig zahnloser Personen zwischen 65 und 74 Jahre noch bei 25%.

Die Mundgesundheitsstudie aus diesem Jahr bemisst den Anteil vollständig zahnloser Senioren in diesem Alter nun auf etwa 5%. Die Bundeszahnärztekammer fasst diese Entwicklung als Rückgang um rund 80% zusammen. Diese Zahlen bedeuten nicht das Ende der dritten Zähne, jedoch sind Totalprothesen inzwischen die Ausnahme.

Die große Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen und zahnerhaltender Therapien zeigt sich auch in dem Zusammenhang von Mundgesundheit und Allgemeinerkrankungen. In einer Pressemitteilung der Bundeszahnärztekammer aus dem vergangenen Jahr geht hervor, dass Menschen mit Herz-Kreislaufferkrankungen häufiger zahnlos sind und etwa durchschnittlich zwei Zähne weniger haben als gesunde Menschen.

Die zahnerhaltende Therapie nimmt somit einen wichtigen Stellenwert ein. Eine ausgewogene Ernährung setzt die Fähigkeit zum „guten“ Kauen voraus. Eigene Zähne oder gut sitzender Zahnersatz bilden hierfür die Grundlage.

Auch meine langjährige Berufserfahrung als Zahnärztin zeigt:



Zahnärztliche Prävention wirkt! Viele eigene Zähne bedeuten eine deutliche Zunahme in der Lebensqualität. Meine Empfehlung als Zahnärztin ist daher:

Vereinbaren Sie zeitnah einen Termin bei der Zahnärztin, dem Zahnarzt Ihres Vertrauens.

**MEIKE WAGNER IST
ZAHNÄRZTIN UND
KIEFERORTHOPÄDIN UND
PRAKTIZIERT IN HAMBURG**

Faktenbox CSD

Der Christopher Street Day (CSD) ist ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag von Lesben und Schwulen sowie bi-sexuellen, transgeschlechtlichen und allgemein von queeren Personen. An diesem Tag wird für die Rechte dieser Gruppen sowie gegen Diskriminierung und Ausgrenzung demonstriert.

Der CSD erinnert an den ersten bekanntgewordenen Aufstand von Homosexuellen und anderen queeren Minderheiten gegen Polizeiwillkür in der New Yorker Christopher Street. Homosexualität war nach damals gültiger Gesetzeslage strafbar. Zu jener Zeit gab es immer wieder gewalttätige Razzien der Polizei in Kneipen mit trans- und homosexuellem Zielpublikum.

Quelle Wikipedia

Wir Senioren waren auch dabei Bilder vom ersten CSD in Neustadt



Unsere Nachbarn

Grömitz

Nordic Walking steht auf dem Programm des Seniorenbeirats in Grömitz am 17. September. Nach Einweisung in die Technik und einer Aufwärmphase geht's eine gute Stunde durch unseren Nachbarort. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Informationen hierzu, zu anderen Aktivitäten und wie du dich anmelden kannst findest du im Internet <https://seniorenbeirat-groemitz.de/>

Süsel

Das Seniorenparlament hat am 9. September einen Tagesausflug nach Sønderborg in Dänemark geplant.

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



Wichtige Telefonnummern

110 Polizei
112 Notruf / Feuerwehr
0431 260 906 969 Zahnärztlicher Notdienst
04521 8306630 Pflegestützpunkt
116 117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 116 Bank- / Kreditkartensperre
116 123 Telefonseelsorge

Guten Appetit

Eine Kolumne von Hans-Joachim Böttcher

Noch werden wir uns wohl über ein paar warme Tage freuen dürfen, aber die Grillsaison neigt sich doch langsam dem diesjährigen Ende. Viele von uns - da nehmen ich mich nicht aus - haben bei verschiedenen Sorten Fleisch oft und gerne zugegriffen. Wie auch immer, wem trotz höherer Temperaturen jetzt die Sinne nach etwas Leckerem mal ohne Fleisch stehen, für den habe ich hier nun meine Empfehlung für eine

Gemüsepfanne - vegetarisch, mediterran

Dazu braucht es:

rote und gelbe Paprika,
eine mittelgrosse Zucchini,
eine mittelgrosse Zwiebel, wie wäre es mal mit rot?
Knoblauch
Rotweinessig
Kapern
Chiliflocken
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Petersilie und Basilikum

Für die Pfanne scheide ich die beiden Paprikaschoten in etwa drei Zentimeter breite Streifen. Bei der Zucchini reichen zwei Zentimeter. Die Männer unter uns nehmen dazu üblicherweise einen Zollstock? Dazu kommt die gehackte Zwiebel und fünf gepresste oder auch gehackte Knoblauchzehen. Das Ganze wird unter Zugabe von etwas Olivenöl vermischt und auf etwa 180 Grad erhitzt. Salz und Pfeffer kommen nach Geschmack dazu. Nicht vergessen, alles in Bewegung halten, also, während des Garens das Gemüse öfter mal wenden, damit nichts anbrennt. Wenn die Pfanne dann die Kochplatte verlässt einen Teelöffel Rotweinessig, einen Esslöffel Kapern und ein paar nicht so viele Chiliflocken dazugeben.

Ich finde, besonders chic für das Auge macht es sich noch mit aufgestreuter frischer Petersilie und ein paar Basilikumblättern.

Dann sag ich mal: guten Appetit!

Ich hau' mir dazu immer noch ein Ei in die Pfanne, muss man aber nicht...

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

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



Text, Bilder und Layout sind urheberrechtlich geschützt.

Fotografen dieser Ausgabe sind

Burgunde Böckel

Norbert Illes

Birgit Wagner-Illes

Rolf-Jürgen Wendt

Das Foto auf Seite 5 ist privat

Die Piktogramme auf Seite 4 und 7 stammen von Microsoft

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

V 1.1..

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. Die nächsten Wahlen sind voraussichtlich im November/Dezember 2027.

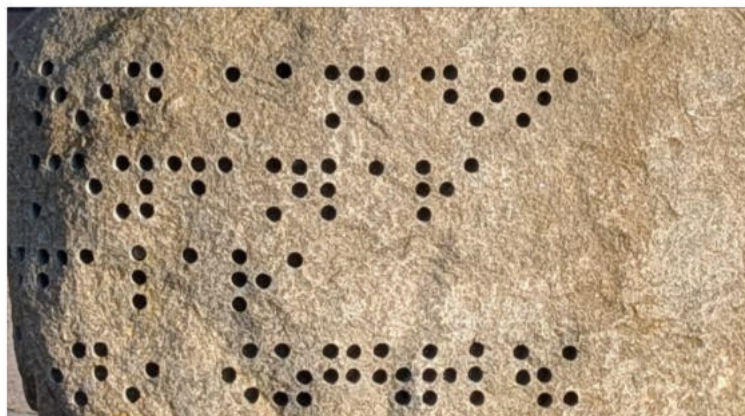
UNSERE RÄTSELSEITE

Wer aufmerksam durch unserm Stadt läuft kann eine Reihe interessanter „Steinstücke“ sehen. Nicht immer erschließt sich auf den ersten Blick, was es bedeutet, aber oft gibt es eine Hinweistafel, die darüber aufklärt, was es damit auf sich hat. Manches steht schon recht lange an seinem Platz und gehört längst zum Stadtbild. Fotografiert haben wir dieses Kunstwerk, das vor elf Jahren entstanden ist und unbearbeitet ursprünglich aus dem Neustädter Hafenbecken stammt.

Unsere Frage:

Was ist das, was bedeuten die Punkte und wo finden wir es?

Weißt du es? Überprüfe deine Lösung auf unserer Website!



Hier ist dein Kombinationsvermögen gefragt. Wer kann die Gleichungen lösen? Berechne die gelben Quadrate.

Die Lösung findest du auf unserer Website.

Viel Spaß!

4	x	?	=	24
x		/		/
	x	2	=	
=		=		=
	/		=	4