



AKTUELL

Oktober 2026

Kohlrabi | Smovey® | Herbstgeschichte

Offener Lesekreis

Dienstag 6. Oktober
14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Stadtbücherei Waschgrabenallee 7

Smovey® -Walk

Montag 5./12./19./26. Oktober
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Promenade Fischeramt

Sitzgymnastik

Mittwoch 7./14./21./28. Oktober
9:00 Uhr bis 9:45 Uhr
TSV Vereinsheim

Digitale Ambulanz

Mittwoch 7./14./21./28.. Oktober
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Berliner Platz 1

Internet-Treff

Mittwoch 7./14./21./28. Oktober
:00 Uhr bis 17:30 Uhr
VHS Krempen Str. 32

Klönstuuv (Dienstagstreff)

Dienstag 6./20. Oktober
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Berliner Platz 1

Gedächtnistraining

Mittwoch 28. Oktober
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Berliner Platz 1

Seniorenfrühstück

Dienstag 13. Oktober
9:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ev. Kirche, Gemeindesaal Kirchenstr.

Garten der Begegnung

Sonntag 4./11./18./25. Oktober
13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Hinter der Gogenkroghalle

Medienlotsen

jeden Donnerstag
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Grabenstr. 29

SCHLAGERDISCO 60+ IN DER JACOB-LIENAU-SCHULE DIE SCHÖNSTEN IMPRESSIONEN

Wir sind richtig stolz:
Bei unserer
Schlagerdisco 60+
am 13. September
haben mehr als 70
Gäste dank der
gelungenen
Musikauswahl von DJ
Oliver mit viel Freude
die Tanzfläche gerockt
- ein neuer Rekord! Ein
herzliches



Dankeschön
an das Team der
Schlagerdisco 60+ für
die aufwändige
Vorbereitung und das
gemütliche Ambiente.



FOTOS: NORBERT ILLES

Inhalt

Lust auf Bewegung an der frischen Luft? Beim Smovey®-Walk am Hafen kannst du mit den Smovey-Ringen etwas für deine Gesundheit tun und dabei gemeinsam mit anderen Spaß an der Bewegung haben.

Mehr dazu auf Seite 3

Der Herbst ist da – und mit ihm landen wieder knackige Kohlrabi auf dem Teller. Diese werden gefüllt und mit einer leckeren Soße serviert.

Mehr dazu auf Seite 4

Wie wäre es mit einer stimmungsvollen Gestüts-Weihnacht auf Gut Traventhal mit mehr als 100 Ständen, einer lebendigen Krippe, Alpakas und weihnachtlichen Überraschungen? Abgerundet wird unsere Tagesfahrt mit einem deftigen Bratkartoffel-Buffer.

Mehr dazu auf Seite 4

Ein Herbstspaziergang durch Neustadt wird zum turbulenten Abenteuer, als der Ostseewind Regenschirm und Mütze kurzerhand auf eigene Reise schickt. Eine amüsante plattdeutsche Geschichte über Wind, Wetter und einen schlagfertigen alten Mann am Hafen.

Mehr dazu auf Seite 5

Auch diesmal wird es wieder spannend auf unserer Rätselseite. Wir fragen, wer erkennt das Gesicht und, wer errechnet die richtige Zahlenkombination?

Mehr dazu auf Seite 6

WAS KREUCHT UND FLEUCHT DENN DA?

Bachlauf im Garten der Begegnung

EIN UPDATE VON ROLF-JÜRGEN WENDT

Instandsetzung erfolgreich!

Jetzt sieht es schön aus: Im hohen Bogen spuckt der gespendete Frosch Wasser in den Teich. Doch bis alles funktionierte war noch viel zu tun.



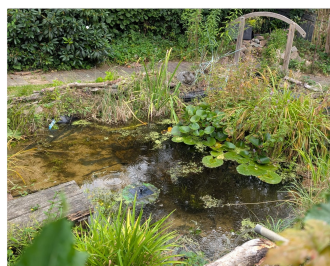
Die letzte Maßnahme der Wiederherstellung war den Teich in einer längeren, achtstündigen Aktion mit weiteren 2.000 Litern Wasser befüllt worden. Danach wurde die neue Pumpe angeschlossen.

Angefangen hatte alles vermutlich mit einem

hungrigen Fischreiher. Der hatte einen Frosch zu fangen die Teichfolie nachhaltig beschädigt. Ergebnis: das Wasser versickerte. So musste in mehreren Versuchen erst einmal der Teich abgedichtet werden. Zu allem Unglück war dann auch die Wasserpumpe weg - gestohlen.

Eine neue Pumpe konnte dann durch eine großzügige Spende eines Neustädter Bürgers beschafft werden.

Nun kann der Teich in seiner vollen Schönheit inklusive Wasserspiel und Bachlauf bewundert werden. Eine Oase der Ruhe.



Der Garten der Begegnung hinter der Gogenkroghalle ist jeden Sonntag zwischen 13:00 Uhr und dem Anbruch der Dämmerung geöffnet.

DER GARTEN DER BEGEGNUNG IST EINE KOOPERATION DES SENIORENBEIRATS UND DER INITIATIVE JUGEND E. V. IN NEUSTADT IN HOLSTEIN.

FOTOS: ROLF-JÜRGEN WENDT

FAKTENBOX

Smovey®-Ringe

—> Warum ist Bewegung gut?

Bewegung ist essenziell für ein gesundes Leben in jedem Alter. Sie stärkt das Immunsystem, erhöht die Lebensqualität und trägt zu einem allgemeinen Wohlbefinden bei.

—> Warum Smovey®-Ringe?

Mit den Smovey®-Ringen wird das Training abwechslungsreich und effizient gestaltet. Unser Kurs richtet sich an Personen mit unterschiedlichem Fitnesslevel, von ungeübten Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen.

—> Wie wirken Smovey®-Ringe?

Durch die Schwingungen entstehen sanfte Vibrationen, die sich von deinen Armen auf den ganzen Körper übertragen. Diese Mikrovibrationen kurbeln den Stoffwechsel an, aktivieren die Tiefenmuskulatur und regen das Lymphsystem an – so steigertest du deine Fitness ganz entspannt und gelenkschonend.

—> Was bewirkt Smovey®-Sport?

Dem Sport mit Smovey®-Ringen wird eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen zugeschrieben

- **Kreislauf und Herz:** Die rhythmischen Bewegungen bringen auch Schwung in deinen Kreislauf.
- **Beweglichkeit und Balance:** Deine Gelenke werden mobil und die Koordination wird spielerisch trainiert.
- **Muskeln sanft aufbauen:** Besonders Rücken, Arme und Rumpf profitieren.
- **Stress abbauen und Wohlbefinden steigern:** Die sanften Schwingungen wirken entspannend und sorgen für gute Laune.

SENIORENBEIRAT SUCHT TEILNEHMER

Mit smovey®-Schwung in den Herbst



Foto AI createt

Du hast beschlossen etwas für deine Gesundheit zu tun, und du möchtest, dass du richtig Spaß an der Bewegung findest? Dann haben wir mit dem Smovey®-Walk genau das Richtige für dich in unserem Programm! Der Seniorenbeirat Neustadt in Holstein hält noch ein paar Plätze für diese besondere Sportart bereit.

Smovey®-Ringe sind leichte, ergonomisch gestaltete Schwingringe. In ihrem Inneren sind mehrere Stahlkugeln, die bei Bewegung ins Rollen kommen und dadurch sanfte Schwingbewegungen erzeugen. Sie vermitteln angenehme Vibrationen, die die Muskelaktivierung fördern. So wird die Durchblutung verbessert und die Gelenke bleiben geschont. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen.

Treffpunkt und Trainingszeiten

Wir treffen uns immer **montags um 11 Uhr am Fischeramt am Hafen und trainieren 50 Minuten lang** – komm einfach vorbei, probiere es aus und finde heraus, wie viel Spaß Bewegung an der frischen Luft mit den Smovey®-Ringen machen kann!

Das Monatsticket kostet €12, die erste Teilnahme kostet €3.

Eine kleine Anzahl von Smovey®-Ringe wurde dem Seniorenbeirat Neustadt in Holstein kostenlos vom Kreisgesundheitsamt Ostholstein zur Verfügung gestellt.

Mehr Informationen hält Irene Hartwig unter ihrer Telefonnummer 0173 904 6891 bereit.

EINLADUNG ZUR TAGESFAHRT DES SENIORENBEIRATS:

Gestüts-Weihnacht in Traventhal

Die Gestüts-Weihnacht auf Gut Traventhal bietet ein unvergessliches Erlebnis voller festlicher Atmosphäre.

FÜR DIE AUGEN

Über 100 liebevoll gestaltete Stände mit wechselnden Ausstellern erwarten dich.

Schendere entspannt über den Markt, entdecke handgefertigte Dekorationen, besondere Geschenkideen und regionale Spezialitäten.

Die lebende Krippe, die freundlichen Alpakas und Frau Holle, die es schneien lässt, sorgen für weihnachtliche Stimmung.

FÜR DAS HERZ

Ein besonderes Highlight ist der Besuch der Wunderkammer. Außerdem kannst du in der Sonderausstellung die Neuinterpretation des Gemäldes „Susanna im Bade“ von Jacopo Tintoretto (1555) durch den Künstler Harry Beiersdorf bewundern.

FÜR DEN MAGEN

Im Restaurant am Ihlsee wartet das Mittagsbuffet zum Thema „Rund um die Segeberger Bratkartoffel“. Serviert werden die Bratkartoffeln frisch zubereitet mit einer großen Auswahl an deftigen regionalen Beilagen, dazu Fleisch, Fisch und gekrönt mit süßen Nachspeisen.

Wir freuen uns auf deine Mitreise!

**BURGUNDE BÖCKEL BITTET
UM ANMELDUNG UNTER DER
TELEFONNUMMER
04561 559 0676**

Guten Appetit

Eine Kolumne von Hans-Joachim Böttcher

Kohlrabi einmal ganz anders auf den Tisch: gefüllt, schön deftig und mit einer cremigen Soße. Ein unkompliziertes Herbstgericht, bei dem auch das ausgehöhlte Kohlrabiffleisch nicht verloren geht – also ran an die Knollen!

Gefüllte Kohlrabi

Dazu braucht es nur:

- Kohlrabi
- Eier
- Hackfleisch
- Salz und Pfeffer
- Zwiebeln und
- gekochter Reis für die vegetarische Variante

Ich koche die Kohlrabi erstmal ein bisschen vor, so etwa 10 Minuten lang in Salzwasser. Danach raus aus dem Topf und abkühlen lassen. Wenn die Kohlrabi schön kühl sind, schneide ich einfach den Deckel ab und höhle sie aus. Für die Halloween-Fans unter euch: Kleine Kürbisschnitz-Werkzeuge eignen sich dafür bestens!! Das herausgelöste Kohlrabiffleisch könnt ihr später für eine Suppe verwenden oder pürieren und die Soße damit andicken. So wird nichts verschwendet!

Für die Füllung verknete ich Hackfleisch, Ei und gehackte Petersilie zu einer Masse und würze es mit Salz und Pfeffer. Dann befülle ich die Kohlrabi damit, setze den Deckel wieder auf. Mit einem Holzspieß befestigt bleiben die Deckel schön drauf!

Die gefüllten Kohlrabi stelle ich in einen gefetteten Topf, gebe ein bisschen Brühe rein und lasse sie bei geschlossenem Deckel dünsten. Wenn die Kohlrabi gar sind, nehme ich sie aus dem Topf und zaubere aus dem entstandenen Sud eine leckere Soße mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat. Dafür rühre ich eine Mehlschwitze an und lösche sie mit dem Sud und der Sahne ab. So wird die Soße schön cremig!

Und dies für alle Vegetarier unter euch: Die knackigen Kohlrabiblätter und das herausgelöste Kohlrabiffleisch klein schneiden, zusammen mit Zwiebeln und gekochtem Reis dünsten. Würzen nicht vergessen! Dann füllt ihr die Mischung in die vorbereiteten Kohlrabi, Deckel drauf und dünsten lassen. So einfach geht's!

Dann sag ich mal: guten Appetit!

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

Unsere Nachbarn

Grömitz

„Gemeinsames Singen und Klönen“ steht am 8. und 22. Oktober auf dem Programm des Seniorenbeirats in Grömitz. Kartenspieler treffen sich zum Doppelkopf am 1., 15. und 22. Oktober.

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

Süsel

Das Seniorenparlament in Süsel sucht für die Spielenachmittage noch Doppelkopf-, Canaster-, Skat- und Schachspieler.

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

Sierksdorf

Lust auf Bowling? Die Seniorenvertretung in Sierksdorf freut sich am 15. Oktober auf Teilnehmer. Außerdem gibt es am 8. und 22. Oktober ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen sowie anschließendem Karten- und Würfelspielen.

Mehr Informationen dazu, zu anderen Aktivitäten und wie du dich anmelden kannst findest du im Internet <https://www.sierksdorf.de/>

Wichtige Telefonnummern



110 Polizei
112 Notruf / Feuerwehr
0431 260 906 969 Zahnärztlicher Notdienst
04521 830 6630 Pflegestützpunkt
116 117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst
116 116 Bank- / Kreditkartensperre
116 123 Telefonseelsorge

PLATTDEUTSCH

Herbst in Neustadt

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. Diesmal haben wir ihn gebeten uns eine nette Geschichte zum Herbstbeginn zu schreiben. Auf Plattdeutsch.

De Wind hett wat vör

Du büst an en kollen Harvmorgen in Niestadt ünnerwägens. De Sün schient, de Oostsee glitzert un de Bläder danzt över den Markt. Dat süht ut as'n perfekten Dag för'n lütten Spazeergang. Doch denn kümmt vun den Haven en Windbö üm de Eck. Un de hett dat in sik!

Dien Regenschirm, den du för alle Fälle mitnimmst, klappt op – un dat, obwohl keen Droppen Regen to sehn is. Du grippt em fast, man de Wind hett keen Lust, mit di to verhandeln. He treckt di glatt een poor Schritt achter sik her.

En olen Keerl, de op en Bank sitt, hett sien Vergnügen doran un röppt: „Na, wullt du mit den Schirm na Pelzerhaken segeln?“

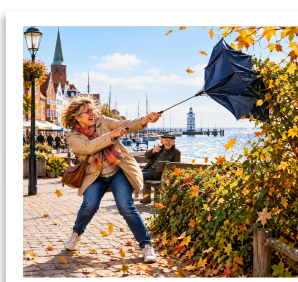


Foto AI createt

Du musst lachen un versöchst, den Schirm wedder to bändiggen. Doch denn maakt de Wind kurzen Prozess: De Schirm flüggt in'n Busch un blifft dor hangen.

Du krabbelst achterher un haalt em dor rut. De olen Keerl röppt: „Laat em doch dor! Dat is doch en schöne Harvstdekoration!“

Du winkst em to un gehst wieder Richtung Haven. Doch kaum büst du een poor Schritt gahn, kümmt de nächste Bö. Dien Mütz flüggt di vun'n Kopp un landet direkt vör de Fööt vun den olen Keerl.

He nimmt se op, sett't se op sien Kopp un seggt: „Passt beter bi mi. Wat meenst du?“ Du kannst di dat Lachen nich mehr verknepen. „Dat is mien Mütz!“

„Na denn“, seggt he, „sünd wi uns ja enig.“ Du kriegst dien Mütz wedder un gehst mit schnellen Schritt na Huus.

Un dor denkst du: In Niestadt bruukt man im Harvst nich unbedingt en Segelboot. En Regenschirm un en Mütz langt al.

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

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.

Der Seniorenbeirat wird unterstützt vom
gemeinnützigen Förderverein Seniorenbeirat
Neustadt in Holstein e. V..
Spendenkonto
DE 95 2135 2240 0181 0549 58

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:

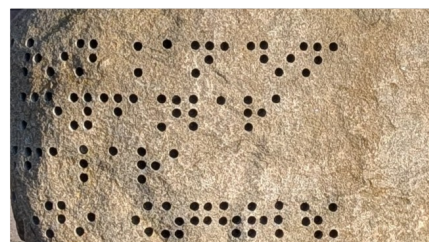
Burgunde Böckel, Lars von Borstel,
Hans-Joachim Böttcher, Jürgen Heldt,
Norbert Illes, Hartwig Junge,
Manfred Landwehr, Bernd Langbehn,
Helga Scheunemann, Barbara Schroer,
Rolf-Jürgen Wendt, Lida Winter

Die Legislatur dauert satzungsgemäß drei Jahre.

Die nächsten Wahlen sind voraussichtlich im
November/Dezember 2027.

UNSERE RÄTSELSEITE

In unserer Ausgabe vom
September hatten wir
gefragt: Was ist das, was
bedeuten diese Punkte und
wo finden wir es?



Wer aufmerksam die
Kunstmeile am Hafen
entlang ging war fündig
geworden: der
Teilausschnitt des Fotos
gehört zu einer Skulptur direkt am Neustädter Hafen. Die Punkte
sind ein Liedtext in türkischer Blindenschrift.



*Auf den Schwingen des Vogels,
auf bevölkerten Plätzen,
auf purem weißen Papier;
schreibe ich deinen Namen:
„Freiheit, oh Freiheit“*

Das Kunstwerk ist
entstanden während der 2. Europäischen Skulpturen Triennale,
2015, in Neustadt in Holstein. Der Künstler Kemal Tufan hat sein
Werk „Bird“ genannt.



Auch diesmal haben wir ein
Bilderrätsel vorbereitet.

Wieder fragen wir, wo hast
du dieses Gesicht schon
einmal gesehen? Und was
stellt es dar?

Die Lösung findest du auf
unserer Website im Internet.

Hier ist wieder dein Kombinations-
vermögen gefragt. Berechne die
gelben Quadrate.
Wer kann die Gleichungen lösen?

Die Lösung findest du auf unserer
Website im Internet.
Viel Spaß!

8	+		=	10
+		/		-
	x		=	
=		=		=
	/	2	=	6

FOTOS: ROLF-JÜRGEN WENDT