



Sommerfest | Hitzestress | Dienstagstreff

Wichtige Termine

Tagesfahrt Lüneburger Heide

17 → 23. Juli
Alle Infos dazu:
Burgunde Böckel 04561 559 0676

SchlagerDisco 60+

17 → 5. Juli 15:00 Uhr Mensa
Jacob-Lienau Schule, Schulstr. 2

Seniorenfrühstück

17 → Sommerpause,
nächster Termin 8. September
Ev. Kirche, Gemeindesaal
Kirchenstr. 7

Smovey(e)-Walk

17 → 6. 13. 20. und 27. Juli
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

Gedächtnistraining

17 → Sommerpause
Nächster Termin 23. Sept.
14:00 Uhr
Berliner Platz 1

Offener Lesekreis

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

NEUSTADT FEIERT 34 JAHRE SENIORENBEIRAT

Sommerfest am Berliner Platz

Wir freuen uns mit euch in netter Atmosphäre zu feiern, bei Livemusik zu Kaffee und selbstgemachten Kuchen, von unseren ehrenamtlichen Helfern liebevoll gebacken, oder frisch gezapftem Bier vom Fass und herzhafter Bratwurst vom Grill.

Wir erwarten euch am Zelt auf der Wiese vor unserer Begegnungsstätte am Berliner Platz, also da, wo die Musik spielt.

8. August 15:00 - 18:00 Uhr

Berliner Platz 1, Neustadt i. H.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt das Quartett „Bon Chance“ aus seinem Repertoire. Das sind Cover-Stücke wie zum Beispiel von legendären Gruppen wie den Beatles oder Künstlern, wie Eric Clapton und vielen anderen bekannten Musikern.



„Wir versprechen lebendige Mischung aus Rock, Pop, Jazz und Chansons“, sagt Barbara Schroer.

BARBARA SCHROER IST MITGLIED DER BAND UND AUCH MITGLIED DES SENIORENBEIRATS.

Guten Appetit

Eine Kolumne von

Hans-Joachim Böttcher

Bei Hitze schwindet meist der Appetit auf Mahlzeiten, schwer und fettig, die den Kreislauf zusätzlich belasten können. Empfehlenswert sind Milchprodukte, wie Quark oder Joghurt zu Mittag. Die warme Mahlzeit möglichst in den Abend verschieben. Leichte Mahlzeiten, die reich an Wasser und wenig fett sind, wie Salate, Früchte und Gemüse, belasten den Magen kaum.

Wenn der Wetterbericht sehr warmes Wetter verspricht, dann bereite ich mir gerne einen

Salat vom Matjes

Das geht schnell und ist superlecker

Dazu nehme ich
6 Matjesfilets, (die reichen dann auch gleich noch für den nächsten Tag)
2 Äpfel
1 Zwiebel
1 Becher Schmand
1 - 2 TL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle und geriebene Zitronenschale nach Belieben

Zunächst schneide ich die Matjesfilets in mundgerechte Stücke. Die Äpfel und die Zwiebeln hacke ich klein. Zusammen kommt das dann in eine Schüssel. Anschließend hebe ich den Schmand darunter und ich würze nach meinem Geschmack. Besonders gerne mag ich Salz- oder auch Pellkartoffeln dazu. Wer möchte macht sich noch dazu einen kleinen

Dessert:

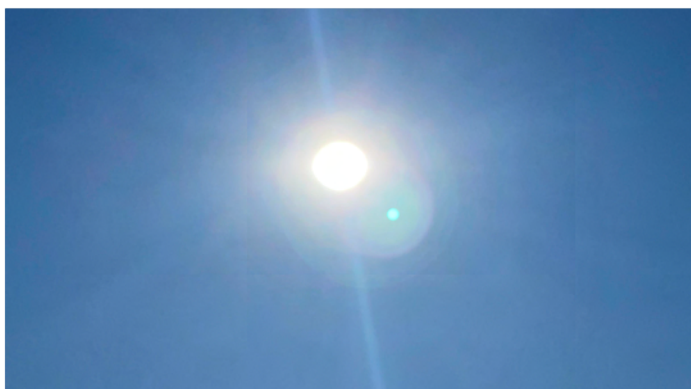
Nicht nein sagen kann ich zu einem kleinen Joghurt mit frischen Früchten vom Markt.

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

HITZESTRESS

Tipps für heiße Sommertage

VON NORBERT ILLES



Schönes Wetter, das mögen wir alle gerne, aber wenn es zu lange zu heiß wird, kann es für uns gefährlich werden. Hitze ist das größte klimawandelbedingte Gesundheitsrisiko, auch bei uns im Norden Deutschlands.

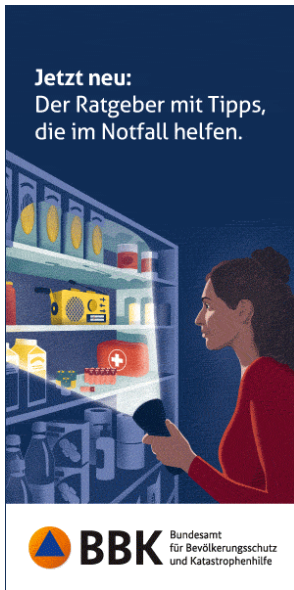
Wichtig: wir achten nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf unsere Nachbarn. Da dürfen wir gerne mal klingeln und fragen, ob alles in Ordnung ist oder ob Hilfe nötig ist.

Hier deshalb ein paar wichtige - zugegeben nicht neue, aber weiterhin hilfreiche - Tipps gut durch die heißen Tage zu kommen.

- ♦ **Viel trinken**, das fällt manchmal schon schwer, aber zwei Liter Wasser am Tag sollten es schon sein. Übrigens, lauwarme Getränke kühlen eher und besser als kalte. Klar ist, alkoholische Getränke vermeiden wir lieber.
- ♦ **Leichte und luftige Kleidung** lässt Luft an unsere Haut kommen. Deshalb eignet sich lockere, helle Kleidung besonders gut. Hemden, Blusen, Hosen und Kleider aus Naturfasern wie Leinen, Baumwolle oder Seide lassen sich angenehm tragen.
- ♦ **Kühle Duschen**: zwischendurch kaltes Leitungswasser über die Unterarme laufen zu lassen wirkt schnell erfrischend. Feuchte Tücher oder Waschlappen auf Stirn, Nacken und Handgelenke legen, um sich abzukühlen tun es auch. Auch leitungswasserkalte Wadenwickel leisten gute Arbeit. Man kann auch eine Sprühflasche mit Wasser verwenden, um sich ab und an zu besprühen.
- ♦ **Sonnencreme**, die mit dem hohem Lichtschutzfaktor auftragen und Hut und Sonnenbrille aufsetzen, wenn es nach draußen geht. Übrigens, ein Hut mit breiter Krempe ist sommerchic und schützt Kopf und Gesicht vor direkten Sonnenstrahlen. Und daran denken:
- ♦ **Ruhepausen** sind wichtig! Regelmäßiger Aufenthalt im Schatten oder in kühlen Räumen helfen dem Körper sich zu entlasten.

AMTLICHE BROSCHÜRE BEIM SENIORENBEIRAT

Vorsorge für Krisen und Katastrophen



Es gibt einen neuen Ratgeber, der praktische Tipps für Krisen und Katastrophen gibt. Dazu sagt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK):

„Also grundsätzlich ist Deutschland natürlich ein sehr sicheres Land. Dennoch erleben wir immer wieder, dass Krisen unsere gewohnten Lebensabläufe stören können. Das können extreme Wetterereignisse oder Cyberattacken sein, die unsere Infrastrukturen beeinträchtigen können.“

In jedem dieser Fälle zahlt es sich aus, wenn man sich vorab gut vorbereitet hat. Einen Notfall in Gedanken dabei durchzuspielen und sich dann gemeinsam darauf vorzubereiten, gibt allen mehr Sicherheit. Und so können sie sich im Falle eines Falles erstmal selbst versorgen, bis Hilfe eintrifft. Damit werden vor allem aber auch die Rettungskräfte entlastet.“

DER SENIORENBEIRAT HÄLT DIE BROSCHÜRE BEREIT

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

seniorenbeirat@stadt-neustadt.de
Telefon 0173 458 0548
Der Seniorenbeirat im Internet:



Bildernachweis
Seite 1 Bon Chance privat
Seite 2 Norbert Illes
Seite 3 AI created

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

V 1.0..

Der Newsletter des Seniorenbeirats Neu-
stadt in Holstein erscheint monatlich. Das
digitale Abonnement ist kostenlos und kann
auf der Internetseite des Seniorenbei-
rats bestellt werden.

EINFACH MAL SCHNACKEN

Klönstuuw wird zum Dienstagstreff VON HANS-JOACHIM BÖTTCHER



Nach der Sommerpause startet der Seniorenbeirat am
1. September mit dem „Dienstagstreff“, einer neuen
zentralen Anlaufstelle für Senioren am Berliner Platz.

Angebot der Klönstuuw wird erweitert

An jedem ersten und dritten Dienstag im Monat zwischen
10:00 Uhr und 12:00 Uhr ist der Dienstagstreff geöffnet.
Selbstverständlich stehen auch Kaffee und andere Getränke
bereit, um genügend Raum für ein Gespräch in angenehmer
Atmosphäre zu schaffen.

Mit dem offenen und ungezwungenen Charakter lädt der
Seniorenbeirat zum spontanen Vorbeikommen ein, eine
Anmeldung ist nicht erforderlich. So soll der Dienstagstreff
zu einem lebendigen Ort der Begegnung werden.