



AKTIV IM ALTER



Gesunde Ernährung Fit bleiben mit Genuss

Reinbek (gs) – Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale Hamburg lädt die TSV Reinbek am 18. Juni zu einer Informationsveranstaltung über gesunde Ernährung im Alter ein. Beginn ist um 10 Uhr im Jürgen-Rickertsen-Haus, Schulstraße 7. Die Themen sind unter anderem ein gesunder Speiseplan für jeden Geschmack mit Kostproben, Ess- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag, Lebensmittel im Test, Etikettenschwindel und „Der Essen-auf-Rädern-Check“. Der Eintritt ist frei.

Gerade wer sich nicht mehr zur Jugend zählt, sollte sich darüber Gedanken machen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Auch wenn es bisweilen einiger Anstrengungen bedarf, gesünder zu leben. Übergewicht zu verhindern, und sich trotzdem den Genuss zu erhalten, ist ein Ziel. Wie das erreicht werden kann, wird bei dem Informationsvormittag erklärt. Was sich hinter den Beschreibungen auf Lebensmittelverpackungen verbirgt, ist ein weiteres Thema. Fit für das Kleingedruckte ist das Motto.

Senioren Umzüge inklusive Shuttle-Service Sicher und unkompliziert

Wentorf (ep/ha) – Wer umzieht, verlässt seine vertraute Umgebung und muss sich auf eine neue Lebenssituation einstellen. Die Betroffenen müssen sich mit dem neuen Zuhause vertraut machen und den Umzug bewältigen. Eine Situation, die gerade von Senioren oft nicht allein zu meistern wissen.

Für das Ehepaar Mata und Ewald Wegener kam die Entscheidung bereits im Jahr 1997. Sie gaben ihre Wohnung auf und zogen in ein Seniorenheim nach Bergedorf. „Für uns war der Umzug allein eine unlösbare Aufgabe, deshalb schauten wir uns nach einem vertrauensvollen Umzugsunternehmen um und beauftragten schließlich die Umzugsfirma Günter Heiser. Eine Entscheidung, die bis heute goldrichtig für uns war“, berichtet Mata Wegener begeistert.

Für die Firma Heiser organisieren Imtraut und Günter Firchau seit fast 20 Jahren Umzüge. „Wir übernehmen mit unserem Team das Ein- und Auspacken, die Demontage und Montage der Möbel, auf Wunsch Renovierungsarbeiten, Behördengänge und alles was mit einem Umzug zusammenhängt“, so Firmeninhaber Günter Heiser. „Wir bauen ein Vertrauensverhältnis zu unseren



Wentorf. V.l. Günter und Imtraut Firchau von der Firma Umzüge Heiser sowie Inhaber Günter Heiser organisierten sicher und unkompliziert den Umzug von Mata und Ewald Wegener ins Seniorenheim. Foto: Pohl

Kunden auf, das manchmal auch, wie beim Ehepaar Wegener zu kleinen Freundschaften führen kann.“

Diese Kompetenz der Firma Günter Heiser leitet sich aus dem nun im August 100-jährigen Bestehen der Firma ab. Alle Mitarbeiter sind stets bereit, auch auf besondere Wünsche und Bedürfnisse mit Anteilnahme und Verständnis einzugehen.

Ein Shuttle-Service für die Kunden ist der neueste Service der Firma Heiser. Dafür wurde extra ein Business-VW-Bus in bester Ausstattung angeschafft. „Wir möchten unsere Kunden sicher und mit Komfort in ihr neues Heim bringen“, so Günter Heiser.

Mehr Informationen bei Umzüge Günter Heiser, Südring 56, Telefon: 040-72 90 72 90.

Das soziale Netz für Südstormarn
Beraten. Betreuen. Versorgen.

- **Häusliche Pflege**
Der ambulante Pflegedienst in Ihrer Nachbarschaft.
- **Tagespflege**
In der Gemeinschaft den Tag verbringen.
- **Essen auf Rädern**
Vitaminreiche preisgünstige seniorengerechte Kost.
- **Familien- und Haushaltsservice**
Ihre häusliche Rundumversorgung.

Sozialstation Reinbek
Völckers Park 8, 21465 Reinbek
040 - 7226676

Wir bieten Ihnen ein sicheres Zuhause

Das Kursana Domizil Oststeinbek verbindet anspruchsvollen Wohnkomfort mit modernsten Pflegemethoden, die durch umfangreiche Therapiemaßnahmen ergänzt werden. Wir bieten Ihnen ein sicheres Zuhause mit individueller Betreuung. Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

- Stationäre Langzeitpflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Fachpflege für dementiell Erkrankte
- Einzel- und Doppelzimmer mit Bad

Kursana Domizil Oststeinbek, Eichredder 23, 22113 Oststeinbek
Telefon: 0 40 . 7 14 86 70 - 0, Telefax: 0 40 . 7 14 86 70 - 1 15, www.kursana.de

www.kursana.de **KURSANA** DOMIZIL

Mobil im ALLTAG
Sicherung der Lebensqualität im Sanitärbereich

Wir sind ein Fachbetrieb für seniorengerechte u. barrierefreie Installation.

Sanitär- • Heizungstechnik
HORST KRÖGER GmbH
BÄDER • HEIZUNGEN
gegr. 1972

Neuanlagen-Umbau
Reparaturausführung
21509 Glinde, Am Sportplatz 117
☎ 040 710 49 98
☎ 040 711 91 17
E-mail: HEIKROEGER@t-online.de

Altstadtbesichtigung bei Sonnenschein Kunst und Geschichten



Stade. Stormarner Senioren erkundeten Stades Altstadt. Foto: GS

Stormarn (gs) – Picasso neben Nolde, Ernst Barlach neben Paul Klee. Das Kunsthaus-Stade ermöglichte in einer Ausstellung den „Dialog mit der Moderne“. Erstmals wurde die Sammlung Arnd und Erika Siegel öffentlich gezeigt. Die Chance zu einem Überblick über 60 Jahre Kunstgeschichte ließen sich die Senioren der AG 60plus der SPD Stormarn nicht entgehen. Eine Kunstexpertin erklärte die Werke, erzählte Hintergründe und vieles über die Sammler. Im Altstadtcafé, gelegen in einem denkmalgeschützten Fachwerkhäuser, gab es Mittagessen.

So gestärkt begann der „anstrengendste“ Teil des Ausfluges: die Stadtführung. Denn es gibt in der alten Hansestadt, die einst bedeutender als Hamburg war, viel zu sehen. Fachwerkhäuser mit geschnitzten Giebeln, lauschige Plätze, einen Hafen, ein Kloster und zwei Kirchen.

Ein alter Brauch an einem Brunnen mit Plastik, die an die Geschichte vom Fischer u sin Fru erinnert, ist besonders bemerkenswert. Dort werden alle Abiturienten in Stade nach bestandener Reifeprüfung durch untertauchen „getauft“.

Herbst auf Mallorca Reisen mit Betreuung

Stormarn (gs) – Auch Menschen, die sich das Reisen eigentlich nicht mehr zutrauen, brauchen auf einen rundum schönen Urlaub im sonnigen Süden nicht zu verzichten. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) bietet vor allem älteren Menschen „Reisen in bester Begleitung“ zu verschiedenen Zielen an. Zu den besonderen Leistungen gehören Gepäckservice bis ins Hotel, aktive Reiseleitung durch Betreuer, Ausflüge im Urlaubsgebiet in Begleitung, gesellige Abende, Bewegung und Sport sowie Preisermäßigung für DRK-Mitglieder.

Vom 3. bis 17. Oktober 2010 geht es per Flugzeug auf die spanische Baleareninsel Mallorca. Diese Sonneninsel im Mittelmeer bietet nahezu alles für Reisende, die Spaziergänge am weitläufigen Strand schätzen. Das Zentrum von Santa Ponsa ist zu Fuß schnell erreicht. Die Fußgängerzone mit Bars, Restaurants und Geschäften lädt zum Bummeln und Verweilen ein.

Nähere Informationen und Buchung beim DRK Kreisverband Stormarn, Grabauer Straße 17, 23843 Bad Oldesloe, Telefon: 04531-17 81-14.

DIE REDAKTION
Tel: 710 90 820/21

Senioren- u. Therapiezentrum Barsbüttel
Partner der Sozial- u. Pflegekassen

Noch wenige Wohnplätze frei

- Doppelzimmer mit Balkon, Eigenmöbl. möglich
- Pflegestufe 0-3
- Kurz- u. Langzeitpflege
- Tägl. wechselndes Therapieprogramm

Beratung und Besichtigung Mo.–Do. 10–17 Uhr

Am Akku 2 • 22885 Barsbüttel
Tel: 040 / 671 00 02 0
e-mail: stzbarsbuettel@aol.com
www.seniorenzentrum-barsbuettel.de

Tägl. 24 Std. Aufnahme u. Beratung: 0172/ 513 15 10

„Haus am See“
Alte Dorfstr. 4-8 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154 / 7009-0
Fax: 04154 / 7009-99
www.SenPart.de
Luetjensee@SenPart.de

„Haus Billetal“
Billetal 68 • 22946 Trittau
Tel.: 04154 / 846-0
Fax: 04154 / 846-199
www.SenPart.de
Trittau@SenPart.de

Wir sind gern für Sie da und organisieren alle Dienstleistungen für Sie. Unsere Schwerpunkte:

- Pflege Zuhause
- 24 Std. Rufbereitschaft
- Begleitende Dienste aller Art
- Beratung
- Pflege rund um's Haus
- Essen auf Rädern

Ambulantes Pflegeteam Elisabeth Schulz
Hamburger Str. 33 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154 / 70 75 75 • Fax: 04154 / 99 94 82
www.PflegeTeam-Elisabeth.de • info@PflegeTeam-Elisabeth.de

Wir bieten Ihnen alles rund um die Pflege und Betreuung im Alter
Ein Zuhause inmitten der Natur, direkt am See und eine Atmosphäre, die sich durch menschliche Wärme auszeichnet. Beide Häuser verfügen über einen geronto-psychiatrischen Wohnbereich, in dem stark verwirrte Menschen ab dem 50sten Lebensjahr optimale Betreuung und Pflege erhalten.
Zusätzlich bieten wir:
• Psychologische Betreuung • Kurzzeitpflege • Stundenweise Betreuung

Senioren-Partner Elisabeth Schulz
Gemeinnützige, bedarfsorientierte Pflege- und Betreuungsleistungen

50 JAHRE
Altenheim Elisabeth Schulz

„Komisch, da verstehe ich Annet nicht: Wie kann man von Rosamunde Pilcher nicht begeistert sein?“

Annet Reitenbach, DRK – Pflege zu Hause

Neulich in Neuengland.

DRK – immer da!
Glinde, Tel. (040) 710 42 01
www.drk-stormarn.de

Deutsches Rotes Kreuz