

## Fahrradtouren für Senioren

Wir möchten, dass Sie mobil bleiben  
und soziale Kontakte knüpfen.

Das geht gut beim Fahrradfahren!

Wir bieten verschiedenen Touren an, aus denen wir gemeinsam vor der Abfahrt die gewünschte Tour auswählen:

*z.B. Haseldorfer Hafен, Liether Kalkgrube, Esinger Wohld, Sperrwerkstour, Holmer Sandberge, Planetentour, Arboretum, Borsteler Wohld, Rund um Uetersen.*

Wir führen die Touren in enger Zusammenarbeit mit dem ADFC Uetersen-Tornesch durch. Treffpunkt ist immer um 10:00 Uhr auf dem Marktplatz direkt hinter dem Rathaus.

Unsere Termine:

<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>
<del>30.07.</del>	<del>07.08.</del>
13.08.	21.08.
27.08.	11.09.
17.09.	25.09.
01.10.	09.10.
15.10.	30.10.

Für die Planung der jeweiligen Tour würden wir uns über Ihre Anmeldung freuen:

E-Mail: [appelhans.seniorenbeirat@t-online.de](mailto:appelhans.seniorenbeirat@t-online.de)  
oder Mobil: 0170/3379380

## 3. Öffentliche Sitzung

**Do. 26. Sept. 2024**

**14:30 Uhr**

**Ratssaal im Rathaus**

Wir informieren Sie mit einem interessanten Referat über das Thema:

**„Zuhause ist es doch am Schönsten, ...!?“  
> Wohnraumgestaltung im Alter und welche Alternativen gibt es?“**

Dieses Referat wird von einer zertifizierten Wohnberaterin des **Kompetenzzentrum Demenz in SH** gehalten.

Außerdem informieren Sie die Mitglieder des Seniorenbeirats über ihre Aktivitäten. Die Gäste dürfen auch Ihre Fragen und Anliegen vortragen.

Die gesamte Tagesordnung wird auf unserer Homepage und im Infokasten am Wochenmarkt bekanntgegeben.

## Beratung durch den Pflegestützpunkt Pinneberg

Beratungszeiten für Uetersen in der Stadtbücherei Uetersen, Berliner Str. 17  
Sprechstunde 1 x im Quartal von 14.00 bis 16.00 Uhr

Termine: Dienstag, den 03.09.2024

Dienstag, den 12.11.2024

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der  
**Rufnummer: 04101 / 555 464**

## Europäische Mobilitätswoche

**Wir sind dabei und machen mit!!**

**Freitag, den 20. Sept. 2024**

**09:00 - 12:00 Uhr**

**Am Wochenmarkt,  
auf dem Parkstreifen in der Nähe  
des Martin-Luther-Hauses**

**Unsere Aktivitäten:**

**Rollatortraining**

**mit einem Linienbus der „KViP“**

- > Das Ein- und Aussteigen wird geübt.
- > Das Sanitätshaus „Loose“ steht mit einer größeren Auswahl der verschiedenen Rollatoren-Typen zur Info zur Verfügung.
- > „Die Fahrradbörse“ aus Elmshorn informiert über Fahrradtypen, (z.B. Dreirad, Senioren-Scooter usw.)

## Boulen im Rosarium

**Wir boulen, wer macht mit?**

Wir möchten Ihr Interesse wecken  
und treffen uns am

**Fr. 20.09.24; 14:00 - 16:00 Uhr**

**Rosarium**

**mittlerer Weg, linke Seite, 1. Teich  
(vom Rathaus kommend)**

(ggf. eigene Kugeln bitte mitbringen, wenn vorhanden)

## 4. Öffentliche Sitzung

**Do. 05. Dez. 2024**

Wir informieren Sie mit einem interessanten Referat über das Thema:

### **„Ambulante Versorgung im Kreis Pinneberg“**

Wie gut ist der Kreis Pinneberg mit Arztpraxen versorgt?  
Ist Bedarf vorhanden?

Ein kompetenter Referent von der „KVSH“ (Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein) informiert.

Außerdem informieren Sie die Mitglieder des Seniorenbeirats über ihre Aktivitäten.

Die Gäste dürfen auch Ihre Fragen und Anliegen vortragen.

Die gesamte Tagesordnung, Ort und Uhrzeit wird auf unserer Homepage und im Infokasten am Wochenmarkt bekanntgegeben.

### Unser Infostand

An **Wochenmarkttagen**, 2 x im Monat erreichen Sie uns an unserem Infostand in der FuZo (gegenüber vom Pressecafé)

## Sprechstunden

Haben Sie ein Anliegen, Fragen, Anregungen usw.?

### Unsere Termine:

**Do. 15. August**

**Do. 10. Oktober**

**Do. 14. November**

**Do. 12. Dezember**

Sie finden uns im Ratssaal.

Eingang im linken Trakt des Rathauses (siehe Hinweis an der Tür).

Sollten Sie dafür einen Aufzug benötigen, so rufen Sie uns bitte unter  
Mobil: 0176/40 78 31 26 an.

### Internet-Café für Senioren

Jeden 2. und 4. Dienstag (ab 15:00 Uhr) im Monat (ab 10. Sept. 24) weiterhin bei Kaffee u. Kuchen (wer möchte!) in den Räumen der AWO-Begegnungsstätte in der Berliner Str.

**Wir helfen Ihnen bei Problemen mit Ihrem Smartphone / iPhone / Tablet / iPad oder Laptop**

### Verantwortlich:

Seniorenbeirat der Stadt Uetersen  
Tel.: 04122/ 714 - 335

**Besuchen Sie uns auf der Homepage:**

<https://seniorenbeirat-uetersen.de>

[Email: seniorenbeirat@uetersen.de](mailto:seniorenbeirat@uetersen.de)

Stand: 010.08.24

**Wir für die Senioren**

**„Zuhören & Handeln“  
„Ehrenamtlich“**

**Informationen**

**2. Halbjahr 2024**

