



Dabei sein ist alles in den Gemeinden des Amtes Molfsee!



Mach' mit! Bleib' fit!

Was kann ich unternehmen?

„Lebensfreude ist die beste Kosmetik.“

Der **Seniorenbeirat** veranstaltet jeden vierten Freitag im Monat ein Seniorenfrühstück in der Seniorenbegegnungsstätte Osterberg.

Kontakt: Frau Raasch, 04347/2214

Der **Seniorentreff Amt Molfsee e. V.** bietet eine Vielzahl an Veranstaltungen und Reisen an (z. B. 14-tätiger Kaffee- und Spielenachmittag).

Kontakt: Frau Plaug; 04347/1343; seniorentreff.molfsee@t-online.de

Die alljährlichen **Fahrten** der Gemeinden des Amtes Molfsee für alle Senioren sind eine wunderbare Gelegenheit, mit anderen Seniorinnen und Senioren in Kontakt zu treten und zusammen einen schönen Tag zu erleben.

Einladungen hierzu werden Ihnen rechtzeitig persönlich zugesandt.

Tierfreunde sind in einem der **Tierparks** gut aufgehoben.
Zum Beispiel im **Tierpark Gettorf** (Süderstr. 33; 24214 Gettorf;

04346/41600; www.tierparkgettorf.de; info@tierparkgettorf.de).

Oder im TierPark Neumünster (Geerdsstraße 100; 24537 Neumünster;
04321/53162; www.tierparkneumuenster.de; info@tierparkneumuenster.de).

Das **Deutsche-Rote-Kreuz** (DRK) bietet täglich wechselnde Aktivitäten an,
im Folgenden erhalten sie eine Auflistung sowie Kontaktdaten, zu weiteren
Informationen.

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Molfsee e.V.



Aktivitäten

Wochentag	Aktivität	Treffpunkt
Montag:	Schwimmen mit Wassergymnastik	11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Schwimmhalle Schule Rammsee
	Töpfern	15.00 Uhr bis 18.00 Uhr Alte Schule Molfsee, Schulstraße 1
Montag + Freitag:	Spielenachmittag mit Kaffee trinken (nur für Bewohner der Seniorenwohnanlage)	14.30 Uhr bis 17.30 Uhr Begegnungsstätte Osterberg 1 a (kleiner Saal)
Dienstag:	Unser Singkreis	10.30 Uhr bis 11.30 Uhr Begegnungsstätte Osterberg 1 a (großer Saal)
Mittwoch:	Gymnastik für Senioren	11.15 Uhr bis 12.00 Uhr Begegnungsstätte Osterberg 1 a (großer Saal)
Donnerstag:	Wandern	9.00 Uhr bis 12.00 Uhr ab Thomaskirche Schulensee
	Gedächtnistraining	16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Begegnungsstätte Osterberg 1 a (kleiner Saal)
Freitag: (14-tägig)	Kegeln	16.30 Uhr bis 19.00 Uhr Gaststätte Landkrug Mielkendorf

**Christel Temme, Vorsitzende,
Wollbergsredder 5, 24113 Molfsee,
☎ 04 31 – 65 17 23
www.drk-molfsee.de**

Im aktuellem Programmheft der Volkshochschule (VHS) finden Sie
Veranstaltungen für Herz, Hirn und Muskeln.
Informationen hierzu finden Sie unter 0431/6599768 (Frau Michalsky)
oder unter www.vhs-molfsee.de

Aufgrund fehlender Mobilität allein? Das muss nicht sein!
Die „Mitfahrer Börse – ZUSAMMEN! aktiv“ verbindet für gemeinsame
Aktivitäten!

Kontakt: Frau von Schalburg, 0431/6593770; Eidergrund 23; 24113 Molfsee

Weitere Unternehmungsmöglichkeiten finden Sie im beiliegendem Beiblatt.

Wer kann mir helfen?

„Wir leben zu sehr in der Vergangenheit, haben Angst vor der Zukunft und
vergessen dabei völlig, die Gegenwart zu genießen.“

Die Diakonie bietet in Molfsee ein **betreutes Wohnen** - in der
Begegnungsstätte Osterberg - **sowie häusliche Pflege** an.

Kontakt: Frau Schellin; 04347/708400; Mo bis Fr 8-14 Uhr
oder Osterberg 1; 24113 Molfsee; Di bis Fr 8-12 Uhr sowie Mi 14-17 Uhr

Der **Pflegestützpunkt/Lotsendienst** berät Sie über alle im Alter relevanten
Themen, wie das Wohnen im Alter, die tägliche Versorgung oder
Antragsstellungen.

Kontakt: Frau Sprenger 04347/905800; Kätnerskamp 2; 24220 Flintbek;
Mo, Mi, Do 9-11:30 Uhr und Di 15-17:30 Uhr

Die **Nachbarschaftshilfe Amt Molfsee** leistet Senioren auf Wunsch
Gesellschaft, dreht eine Spazierrunde oder kommt einfach zum Schnacken
vorbei.

Kontakt: Frau Opitz; 04347/4595; Frau Sprenger; 04347/90580
Frau Temme 04347/651723

Wie kann ich mich einbringen?

„Tun Sie Gutes und man wird auch Ihnen Gutes tun.“

Die Arbeitsgemeinschaft **Seniorenbeirat Amt Molfsee** sucht immer neue, engagierte Mitglieder, die diesen verstärken und für die Seniorinnen und Senioren einsetzen möchten. **Kontakt: Frau Raasch; 04347/2214**

Schenken Sie anderen Seniorinnen und Senioren eine schöne Zeit bei einem Schnack oder einem Spaziergang und engagieren Sie sich bei der **Nachbarschaftshilfe.**

**Kontakt: Frau Opitz; 04347/4595; Frau Sprenger; 04347/905800
Frau Temme 04347/651723**

Übernehmen Sie eine **Patenschaft** für die Grundschule Eidertal in Molfsee und Mielkendorf und helfen Sie Kindern beim Lernen.

**Kontakt: Frau Winck (Grundschule Eidertal); 0431/65455;
Di, Do, Fr 7:30-13 Uhr oder 04347/809898; Mo, Mi 7:30-13 Uhr**





weitere Unternehmungsmöglichkeiten

A wie Ausflug.

5-Seen Fahrt (www.5-seen-fahrt.de; Tel.: 04523-2201)

Kellersee-Fahrt (www.5-seen-fahrt.de; Tel.: 04523-2201)

Schwentinetalfahrt

(www.schwentinetalfahrt.de; Tel.: 0431/722428)

Freilichtmuseum Molfsee

(www.freilichtmuseum-sh.de; Tel.: 0431/659660)

Marine-Ehrenmal Laboe

(Strandstr. 92; 24235 Laboe; Tel.: 04343/49484930)

Savoy Bordesholm Kino

(www.savoy-bordesholm.de; Tel.: 04322/1011)

metro-Kino Schlosshof Kiel

(Holtenauer Str. 162-170; 24105 Kiel; Tel.: 0431/2207890)

F wie Fitness

Grün-Weiß Mielkendorf Sportverein

(Uwe Müller; info@gw-mielkendorf.de; Tel.: 04347/9887)

SpVg Eidertal Molfsee

(www.eidertal.de; Tel.: 04347/719859)

Blumenthaler Sportverein e. V.

(Meike Bliese; Dorfstr. 17; 24582 Brügge)

Dörpsgill Rumohr

(Tel.: 04347/809000; www.dg-rumohr.weebly.com)

Schwimmhalle Preetz

Bad am Stadtwald Neumünster

Eiderbad Hammer Kiel

Freibad Flintbek

Schwimmhalle Gaarden

Schwimmhalle Schilksee

N wie Niederdeutsches Theater

De Theoterlüüd Rodenbek

(Steffi Voltz; www.theoder-rodenbek.de;

Tel.: 04340/499278)

Heikendörfer Speeldeel

(www.speeldeel-heikendorf.de; Tel.: 0431/24484)

Niederdeutsche Bühne „De Laboer Lachmöven“

(www.lachmoeven.de; Tel.: 04343/4946440)

M wie Musik

Chorgemeinschaft Molfsee

Renate Schadach; Tel.: 0431/651767)

Musica Mielkendorf

(Tel.: 0431/685604)

N wie Natur

Aquarium Kiel

(Düsternbrooker Weg 20; 24105 Kiel; www.quarium-kiel.de)

Botanischer Garten Kiel

(Am Botanischen Garten 2; 24118 Kiel)

Wildpark Eekholt

(www.wildpark-eekholt.de; Tel.: 04327/99230)

Landfrauen Flintbek

(Anita Hartz; hartz@hof-hatz.de; Tel.: 04347/2614)

Landfrauen Hohenhude

(Hannelore Driemeyer; Tel.: 04347/708650)