5.Auflage: 2020

AKTIV plus 60

DABEI SEIN ist alles!!!

Die Gemeinden des Amtes Molfsee!

→WAS kann ich unternehmen ?

→WER kann mir helfen?

→WIE kann ich mich einbringen?

Mach' mit! Bleib' fit!

WAS kann ich unternehmen?

„Lebensfreude ist die beste Kosmetik."

Der **Seniorenbeirat** vertritt die Interessen und trifft sich regelmäßig zu öffentlichen Sitzungen, an denen jede/r gerne teilnehmen darf.
Kontakt: Herr Ender, 04347/3262

Die **Evangelisch-luth. Kirchengemeinde Schulensee** veranstaltet einen jährlichen Ganztagesausflug, Geburtstagsnachfeiern (alle 3 Monate) sowie Frauen-u.Bibelgesprächskreise. Sie bietet einen Fahrdienst zu Gottesdiensten an. **Kontakt: Pastorin Fr. Wolff-Steger/Frau Ketelsen,Tel. 0431 / 650966**

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 öffentlich bekannt gemacht.

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** (Geerdtsstraße 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:	**Wasser-Gymnastik** nicht in den Ferien	11.00 Uhr bis 12.00 Uhr Schwimmhalle Schule Rammsee
	Töpfern	14.00 Uhr bis 17.00 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:	**Singkreis**	10.30 Uhr bis 11.30 Uhr
	Chorgemeinschaft	15.00 bis 16.30 Uhr beides Begegnungsstätte Osterberg 1a (großer Saal)
Mittwoch:	**Gymnastik für Senioren** nicht in den Ferien	11.15 Uhr bis 12.00 Uhr
	Spielenachmittag alle 14 Tage	14.30 Uhr bis 17.00 Uhr beides Begegnungsstätte Osterberg 1a (großer Saal)
Donnerstag:	**Wandern**	9.00 Uhr bis 12.00 Uhr ab Thomaskirche Schulensee
Freitag:	**Kegeln** alle 14 Tage	16.30 Uhr bis 19.00 Uhr Gaststätte Landkrug Mielkendorf

Heike Topp, Vorsitzende
Manhagener Weg 10, 24241 Blumenthal
Tel. 04347-4631
www.drk-molfsee.de

23.02.2020

Im aktuellen Programmheft der **Volkshochschule** (VHS Molfsee) finden Sie vielfältige Angebote in den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Sprachen. Weiterführende **Informationen erhalten Sie unter 0431 / 6599768 (Frau Michalsky) oder unter www.vhs-molfsee.de**.

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

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

---

Weitere Unternehmungsmöglichkeiten finden Sie im beiliegendem Beiblatt.

WER kann mir helfen?

„Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern ein Zeichen von Stärke.“

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

Kontakt: Frau Möbius; Osterberg 1, 24113 Molfsee: 04341/2400992; 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, hilft bei den Einkäufen oder kommt einfach zum Schnacken vorbei.

Kontakt: Frau Opitz; 04347/4595; Frau Sprenger; 04347/905800

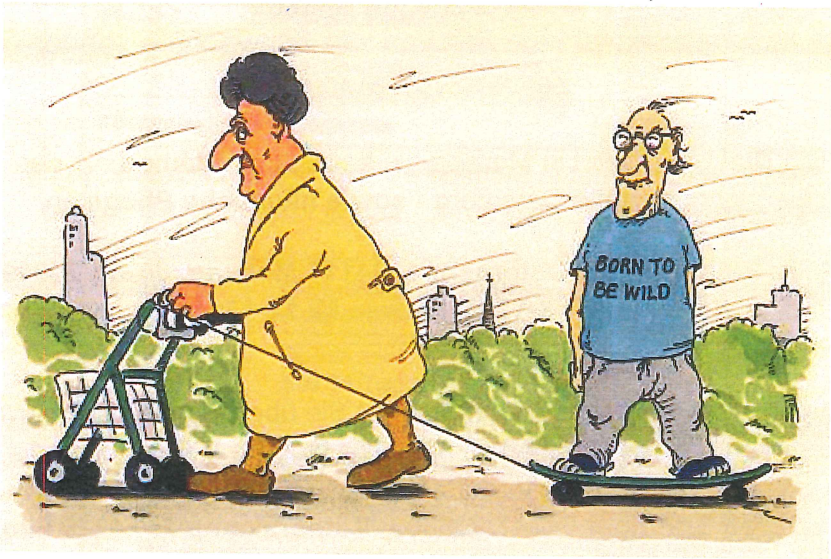
WIE kann ich mich einbringen?

„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: Herr Ender; 04347/3262**

Schenken Sie anderen Seniorinnen und Senioren eine schöne Zeit bei einem Schnack, einem Spaziergang oder unterstützen durch Rat und Tat. Engagieren Sie sich gerne bei der **Nachbarschaftshilfe**.
Kontakt: Frau Opitz; 04347/4595; Frau Sprenger; 04347/905800

Übernehmen Sie eine **Patenschaft** für die Grundschule Eidertal in Molfsee und Mielkendorf und helfen Sie Kindern beim Lernen.
Kontakt: Grundschule Eidertal; Di, Mi, Fr 7:30-13 Uhr (Molfsee) 0431/65455 ;oder Mo+ Do 7:30-13 Uhr (Mielkendorf) 04347/809898;



Herausgeber: Amt Molfsee, Mielkendorfer Weg, 24113 Molfsee
Tel.: 0431/65009-0, Fax: 0431/650914; www.molfsee.de;
E-Mail: **info@molfsee.de**

Weitere aktuelle Informationen unter www.molfsee.de oder noch einfacher: Suchworte „Molfsee" und „Senioren" eingeben ☺

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.: 0431/6596622)
Marine-Ehrenmal Laboe
(Strandstr. 92; 24235 Laboe; Tel.: 04343/49484962)
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.
(Dirk Krüger, Am Wiesengrund 1, 24631 Langwedel)
Dörpsgill Rumohr
(www.dg-rumohr.de)
Schwimmhalle Preetz
Bad am Stadtwald Neumünster
Eiderbad Hammer Kiel
Freibad Flintbek
Schwimmhalle Gaarden
Schwimmhalle Schilksee

N wie Niederdeutsches Theater

De Theoterlüüd Rodenbek
(Michael Fock; www.theoder-rodenbek.de;
Tel.: 04340/8065)
Heikendörfer Speeldeel
(www.speeldeel-heikendorf.de; Tel.: 0431/245163)
Niederdeutsche Bühne „De Laboer Lachmöven"
(www.lachmoeven.de; Tel.: 04343/4946440)

N wie Natur und Tierwelt

Aquarium Kiel
(Düsternbrooker Weg 20; 24105 Kiel;www.aquarium-geomar.de)
Botanischer Garten Kiel
(Am Botanischen Garten 2; 24118 Kiel, Tel. 0431/880-4276)
Wildpark Eekholt
(www.wildpark-eekholt.de; Tel.: 04327/99230)
Tierpark Arche Warder
(www.arche-warder.de; Tel.: 04329-91340)

L wie Landfrauen

Landfrauen Flintbek
(Anita Hartz; landfrauen@hof-hartz.de; Tel.: 04347/2614)
Landfrauen Hohenhude
(Hannelore Driemeyer; Tel.: 04347/708650)

Herausgeber: Amt Molfsee, Mielkendorfer Weg, 24113 Molfsee
Tel.: 0431/65009-0, Fax: 0431/650914; www.molfsee.de;
E-Mail: gemeinde@molfsee.de (Stand: 2020)