

▼ Newsletter Juli 2024

# Newsletter Juli 2024



## Blutspendetermin für Juli

19.07.2024 · Blutspendetermine

[Blutspende Freitag, 19. Juli, Haus Kielort, Kielortring 51](#)



· Veranstaltungen

[Doppelkopfspieler gesucht](#)



13.07.2024 · Pressemitteilung

[Erste Hilfe Kurse in 2024 in Norderstedt](#)



· Gesundheitskurse

[Hatha Yoga noch Plätze frei](#)



· PCafé-Mitteilung

[PC@fé feierte sein 20-jähriges Bestehen](#)



20.07.2024 · Veranstaltungen

[Unsere Ausflugsfahrt im Juli Plön](#)



02.07.2024 · PCafé-Veranstaltung

[Wozu brauche ich ein Smartphone](#)

*Christoph von Hardenberg Edda Maria Rönnau-Jahn*

19.07.2024 · Blutspendetermine

## Blutspende Freitag, 19. Juli, Haus Kielort, Kielortring 51

**Ort:****Haus Kielort, Kielortring  
51**

**Blutspenden im Sommer: Auch an heißen Tagen ist eine Blutspende gut verträglich – und für die Patientenversorgung dringend notwendig!**

Aufgrund der kurzen Haltbarkeit von Blutpräparaten ist das Engagement von Blutspenderinnen und -spendern kontinuierlich erforderlich. Gerade im Sommer, in der Ferienzeit und insbesondere während länger andauernder Hitzeperioden hat auch der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost immer wieder sinkende Tagesvorräte und abnehmende Spenderzahlen zu vermelden, was innerhalb kurzer Zeit zu einer

## ▼ Newsletter Juli 2024

wurde damals so wenig Blut gespendet, dass zu wenig Blutkonserven für notwendige Operationen – nicht nur für die seines Vaters - zur Verfügung standen. Bernd Szwirblatt: „Ich fragte mich damals, 'was tust DU eigentlich dafür, dass so etwas nicht passiert?'. Man fordert Engagement oftmals nur von anderen ein und trägt selbst nichts bei. Seit damals gehe ich regelmäßig zur Blutspende. Durchschnittlich drei bis vier Mal pro Jahr.“

Auch bei sehr hohen Temperaturen sind Blutspenden möglich und bei Einhaltung einiger Voraussetzungen auch gut verträglich. Generell sollte bei großer Hitze über das Tagesmaß von etwa zwei Litern Flüssigkeit hinaus getrunken werden (Wasser, Fruchtsaftschorlen, Kräutertee). Außerdem sollten längere Aufenthalte in der Sonne und körperliche Anstrengung am Tag der Blutspende vermieden werden.

Für alle Spendetermine des DRK-Blutspendedienstes Nord-Ost ist eine Terminreservierung erforderlich. Blutspendetermine Nord-Ost ([blutspende-nordost.de](http://blutspende-nordost.de)). Bitte beachten Sie ggf. aktuelle Ankündigungen auf der Website des DRK-Blutspendedienstes Nord-Ost unter [www.blutspende-nordost.de](http://www.blutspende-nordost.de)

Weitere Informationen zum Thema Blutspende werden unter der kostenlosen Hotline 0800 11 949 11 erteilt.

Auch nach einer Impfung mit den in Deutschland zugelassenen Impfstoffen gegen das Corona-Virus ist eine Blutspende am Tag nach der Impfung möglich, sofern sich der Geimpfte gesund fühlt.

**24.06.2024 · Veranstaltungen**

## Doppelkopfspieler gesucht



Bild: DRK

▼ Newsletter Juli 2024

Es werden noch dringend Mitspieler gesucht.

Anmeldung bitte im DRK Büro unter Tel. 040-5231826

13.07.2024 · Pressemitteilung

## Erste Hilfe Kurse in 2024 in Norderstedt



**Erste Hilfe-Kurse vom DRK in Norderstedt bis  
Juli in Zusammenarbeit mit Feuerpunkt  
Norderstedt.**

**Nächster Termin 13.7. (noch Plätze frei)  
sowie**

**Erste Hilfe-Kurse vom DRK ab August  
(nächster am 9.8.2024)**

Wer als Ersthelfer im Betrieb gefragt ist, Übungsleiter im Sportverein sein möchte oder einen Führerschein erwerben will, muss einen Erste Hilfe Kurs absolvieren. Beim DRK in Norderstedt werden in 2024 am

---

▼ Newsletter Juli 2024

Die stabile Seitenlage und Wiederbelebung, Brandverletzung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen und Vergiftungen. Es gibt viele praktische Übungsmöglichkeiten.

Die Kosten in Höhe von 52€ werden, soweit die Ersthelfer-Ausbildung gefordert ist, in vielen Fällen von den Berufsgenossenschaften übernommen.

[Buchen Sie, wenn Sie einen Kurs bis Juli suchen, einen Kurs in Norderstedt auf der Seite unseres DRK-Kooperationspartners Feuerpunkt \(hier klicken\)](#)

[Drücken Sie hier, wenn Sie einen Kurs in Norderstedt ab August 2024 suchen](#)

Fragen beantwortet unser DRK Büro, Tel. 040-5231826 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@drk-norderstedt.de](mailto:info@drk-norderstedt.de)

25.06.2024 · Gesundheitskurse

## Hatha Yoga noch Plätze frei



Yoga in Praxis

---

### **HATHA Yoga im DRK-Haus. Noch einige Plätze frei**

Hatha Yoga ist die im Westen wohl bekannteste Form des Yoga. Es umfasst vor allem körperorientierte Praktiken wie Asanas (Körperstellungen), Atemübungen und Techniken zur Tiefenentspannung.

Regelmäßig Yoga zu praktizieren kann stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegenwirken. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und bringt innere

## ▼ Newsletter Juli 2024

...breitere Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht, innere  
Heilkräfte aktiviert und die Organe besser durchblutet werden. Mein  
Unterricht richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga ist kein Leistungssport, es geht ausschließlich darum, deinen  
Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Veranstaltungsort: DRK-Haus Spiegelsaal immer donnerstags von  
09:30 bis 11:00 Uhr Kosten: € 9,00 für 1,5 Std.

Trainerin Andrea Stammler

24.06.2024 · PCafé-Mitteilung

## PC@fé feierte sein 20- jähriges Bestehen



Foto: DRK

**Am 20.6. feierte das PC@fé sein Jubiläum: 20  
Jahre Beratung rund um digitale  
Fragestellungen. Zu diesem Anlass kamen  
Gründungsmitglieder, viele ehemalige  
Berater\*innen sowie**

zahlreiche Vertreter aus befreundeten Organisation und dem Rathaus.

Die Grußworte der Stadt überbrachte Katrin Fedrowitz als Vertreterin  
der Stadtpräsidentin.

Christoph von Hardenberg begrüßte die Gäste und Otto Kühl als  
langjähriger Leiter gab einen Rückblick auf die Entwicklung und

---

▼ Newsletter Juli 2024

---

Es gab viel Austausch und interessante Begegnungen.

**20.07.2024** · Veranstaltungen

## Unsere Ausflugsfahrt im Juli Plön



Bild: DRK

---

**Zur Hochsommerzeit geht es mit unserem klimatisierten Kleinbus nach Plön. Es ist eine Fahrt auf dem Plöner See geplant sowie die Besichtigung des Plöner Schlosses.**

Zum Mittagessen und Kaffeetrinken wird in Lokale eingekehrt.

Kosten für Fahrt und Ausflugsprogramm :ca. 30€.

Die Auslagen für Essen und Trinken müssen vor Ort zusätzlich übernommen werden.

Anmeldung wie immer erbeten im DRK Büro unter Tel. 040-5231826.

[weiter Informationen hier](#)

**02.07.2024** · PCafé-Veranstaltung

## Wozu brauche ich ein Smartphone



▼ Newsletter Juli 2024



## **Sie fragen sich, wozu brauche ich ein Smartphone und haben für sich noch nicht den Sinn darin gesehen? Ein Smartphone bietet ...**

vielfältige Möglichkeiten unabhängig von Ort und Zeit, die Vorteile der digitalen Teilhabe zu nutzen. Telefonieren unabhängig vom Festnetz hilft nicht nur im Notfall, Videotelefonie oder soziale Netzwerke ermöglichen Kontakte zu Freunden und Familie aufrecht zu erhalten oder auch neue Kontakte zu schließen.

Mit Kindern und Enkelkindern kann auf einfache Weise kommuniziert werden. Ob beim Buchen von Veranstaltungen oder Planung von Rad- / Wandertouren, online geht alles schneller. Und noch vieles mehr.

- Sie haben jetzt Gelegenheit, in kleiner Runde alle Ihre Fragen rund um das Thema "Smartphone" beantwortet zu bekommen.
- Wie hilft ein Smartphone im Alltagsablauf?
- Was wäre ein geeignetes Gerät für mich?
- Was kostet das?

Die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater des Norderstedter DRK PCafés werden Ihre Fragen beantworten.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung telefonisch an im DRK Büro unter der Rufnummer 040- 523 18 26!

02.07.24 um 15Uhr, DRK Ochsenzoller Str. 124 im Spiegelsaal

Das DRK Norderstedt möchte Sie ermutigen, an der digitalen Welt teilzunehmen.

### **Außerdem Veranstaltungen im Juni:**

#### **Nutzung des Smartphones mit Android Betriebssystem**

Am 5.6.2024 9:30 bis 12:30 für Einsteiger und

am 19.6.2024, 9:30 bis 12:30 für Fortgeschrittene

#### **Komoot, eine App zum Wandern und Radfahren**

Am 26.6.2024, 9:30 bis 12:30

#### **Sicherheit für Computer und Smartphone**

am 12.6.2024, 9:30 bis 11:30

Ort: Pcafé Norderstedt, Kielortring 51, 22850 Norderstedt

Kostenbeitrag: € 5,00 pro Person

▼ Newsletter Juli 2024



### Newsletter-Archiv

Archiv aller verfügbaren Newsletter

[Start](#) > [Das DRK](#) > [Kontakt](#) > [Newsletter-Archiv](#) > Newsletter Juli  
2024



#### Spenden

[Jetzt spenden](#)

#### Mitwirken

[Mitglied werden](#)

[Ehrenamt](#)

[Aktuell dringend gesucht](#)

[Blutspende](#)

#### Kontakt

[DRK-Büro](#)

[Newsletter-Anmeldung](#)

[PCafé](#)

[Jugenrotkreuz](#)

#### Service

[Sitemap](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[Transparenz](#)