



– ANZEIGE – FL-Q

Pro✓Senior



Haus Südensee

Betreuung und Pflege rund um die Uhr



Kostenübernahme durch
Pflegekassen und Sozialämter
(auch für Kurzzeitpflege)

Satruper Str. 2 24966 Sörup Tel. 04635-29140

www.haussuedensee.de eMail: information@haussuedensee.de

■ Auch im Seniorensport trainiert die Verletzungsgefahr mit

Körperlich richtig fit statt verletzt

Viele Senioren träumen davon, ihren Ruhestand aktiv zu genießen. Endlich ist Zeit für Reisen, das Ausüben eines langersehnten Hobbys und die Enkel. Die Voraussetzung ist allerdings körperliche Fitness.

Die erreicht, wer sich im mittleren oder höheren Erwachsenenalter um einen gesunden Lebensstil bemüht. Dies hat eine Vielzahl älterer Menschen erkannt und verzichtet auf Nikotin und Alkohol, legt Wert auf eine ausgewogene Ernährung, vor allem aber auf regelmäßigen Sport. Mit gutem Grund, denn bei körperlich gut trainierten und geistig aktiven Menschen machen sich Altersungsprozesse nachweislich zu einem späteren Zeitpunkt bemerkbar. Doch trotz bester Vorsätze sollte mit Bedacht an den Sporteinstieg herangegangen werden. Egal, ob ein Tanzkurs für Senioren besucht, die Wanderschuhe aus dem Keller geholt oder die Langlaufski angeschnallt werden – das Risiko ei-

ner Sportverletzung sollte immer einkalkuliert werden. Wie leicht kommt es zu einer Verdrehung

des Fußgelenkes, zum Sturz oder zu Muskelzerrungen. (djd/pt)



Auch im Alter gilt: Sinnig und bedacht an den Sporteinstieg rangehen, denn die Verletzungsgefahr besteht auch im Alter. FOTO: DJD/TAUMEEL

Haushaltsauflösungen
mit Wertverrechnung
und Aufräumarbeiten aller Art.
Die Aufräumer Tel. 0461/8402138



OK Transport

1 UMZÜGE 2 TRANSPORT 3 RÄUMUNG 4 Haushalts-Auflösung 5 KUNSTTRANSPORT 6 LAGERUNG 7 ENTSORGUNG 8 U. V. M.

OK Transport GmbH
Friedrichstraße 11
24943 Flensburg
www.ok-transport.de



Vitalis

Testen Sie auch unseren
HAUSNOTRUF ab 0 Euro/Monat
Trögelsbyer Weg 60 –
direkt in unserer 24 h-betreuten
Senioren-Residenz „APFELHOF“
0461/6740450
www.pflegedienstvitalis.de
- alle Kassen -

HERKULES TRANSPORTE

Seit 1984

Haushaltsauflösungen

besorgen mit Wertverrechnung
Preiswerte Umzüge
Antik- u. Gebrauchtmöbel
Grönfahrtweg 2 • Harrislee
Tel. 0461/4061 v. 11.00–18.00

5 Zeitschriften + Hörzu 5,50€



Lesezirkel privat

0461-5 13 80
www.Lesezirkelprivat.de



Zentral und ruhig wohnen mit Komfort!

Der Jürgenshof ist aktiv!

Aktiv in der 2. Lebenshälfte!

in Kooperation mit



... weil Nähe zählt.

Jeden 1. Samstag im Monat
von 10 - 14 Uhr offene Wohnungsbesichtigung
Beratung zur Pflegeversicherung
Beratung pflegender Angehöriger

Wir sind für Sie da:
Mo. 14 - 18 Uhr und Mi. 10 - 14 Uhr
Gesprächskreis - pflegende Angehörige
jeden 1. Mo. im Monat ab 18 Uhr
Gymnastik und Sturzvorsorge für Sie
jeden 1.+3. Di. im Monat ab 18 Uhr



JÜRGENSHOF Residenz
Jürgenshof • 24943 Flensburg • 0461 31 80 466



Vorsicht bei Stolperfallen im Haushalt

Über vier Millionen ältere Bundesbürger stürzen jährlich in ihrer Wohnung. Wie lassen sich solche Unfälle vermeiden? Susanne Tyll, Expertin für altersgerechtes Wohnen aus Krefeld: »Wichtig ist eine gute Beleuchtung in allen Räumen. Man sollte keine losen

Kabel herumliegen lassen, alle Treppen sollten zwei Handläufe haben.« Und falls doch mal etwas passiert? Lässt sich das Unfallrisiko sinnvoll absichern? Versicherungsexperten: »Eine Unfallversicherung eignet sich auch für ältere Menschen, um die erheblichen Mehrkosten bei unfall-

bedingter Invalidität abzusichern. Da das Risiko mit dem Alter stetig ansteigt, wurden spezielle Versicherungen entwickelt, deren Leistungsanspruch erhöht sich – bei gleichbleibenden Beiträgen – mit jedem Lebensjahr.« (djd/pt)

Stadt & Land

KURZ & KNAPP

Infobroschüre nur für Mädchen

FLensburg (mm) – 38 Mädchen und junge Frauen im Alter von 11 bis 20 Jahren vom Arbeitskreis Mädchenarbeit Flensburg und verschiedenen Jugendeinrichtungen haben gemeinsam eine Infobroschüre »Typisch Mädchen« von Mädchen für Mädchen gestaltet. Das Heft hält wichtige Infos und Adressen bereit, die Mädchen weiterhelfen sollen, wenn sie ein offenes Ohr brauchen oder Langeweile haben. Die Broschüren sind kostenlos in den verschiedenen Einrichtungen erhältlich.

Finanzausschuss mit dritter Sitzung

FLensburg (mm) – Am Donnerstag, dem 30. Oktober, findet im Rathaus, Europa-raum (E 67), die dritte Sitzung des Finanzausschusses statt. Der öffentliche Teil beginnt um 16 Uhr. Auf der Tagesordnung steht u.a. der Verkauf der Immobilie Phänomenta und die Anhebung der Hundesteuer ab 1. Januar 2009.

Flohmarkt von A bis Z

MEDELBY (mm) – Am Sonntag, dem 2. November, laden 65 Flohmarktstände von A bis Z in die Kirchspielhalle von Medelby ein. Der Flohmarkt ist von 12 bis 16 Uhr geöffnet.



Strahlende Gesichter bei der Übergabe der Räder. FOTO: PRIVAT

■ Nospa überreicht Trias Flensburg Rennräder

Schnelle Räder für den Triathlon-Nachwuchs

FLensburg (mm) – Auf drei nigelneuen Rennrädern kann künftig der Triathlon-Nachwuchs von TriAs-Flensburg trainieren. Ute Hansen, selbst begeisterte Triathletin und Firmenkundenbetreuerin der Nord-Ostsee Sparkasse, überreichte dem Verein TriAs Flensburg jetzt die drei Fahrräder, die aus dem Erlös der Sparkassen-Lotterie PS Sparen und Gewinnen gestiftet wurden. Damit von der Spende in Höhe von 2.000 Euro gleich drei Fahrräder angeschafft werden konnten, gab »Schillers Bike-Shop« die 8,5 Kilo schweren Sportgeräte zum Einkaufspreis an den Verein weiter. Nachdem sich Dirk Johannsen, der 1. Vorsitzende des TriAs Flensburg, und auch Manni Henschke, der Spartenleiter Triathlon für die fi-

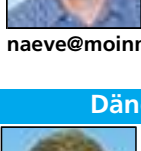
nanzielle Unterstützung durch die Nospa bedankt hatte, fand die Übergabe an die strahlenden Nachwuchstalente statt. Die Rennräder wurden sofort in Beschlag genommen. 20 Jugendliche trainieren in dem Verein unter der Regie von Inken Johannsen. Der Nachwuchs wird gezielt auf den Triathlon vorbereitet und in den Disziplinen Schwimmen (Trainerin: Anita Seeliger), Radfahren (Jörg Credo) und Laufen (Susanne Kluge-Credo) trainiert. Die Fahrräder sind nicht nur von der Rahmengröße her auf die neun und zehn Jahre alten Sportler eingestellt, sondern sind zudem mit einem speziellen Lenker ausgestattet, der die Sicherheit bei Training und Wettkampf erhöht. .



Impuls Therapiezentrum in Mürwik

FLensburg – Seit dem 1. Oktober bietet der Heilpraktiker Michael Hirsens seine Leistungen Selbstzahlern und Pflichtversicherten im Ärztehaus Mürwik in Flensburg, Mürwiker Straße 162, an. Prävention rund um den Beckenboden, Rehabilitation nach gynäkologischen/urologischen Operationen, klassische Naturheilkunde und Raucherentwöhnung – das ist nur ein kleiner Auszug aus den Behandlungsschwerpunkten des Impuls Therapiezentrums. Seit 1981 ist der exam. Krankenpfleger als Heilpraktiker tätig und wird dabei von seiner Frau Brigitte, zur Zeit in der Ausbildung zur Heilpraktikerin, an der Rezeption und der Assistenz unterstützt. Terminvereinbarungen zum Ortstarif unter Telefon 0700 / 46785762. TEXT/FOTO: SOMMER

Ihr Team für Geschäftsanzeigen

 Katja Rening Tel. 0461 588207 Fax 5889207 rening@moinmoin.de	 Petra Oest Tel. 0461 588216 Fax 5889216 oest@moinmoin.de
 Michelle Stüven Tel. 0461 588231 Fax 5889231 stueven@moinmoin.de	 Matthias Kahlke Tel. 0461 588204 Fax 5889204 kaehlke@moinmoin.de
 Gitta Johannsen Tel. 0461 588209 Fax 5889209 johannsen@moinmoin.de	 Dirk Petersen Tel. 0461 588202 Fax 5889202 petersen@moinmoin.de
 Wiebke Hansen Tel. 0461 588208 Fax 5889208 whansen@moinmoin.de	 Dirk Naeve Tel. 0461 588206 Fax 5889206 naeve@moinmoin.de
 Frank Messerschmidt Tel. 0461 588130 Fax 5889130 messerschmidt@moinmoin.de	 Olaf Hagedorn Tel. 0045 746 20 509 Fax 746 22972 hagedornolaf@post.tele.dk
 Gebiet Angeln Sönke Schröder Tel. 04621 964114 Fax 964120 s.schroeder@moinmoin.de	 Gebiet Angeln Tina Clasen Tel. 04621 964121 Fax 964120 clasen@moinmoin.de

www.moinmoin.de