

## Angeln / Geest

Angeln**Pflegende Angehörige**

**HÜRUP** Der offene Gesprächskreis für pflegende Angehörige findet heute ab 19.30 Uhr in der Sozialstation im Amtsgebiet Hürup, Am Ehrenmahl 1a, statt. Willkommen sind alle, die einen Angehörigen zu Hause pflegen oder betreuen. Anmeldung werden erbetteln unter Telefon 04634/93300.

**Essen in Gemeinschaft**

**SÖRUP** Anmeldungen für das Mittagessen in Gemeinschaft, das am kommenden Sonntag ab 12 Uhr im Gemeindehaus Sörup stattfindet, werden noch bis morgen im Kirchenbüro unter der Telefonnummer 04635/2204 entgegen genommen.

**Früher geschlossen**

**LANGBALLIG** Die Amtsverwaltung Langballig schließt morgen wegen einer Personalversammlung bereits um 16 Uhr.

# Neue Chefin für Sankelmarker Landfrauen

Frauke Janssen übernimmt den Vorsitz von Irmgard Hensen, die nach zwölf Jahren im Amt nicht wieder kandidierte

**OEVERSEE** An der Spitze des Landfrauenvereins Sankelmark steht jetzt Frauke Janssen. Sie folgt Irmgard Hensen nach, die das Amt der ersten Vorsitzenden zwölf Jahre inne hatte und nicht wieder kandidierte. Neue Beisitzerin als Nachfolgerin für Janssen wurde Doris Benzmann. Beisitzerin Marion Otzen wurde wiedergewählt und Frauke Bölk wurde zur Kassenprüferin bestimmt. Der Landfrauenverein konnte im vergangenen Jahr drei Beiträge verzeichnen, zum Jahresende betrug die Mitgliederzahl 208.

In ihrem Jahresrückblick erinnerte Hensen an diverse Aktivitäten, darunter sieben von Edeltraud Johannsen organisierte Wanderungen, die Beteiligung an den Ferienpassaktionen in Jarplund und Oeversee, Kuchenbacken für Veranstaltungen im

Arniel-Park und für die Weihnachtsfeier der Kirche. Die bisherige Vorsitzende erinnerte auch daran, dass der Verein im Oktober 60 Jahre alt wird.

Ilka Wartenberg, kommissarische Vorsitzende des Kreisverbandes, war gekommen, um der scheidenden Vorsitzenden zu danken. Sie bezeichnete Hensen als „Powerfrau“, die mit „Leib und Seele“ Vorsitzende gewesen sei und auch Dank eines guten Vorstandsteams viel bewegt habe. Beeindruckt zeigte sich Wartenberg von der Qualität des Internetauftrittes, der stets aktuell, informativ und durchaus als Vorbild für andere Vereine geeignet sei. Für die zwölfjährige Tätigkeit als Vorsitzende zeichnete sie Hensen mit der „silbernen Biene“ des Landfrauenverbands Schleswig-Holstein aus.

Die stellvertretende Vorsitzende Elke Möwert Hoffmann erinnerte in ihrem Rückblick an die vergangenen zwölf Jahre unter Hensens Führung unter anderem an verschiedene Reisen



Die bisherige Vorsitzende Irmgard Hensen (links) mit ihrer Nachfolgerin Frauke Janssen.

macht.“ Unerwartet in der reinen Damengesellschaft war das Eintreffen von Helmut Fehlau, Vorsitzender des örtlichen Kirchengemeinderates. Er war gekommen, um Irmgard Hensen für die gute Zusammenarbeit zu danken und die Grüße der Pastorin zu übermitteln.

Die neue Vorsitzende Frauke Janssen (60), verheiratet und Mutter eines Sohnes, tätig als Angestellte bei der Stadtverwaltung in Flensburg, zeigte sich erfreut über ihre Wahl, dankte ihrer Vorgängerin und bat die Mitglieder um Hinweise, wenn etwas mal nicht gut laufen sollte. Sie „sei für konstruktive Kritik stets offen“. Für Stimmung sorgte der Auftritt von „Jonny's Landlicht“, einer Musikgruppe aus Nordfriesland, die mit ihren Gesangs- und Wortbeiträgen für Heiterkeit sorgten.

bhk



# Lebensqualität im Alter

ANZEIGEN-EXTRA

## Weniger Garantie, mehr Chancen

**Neue Rentenversicherungen**

Die Lebensversicherung wird vielfältiger: Mittlerweile zählen vier von zehn neu abgeschlossenen Policien zu den so genannten neuen Rentenversicherungen. Dieser Überblick zeigt, wie die neuen Rentenversicherungen funktionieren. Dabei gilt stets: Ebenso wie bei der klassischen Lebensversicherung wird eine lebenslange, monatliche Rente garantiert.

Die neuen Rentenversicherungsprodukte haben – bei vielen Unterschieden im Detail – einige Gemeinsamkeiten. Bei der neuen Rentenversicherung...

...ist die Rente ab Rentenbeginn lebenslang garantiert.

...ist die Renditechance höher als bei der klassischen Lebensversicherung, da Versicherungen bei der Kapitalanlage mehr Freiheiten haben und verstärkt in risikantere Wertpapiere wie z.B. Aktien investieren können.



Das was gut tut: Senioren sollten auf ihr Gefühl vertrauen, wenn Verpflichtungen zu viel werden. FOTOLIA

## Wenn Kontakte lästige Pflicht werden

**Sich im Alter sozialen Zwängen entziehen**

Wer kaum Kontakt zu anderen Menschen hat, der vereinsamt. Aber wenn man gar nicht so richtig Lust auf viele Treffen verspürt oder das Gefühl bekommt, es wird zu viel, ist das auch nicht gut – und man sollte dem Gefühl vertrauen. „Zu viele Kontakte, zu denen man sich verpflichtet fühlt, kauen die Zeit für Kontakte,

die glücklicher und zufriedener machen“, erklärt Christinne Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. Gerade im Alter, wenn man durch das Berufsleben nicht mehr dazu verpflichtet ist, habe man die große Chance und die Freiheit, selbst zu bestimmen, wer einem guttut.

Sowinski empfiehlt Senioren deshalb, lieber wenige

und dafür enge Kontakte zu pflegen, als sich „sozial zu verheizen“. Im Alter darf man sich sozialen Zwängen entziehen. Senioren sollten dafür hinterfragen: „Was tut mir gut? Wo gehe ich generell raus?“ Und dann wirklich nur Kontakt zu den Leuten halten, zu denen sie auch Kontakt haben möchten.

dpa/tmn

## Sport hält das Gehirn anpassungsfähig

Im Rücken zwicht es, und die Füße schmerzen – ab einem gewissen Alter fällt es schwerer, sich zum Sporttreiben zu motivieren. Muss man denn mit 80 wirklich noch trainieren? „Unbedingt“, sagt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Trainierte

Muskeln halten mobil und bringen die Menschen sicher durch den Alltag.“

Außerdem hält Sport das Gehirn anpassungsfähig – und zwar viel effektiver als etwa das Lösen eines Rätsels oder Sudokus, sagt Froböse. „Dabei reproduziert man nur bereits Gelerntes.“

Sportliche Aktivitäten sorgen dagegen dafür, dass sich die Nervenzellen im Gehirn immer neu verbinden. Dazu sollte man ruhig öfter einmal eine neue Bewegung ausprobieren. „Wer fit genug ist, kann sich auch mal auf das Longboard des Enkels stellen“, sagt Froböse. dpa/tmn



Für Barrierefreiheit sorgen die durchgängigen Aufzüge von der Tiefgarage bis in das Staffelgeschoss!



**Probeabo anfordern**  
leserservice@shz.de  
**shz ...hier zu Hause**



## Bad & Heizung

Beratung • Installation • Service

Wir erstellen ihr Bad barrierefrei!  
Alle Gewerke aus einer Hand

Tel.: 0 46 08 / 3 33 · www.beckmann-handewitt.de

## Neue Brille oder nur das falsche Licht?

**Wir beraten sie gern!**



Mobil, Kompetent, Gepflegt – Wir sind für Sie da ...

**MKG Schleswig und Umgebung** 24837 Schleswig  
Hans Jürgen Klinker Straße 3 Telefon 04621 / 306 191  
**Tagespflege „Kiek mol rin“** 24850 Schuby  
Husumer Straße 7a Telefon 04621 / 98 90 748  
mkgpflegezentrumsl@t-online.de

**Das volle Programm.**  
Auf den Veranstaltungsteil Ihrer Zeitung.



## In die Zukunft investieren und Lebensqualität sichern.

Rundum gut versichert: Ob Versicherung, Vorsorge, Beratung oder Service – wir Experten der ERGO haben die perfekte Lösung für Ihr Anliegen.



**Direktionsagentur Massolle & Partner**  
Graf-Zeppelin-Straße 20 · 24941 Flensburg  
Frank Massolle Telefon: 0461 . 97 888 85  
Michael Thiemann Telefon: 0461 . 97 888 86  
Rico Uecker Telefon: 0461 . 80 799 99

**Gottorfstraße 3 · 24837 Schleswig**  
Thies Requardt Telefon: 04621 . 306 19 80  
Björn Peitzner Telefon: 04621 . 306 19 81  
www.frank.massolle.ergo.de