

Winterolympiade der Jugendfeuerwehr

Team aus Müllingen-Wirringen gewinnt

SEHNDE. Die Winterolympiade der Sehnnder Kinder- und Jugendfeuerwehren wurde unter der Regie der Jugendfeuerwehr Ilten im Sehnnder Sportzentrum als „Spiel ohne Grenzen“ ausgetragen. Dreißig Gruppen aus acht Ortsjugend- und Kinderfeuerwehren aus dem Stadtgebiet haben teilgenommen. 19 abwechslungsreiche Stationen waren vorbereitet. Die klassische Teambuilding-Aufgabe „Decke drehen“ erforderte gute Absprachen, als die gesamte Gruppe auf einer ausge-

breiteten Decke stand und diese nun, ohne die Decke zu verlassen, gewendet werden musste. Beim Spiel „Gehirn-Jogging“ war in der Mitte der Halle ein Hindernisparcours aufgebaut, der mit einem Tischtennisball, balanciert auf einem Löffel, auf Zeit zu durchqueren war. Ein Stirnband mit Schrittzähler brachte dabei pro zehn gezählten Schritten eine Sekunde Abzug von der Gesamtzeit. Schnelligkeit war auch beim Spiel „Murmel-Transport“ gefragt. Innerhalb von drei Minu-

ten galt es, eine Murmel, mittels mehrerer Papprollen, von einem Eimer zum nächsten zu transportieren. Geschicklichkeit erforderte die Station „Schraubendreher“, wo die Kinder und Jugendlichen mit Arbeitshandschuhen innerhalb von fünf Minuten möglichst viele Muttern auf Gewindestangen aufdrehen mussten. Kreativ wurde es bei der Feuerwehr-Edition des Rate-Mal-Spiels „Montagsmaler“. Die zu erratenden Begriffe wurden dabei mit einem aufgesetz-

ten Jugendfeuerwehrhelm, an dem ein Filzstift befestigt war, an die Tafel gezeichnet. Feuerwehr-Sprecher Christopher Wolper schreibt zum Fazit: „Die Gruppen waren mit sichtlich viel Spaß und Eifer bei der Sache.“ Lars Kambach, Jugendfeuerwehrwart der Jugendfeuerwehr Ilten, sowie der Stadtjugendfeuerwehrwart Carsten Ude vollzogen die Siegerehrung. Bei der Wertung der Kinderfeuerwehren verteidigte die Gruppe Ilten 2 den Vorjah-

ressieg vor Höver 2 und Bilm 1. In der Jugendfeuerwehrwertung gewann die Gruppe Müllingen-Wirringen 1 vor Ilten 3 und Ilten 1. Somit wird die Winterolympiade 2026 von der Jugendfeuerwehr Müllingen-Wirringen ausgerichtet.

Geschicklichkeit war an der Station Schraubendreher gefragt.
Foto: Stadtfeuerwehr Sehnde



Freude über den Sieg: Kinderfeuerwehr Ilten.

Foto: Stadtfeuerwehr Sehnde



Jubel bei der Jugendfeuerwehr Müllingen-Wirringen.

Foto: Stadtfeuerwehr Sehnde

AnzeigenSpezial

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Stock: Wavebreakmedia

Massage/-therapie Burgdorf
Therapie & Entspannung

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister; bei Verspannungen, nach Verletzungen, bei Migräne und zur Entspannung.

Kontakt:
Tel.: 0170 9119508
WhatsApp: 0170 9119508
www.SimSeMobilemassage.com

5,-
Rabatt

Ambulante Pflege Burgwedel
Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke
Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de
tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

SENIOREN-TAGESSTÄTTE Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze · Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 05147 - 1064
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

Nicht stürzen! So sind Pflegebedürftige sicherer unterwegs

Tipps zur Sturzprävention für Pflegebedürftige und Angehörige

Einmal fies gestolpert - und dann mittendrin im Teufelskreis: Vielen Älteren geht es so, wenn sie gestürzt sind und sich dabei verletzt haben. Aus Angst, dass das erneut passiert, bewegen sie sich oft weniger. Das bewirkt aber genau das Gegenteil: Die Muskeln werden schwächer, weil sie weniger gefordert werden - das Risiko für weitere Stürze steigt. Am besten kommt es gar nicht erst so weit. Hier kommen vier Tipps zur Sturzprävention, die Pflegebedürftige und ihre Angehörigen kennen sollten:

1. BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG

Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit, Koordination: All diese Fähigkeiten werden geschult, wenn man im Alltag aktiv ist. Gerade bei Pflegebedürftigen fehlt jedoch oft Kraft, Unterstützung und Motivation, wenn es darum geht, sich zu bewegen, heißt es vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Hier kommt das Umfeld ins Spiel. ZQP-Pflegeexpertin Daniela Sulmann rät Angehörigen, tägliche kurze Spaziergänge an der frischen Luft mit Pflegebedürftigen zu unternehmen. Auch Alltagsaufgaben wie Blumen gie-



Werden die Muskeln schwächer, steigt die Gefahr für Stürze. Um das zu verhindern, sind selbst kleine Aktivitäten sinnvoll, um bestimmte Bewegungsabläufe gezielt zu trainieren.

Foto: Jens Kalaene/dpa

ßen, kochen oder den Tisch decken zählen auf das Bewegungskonto der pflegebedürftigen Person ein. Sinnvoll für sie kann übrigens auch sein, bestimmte Bewegungsabläufe gezielt zu üben: zum Beispiel Treppen steigen, aufstehen oder der Umgang mit dem Rollator. „Was und wie trainiert wird, sollte grundsätzlich mit der pflegebedürftigen Person besprochen und gemeinsam geplant werden“, so Daniela Sulmann. Zwang und Druck sind tabu.

2. DAS ZUHAUSE SICHERER MACHEN

Das Kabel, das auf dem Boden liegt - das ist der Klassiker unter

den Stolperfallen zu Hause. Auch an einer lockeren Teppichkante kann ein Fuß schnell mal hängenbleiben. Sind Matten oder Läufer am Boden befestigt, passiert das nicht. Damit Pflegebedürftige sicherer zu Hause unterwegs sind, brauchen sie außerdem genug Platz, gerade dann, wenn sie mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs sind. Manchmal reicht es schon, ein, zwei Möbelstücke zu verrücken. Ein weiterer Tipp für mehr Sicherheit: Schwellen und Stufen markieren - etwa mit buntem Klebeband, damit sie gut sichtbar sind. Ebenfalls wichtig ist eine gute Beleuchtung. Für die Nächte sind Lampen mit Bewegungsmelder praktisch, so das ZQP.

3. PASSENDE KLEIDUNG UND DIE RICHTIGEN SCHUHE WÄHLEN

Enge Kleidung aus steifen Stoffen schränkt die Bewegungsfreiheit ein, auch das kann Stürze begünstigen. Besser sind dehnbare Materialien, die Bewegung zulassen. Zu weit sollte die Kleidung aber nicht geschnitten sein. Nicht, dass der Ärmel an der Türklinke hängen bleibt und es so zum Sturz kommt. Und was ist mit Schuhen? Sie sollten hinten geschlossen sein und eine rutschfeste Sohle haben, wie das ZQP rät. Zu Hause eignen sich rutschfeste Socken gut.

4. MEDIKAMENTE CHECKEN

Müdigkeit, Benommenheit und Schwindel können das Risiko für schwere Stürze erhöhen - und sind gar nicht selten Nebenwirkungen von Medikamenten. Haben Pflegebedürftige oder ihre Angehörigen den Verdacht, dass ein Medikament die Bewegungsfähigkeit beeinflusst, sollte das ärztlich abgeklärt werden. (DPA)

Demenz Forschung braucht Ihre Hilfe!

www.breuerstiftung.de

Spendenkonto:
IBAN DE82 5019 0000 7100 0175 41

Hans und Ilse
Breuer Stiftung
ALZHEIMER
FORSCHUNG UND HILFE