

### Maifeiertag: Geänderte Öffnungszeiten des Rathauses

**Barsinghausen.** Das Rathaus in Barsinghausen sowie das Bürgerbüro schließen am Donnerstag, 30. April, bereits um 12 Uhr. Grund hierfür ist laut der Verwaltung der bevorstehende Maifeiertag. Ab Montag, 4. Mai, sind die Stadtverwaltung und das Bürgerbüro wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten erreichbar. (RED)

### Kreuzung Hirtenstraße vollständig gesperrt

**Wennigsen.** Im Zuge des Ausbaus der Hirtenstraße in Wennigsen muss die Kreuzung Hirtenstraße / Neustadtstraße ab Montag, 27. April, bis auf Weiteres vollständig gesperrt werden. Die Gemeinde Wennigsen bittet um Verständnis für die notwendigen Einschränkungen und empfiehlt, den Bereich weiträumig zu umfahren. (ROW)

### Viele junge Starter für den TSV Kirchdorf

**Kirchdorf.** Mit 31 Teilnehmenden ist die Leichtathletik-Sparte des TSV Kirchdorf beim Hannover-Marathon-Wochenende an den Start gegangen. 26 Kinder und Jugendliche absolvierten die Distanzen über 800 Meter und 4,2 Kilometer.

Über die Minithon-Strecke war Matteo Balzani in 19:16 Minuten schnellster TSV-Starter und belegte Platz acht in der mU14. Dahinter folgte Jonah Schade (19:36 Minuten, Platz neun mU12). Jüngste Teilnehmerin war Linda Reichert, die in der wU12 nach 28:52 Minuten ins Ziel kam. Als jüngster Starter ging Carlo Her-



Der TSV Kirchdorf war beim Hannover Marathon mit dabei.

FOTO: PRIVAT

nando (Jahrgang 2021) auf die Strecke, ältester Teilnehmer war Josua Gäbel (2012).

Am Sonntag starteten zudem fünf Erwachsene über den Halbmarathon. Schnellster TSV-Läufer war Joachim Klodt (M55) in

1:44:28 Stunden. Carmen Cissé (W55) erreichte das Ziel nach 1:55:36 Stunden, gefolgt von Niklas Schumann (1:57:48). Susanne und Roland Böhm liefen gemeinsam ins Ziel (2:07:07 und 2:07:23). (ROW)

### Infos zu Katastrophenvorsorge

**Barsinghausen.** Der Seniorenrat Barsinghausen lädt für Dienstag, 28. April, 17 Uhr in die Petrusgemeinde am Langenacker ein. Unter Leitung der ASB-Expertin Hildegard von Thadden werden Fragen zu den Themen Vorsorge bei Hitzeperioden,

Sturm, Hochwasser, Stromausfall und anderen Krisensituationen beantwortet. Zudem gibt es Tipps, welche Vorratsplanung wie Notfallgepäck, Hausapotheke und haltbare Lebensmittel hilfreich sind. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (RED)

### Serie von Auto-Kratzern

**Barsinghausen.** In der Heerstraße sind in den vergangenen zwei Wochen bis Montag, 20. April, mehrfach geparkte Autos beschädigt worden. Unbekannte Täter zerkratzten in mehreren Fällen den Lack der Fahrzeuge mit einem spitzen Gegenstand, wobei sich

ähnliche Schadensmuster zeigten. Die Polizei ermittelt wegen Sachbeschädigung und prüft mögliche Zusammenhänge zwischen den Taten. Zeugen, die verdächtige Beobachtungen gemacht haben, werden gebeten, sich bei der Polizei zu melden. (ROW)

## Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

**Peter Klevesahl GmbH**

### Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen  
Telefon (0 51 05) 51 51 22 · Telefax (0 51 05) 51 51 11  
www.klevesahl-orthopaedie.de

*Ihre Pflege in guten Händen*

**My helping hands**

Pflegeteam My helping hands  
Sarah Wöltje

Westerhagen 8  
30890 Barsinghausen  
Tel.: 05035 18899-40  
www.my-helpinghands.de

**APA**  
AMBULANTER PFLEGEDIENST  
AUMANN

Ihr Partner für Pflege & Beratung zu Hause  
Kompetent und zuverlässig  
Erfahrene und freundliche Mitarbeiter  
Entlastung für pflegende Angehörige  
Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt

Beratungsbesuche nach § 37,3 SGB XI  
Sie erhalten Pflegegeld und werden zu Hause von Angehörigen versorgt?  
Dann ist ein regelmäßiger Nachweis erforderlich für Ihre Pflegekasse!  
Rufen Sie uns gerne an, wir kümmern uns darum:  
• schnell, unkompliziert, zuverlässig  
• direkt bei Ihnen vor Ort

Ihr Ambulanter Pflegedienst Aumann  
Tel: 05109-514080

## Warum Älterwerden auch Kopfsache ist

Nicht nur geistige und körperliche Bewegung halten fit, auch soziale Interaktion ist für Seniorinnen und Senioren wichtig

**G**esundheit ist ein hohes Gut – vor allem im Alter. Damit es möglichst lange gut um sie steht, ist die eigene Einstellung zum Älterwerden ein großer Faktor. Das weiß auch Tatjana Fanneß. Sie biegt mit ihrem Rollator in den Schlosspark in Köthen (Sachsen-Anhalt) ein. Die 72-Jährige wohnt nicht weit weg, geht oft im Park spazieren. Heute geht sie zum ersten Mal zum Rollator-Yoga. „Das hier ist kein Leistungssport“, stellt Trainerin Kathrin Fritzsche zu Beginn der Stunde klar. Dann fordert sie die Seniorinnen – die älteste ist 97 Jahre alt – auf, ihre Augen zu schließen, in sich hineinzufühlen, zu atmen und die Gelenke kreisen zu lassen. Wer einen hat, sitzt dabei auf dem Rollator. Wer ohne Rollator gehen kann, sitzt einfach auf einem Stuhl.

Fritzsche will die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Bewegung motivieren, für bewusste Körperhaltung sensibilisieren und auch dafür sorgen, dass sie Kontakte außerhalb ihres Wohnumfelds knüpfen.

**Aktivität in der Gemeinschaft**

Im Alter haben die Psyche und auch die Erwartungen an das Alter einen starken Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sagt Aline Schönenberg von der Medizinischen Fakultät der Universität Halle. „Wer annimmt, dass das Älterwerden beeinflusst werden kann und proaktiv ist, erholt sich beispielsweise besser von Krankheiten – das zeigen Studien“, so die Psychologin, die vor allem zu Wohlbefinden im höheren Lebensalter forscht. Um fit zu blei-



Kein Leistungssport: Yoga soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Bewegung motivieren und für bewusste Körperhaltung sensibilisieren. FOTO: JAN WOITAS/DPA

ben, macht man am besten das, was Spaß macht, empfiehlt sie. „Ich kann mich zwar in einer Sudoku-Runde anmelden, aber wenn ich das eigentlich nicht mag, gehe ich da letztendlich nicht hin. Wenn ich lieber mit den netten Nachbarn einen Kaffee trinken gehe, dabei in der Stadt bin, frische Luft habe, ist das genauso gut, weil ich das wirklich umsetze – und auch das hilft Körper und Psyche.“

Generell sei es gut, etwas mit anderen Menschen gemeinsam zu machen. „Kombiniert mit Sport – noch besser, zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.“ Wichtig ist, dass die Aktivitäten zu dem passen, was Körper und Psyche noch leisten können. Soziale Interaktion ist also maßgeblich, um lange gesund zu bleiben. Fehlt sie, können Menschen einsam werden. Ein häufiges Thema sei Einsamkeit auch in der Pflege, sagt Frieder Weigmann von der Diakonie Mitteldeutschland. Das Problem werde etwa dann beschrieben, wenn die Kinder weit weg wohnen. Aber nicht nur die Älteren seien einsam, sagt Schönenberg. „Im Gegenteil: Menschen über 65 Jahre sind aktiver denn je.“ Hohe Einsamkeitsraten zeigten sich eher in der Jugend, um die 40 Jahre – dann nehme die Rate erst einmal wieder ab. „Unter Menschen mit Anfang 60 bis etwa Mitte 70 sind die Quoten unter den niedrigsten überhaupt. Und dann in der Hochaltrigkeit, wenn die Gesundheit nachlässt, wird es wieder schwieriger.“

Tatjana Fanneß beendet die Yogastunde mit einem breiten Grinsen: „Ich mache zwar auch zu Hause vor dem Fernseher Sport, aber das hier ist wirklich toll. Im Alter musst du dich bewegen, sonst wirst du steif“, so die 72-Jährige. „Ich fühle mich wie 30“, sagt sie noch und verabschiedet sich.

Wir sind für Sie da - in Barsinghausen und Umgebung.  
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

**Bade**  
Ambulanter Pflegedienst

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Beratungseinsätze
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48  
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Geöffnet Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:30 Uhr

## Begegnung, die Freude macht! ASB-Tagespflege Ronnenberg

- Freizeitaktivitäten (Handarbeiten, Gesellschaftsspiele, Gymnastik, Gartenarbeit)
- gemeinsame Mahlzeiten
- Grund- und Behandlungspflege
- Mobilitätstraining
- Einzeltherapien

**ASB**  
Tagespflege Ronnenberg

Ihmer Tor 1, 30952 Ronnenberg  
Telefon: (05109) 5622955 | tagespflege@asb-ronnenberg.de

Wir helfen hier und jetzt.  
www.asb-leine-weser.de

Arbeiter-Samariter-Bund