

ERNDTEBRÜCK

IM BLICK

Neuigkeiten und Informationen aus der Umgebung

TOP THEMA

Heiße Tage
Tipps um gut durch die
Hitze zu kommen

WAS IST LOS IN ERNDTEBRÜCK

der Aktionstag Wittgensteiner
Miteinander kommt zu uns, tolle
Vorträge und das beliebte Stuhl Yoga
geht in die 3. Runde





Aktuelles

Der Sommer hat uns bereitet seinen sehr warmen Gruß dagelassen.

Bevor es in den bunten Herbst geht, steht noch einiges an.

Sommerzeit heißt **Urlaubszeit** und auch die **Senioren Service Stelle ist zwischendurch in Sommerpause.**

Zu folgenden Zeiten haben wir geschlossen:

27.07. - 30.07.2026

17.08. - 02.09.2026

Die **Rentenstelle** ist wie folgt geschlossen:

20.07. - 07.08.2026

24.08. - 28.08.2026

Danach geht der **Yoga Kurs** zu den bekannten Konditionen in die dritte Runde. Interessierte können sich bereits jetzt bei der Senioren Service Stelle anmelden.

Ideen und Wünsche sowie **konkrete Angebote** von Aktionen können Sie gerne bei unserer Senioren Service Stelle besprechen.

Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie.



Nachgehakt - nachgefragt Wie war eigentlich...

Am Donnerstagabend, 23.04.2026 lud Frau Wesener als Referentin der Dorea Familie zu einem **interaktiven Vortrag über Demenz** in das Rathaus Erndtebrück ein.

Neben der **Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen** erhielten die Teilnehmer Informationen an die Hand für den Alltag im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen.

Besonders war, dass dieses Thema nicht nur besprochen wurde, sondern man **selbst** auch **ausprobieren** konnte, wie es jemandem mit Demenz in Alltagssituationen so ergeht.

Mehrere „**Test Stationen**“ vermittelten eindruckliche Einblick in die Wahrnehmung Demenzerkrankter Menschen.

So konnten mit Hilfe speziell für diese Erfahrung konstruierte „Baukästen“ simuliert werden wie schwer es sein kann den Frühstückstisch zu decken, die Hausarbeit zu erledigen oder den Weg nach Hause zu finden.



Hinweis

Anmeldungen für Veranstaltungen

Stuhl Yoga:

ab sofort

telefonisch oder per Email bei der Senioren Service Stelle

Beglaubigungen

bis 2 Tage vor dem Beglaubigungstermin
telefonisch über die Senioren Service Stelle



Nachgehakt - nachgefragt

Was ist eigentlich...

das **Projekt "neuLAND"** ?

Das Projekt neuLAND ist ein gefördertes Projekt des Landes NRW, bei dem es um die **Pflege im ländlichen Raum** geht.

Die Unterversorgung hier bei uns auf dem Land, Mangel an Pflegekräften und weite Entfernungen sind **große Herausforderungen** für die häusliche Pflege.

neuLAND hat als **Ziel** gemeinsam u.a. mit engagierten Personen, Pflegediensteanbietern, Senioren Service Stellen und anderen wichtigen Anlaufstellen **vorhandene Strukturen** zu **stärken** und **neue** zu **entwickeln** um den **Verbleib im eigenen Zuhause** sicherstellen zu können.

Ein **erstes Treffen** fand am 17.06.2026 in Erndtebrück in der Mühle 8 statt. In Kleingruppen wurde sich darüber ausgetauscht, wie die Situation aktuell ist, was Betroffenen fehlt und was sich im Kernort und vielmehr noch in den Ortsteilen gewünscht wird. Aber auch die vielen unterstützenden Aktionen und Personen, die bereits jetzt schon vorhanden sind, wurden gesammelt.

Am **14.09.2026 um 18:00 Uhr** findet das **nächste Treffen** in der **Mühle 8** statt. An diesem Abend sollen die ersten Ideen konkreter besprochen und nächste Schritte entwickelt werden.

Jeder, der Interesse hat, ist herzlich willkommen.

Ansprechpartner bei Fragen ist Frau Isabell Ginsberg des Diakonischen Werkes Wittgenstein (02753-509-4137)



Top Thema

Heiße Tage

Was tun um heiße Tage gut zu überstehen

Die letzten zwei Wochen waren sehr herausfordernd. Schöne laue Sommertage schlugen um in eine schier unerträgliche Hitze, die vielen zu schaffen machte. Selbst hier in unserem kühlen Wittgenstein wehte kaum ein Lüftchen und auch die eigenen vier Wände boten kaum kühlenden Schutz.

Steigen die Temperaturen auf so extrem hohe Werte, kann dies eine große gesundheitliche Herausforderung sein.

Was kann man also tun?

1. unnötige starke körperliche Belastungen meiden

- **körperlich aktiv** sein ist gesund und wichtig. An heißen Tagen sollte dies jedoch in den **frühen Morgen- oder späten Abendstunden** statt finden um den Körper nicht zu sehr zu belasten.

2. ausreichend Trinken

- etwa 2 Liter sollte man immer täglich trinken
- bei extrem heißen Wetter sollten es sogar **2,5 - 3 Liter** sein

Ideal sind Wasser, Saftschorlen oder lauwarme Kräutertees

3. leichte Kost

- schwere und fettige Mahlzeiten sollten vermieden werden
- leichte Salate, wasserreiche Speisen wie Melone, Gurke sowie leichte verdauliche Mahlzeiten belasten den Körper nicht zu sehr

4. Fenster abdunkeln und gezielt lüften

- tagsüber Fenster geschlossen halten und mit Jalousien und Rolläden abdunkeln
- lüften wenn möglich über Nacht sowie in den frühen Morgen- und späten Abendstunden
- ein Ventilator hilft die Raumtemperatur zu senken

5. leichte Kleidung und Decken

- leichte luftige Kleidung auch für die Nacht hilft sich abzukühlen
- dünne Decken oder ein Bettbezug ohne Decke für die Nacht

6. körperlich abkühlen

- lauwarm duschen oder ein Fußbad mit kaltem Wasser hilft (nicht eiskalt, das belastet den Körper zu sehr)
- eine Wärmflasche mit kaltem Wasser nutzen

**Achten Sie auf sich und aufeinander, auf
Nachbarn, Freunde und Verwandte**



Termine

05.09.2026 11:00 - 16:30 Uhr

Aktionstag "Wittgensteiner Miteinander"

im und rund um das Rathaus Erndtebrück

ab 09.09.2026, mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr

Stuhl Yoga

Frau Gauri Bosch

**Anmeldungen über die Senioren Service
Stelle**

22.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr

Vortrag Nachbarschaftshilfe

Büro für Alter, Pflege und Demenz

**Anmeldungen über die Senioren Service
Stelle**



Ausblick

Im Oktober steht die beliebte Seniorenfeier an.

Mehr dazu in unserer **nächsten Ausgabe** zum

15.09.2026

Zu finden ist unsere Broschüre in Apotheken,
Banken, bei Friseuren, Optikern und Akkustikern
sowie natürlich im Rathaus und online.

Herausgeber

Senioren Service Stelle, Gemeinde Erndtebrück, Talstraße 27, 57339 Erndtebrück
senioren@erndtebrueck.de, 02753-605126