

Stolperfallen im Haushalt | Sturzprävention | Mobilitätsservice | Veranstaltungen

Schön, dass **Sie** da sind! Wir begrüßen Sie herzlich zu dieser Ausgabe und wünschen viel Vergnügen beim Lesen.

Stolperfallen im Haushalt

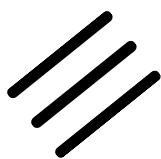
Stürze sind eine ernste Unfallgefahr für ältere Menschen. Praktische Hilfsmittel können den Alltag erleichtern und helfen, Unfällen vorzubeugen. Hier stellen wir sechs nützliche Optionen vor.



Ein **Duschhocker** bietet mehr Sicherheit und Komfort im Badezimmer. Er ermöglicht es, die Körperpflege im Sitzen durchzuführen - besonders hilfreich bei eingeschränkter Beweglichkeit, nach einer Operation oder wenn längere Stehen schwerfällt.

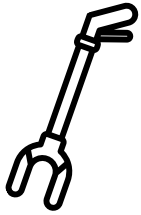
Durch die stabile Sitzfläche und rutschfesten Füße sorgt der Duschhocker für einen sicheren Halt in der Dusche. Viele Modelle sind höhenverstellbar und lassen sich individuell anpassen. Zudem sind sie meist leicht, rostfrei und einfach zu reinigen.

Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass der Hocker zur Größe der Dusche passt und ausreichend Standfestigkeit bietet. Gummifüße und eine strukturierte Sitzfläche erhöhen zusätzlich die Sicherheit.



Antirutsch-Klebefolie sind eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit, das Zuhause sicherer zu gestalten. Sie sorgen auf glatten Oberflächen für besseren Halt und können das Risiko von Ausrutschen deutlich verringern.

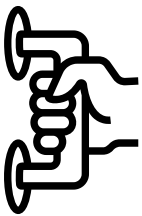
Antirutsch-Klebefolien sind in verschiedenen Größen, Farben und Strukturen erhältlich.



“Helfende Hand”: Eine Greifhilfe - oft auch “Helfende Hand” genannt - kann den Alltag deutlich erleichtern. Sie unterstützt dabei, Gegenstände vom Boden oder aus schwer erreichbaren Höhen aufzuheben, ohne sich tief bücken oder strecken zu müssen. Das schont den Rücken und Gelenke und sorgt für mehr Sicherheit.

Am Griff wird ein Mechanismus betätigt, der die Greifzange am unteren Ende öffnet und schließt. Greifhilfen sind im Fachhandel, im Internet z.B. bei Amazon und Ebay, sowie teilweise in Baumärkten erhältlich.

Haltegriffe bieten zusätzliche Sicherheit in der Wohnung - insbesondere im Badezimmer oder an Treppen. Sie unterstützen dabei, sich sicher hinzusetzen, aufzustehen oder das Gleichgewicht zu halten. So können Stürze vermieden und Bewegungen im Alltag erleichtert werden.



Wichtig ist eine fachgerechte und stabile Befestigung an der Wand, damit der Griff zuverlässig trägt.

Haltegriffe sind in unterschiedlichen Längen, Formen und Materialien erhältlich. Rutschhemmende Oberflächen sorgen für zusätzlichen Halt. Je nach Bedarf gibt es feste Modelle zur dauerhaften Montage oder mobile Varianten.



Nachtlicht mit Bewegungsmelder. Ein sanftes Licht sorgt nachts automatisch für Orientierung und erhöht die Sicherheit auf dem Weg z.B. in Bad oder in die Küche.



Ein **Bettgriff** bietet zuverlässigen Halt beim Aufstehen und Hinlegen. Er unterstützt dabei, selbstständig und sicher in den Tag zu starten.

Weitere Informationen zum Thema :

Wohnraumberatung

Region Hannover

Telefon: 0511 - 616 288 00

E-Mail: wohnberatung@region-hannover.de

Pflegestützpunkt*

Region Hannover

Telefon: 0511 - 700 201 18

E-Mail: SPN.CalenbergerLand@region-hannover.de

*Der Pflegestützpunkt bietet jeden Dienstag von 8:00 bis 12:00 Uhr im Stadthaus in Laatzen eine kostenlose Sprechstunde an. Anmeldung erforderlich!

Der Teppich, der hängen blieb

Herr Aydin tritt in die Wohnung, der Kaffee duftet noch aus der Tasse auf dem Küchentisch. Er hat gerade seinen Spaziergang hinter sich, die Luft draußen war frisch, fast schon zu kühl für diese Jahreszeit. Er hängt die Jacke auf, stellt die Schuhe ordentlich nebeneinander.

Beim Durchschreiten des Flurs bleibt sein Fuß kurz am alten Läufer hängen. An der Kante hat sich eine kleine Welle gebildet – kaum sichtbar, aber spürbar. Er schaut hinunter. Der Läufer liegt hier seit Jahren, er kennt jeden Zentimeter davon. Irgendwann muss er sich verschoben haben.

Er geht in die Küche, öffnet die Schublade neben dem Herd, wo er solche Dinge aufbewahrt: Klebeband, Batterien, ein paar Rutschstreifen, die er mal gekauft und dann vergessen hatte. Er nimmt die Streifen, geht zurück in den Flur, schlägt den Teppich um, klebt sie an und schiebt den Teppich wieder flach auf den Boden. Er tritt drauf. Sitzt.

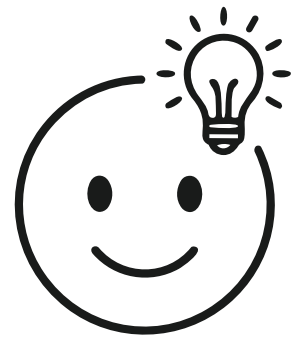
Dann holt er sich seinen Kaffee. Solche Momente passieren. In der eigenen Wohnung kennt man alles auswendig – und übersieht deshalb manchmal gerade das, was sich langsam verändert hat: ein Läufer, der sich über die Zeit verschoben hat, eine Kante, die sich aufgewellt hat, ein kleines Detail, das im Alltag einfach nicht auffällt.

Ein kurzer Blick auf die Teppiche in der Wohnung lohnt sich ab und zu. Liegen alle flach? Liegt irgendwo eine Kante hoch? Rutschstopper-Streifen gibt es im Drogeriemarkt für wenig Geld – und lassen sich schnell anbringen.



Info: Der **Ehrenamtliche Handwerkerdienst** des Seniorenbüros übernimmt kleinere Reparaturen im Haus. Weitere Infos hierzu hat Jonas Faber (Seniorenbüro), Telefon: 0511 - 8205 5904, Mail: seniorenbuero@laatzen.de und Erol Orman (Ehrenamtlicher Handwerkerdienst), Telefon: 0511 - 8205 5423

Kennen Sie schon den Fahrgastbegleitservice der Üstra?



Die ÜSTRA bietet Seniorinnen und Senioren sowie mobilitätseingeschränkten Menschen einen kostenlosen Begleitservice für Bus und Stadtbahn an. Ziel ist es, dass alle Fahrgäste sicher und selbstbewusst unterwegs sein können.

Was der Begleitservice leistet:

- Hilfe beim Ein- und Aussteigen in Busse und Bahnen
- Unterstützung bei der Nutzung von Aufzügen, Rampen und Haltestellen
- Auf Wunsch bringt Sie der Begleitservice in einem Umkreis von ca. 500 Meter um die Haltestelle auch zu Ihrem Ziel oder holt Sie von Zuhause ab

Wann ist der Service verfügbar?

- Montag bis Freitag, 7:00 – 19:00 Uhr
- Anmeldung: Telefonisch 0511 - 1668 2693, 3–4 Tage vorher, damit die Begleitung eingeplant werden kann.

Weitere Informationen: www.uestra.de/service-und-mobilitaet/barrierefreies-reisen/mobilitaetstraining/

Mobilitätstraining der Üstra

Die ÜSTRA Hannover bietet kostenlose Mobilitätstrainings für Seniorinnen und Senioren sowie für mobilitätseingeschränkte Menschen an. Hier lernen Sie sicher, wie man ein- und aussteigt, den Umgang mit Rollator oder Rollstuhl meistert und erhalten praktische Tipps für die Nutzung von Bus und Bahn – alles in einem entspannten Umfeld.

Nächste Termine für dieses Jahr:

Haltestelle Messe Nord

6. Mai, 14:00 – 16:00 Uhr

17. Juni, 10:00 – 12:00 Uhr

2. September, 14:00 – 16:00 Uhr

Weitere Informationen: www.uestra.de/service-und-mobilitaet/barrierefreies-reisen/mobilitaetstraining/

Weltgesundheitstag

Am **7. April** macht der Weltgesundheitstag auf die Bedeutung von Gesundheit und Vorsorge aufmerksam. Themen wie Bewegung, Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen und psychisches Wohlbefinden stehen dabei im Mittelpunkt.



Internationaler ME/CFS-Tag

Der **12. Mai** steht im Zeichen von ME/CFS - einer schweren neuroimmunologischen Erkrankung, die das Leben der Betroffenen oft vollständig auf den Kopf stellt. Es geht nicht um Müdigkeit, die sich wegschlafen lässt, sondern um den Verlust von Energie, Mobilität und Teilhabe.

Wer ein Zeichen setzen möchte, kann am Abend des 12. Mai das eigene Fenster blau beleuchten und Fotos davon mit dem Hashtag #LightUpTheNight4Me bei Instagram teilen. Gut geeignet sind z.B. blaue Lichterketten oder LED-Kerzen.

Welt-Multiple-Sklerose-Tag

Der **30. Mai** ist der Welt-Multiple-Sklerose-Tag. Multiple Sklerose (MS) ist eine Erkrankung des Nervensystems, die das Leben auf unterschiedliche Weise beeinflussen kann. An diesem Tag geht es darum, zu informieren und zu zeigen, wie Menschen unterstützt werden können.

Wussten Sie, dass es in Laatzen eine Kontaktgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) gibt?

Termin: jeden letzten Donnerstag im Monat

Uhrzeit: ab 15:00 Uhr

Ort: Victor's Residenz Margarethenhof, Mergenthalerstr. 3, 30880 Laatzen

Anmeldung, Kontakt & Infos: Christine Picht, Telefon: 0511 - 82 4711,

Mail: christine.picht@t-online.de, Falko Hellwig, Telefon: 0151 - 2423 4541

Veranstaltungshinweise für April und Mai

Digitallotsen

Digitaler Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren -

Smartphone und Fragen rund um die digitale Welt



Termin: 13. April 2026

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus, 1. Etage Raum 1.1 und 1.2, Marktplatz 2, 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: Ludmilla Stadler, Telefon: 0511 - 8205 5902

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Verschiede PC- und Internetangebote

Zusammen mit ehrenamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen

organisiert das Seniorenbüro Computerangebote für ältere Menschen



Kontakt & Infos: seniorenbuero@laatzen.de, Telefon: 0511 - 8205 5902

Treffen vom Initiativkreis Menschen mit Behinderungen

Raum für Austausch, Vernetzung und gemeinsamen Anliegen



Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Stadthaus, EG, Bistro, 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: Dieter Mahler, Telefon: 05102 - 4292

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen



Multikulturelles Senioren-Café

Wo sich Nachbarn, Kulturen und Lebensgeschichten begegnen



Termin: Jeden 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Begegnungstreff, Marktplatz 5, 30880 Laatzen

Kontakt & Infos: Mareike Fruth, Telefon: 0511 - 365 839 62

Mail: Info@willkommen-in-laatzen.de

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen

Info: Eingang/Raum barrierefrei, keine barrierefreie Toilette vorhanden



Wir wünschen allen Geburtstagskindern im **April** und **Mai**
von Herzen alles Gute!



Platz für Ihre Notizen

Impressum:

Der Newsletter **Neues aus dem Seniorenbüro** wird herausgegeben vom Seniorenbüro der Stadt Laatzen

Anschrift: Marktplatz 2, 30880 Laatzen

E-Mail: seniorenbuero@laatzen.de

Internet: www.laatzen.de

Fotos/Bilder: Canva, Stadt Laatzen

