

Entspannt alt werden

Kostenlose Vortragsreihe der AWO Nordhessen in Stadtallendorf

Stadtallendorf (rhä). Unter dem Motto »Entspannt alt werden« veranstaltet die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Nordhessen in ihrem Altenzentrum Stadtallendorf eine dreiteilige kostenfreie Vortragsreihe zu relevanten Themen des Alters.

Hochqualifizierte Referenten werden zu drei Schwerpunkten praxisnahe Vorträge halten, die genügend Raum für Fragen aus dem Publikum lassen. Zu den öffentlichen Veranstaltungen sind Seniorinnen, Senioren, ihre Angehörigen und weitere Interessierte eingeladen.

Erben und Vererben – was ist zu beachten?

Wenn man möchte, dass nur Menschen, die einem am Herzen liegen, eines Tages Hab und Gut erben, sollte man sich nicht auf die gesetzliche Erbfolge verlassen. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ein Testament zu machen. Winfried Nagel, Rechtsanwalt aus Lohra mit Schwerpunkt Erb- und Familienrecht, informiert am Freitag, 21. Juli, über alles Wissenswerte rund um das Testament: wie man es richtig abfasst, welche Formalien beachtet werden müssen und wo man es aufbewahren sollte.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Wie man für eine solche Situa-



Dr. Christiane Potzner, Expertin für Gehirnforschung und Gedächtnistraining aus Kassel, ist Referentin dieser Vortragsreihe im AWO-Altenzentrum. Foto: Michael Kienast/nh

tion vorsorgt, weiß Dr. Klaus Seubert, Richter am Amtsgericht Eschwege. Er informiert am Dienstag, 15. August, darüber, wie man mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungsverfügung und/oder einer Patientenverfügung schon im Vorfeld Einfluss nehmen kann. Insbesondere die seit 2016 gültigen neuen rechtlichen Grundlagen für die Erstellung einer Patientenverfügung dürften interessant sein.

Demenz verhindern: Im Alter geistig fit bleiben

Auch wenn im Alter naturgemäß die Leistung des Gehirns nachlässt, muss das nicht klaglos hingenommen werden. Neue Reize können das Ge-

hirn stimulieren und neue Gehirnzellen bilden sich aus. Referentin Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissenschaftlerin an der Uni Kassel und Expertin für Gehirnforschung und Gedächtnistraining, informiert am Dienstag, 7. November, über neueste Erkenntnisse der Hirnforschung. Die Teilnehmer erhalten Tipps, wie sie ihr Gehirn trainieren können, um geistig fit zu bleiben. Mit Koordinations- und Aktivierungsübungen gibt die Referentin Anregungen für zu Hause.

Alle Vorträge finden jeweils um 18 Uhr im AWO-Altenzentrum Stadtallendorf, Am Lohpfad 30, statt. Anmeldungen sind möglich unter Telefon: 06428-93040.

Stadtwerke zählen Schwerbehinderte

Marburg (rhä). Im Juli findet in den Bussen der Marburger Stadtwerke die dritte von vier Phasen einer Schwerbehindertenerhebung statt, bei der festgestellt wird, wie viele schwerbehinderte Menschen ihren Schwerbehindertenausweis als Fahrkarte nutzen. Diese Erhebung führen die Stadtwerke aufgrund gesetzlicher Rahmenbedingungen alle zwei Jahre durch. Mitarbeiter der Stadtwerke sind während des Erhebungszeitraums im gesamten Liniennetz unterwegs und halten anonymisiert fest, wie viele Personen einen Schwerbehindertenausweis und wie viele einen regulären Fahrschein haben. Die Stadtwerke können auf Grundlage der erhobenen Zahlen gesetzliche Ausgleichszahlungen für die Beförderung von schwerbehinderten Menschen beantragen. Die vierte und letzte Erhebung wird im November stattfinden.

Karriere & Weiterbildung



Wir suchen:

Vertreter für unsere Austräger (m/w) des in wechselnden Ortschaften

Wir bieten:

- Vergütung der Anfahrtszeit
- Kilometergeld
- langfristige Zusammenarbeit
- Bewegung

Bewerben Sie sich jetzt telefonisch unter 0641/95203-500 oder per Mail an bewerbung@mittelhessenlogistik.de

MittelhessenLogistik

Nächste Bauphase startet auf Bundesstraße 3

Ebsdorfergrund/Fronhausen (rhä). Die Bauarbeiten an der Bundesstraße 3 zwischen den Anschlussstellen Fronhausen/Ebsdorfergrund und Staufenberg-Nord in Fahrtrichtung Gießen schreiten voran.

Die dritte Bauphase beginnt in den Nächten von Mittwoch, 19. Juli, bis Samstag, 22. Juli, jeweils von 21 Uhr bis gegen 5 Uhr. Dann wird die Verkehrsführung für diese Phase eingerichtet. Deshalb ist es notwendig, an der Anschlussstelle Fronhausen/Ebsdorfergrund die

Auffahrt von der L 3048 auf die B 3 in Fahrtrichtung Gießen und an der Anschlussstelle Staufenberg-Süd in Fahrtrichtung Gießen die Abfahrt von der B 3 zu sperren.

Der Verkehr, der an der Anschlussstelle Fronhausen/Ebsdorfergrund in Richtung Gießen auffahren möchte, fährt stattdessen zunächst in Richtung Marburg auf die B 3 auf, wird bis zur Anschlussstelle Weimar-Roth geleitet und von dort zurück auf die B 3 in Fahrtrichtung Gießen geführt. Wer an der Anschlussstelle

Staufenberg-Süd in Fahrtrichtung Gießen abfahren möchte, wird weiter auf der B 3 in Richtung Gießener Nordkreuz geleitet und kann dort auf die L 3475 oder die L 3146 in Richtung Staufenberg und Lollar fahren. Während der gesamten dritten Bauphase bleibt die Auffahrt in Fahrtrichtung Marburg an der Anschlussstelle Staufenberg-Nord weiterhin gesperrt. Die bislang in Fahrtrichtung Gießen gesperrte Abfahrt an der Anschlussstelle Staufenberg-Nord ist ab der dritten Bauphase wieder offen.



Auto & Mobiles

Achtung, fliegender Koffer im Auto!

Umherfliegende Gepäckstücke im Auto sind ein häufig unterschätztes Risiko, vor allem jetzt in der Urlaubszeit.

Ein loser Koffer kann beim Aufprall schnell das 30- bis 50-fache seines Eigengewichts erreichen. A.T.U.-Experte Franz Eiber gibt Tipps, wie man gefährliche »Geschosse« und andere unnötige Risiken durch richtiges Beladen eines Fahrzeugs vermeiden kann.

Stets griffbereit: die Notfallausrüstung

Was in der Hektik vor der Abreise oft übersehen wird: Warndreieck, Warnwesten, Werkzeug und Verbandskasten sind zwar meist vorschriftsgemäß an Bord, aber nicht immer griffbereit. Ist die Notfallausrüstung erst einmal unter einer Ladung von Koffern, Reisetaschen und Handtüchern begraben, nützt sie im Ernstfall wenig. Beim Verbandskasten sollte vor der Abfahrt zudem

das Ablaufdatum geprüft werden. Und vor Auslandsreisen ist abzuklären, was in den verschiedenen Ländern alles mitgeführt werden muss.

Schweres Gepäck nach unten

Schwere Gepäckstücke gehören nach unten – am besten mittig und direkt hinter die Rücksitzbank. So setzen sich die Schwergewichte bei einem Aufprall erst gar nicht in Bewegung. Außerdem sorgt dies für eine gute Gewichtsverteilung und damit für ein besseres Fahrverhalten – insbesondere in Kurven und beim Bremsen. Übrigens: Koffer am besten immer nebeneinander stellen, nicht aufeinanderlegen – dann bleiben sie eher an Ort und Stelle! Generell gilt: Wer sein Gepäck möglichst lückenlos stapelt, schließt schon viele Risikofaktoren aus. Leichte Teile kommen dabei nach oben – lose Einzelteile wandern ins Handschuh- oder Seitenfach.

Sicher im Van – mit Spanngurt und Netz

Besondere Vorsicht ist beim



Mit sicher beladenem Auto in den Urlaub.

Foto: A.T.U.

Kombi oder Van geboten. Ein Netz oder ein Gepäckgitter zur Absicherung des Fahrgastinnenraums ist zwingend erforderlich, hält jedoch einem Crash nicht unbedingt stand. Um gefährliche »Geschosse« zu vermeiden, muss das Gepäck daher zusätzlich mit Spanngurten an den entsprechenden Zurrösen im Koffer-

raumboden befestigt werden. Für eine freie Sicht nach hinten darf die Beladung zudem maximal bis zur Höhe der Rücksitzlehne reichen.

Nicht überladen!

Ein überladenes Fahrzeug ist nicht verkehrstüchtig. Wer dennoch damit fährt, riskiert neben ernststen Fahrzeugschä-

den auch gefährliche Unfälle und empfindliche Bußgelder. Ein Blick in die Fahrzeugpapiere zeigt sowohl das zulässige Gesamt- als auch das Leergewicht. Aus der Differenz ergibt sich die maximale Zuladung – in der Regel zwischen 400 und 600 Kilogramm. Das ist weniger als es auf den ersten Blick scheint. Da meist nur der Fah-

rer mit rund 75 Kilo berücksichtigt ist, müssen neben dem Gepäck auch die Mitfahrer einkalkuliert werden.

Falls der Platz im Fahrzeug nicht ausreicht, kann eine Dachbox für zusätzlichen Stauraum sorgen. Auch hier ist es wichtig, die zulässigen Gesamtlasten von Dach und Box zu beachten. Gleiches gilt für Anhängerkupplungen und Fahrradträger. Deren zulässige Gesamtlast wird beispielsweise beim Transport von E-Bikes, die in der Regel deutlich schwerer als normale Räder sind, schnell überschritten.

Reifendruck und Scheinwerfer anpassen

Sobald das Gepäck an Bord ist, gilt es den Reifendruck an die größere Belastung anzupassen. Die jeweiligen Werte finden sich in den Herstellerangaben. Auch die Scheinwerfer sind auf das höhere Gesamtgewicht einzustellen, sonst wird der Gegenverkehr geblendet. Eine Ausnahme sind moderne Xenon-Scheinwerfer, die sich automatisch richtig einstellen. (A.T.U.)