

Behindertensportler des Jahres 2021: Niedersachsen hat die Wahl

Sportliche Ziele fest im Blick

Die meisten Wettkämpfe und Meisterschaften und sogar die Paralympischen Spiele in Tokio sind wegen der Corona-Pandemie ausgefallen oder verschoben worden. Trotzdem lässt der Behindertensportverband Niedersachsen (BSN) auch 2021 wieder den Behindertensportler des Jahres wählen.



Foto: Volker Minkus

Siegerin 2020: Para-Triathletin Christiane Reppe mit (von links) BSN-Präsident Karl Finke, Sozialministerin Carola Reimann sowie Ex-Handballer und Laudator Sven-Sören Christophersen.

„Wir wollen junge, motivierte und ehrgeizige Sportlerinnen und Sportler in den Fokus rücken, die sich von der Corona-Krise nicht haben ausbremsen lassen. Sie haben sich durch Trainingsfleiß und überdurchschnittliches sportliches En-

gagement ausgezeichnet, eine tolle sportliche Entwicklung durchlaufen und sich nicht von ihren Zielen abbringen lassen“, stellt BSN-Präsident Karl Finke fest. Für die 21. Auflage der beliebten Publikumswahl hat der BSN wieder sechs junge Talente

nominiert, denen er damit einen zusätzlichen Motivations-schub verleihen will.

Zur Wahl stehen Tim Haller (Para-Badminton), Anna-Lena Hennig (Rollstuhlbasketball), Flora Kliem (Para-Bogensport), Jered Müller (Para-Schwimmen), Angelina Salli (ID-Judo) und Lukas Schwechheimer (Para-Leichtathletik).

Vom 12. Februar bis zum 10. März 2021 können sich alle Niedersachsen an der Abstimmung beteiligen – zum Beispiel auf der BSN-Internetseite www.bsn-ev.de, in den niedersächsischen Lotto-Annahmestellen, in den Filialen der Hannoverschen Volksbank, im GOP-Variété Hannover oder über die Stimmzettel, die zahlreichen Tageszeitungen beiliegen. Im Wahlzeitraum werden die Kandidatinnen und Kandidaten wieder durch spannende Porträts in den Medien vorgestellt, etwa bei „Hallo Niedersachsen“ im NDR-Fernsehen. Schirmherr der Wahl zum Behindertensportler des Jahres ist Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil.

ONLINE-SEMINAR

Wie weiter im Ehrenamt?

Die Corona-Pandemie hat die ehrenamtliche Arbeit im SoVD zum Teil massiv behindert. Mittlerweile ist ehrenamtliches Engagement wieder möglich. Um zu zeigen wie, bietet das Aus- und Weiterbildungsteam (AWT) des SoVD-Landesverbands Niedersachsen ein kostenloses Online-Seminar via Zoom an. Der Workshop versteht sich vor allem als Gesprächsangebot für SoVD-Aktive vor Ort in den Kreis- und Ortsverbänden. Alle Teilnehmenden sind herzlich dazu eingeladen, ihre Fragen und Anliegen mit einzubringen.

Termin: Dienstag, 8. Dezember 2020, 10 bis 12 Uhr. Anmeldungen sind über das Online-Formular unter www.sovd-weiterbildung.de oder per E-Mail an weiterbildung@sovnd-nds.de möglich.

Zur Teilnahme über das Internet ist die Möglichkeit zur Audioausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher notwendig.

Johanniter geben Tipps zum Corona-Schutz

Zu Hause pflegen – aber richtig!

Pflegebedürftige zählen zur Corona-Risikogruppe und müssen daher ganz besonders vor einer Infektion geschützt werden. Zugleich sind sie im Alltag auf Unterstützung angewiesen. Viele Angehörige sind daher besonders gefordert. Die Johanniter geben Tipps zur häuslichen Pflege in Corona-Zeiten.

Um das Risiko einer Ansteckung mit Sars-CoV-2 zu minimieren, ist es wichtig, die Hygienemaßnahmen konsequent umzusetzen. Die körpernahe Pflege sollte nach Möglichkeit nur eine Kontaktperson übernehmen. Dabei gilt: Hände gründlich waschen und viruzid wirksames Desinfektionsmittel verwenden, Mundschutz und Handschuhe tragen, überflüssige Berührungen vermeiden. Da sich das Coronavirus auch über Aerosole übertragen kann, sollte außerdem viel gelüftet werden.

Um sich als pflegender Angehöriger zu entlasten, sollte man frühzeitig für Unterstützung sorgen: Vielleicht können Einkäufe von netten Nachbarn übernommen werden. Wichtig ist auch, in seinem Umfeld nachzufragen, wer Pflegeleistungen übernehmen könnte, wenn man selbst erkrankt oder aus an-



Foto: Johanniter / Martin Bühler

Pflegende Angehörige stehen in Corona-Zeiten vor zusätzlichen Herausforderungen.

deren Gründen eine Auszeit benötigt.

Um Einsamkeit und Isolation vorzubeugen, ist es wichtig, den Draht zur Außenwelt zu erhalten und den Tagen möglichst viel Struktur zu geben: Neben festen Essenszeiten sind auch definierte Zeitfenster für Telefonate und Bewegungsübungen sehr hilfreich. Vielleicht findet der Pflegebedürftige auch Gefallen an den Möglichkeiten von Smartphone, Tablet und Co.: Einen Videoanruf anzunehmen ist nicht schwer – und auch Fotos oder Filmchen der Enkelkinder können per Messenger unkompliziert versendet werden.

Mehr Informationen bieten die kostenlosen Online-Pflegekurse im Johanniter-Pflegecoach unter www.johanniter-pflegecoach.de.

SoVD in Nienburg spendet an Hilfsverein

PC für Wohnungslose



Foto: Hans-Christian Boge

Bei der Scheckübergabe im SoVD-Beratungszentrum Nienburg (von links): die Vorstandsvorsitzende des Vereins Herberge zur Heimat Nienburg Bettina Mürche, SoVD-Geschäftsstellenleiterin Ayse Eker, die SoVD-Kreisvorsitzende Erika Heine, SoVD-Kreis-schatzmeisterin Christina Braul und Julia Gehrke, Mitarbeiterin im Verein Herberge zur Heimat.

Mit einer Spende in Höhe von 500 Euro hat der SoVD-Kreisverband Nienburg den Verein Herberge zur Heimat Nienburg unterstützt.

„Die Corona-Pandemie hat uns weitgehend lahmgelegt“, sagt die SoVD-Kreisvorsitzende Erika Heine. „Da wir unsere geplanten Veranstaltungen absagen mussten, hatten wir Geld übrig, das wir einem guten und sinnvollen Zweck zuführen wollten.“

Der Nienburger Hilfsverein unterstützt wohnungslose Menschen persönlich und materiell und unterhält dazu neben einer Beratungsstelle auch eine stationäre Einrichtung.

Die Spende des SoVD-Kreisverbands soll zum Kauf eines Laptop-PCs für die stationäre Hilfe eingesetzt werden, damit aufgenommene Gäste dort Zugang zum Internet bekommen und selbstständig nach Wohnungen suchen können.

NEUER SOVD-FLYER



Foto: Fotolia / Jean-Marie Guyon; PantherMedia / Tatiana Gladskikh

Was Kinder im Notfall tun müssen

Der SoVD in Niedersachsen hat seinen Flyer „So hilfst du Oma oder Opa im Notfall“ neu aufgelegt. Als kleines Heftchen im neuen SoVD-Erscheinungsbild passt er jetzt praktisch in jedes Portemonnaie oder kann für den Notfall direkt neben das Telefon gelegt werden.

Der Flyer erklärt in einfachen Worten, was Kinder tun müssen, wenn Großeltern, Eltern, oder Freunde einen Notfall haben: Ruhe bewahren, das Notfall-Opfer ansprechen und – wenn es schlimm ist – den Notarzt über die 112 anrufen. Dazu gibt es eine Übersicht über die fünf „W-Fragen“, auf die es beim Notfall ankommt: Wer ruft an? Was ist passiert? Wo ist der Notfall passiert? Wie viele Verletzte? Warten, bis der Helfer sagt, dass er alle Infos hat. Weil es gerade bei Schlaganfällen und Herzinfarkten schnell gehen muss, sollte der Flyer stets griffbereit sein. Erhältlich ist er kostenlos in den SoVD-Beratungszentren, bei Bernd Dyko (0511 70148-72, bernd.dyko@sovnd-nds.de) oder als Download unter www.sovd-nds.de (Menüpunkt Service/Publikationen/Broschüren und Flyer).