

NOTDIENSTE

NOTRUF

Polizei: Tel. 110
Feuerwehr/Rettungsdienst: Tel. 112
Polizeikommissariat Schwarmstedt: Tel. (05071) 80 03 50
Ärzte-Notdienst: bundesweite Rufnummer 116 117
Ärztliche Bereitschaftsdienst-praxis Krankenhaus Walsrode: Mo., Di., Do. 18 bis 23 Uhr, Mi., Fr. 15 bis 23 Uhr, Sa., So., Feiertage 9 bis 23 Uhr, Tel. (05161) 48 11 80
Zahnärztlicher Notdienst: 03.01./04.01.: Dr. Giese, Walsrode, Tel.: (05161) 83 77

APOTHEKEN

► **Hinweis:** Die Apothekerkammer Niedersachsen informiert, dass ab dem 1. Januar 2025 keinen gedruckten Notdienstpläne mehr für Apotheken zur Verfügung gestellt werden. Online ist jeweils tagesaktuell abzurufen, welche Apotheke dienstbereit ist: www.apothekerkammer-nds.de oder www.aponet.de.

RAT UND HILFE

Kinderärztliche Notfallambulanz auf der Bult: Tel. (0511) 81 15-33 00
Gemeindeverwaltung Schwarmstedt: Tel. (05071) 80 90
Wasserverband Nordhannover: Tel. (05139) 80 78-0
Wasserversorgungsverband Lk: Tel. (05137) 8 79 90
Fallingbostal: Tel. (05161) 6 00 10
Avacon Störungsmeldung: Strom Tel. (0800) 0 28 22 66 Gas Tel. (0800) 4 28 22 66
Weißer Ring: Hilfe für Kriminalitätsoffer Tel. (05101) 5 82 42
Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen: Region Hannover Tel. (0511) 9 89 20 42
Suchtberatung: Die neue Basis e.V. Beratung u. Motivation f. Suchtkranke, Tel. (05135) 1 60 55
Guttempler-Gemeinschaft Schwarmstedt: Tel. (0175) 6 47 58 47 oder Tel. (05071) 91 36 20
Psychosozialer/Psychiatrischer Krisendienst in der Region und der Landeshauptstadt: Podbielskistraße 168, Fr. 15-20 Uhr, Wochenende/Feiertage 12-20 Uhr, Tel. (0511) 30 03 34 70

GOTTESDIENSTE

► **Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Laurentius,** So., 04.01., kein Gottesdienst
 ► **Kath. Kirche Heilig Geist, Schwarmstedt,** So., 04.01., 17 Uhr: Heilige Messe mit den Sternsingen
 ► **Ev.-luth. Kirchengemeinde Gilten,** So., 04.01., Gottesdienste in der Nachbarschaft

Familienanzeigen inserieren

Telefon: 0800-1544233

oder per E-Mail an:

familienanzeigen@madsack.de

ECHO

Neujahrsgruß

ESSEL. Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, auch im abgelaufenen Jahr ist die Welt wieder ein Stück unberechenbarer geworden. Der Krieg in der Ukraine geht in das nächste Jahr, es werden Verhandlungen geführt, hoffen wir auf ein gerechtes Ergebnis.

Die Planungen für Freiflächen-photovoltaikanlagen sind abgeschlossen, unsere Kommune wird sich mit dem Ausbau auch im neuen Jahr noch beschäftigen müssen. Das gilt auch für die Erüchtigung unserer Straßenbeleuchtung, die Ergebnisse der Überprüfung liegen vor. Im neuen Jahr haben wir bereits einen finalen Termin mit den letzten Feinheiten.

Die Feuerwehr ist endlich in ihr neues Haus eingezogen, alle Kameradinnen und Kameraden freuen sich über die hervorragenden Arbeitsbedingungen in den neuen Räumlichkeiten.

Die Erneuerung unserer Straßen und Wege wird uns auch im neuen Jahr beschäftigen. Aufgrund der bislang milden Witterung konnte einiges bereits erledigt werden, weiter geht's im neuen Jahr. Die nicht mehr zeitgemäße Umlaufsperrung am Bothmerschen Weg wurde nun auch endlich fertiggestellt.

Das Neubaugebiet beschäftigt uns auch weiter, hier warten wir immer noch auf die Rückabwicklung mit der GES um selbst über Gestaltung sowie Vergabe der



Bernd Block, Bürgermeister der Gemeinde Essel. Foto: privat

Grundstücke entscheiden zu können. Wir verfolgen hier nach wie vor das Ziel eines maßvollen Wachstums.

Die Entwicklung weiterer Gewerbeflächen in unserer Gemeinde sowie natürlich auch in

der Samtgemeinde gehen weiter, Ideen wurden gesammelt und müssen weiter bearbeitet werden.

Die Planung zu einer großen Logistik- sowie Montagehalle im Ortsteil Engehausen hat uns alle überrascht. Wir hatten kurzfristig zu einer Bürgerversammlung am 17. Dezember eingeladen; ein Termin, der von vielen Interessierten genutzt wurde.

Es wurden viele Einwände der Betroffenen gehört mit denen wir uns beschäftigen müssen. Es wird nach wie vor nach alternativen Standorten gesucht.

Die Weihnachtsfeier im Schützenhaus mit Alt und Jung war wieder ein gelungenes Fest. Danke an alle, die hier die Organisa-

tion in den Händen gehalten haben.

Beim Gemeinderat in Essel bedanke ich mich für die engagierte und gute Zusammenarbeit. Ebenfalls bei allen, die sich für und in Essel ehrenamtlich engagieren.

Danke an die Mitarbeiter der Samtgemeinde, die immer ein offenes Ohr für die Belange der Gemeinde haben.

Ich wünsche Ihnen im Namen des Gemeinderates und der Verwaltung für das neue Jahr alles Gute, mögen sich Ihre Ziele und Wünsche erfüllen, aber vor allem bleiben Sie gesund!

Ihr Bernd Block, Bürgermeister der Gemeinde Essel

Medienerziehung in Schwarmstedt

Fünf Elternabende zum Thema frühkindliche Mediennutzung

SCHWARMSTEDT. Im Herbst wurde in Schwarmstedt ein weiterer wichtiger Baustein der Präventionskette „Medienerziehung“ umgesetzt. In den Kindertagesstätten der Samtgemeinde Schwarmstedt fanden fünf Medienelternabende statt, die sich mit der frühkindlichen Medienerziehung beschäftigten. Moderiert wurden die Veranstaltungen von Maren Utischill, einer freien Bildungsreferentin des Vereins „Blickwechsel“.

In den vergangenen Jahren sind Medien wie Smartphones, Tablets und Computer aus dem Alltag von Kindern und Familien nicht mehr wegzudenken. „Medien sind heute genauso selbstverständlich im Leben von Kindern wie der Straßenverkehr“, erklärte Utischill zu Beginn. „Kinder steigen immer früher in die digitale Welt ein, teilweise schon unter einem Jahr.“ Sie integrieren Medien in ihren Rollenspielen, etwa indem sie mit Bauklötzen „telefonieren“ oder sich vorstellen, E-Mails zu verschicken. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit Medien sei daher kaum noch zu vermeiden – doch wie



Kinder steigen heutzutage immer früher in die digitale Welt ein. Foto: privat

können Eltern diesen Prozess aktiv und altersgerecht begleiten? „Mediennutzung muss nicht negativ sein“, so Maren Utischill. „Es kommt darauf an, wie wir mit den Medien umgehen und sie in den Alltag integrieren. Ziel sollte es sein, Medien sinnvoll zu nutzen und dabei stets im Blick zu behalten, was für Kinder in welchem Alter angemessen ist.“ Bei den Elternabenden wurden praktische Tipps und Empfehlungen

zur Mediennutzung gegeben, die direkt ausprobiert werden konnten. Ein Beispiel: Warum nicht einfach mal ein Suchspiel mit dem Smartphone anbieten, bei dem die Kinder alle Dreiecke oder runden Gegenstände im Raum fotografieren?

Utischill betonte, dass Medienerziehung genauso eine Erziehungsaufgabe sei wie das Erlernen von Fähigkeiten im Straßenverkehr, etwa das Fahrradfahren.

Mehr Sicherheit im Alltag

Selbstbehauptungskurs stärkt Frauen in Schwarmstedt

SCHWARMSTEDT. Anlässlich des Internationalen Tags zur Beseitigung von Gewalt an Frauen organisierte die Samtgemeinde Schwarmstedt einen Selbstbehauptungskurs, der Frauen praktische Werkzeuge für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein vermittelte. Die Initiative der Gleichstellungsbeauftragten und des Präventionsrates der Samtgemeinde Schwarmstedt e.V. stieß auf große Resonanz und wurde durch das Programm „Demokratie Leben“ gefördert, sodass lediglich ein geringer Selbstkostenbeitrag anfiel.

Unter der Leitung von Björn Rupnow, Polizeibeamter und zertifizierter Selbstverteidigungstrainer im Deutschen Ju-Jutsu Verband, sowie Nadja Fischer, Volljuristin, Pädagogin und ebenfalls zertifizierte Trainerin, erhielten die Teilnehmerinnen während vier intensiver Stunden eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis. Die beiden Experten legten besonderen Wert darauf, die Frauen sowohl auf alltägliche als auch auf außer-



Höhepunkt war ein praktisches Training, bei dem Björn Rupnow in einen Vollschutzanzug schlüpfte, um den Frauen die Möglichkeit zu geben, sich in einer realistischen Notfallsituation zu wehren. Foto: SG Schwarmstedt

gewöhnliche Gefahrensituationen vorzubereiten.

Ein zentraler Baustein des Kurses war die Vermittlung präventiver Strategien. Die Trainer prägten den Teilnehmerinnen die vier L-Wörter ein: „Licht, Lärm, Leute, Laufen“. Diese einfache Merkhilfe soll dabei unterstützen, gefährliche Situationen bereits im

Vorfeld zu vermeiden – etwa indem man beleuchtete, belebte Straßen wählt statt einsamer Wege. Im Notfall ist es entscheidend, auf sich aufmerksam zu machen: Schreien und lautes Rufen locken Hilfe herbei. Ein praktischer Tipp war auch, einen Angreifer zu sitzen, um Passanten zu signalisieren, dass es sich nicht um einen privaten Streit handelt. Weglaufen sei dabei keineswegs feige, sondern eine kluge Strategie zur Vermeidung von Verletzungen, betonten die Trainer.

Die Frauen lernten zudem, wie sie alltägliche Gegenstände aus der Handtasche – Deo, Feuerzweig oder Kugelschreiber – zur Selbstverteidigung einsetzen können. Auch digitale Helfer wie das Heimwegtelefon oder die App Life360 wurden vorgestellt, die im Notfall ein besseres Sicherheitsgefühl vermitteln. In praktischen Übungen erprobten die Teilnehmerinnen Techniken, um sich aus fixierenden Griffen zu befreien.

Die Gruppe war bunt gemischt: Das Alter der Teilnehme-

Für Kinder unter drei Jahren wird empfohlen, Medien auf ein Minimum zu beschränken und stattdessen auf Bilderbücher und Hörspiele zu setzen. Für ältere Kinder ab drei Jahren können Eltern über Plattformen wie Flimmio.de nach altersgerechten Inhalten suchen. Die Suchmaschine Frag Finn wird als sichere Online-Ressource für Kinder empfohlen.

Auch das Thema „Medienzeit“ wurde angesprochen. Ein allgemeiner Tipp lautet, dass Kinder maximal zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr haben sollten. So kann ein dreijähriges Kind beispielsweise täglich etwa 30 Minuten Medienzeit genießen. Utischill wies jedoch darauf hin, dass es nicht nur um die Zeit, sondern auch um die Qualität der Mediennutzung geht: „Medien sollten nicht als Anti-Stress-Werkzeug dienen. Vielmehr sollten Eltern mit ihren Kindern gemeinsam Alternativen zur Stressbewältigung entwickeln.“

Ein wichtiger Aspekt, der nicht vergessen werden sollte, ist: Wir Erwachsene sind Vorbilder. „Kinder machen nicht das, was wir ih-

nen sagen, sondern das, was wir tun“, zitierte Utischill den dänischen Familientherapeuten Jasper Juul.

Die Veranstaltung wurde durch die Niedersächsische Landesmedienanstalt sowie die Volksbank Lüneburger Heide gefördert. Die Organisation und Betreuung der Abende übernahm Nicole Mittelstaedt, die Präventionsfachkraft der Samtgemeinde Schwarmstedt.

IMPRESSUM

EXTRA Verlagsgesellschaft mbH



Erscheinungsweise: wöchentlich sonnabends

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Patrick Bludau

Redaktion: Redaktionsleitung: Carsten Bergmann
 Redaktion Langenhagen,
 Wedemark und Schwarmstedt:
 Oliver Krebs (ok)

E-Mail: redaktion@langenhagener-echo.de
redaktion@wedemark-echo.de

Weder wird für Satzfehler im Anzeigen- oder Textteil Haftung übernommen noch für eingesandte Artikel oder Fotos. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Zustellung: WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH, August-Madsack-Strasse 1, 30559 Hannover

Unter www.extra-verlag.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

z.Zt. gültige Preisliste unter mediadaten.online
Redaktions- und Anzeigenschluss: jeweils Mittwoch 16 Uhr

Verlagsanschrift: 30853 Langenhagen, Marktplatz 5 im CCL
 E-Mail: service@wedemark-echo.de
service@langenhagener-echo.de

Druck: Schweiger & Pick Verlag, Celle

Wir weisen darauf hin, dass die von uns gestalteten und gesetzten Anzeigen und Texte nur mit Genehmigung für andere Druckerzeugnisse (auch auszugsweise) nachdruckt oder reproduziert werden dürfen.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis
 + bitte keine kostenlosen Zeitungen + an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de