



AMTSBLATT FÜR DIE STADT SCHLÜCHTERN

AMTLICHES VERKÜNDUNGSORGAN DER STADT SCHLÜCHTERN GEMÄSS § 7 HGO

Jahrgang 31

Freitag, den 25. Januar 2019

Nummer 4

INHALTSÜBERSICHT

	Seite
<u>Amtliche Bekanntmachungen</u>	
29 Öffentliche Sitzung des Ortsbeirates Wallroth	2
30 Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Elm	2
<u>Aus dem Rathaus wird berichtet</u>	
31 Sprechstunden des Versorgungsamtes	3
32 Die Unfallkasse Hessen informiert	
33 <u>Unsere Jubilare</u>	

AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN**29 ÖFFENTLICHE SITZUNG DES ORTSBEIRATES WALLROTH**

Aufgrund des § 6 der Geschäftsordnung für die Ortsbeiräte vom 13.07.2015 berufe ich den Ortsbeirat Schlüchtern-Wallroth auf

Mittwoch, den 30. Januar 2019, um 20:00 Uhr,

zu einer öffentlichen Sitzung ein.

Sitzungsort: Landgasthof Druschel, Hochstr. 14, 36381 Schlüchtern

Tagesordnung:

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Backhaus Mühldorf
3. We kehrt für Wallroth
4. Förderung des Ehrenamtes (Städtische Veranstaltung)
5. Verschiedenes

Schlüchtern, 22.01.2019

gez. Basermann, Ortsvorsteher

30 JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DER FREIWILLIGEN FEUERWEHR ELM

Die Freiwillige Feuerwehr Elm lädt ihre Mitglieder zur Jahreshauptversammlung auf

Samstag, den 16. Februar 2019, um 20.00 Uhr,

in das Gemeinschaftshaus in Elm ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totenehrung
3. Verlesung und Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
4. Bericht des Vorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht des Kassierers
7. Aussprache über die Berichte
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Entlastung des Vorstandes
10. Anträge an die Jahreshauptversammlung
11. Ehrungen
12. Grußworte der Gäste
13. Wahl eines Wahlleiters
14. Wahl des Wehrführers
15. Verschiedenes

Anträge sind bis zu 7 Tage vor der Jahreshauptversammlung schriftlich an den 1. Vorsitzenden zu richten.

Die Einsatzabteilung wird gebeten, in Tuchuniform an der Versammlung teilzunehmen.

Schlüchtern-Elm, 07.01.2019

gez. Tobias Frei, 1. Vorsitzender

gez. Marco Stoll, Wehrführer

AUS DEM RATHAUS WIRD BERICHTET**31 SPRECHSTUNDEN DES VERSORGUNGSAMTES**

Das Hessische Amt für Versorgung und Soziales Fulda – Versorgungsamt – hält an folgenden Tagen im **Februar 2019** Sprechstunden in der Zeit von 9:00 bis 12:00 Uhr im Besprechungsraum, EG., im „Haus des Handwerks“, Krämerstr. 5, Schlüchtern, Tel.: 06661 85-370, ab:

Freitag, den 1. Februar 2019

Freitag, den 15. Februar 2019

Das Beratungsangebot erstreckt sich u. a. auf Kriegsopferversorgung, Opferentschädigungsgesetz, Soldatenversorgungsgesetz, Zivildienstgesetz, Info zum Behindertenrecht, Schwerbehindertenausweise.

In Elterngeldangelegenheiten kann vor Ort leider keine Beratung erfolgen.

Es wird darum gebeten, vorher kurz anzurufen, falls beim Versorgungsamt bereits Aktenvorgänge bestehen. Die Akte liegt dann am jeweiligen Termin vor.

Die Sprechzeiten des Hessischen Amtes für Versorgung und Soziales Fulda, Washingtonallee 2, 36041 Fulda, Tel.: 0661 6207-0, sind von montags bis donnerstags von 8:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:30 Uhr sowie freitags von 8:00 bis 12:00 Uhr.

32 DIE UNFALLKASSE HESSEN INFORMIERT

Fit für den Wintersport - Mit Skigymnastik lassen sich Rückenverletzungen vermeiden

Winterzeit ist Wintersportzeit: Damit beim Skifahren, Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen und Co. keine ernsthaften Verletzungen entstehen, ist eine gute Vorbereitung Pflicht. Vor allem der Rücken muss beim Wintersport eher unüblichen Belastungen standhalten. Mit einem regelmäßigen Training lässt sich das Verletzungsrisiko mindern. Darauf weist die Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" hin.

Insbesondere wer täglich viel sitzt, sollte sich für den Wintersport extra fit machen. "Beim Skifahren zum Beispiel werden Wirbelsäule und Muskulatur ungewohnten Stoß- und Sprungbelastungen ausgesetzt", erläutert Dr. Christian Schaller, Leitender Oberarzt am Klinikum Garmisch-Patenkirchen. Der Teamarzt des Deutschen Skiverbandes empfiehlt eine regelmäßige Skigymnastik, um den Rumpf zu stabilisieren sowie Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren. "Auf der Skipiste passieren viele Unfälle morgens oder in den Nachmittagsstunden – also wenn der Körper noch nicht warm oder bereits erschöpft ist", weiß Schaller. Ein regelmäßiges Training helfe dabei, beweglicher und länger belastbar zu werden.

Winterfit auch auf Schlitten und Kufen

Dies gilt übrigens nicht nur für den Wintersport-Urlaub. Auch spontane Ausflüge, etwa zum Schlittschuhlaufen oder Schlittenfahren, bergen für Untrainierte ein Verletzungsrisiko. Dafür genügt es oft bereits, folgende Übungen mindestens zwei bis dreimal die Woche durchzuführen, um sich für den Wintersport fit zu machen. Die Zahl der Wiederholungen kann je nach Fitnesszustand gesteigert werden:

Kniebeugen: Schulterbreit in aufrechter Position aufstellen, das Gewicht auf die Fersen verteilen, Hände nach vorne strecken, langsam in die Hocke gehen, bis das Gesäß einige Zentimeter vom Boden entfernt ist, mit der Kraft aus den Fersen wieder nach oben drücken. Die Beine dabei nicht völlig durchdrücken.

Standwaage: Aufrecht hinstellen, Spannung in den Körper bringen, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein nach hinten strecken, der Oberkörper geht nach vorn bis Rumpf und Bein waagrecht stehen. Das Bein nicht völlig durchdrücken. Position kurz halten und ruhig stehen, anschließend das Bein wechseln.

Seitstütz: Auf den Boden in Seitenlage legen, auf den Ellenbogen stützen, Knie leicht anwinkeln (für Geübte: strecken), Körper von Kopf bis Fuß anspannen, Schulter, Becken und Knie bilden eine Gerade, Position etwa 60 Sekunden pro Seite halten.

Rückenstütz: Auf den Boden legen, Beine und Hände aufsetzen, Gesäß nach oben drücken, bis Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden, Unterschenkel abwechselnd langsam heben und wieder absenken.

"Trotz bester Vorbereitung kann immer etwas passieren", so Dr. Christian Schaller. Für den passiven Schutz während des Wintersports empfiehlt der Experte daher, zusätzlich zum Helm Protektoren zu tragen, die Rücken und Gelenke vor Verletzungen schützen. Zudem gelte es, sich angepasst zu verhalten. "Wenn man nachmittags merkt, dass man müde wird, sollte man es für den Tag gut sein lassen."

Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"

In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern. Weitere Informationen unter www.deinruecken.de

33 UNSERE JUBILARE

Der Magistrat der Stadt Schlüchtern gratuliert:

- | | |
|--|---------------------------|
| am 26.01.: Kurt Rüffer, Brückenauer Straße 10,
36381 Schlüchtern | zum 95. Geburtstag |
| am 28.01.: Hildegard Scheidt, Elmer Landstraße 10,
36381 Schlüchtern | zum 70. Geburtstag |
| am 30.01.: Wilhelm Zell, Hinterburgstraße 20,
36381 Schlüchtern-Hutten | zum 85. Geburtstag |
| am 01.02.: Kamile Coral, Höbäckerweg 18,
36381 Schlüchtern-Innenstadt | zum 70. Geburtstag |
| Roswitha Scholl , Elmer Landstraße 28,
36381 Schlüchtern-Innenstadt | zum 70. Geburtstag |

Hinweis:

Jede Einwohnerin bzw. jeder Einwohner kann – ohne Angaben von Gründen – der Übermittlung der Daten aus Anlass eines Alters- oder Ehejubiläums an Mandatsträger oder Presse und Rundfunk beim Einwohnermeldeamt widersprechen.