

## Geballter Familienspaß beim siebten Kreisfamilienfest

### Buntes Spieleangebot lockt am 9. Juli nach Wirges

Riesen-Hüpfburgen, Bullriding, Kistenklettern und jede Menge Spiel und Spaß für jedes Alter – das garantiert das siebte Kreisfamilienfest in Wirges im Reginlindenpark. Nachdem in den vergangenen Jahren das beliebte Familienfest in Hachenburg, Ransbach-Baumbach, Rennerod, Montabaur, Wallmerod und Bad Marienberg gastierte, dürfen sich dieses Jahr vor allem Kinder, Jugend-

liche und deren Familien aus dem Raum Wirges (und auch aus dem gesamten Westerwald) auf eine weitere Auflage dieser Veranstaltung freuen. Der Reginlindenpark wird am 9. Juli zum Mega-Spielplatz und die Jugendpflegen aus dem Westerwald zeigen, was sie alles „in petto“ haben.

Die Kreisjugendpflege der Kreisverwaltung des Westerwaldes veranstaltet gemeinsam

mit den Jugendpflegen aus Bad Marienberg, Hachenburg, Höhr-Grenzhausen, Ransbach-Baumbach, Rennerod, Selters, Wallmerod, Westerburg und Wirges das Fest.

Highlights sind neben den Riesen-Hüpfburgen insbesondere die Rollenrutsche, das Konsolzelt und der Kletterbereich. Zahlreiche Spiel- und Mitmach-Stationen sorgen für ein buntes Programm.

Der Eintritt zu allen Angeboten des Kreisfamilienfestes ist kostenfrei! Gefeierte wird von 13 bis 18 Uhr.

Zudem wird es an dem Tag einen Kinder- und Jugendflohmarkt geben. Wer an einem kostenlosen Flohmarktstand interessiert ist, meldet sich bitte bis spätestens 30. Juni per E-Mail bei Tamara Bürck von der Kreisjugendpflege unter [tamara.buerck@westerwaldkreis.de](mailto:tamara.buerck@westerwaldkreis.de)

## Wäller wolle net schwitze, bleib doch mol im Schatte sitze

### Einfach umzusetzende Hitzeschutztipps



Vorsorge ist der beste Hitzeschutz.

Foto: Kreisverwaltung / Bianca Vollmer

Längere Hitzeperioden können insbesondere für ältere und kranke Menschen, aber auch für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich werden.

Dabei gilt: Vorsorge ist der beste Schutz. Passend zum derzeitigen Wetter informiert das

Gesundheitsamt des Westerwaldkreises über einfache, aber wichtige Hitzeschutztipps.

#### Den Körper kühlen

Mit nassen Tüchern auf Armen, Beinen, Gesicht oder Nacken kann der Körper von außen gekühlt werden. Einen ähnlichen Effekt hat das Befeuchten der Haut per Schwamm oder Sprühflasche mit Wasser. Duschen oder (Fuss-)Bäder ermöglichen ebenfalls eine gute Abkühlung, sollten aber nicht zu kalt gewählt werden.

#### Leicht verdauliche Kost essen und ausreichend trinken

Mehrere kleine leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten den Körper weniger als große und schwere Gerichte. Empfehlenswert sind leicht verdauliche Speisen beispielsweise Salate, wasserreiches Obst und Gemüse wie Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Melonen. Wasser und ungesüßte Tees sind die erste Wahl bei Getränken. Alkohol und zu viel Koffein

können den Körper zusätzlich austrocknen. Sehr kalte Getränke können Magenbeschwerden hervorrufen.

#### Gegenseitig helfen

Kranke oder ältere Menschen brauchen an Hitzetagen oft zusätzliche Hilfe. Schon das Erledigen von Alltagskleinigkeiten kann bei einem Besuch von Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn, besonders die, die allein leben oder viel Zeit allein zu Hause verbringen, hilfreich sein. Bei einer Auffrischung des Erste-Hilfe-Kurses wird auch der richtige Umgang mit Hitzefällen und anderen Notfällen vermittelt.

#### Im Notfall

Wenn Personen trockene, warme Haut aufweisen und Bewusstseinsstörungen, Krämpfe und/oder eine Bewusstlosigkeit auftreten, muss unverzüglich ein Arzt oder Krankenwagen gerufen werden.

Bis zum Eintreffen des Notarztes ist Folgendes zu tun:

1. Die betroffene Person bis zum Eintreffen des Rettungsteams an einen kühleren Ort bringen.
2. Wenn der Patient noch ansprechbar ist, ihn mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern. Bei Bewusstlosigkeit die stabile Seitenlagerung anwenden.
3. Beengende Kleidung öffnen. Körperregionen, die sich heiß anfühlen, mit kühl-feuchten Tüchern und durch Zufächeln von Luft kühlen.
4. Person leicht zudecken, wenn diese friert und sich die Haut nicht heiß anfühlt.
5. Wenn die Person wach und nicht verwirrt ist, sich nicht erbricht und ihr nicht übel ist, schluckweise Mineralwasser oder abgekühlten Tee zu trinken geben.

Die vollständigen Hitzeschutztipps können Sie auf der Internetseite [www.westerwaldkreis.de](http://www.westerwaldkreis.de) nachlesen.

## Ausstellung der Interventionsstelle Westerburg

### Gewalt in der Partnerschaft ist keine Privatsache!

Leben und Aufwachsen ohne Gewalt. Das ist für viele Frauen und Kinder leider keine Selbstverständlichkeit. „Gewalt in Partnerschaften/Beziehungen, ist keine Privatsache!“ sind sich die Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden und des Westerwaldkreises einig.

Die Interventionsstelle in Westerburg hat zu diesem Thema eine Ausstellung konzipiert, die als Wanderausstellung möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht werden soll. Zusammen mit den Gleichstellungsbeauftragten in den Verbandsgemeinden hat Beate

Ullwer, Gleichstellungsbeauftragte des Westerwaldkreises, diese Idee umgesetzt und lässt die Ausstellung durch das Kreisgebiet wandern.

Vom 27. Juni bis 07. Juli ist die Ausstellung in der Verbandsgemeindeverwaltung Hachenburg zu den dortigen Öffnungszeiten zu sehen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.westerwaldkreis.de/frauen-gleichstellung](http://www.westerwaldkreis.de/frauen-gleichstellung)