www.friebo.de | Telefon 04451/9119-0 | 31 . Jahrgang | Nummer 23 | 13.06.2026

Friesländer Bote

Partner vom Nordwest SONNTAGSBLATT



Kultur, Spiel und Spaß in der Region

VERANSTALTUNGEN Auch in dieser Woche gibt es viele interessante Angebote für Kinder und Erwachsene

IM NORDWESTEN – Sie sind auf der Suche nach einer schönen Unternehmung für sich, mit ihrer Familie oder mit Freunden? Hier sind die Veranstaltungstipps für diese Woche, die wir der NWZ-Familienzeit entnommen haben:



Am 14. Juni findet das Julianenparkfest in Leer statt. Genutzt wird für dieses Familienfest im Park die Fläche um den See. Dort stellen sich die teilnehmenden Vereine und Organisationen vor und bieten Spiel und Spaß für Groß und Klein. Auch das leibliche Wohl kommt dabei natürlich nicht zu kurz. BILD: STADT LEER/ JULIANENPARKFEST

FRIESLAND/ WILHELMSHAVEN

Samstag, 13. Juni, und Sonntag, 14. Juni, Varel: Familienfest Varel auf dem Gelände des Jugend- und Vereinshaus Weberei, Oldenburger Str. 21

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr, Wilhelmshaven: FLOHMAXX – Flohmarkt beim Sportforum, Friedenstraße

Donnerstag, 18. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Zetel: Young Art Zetel – Streetart, Beats und Moves vom Kunstverein Bahner bei Markthamm

Freitag, 19. Juni, bis Sonntag, 21. Juni, Jever: Street Food Festival Jeder auf dem Kirchplatz

WESERMARSCH

Sonntag, 14. Juni, 11 bis 15 Uhr, Elsfleth: Straßenflohmarkt im Holzkontor

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr, Brake: Familien-Sommer-Lounge – Kinder-Mitmach-Konzert-Party mit der DONIKKL Crew zur Stadtkaje in Brake; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, und Sonntag, 21. Juni, Ovelgönne: Dorffest Neustadt auf dem Sportplatz; Samstag ab 11 Uhr, Sonntag ab 13 Uhr

OLDENBURG

Samstag, 13. Juni, 8 Uhr: Schlossfloh Trödelmarkt am Stadthafen, Hafenpromenade am Stau

Samstag, 13. Juni, 16 Uhr: Familienzeit – Reliefdruck – Workshop im Landesmuseum Kunst und Kultur, Damm 1; Eintritt ab 8 Euro

Sonntag, 14. Juni, 11 Uhr: „Auf den Spuren der Vergangenheit“ – Workshop im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch unter der Rufnummer 0441/40570300

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: Bewegungen und Begegnungen – Sommerfest zur offiziellen Einweihung des Skateparks am Sportzentrum des TuS Bloherfelde, Brandsweg 56

Sonntag, 14. Juni, 14 Uhr: „Wald im Wandel“ Abenteuer für Groß und Klein – Führung für Kinder und Familien im Eversten Holz; Treffpunkt am Spielplatz, Kosten: 8 Euro, Anmeldung erforderlich

Montag, 15. Juni, 10 Uhr: 3600 Sekunden Realitätsflucht – Theaterstück für Jugendliche im Theater Wrede, Klävemannstr. 16; Tickets und weitere Vorstellungen online unter theaterwrede.reservix.de

Freitag, 19. Juni, 14.30 Uhr: Enkel- und Großeltern-Zeit in der kleinen Nähwerkstatt des inForum im Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3; Eintritt frei

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: „Summ summ summ, Bienchen summ herum“ – Führung im Landesmuseum Natur und Mensch, Damm 38-46; Kosten: 10 Euro, Anmeldung telefonisch

Samstag, 20. Juni, 11 Uhr: CSD Oldenburg – Demonstration, Kundgebung und Kulturfest auf dem Schlossplatz

Samstag, 20. Juni, 15 Uhr: Papierwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren im Horst-Janssen-Museum, Am Stadtmuseum 4-8

AMMERLAND

Sonntag, 14. Juni, 10 Uhr, Edewecht: 13. Wallstraßenfest in Edewecht – Flohmarkt und Sommerfest in der Nachbarschaft Wallstraße und Theilens Kamp, Wallstraße 32

Sonntag, 14. Juni, 19 Uhr, Bad Zwischenahn: Public Viewing zur Fußball WM Deutschland-Curacao in der Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24

Sonntag, 20. Juni und

Sonntag, 21. Juni, Westerstede: Modellbau-Treffen und Schaufahren, Am Markt 2

Weitere Termine unter: **www.nwzonline.de/termine**













Mehr als nur ein Helm

MOBILITÄT Auf der Suche nach der Unbeschwertheit beim Radfahren

IM NORDWESTEN/DJD – Fahrradfahren bleibt in Deutschland Trend, fast zwei Drittel der Bevölkerung nutzen ihr Rad regelmäßig. Gleichzeitig weisen Studien auf eine besorgniserregend hohe Zahl von Fahrradunfällen mit Personenschaden hin, auch mit tödlichem Ausgang. Gute Gründe, nie ohne Helm in die Pedale zu treten. Doch nicht alle Helme sind gleich – was in dem Helm steckt, macht den Unterschied.

Der im April dieses Jahres veröffentlichte Sinus Fahrrad-Monitor 2025 gibt zu denken. So fühlen sich 41 Prozent der Radfahrerinnen und Radfahrer (Alter 14–69 Jahre) im Straßenverkehr unsicher, Autofahrer und -verkehr gelten als Hauptursache. Trotz dieses Unbehagens tragen weniger als die Hälfte der Befragten immer oder meistens einen Helm – 38 Prozent gaben sogar an, nicht einmal einen zu besitzen. Die Gründe sind vielfältig: Man schwitzt, sieht nicht gut aus, die Frisur wird ruiniert usw. Dabei zeigen Untersuchungen, dass Kopfverletzungen etwa ein Viertel der Verletzungen bei Fahrradunfällen ausmachen, über 70 Prozent der lebensgefährlich verletzten Radfahrer (auch) am Kopf verletzt sind und dass Nutzer von Pedelecs besonders häufig schwere Verletzungen davontragen. Aber Studien zeigen auch: Das Tragen eines Helms kann die Risiken für schwere Kopfverletzungen um bis zu 80 Prozent senken.



Sicherer unterwegs: Mit einem Helm können Radfahrer die Verletzungsgefahr reduzieren. BILD: DJD/CUBE

Wenn wir mit dem Fahrrad stürzen und mit dem Kopf aufprallen, erfolgt dieser Kontakt gewöhnlich nicht exakt senkrecht, sondern in einem Winkel, wobei Rotationsbewegungen auf den Kopf übertragen werden können – diese sind häufig Ursache für Gehirnerschütterungen und schwerere Hirnverletzungen. Viele moderne Helme sind daher darauf ausgelegt, diese Gefahr zu berücksichtigen. Einige sind mit der Mips-Technologie ausgestattet, die speziell entwickelt wurde, um Rotationsbewegungen bei bestimmten Aufprallwinkeln vom Kopf wegzuleiten – mit der Absicht, das Risiko für Hirnverletzungen zu reduzieren. Helme mit dem Mips-System erkennt man an dem gelben Punkt auf der Rückseite des Helms.

1. Helm nach einem Sturz immer ersetzen, denn Beschädigungen, auch nicht erkennbare, können die Schutzwirkung beeinträchtigen.

2. Wetter und UV-Strahlung sorgen für Verschleiß, die meisten Hersteller raten, Helme alle drei bis fünf Jahre zu ersetzen.

3. Der Helm sollte sich gut einstellen lassen und optimal auf dem Kopf sitzen. Der sicherste Helm ist der, der gut passt, sodass man ihn auch trägt. Fachhändler können hier qualifiziert beraten.

4. Die CE-Kennzeichnung weist darauf hin, dass der Fahrradhelm alle EU-weiten Anforderungen erfüllt. Bei den CE-Prüfungen wird derzeit jedoch nicht auf Rotation geprüft.