

### Repair Café hat wieder geöffnet

GARBSEN (stp). Das Repair Café der städtischen FreiwilligenAgentur öffnet das nächste Mal am Dienstag, 9. Januar, von 17 bis 19 Uhr. Dank der Kooperation mit der evangelisch-lutherischen Silvanus-gemeinde wird das bekannte Ehrenamtsprojekt derzeit in den dortigen Räumlichkeiten durchgeführt. Das Repair Café unterstützt Interessierte beim Reparieren defekter Geräte und leistet damit einen wertvollen Beitrag für mehr Nachhaltigkeit. Die ehrenamtlichen Reparateure stehen für kleine Reparaturen an Elektrogeräten wie zum Beispiel Lampen, Wasserkochern oder Staubsaugern, Fahrrädern, Textilien und Möbeln zur Verfügung. Werkzeuge und Nähmaschinen sind vorhanden. Auch der Caffebereich ist geöffnet und bietet allen, die sich im Reparatur- oder Wartebereich aufhalten, Kaffee, Kuchen und kleine Snacks an. Die Nutzung des ehrenamtlichen Angebotes ist kostenlos. Eine Spende für die Reparaturhilfe sowie für das Angebot im Café ist erwünscht. Fragen zum Projekt beantworten die Koordinatorin Renate Premke unter Telefon (05131) 51328 und das Team der FreiwilligenAgentur unter Telefon (05131) 707574 oder nach einer E-Mail an freiwilligen-agentur@garbsen.de.

### Aha hort Weihnachtsbäume ab

GARBSEN/SEELZE. Zwischen dem 8. und 19. Januar nimmt die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) aussortierte Weihnachtsbäume an den Bioabfuhrtagen im Umland der Region Hannover mit. Wer seinen Baum von aha abholen lassen möchte, legt ihn einfach am jeweiligen Abfuhrtag abgeschnitten an den Gehweg. Vor dem 8. Januar bereitgestellte Bäume werden nicht mitgenommen. Große Bäume müssen gekürzt werden, damit sie in die Müllfahrzeuge passen. Eine Länge von 1,50 Meter darf nicht überschritten werden. Äste sollten zudem gebündelt und Baumstämme nicht dicker als 15 Zentimeter sein. Einen Teil der Tannenbäume verarbeitet aha zu Kompost. Da Baumschmuck nicht kompostiert werden kann, müssen die Bäume komplett abgeschmückt sein.

### Abstimmen und eine tolle Reise gewinnen!

# Voting der Weihnachts-Werkstatt läuft noch bis zum 10. Januar



Jetzt aber schnell! Nur noch bis zum kommenden Mittwoch, 10. Januar, läuft die Abstimmung zur Weihnachts-Werkstatt, des großen Mitmach- und Gewinnspiels der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung und der Neuen Presse. Und bis dahin gibt es für alle Teilnehmer am Online-Voting, bei dem die schönsten Weihnachts-Kunstwerke der Leserinnen und Leser

gesucht werden, auch noch die Chance, eine Flugreise in die Türkei für zwei Personen im Wert von 1599 Euro zu gewinnen, die unser Partner Humboldt ReiseWelt zur Verfügung gestellt hat. Das Mitmachen ist ganz einfach: Scannen Sie den hier abgebildeten QR-Code mit ihrem Handy ein – und geben Sie die Stimmen für Ihre ganz persönlichen Favoriten

in den vier Kategorien ab. Neben den schönsten weihnachtlichen Basteleien, Textilarbeiten und Bildern werden in diesem Jahr auch wieder die schönsten Kunstwerke von Kindern bis 12 Jahren in einer eigenen Abstimmung gewählt. Mit etwas Glück gehören auch Sie vielleicht bald zu den ersten Gewinnern des neuen Jahres. Dann würde es für Sie für zehn Tage mit

einer Begleitperson nach Izmir, in die Perle der Ägäis, gehen.

**Wir wünschen viel Erfolg!**

## Wirtschaftsförderung startet Innovationswettbewerb

REGION. Die Region Hannover und die Landeshauptstadt München haben seit September 2023 eine Partnerschaft mit dem Jobmonitor der Bertelsmann Stiftung etabliert. Über einen Zeitraum von drei Jahren wird die regionale Datenanalyse von Online-Stellenanzeigen des Jobmonitors in ein „Fachkräftemonitoring Transformation“ weiterentwickelt. Ziel ist es, Bildungsinnovationen für die Transformation der Arbeitswelt zu entwickeln. Der Jobmonitor ermöglicht aktuelle Einblicke in die Entwicklung

von Kompetenzenanforderungen in regionalen Berufen durch Big Data Analysen von 56 Millionen Stellenanzeigen. Analysen der Bertelsmann Stiftung für die Region Hannover zeigen einen Fokus auf Soft Skills als Zukunftskompetenzen (Future Skills) in Stellenanzeigen. Kommunikationsfähigkeit (23 Prozent), kritisches Denken (18 Prozent), Anpassungsfähigkeit (15 Prozent), und digitale Kompetenzen (8,1 Prozent) spielen eine zunehmende Rolle. Die Ergebnisse einer Unternehmensumfrage im Rahmen des BMAS-geförderten

Projekts „regioLab – die Koordinierungsstelle für betriebliche Weiterbildung in der Region Hannover“ zeigen, dass Unternehmen Schwierigkeiten haben, ihre betriebliche Weiterbildung gerade in diesen Bereichen auszubauen, hauptsächlich aufgrund fehlender Zeit und passender Angebote. Als Reaktion darauf ruft die Region Hannover gemeinsam mit der Agentur für Arbeit Hannover den Innovationswettbewerb „Weiterbildungsprogramm der Zukunft“ ins Leben. Der Wettbewerb richtet sich an alle Weiterbildungsanbieter, die hierfür neue Kooperationen eingehen wollen. Gesucht werden gemeinsame Programme, die einen flexiblen Einstieg über einen längeren Zeitraum ermöglichen und sowohl fachliche Qualifizierungsbausteine als auch die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen berücksichtigen. Die Gewinner des Wettbewerbs erhalten ein Preisgeld von 10.000 Euro. Bewerbungsschluss ist der 31. Januar 2024, mehr Infos gibt es unter <https://www.wirtschaftsfoerderung-hannover.de/Zukunft-Weiterbildung>.

## ELEKTRO-FUNDGRUBE

Hausgeräte I. und II. Wahl

Perfekte Passform für Ihre Geräte, ohne Kompromisse!

Mit unserem Aufmaßservice\* wird Maßarbeit zur Leichtigkeit.

Königstr. 32  
Badenstedter Str. 60  
☎ 0511-31 99 12  
☎ 0511-41 48 37  
[elektro-fundgrube-hannover.de](mailto:elektro-fundgrube-hannover.de)

\*kostenpflichtig

BEKO Miele GRUNDIG BOSCH smeg AEG LIEBHERR

34080001\_002623

Hahne Tagespflege Heidehaus

Genussmomente: Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen gratis Kaffee!

Für uns zählt nicht nur die Pflege, sondern auch das Wohlbefinden unserer Gäste. Daher schenken wir Ihnen nicht nur unsere Aufmerksamkeit, sondern auch schöne Erlebnisse. **Überzeugen Sie sich selbst:** Bei einem unverbindlichen Gespräch erhalten Sie und Ihre Begleitperson einen gratis Kaffee!

Tel.: 0511 367 36 -1003  
[www.hahne-tagespflege.de/heidehaus](http://www.hahne-tagespflege.de/heidehaus)

34070901\_002623

### Medizin

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

# Kaum zu glauben, dass langes Sitzen so wehtun kann!

## So behandeln Sie Verspannungen und Schmerzen



### Spezialcreme gegen Gesichtsrötungen

Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

**Unser Tipp:** Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba – die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:

**Deruba**  
(PZN 11008068)

[www.deruba.de](http://www.deruba.de)

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

3425201\_002623

**Ob am Schreibtisch im Home-office, auf der Couch oder im Auto: Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Ergonomisch korrekte Haltung – oft Fehlanzeige! Die Über- und Fehlbelastung der Muskulatur führt dann schnell zu Verspannungen und Schmerzen. Die gute Nachricht: Das natürliche Rubaxx Schmerzgel (Apotheke, rezeptfrei) hilft vielen Betroffenen!**

Stundenlanges Sitzen mit gebücktem Rücken und hängenden Schultern führt schnell zu Verspannungen und einhergehenden Schmerzen.



„Rubaxx Schmerzgel schafft bei mir einen starken Schmerzurückgang und die Verspannungen am Nacken sind auch weg.“

zen. Hinzu kommt meist Bewegungsmangel: Häufig fehlt die so wichtige und ausgleichende Bewegung im Alltag. Verspannungen und Schmerzen nehmen zu! Betroffene sehnen sich nach einer einfachen Hilfe gegen ihren täglichen Schmerz.

### Wirksam mit der Kraft der Natur

Um gegen die Schmerzen wirksam und schonend vorzugehen, haben Experten der Apotheken-Marke Rubaxx ein wirksames Schmerzgel entwickelt, das mit der Kraft der Natur wirkt. Rhus toxicodendron, der pflanzliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel, wirkt schmerzlindernd. Und das nicht nur bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dank der guten Verträglichkeit hilft das Rubaxx Schmerzgel sanft, aber wirkungsvoll. Einfach ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen auftragen.



### Das steckt in Rubaxx Schmerzgel

Der Wirkstoff in Rubaxx Schmerzgel (Rhus toxicodendron) entstammt einer Arzneipflanze, die vor allem in Nord- und Südamerika beheimatet ist. Das Besondere: Er ist nicht nur wirksam bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen!

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Schmerzgel**  
(PZN 18709526)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

**JETZT NEU**  
180g  
Vorteilspackung

34070901\_002623

Abbildungen Betroffenen nachempfunden.  
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing