

Handyhilfe findet am 11. Februar statt

HAVELSE (STP). Das beliebte Ehrenamtsprojekt Handyhilfe der FreiwilligenAgentur findet am Dienstag, 11. Februar, von 17 bis 19 Uhr, in der Begegnungsstätte am Hérouville-St.-Clair-Platz 1-3, statt. Immer am zweiten Dienstag im Monat unterstützt das Team Interessierte in der Begegnungsstätte im Stadtteil Auf der Horst individuell bei der Handhabung ihres Smartphones oder Tablets. Die Ehrenamtlichen beantworten Fragen und geben praktische Tipps im Umgang mit digitalen Medien. Derzeit sind neun Ehrenamtliche im Einsatz. „Unser großes Team nimmt gern weitere Unterstützungsanfragen an“, sagt die Koordinatorin Renate Premke und freut sich über Bürgerinnen und Bürger, die sich mit ihren Fragestellungen an die Ehrenamtlichen wenden. „Die Welt der digitalen Kommunikationsgeräte ist vielseitig und manchmal ebenso rätselhaft. Gemeinsam werden sicher Lösungen für die vielseitigen kleinen und großen Probleme gefunden“, sagt Sabrina Jankowski von der FreiwilligenAgentur. Das Angebot ist kostenlos. Über einen freiwilligen Beitrag für die ehrenamtliche Unterstützung freut sich das Team. Parallel zur Handyhilfe findet das ebenfalls ehrenamtlich getragene Repair Café statt, das mit seinem integrierten Café zur Überbrückung eventueller Wartezeiten einlädt. Fragen zum Projekt beantworten die Koordinatorin Renate Premke unter Telefon (05131) 51328 und das Team der FreiwilligenAgentur: Telefon (05131) 707574, freiwilligenagentur@garbsen.de.

Tag der offenen Tür am Gymnasium

GARBSEN. Das Johannes-Keppler-Gymnasium am Planetenring lädt am Samstag, 22. Februar, von 10 bis 12 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. Lehrkräfte und Schüler bieten ab 10 Uhr Führungen durch die Schule an, die Schulleitung gibt Informationen über den Unterricht, den AG-Bereich und Unterstützungsangebote. Vertreter der Fächer, Sozialpädagogen und Jahrgangsleiter stellen ihre Arbeit vor und bieten Beratungsgespräche an. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

NOTDIENSTE

Bereitschaftsdienstpraxis im Klinikum Region Hannover, Krankenhaus Neustadt, Lindenstr. 75, 31535 Neustadt a. Rbge; Mittwoch und Freitag von 17-21 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag von 10-14 Uhr und von 17-20 Uhr.

KRANKENTRANSPORTE UND BEHINDERTENFAHRTEN

Telefon: bundesweit 19222 und Fahrdienst für nicht gehfähige Patienten bundesweit 116117; Montag, Dienstag, Donnerstag: ab 19 Uhr; Mittwoch, Freitag: ab 15 Uhr; Samstag, Sonntag, Feiertage: ab 8 Uhr und jeweils bis 7 Uhr des darauf folgenden Tages.

DIENTSBEREITE APOTHEKEN

(So. ab 8.30 Uhr) Am 1.2. St. Georg-Apotheke, Havelse, Hannoversche Str. 51. Am 2.2. Obentraut-Apotheke, Seelze, Hannoversche Str. 41. Am 3.2. Apotheke Am Schwarzen See, Garbsen-Mitte, Graf-Stauffenberg-Str. 1. Am 4.2. Apotheke Auf der Horst, Garbsen-Auf der Horst, Orionhof 8. Am 5.2. Kosmos-Apotheke, Garbsen-Mitte, Shopping Plaza Außenfront. Am 6.2. Frielinger Dorfapothke, Frielingen, Bürgermeister-Wehrmann-Str. 15. Am 7.2. Adler-Apotheke, Seelze, Am Kreuzweg 5.

SPRECHZEITEN DER SUCHTBERATUNGS- UND SUCHTBEHANDLUNGSSTELLE GARBSEN/SEELZE:

Jeden Dienstag von 9 bis 11 Uhr in Garbsen, Skorpiongasse 33. Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 17 bis 18 Uhr in den Räumen der kath. Kirche Hl. Dreifaltigkeit, Südstraße 9 in Seelze und nach

den. „Die Welt der digitalen Kommunikationsgeräte ist vielseitig und manchmal ebenso rätselhaft. Gemeinsam werden sicher Lösungen für die vielseitigen kleinen und großen Probleme gefunden“, sagt Sabrina Jankowski von der FreiwilligenAgentur. Das Angebot ist kostenlos. Über einen freiwilligen Beitrag für die ehrenamtliche Unterstützung freut sich das Team. Parallel zur Handyhilfe findet das ebenfalls ehrenamtlich getragene Repair Café statt, das mit seinem integrierten Café zur Überbrückung eventueller Wartezeiten einlädt. Fragen zum Projekt beantworten die Koordinatorin Renate Premke unter Telefon (05131) 51328 und das Team der FreiwilligenAgentur: Telefon (05131) 707574, freiwilligenagentur@garbsen.de.

Fragen zum Projekt beantworten die Koordinatorin Renate Premke unter Telefon (05131) 51328 und das Team der FreiwilligenAgentur: Telefon (05131) 707574, freiwilligenagentur@garbsen.de.

telefonischer Vereinbarung unter der Nummer (05137) 78859.

BERATUNGSSTELLE FÜR ERZIEHUNGS- UND LEBENSFRAGEN

Am Osterberge 1, Altgarbsen; Sprechzeiten montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr, freitags von 9 bis 13 Uhr; Telefon (05137) 73857; Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Hilfen für Schwangere, Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung.

OFFENE SPRECHSTUNDE DER AWO-FRAUENBERATUNG SEELZE/GARBSEN:

Jeden Montag von 11 bis 13 Uhr und Mittwoch von 15 bis 17 Uhr in Seelze, Schillerstr. 2. Jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr in Garbsen, Planetenring 10. Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung unter (0152) 09895671 oder (0179) 4493417 und frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.

MÄDCHEN UND FRAUENZENTRUM GARBSEN E.V.

Beratung bei Krisen, Trennung, Allgemeinen Lebensfragen und häuslicher Gewalt. Planetenring 10, 30823 Garbsen, Telefon (05137) 122221, E-Mail info@frauenzentrum-garbsen.de; Beratung ohne Termin montags 15-17 Uhr, mittwochs 15-18 Uhr, ansonsten mit Termin nach telefonischer Absprache.

TIERÄRZTLICHER NOTDIENST

für Kleintiere von Samstag 12 Uhr bis Montag 7 Uhr, Telefon (05031) 7036834.

Stadt Garbsen bietet unterhaltsame Klimarallye an

GARBSEN (STP). Ab sofort ist es möglich, in Garbsen einen spannenden Geocache zu erleben. Der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün hat eine Klimarallye entwickelt, die zu sieben interaktiven Stationen in der Stadt führt. „Geboten wird eine interaktive und lehrreiche Abenteuerreise. Unterhaltsame Rätsel werden mit Fakten zu Klima- und Umweltschutzfragen kombiniert. Unbedingt mal ausprobieren!“, sagt Bürgermeister Claudio Provenzano.

Geocaching erfreut sich als Hobby stetig wachsender Beliebtheit. Als aktive Freizeitaktivität ähnlich einer Schnitzeljagd ermöglicht es den Mitspielenden, die Natur zu erleben und zu schätzen. Die Rallye ist konzipiert für Familien, Schulklassen und jeden der Lust hat, Rätsel zu lösen. Die gesamte Runde ist in kürzester Wegführung gut sieben Kilometer lang. Zu Fuß ergibt sich eine ungefähre Spielzeit von drei Stunden. Mit dem Fahrrad ist die Rätseltour entsprechend schneller lösbar. Die



Simon Bauermeister, Leiter des Fachbereichs Umwelt und Stadtgrün (von links), Bürgermeister Claudio Provenzano und die Umweltbeauftragte Randi Diestel zeigen die Klimarallye-Station am Fenster der Stadtbibliothek. Foto: Stadt Garbsen

Stationen sind in beliebiger Reihenfolge spielbar und können auch an verschiedenen Tagen absolviert werden. Bei dem Projekt hat die Stadt mit der Geheimpunkt GmbH, die mit Basis in Hannover deutschlandweit

zahlreiche sehr qualitativ hochwertige Geocaches erstellt hat, zusammengearbeitet. Die Tour ist als Adventure Lab realisiert – eine ortsbasierte Form von Geocaches, wobei Rätsel und Aufgaben beim Betreten von vorgege-

benen Zonen freigeschaltet und gelöst werden können. An den Stationen sind Schilder angebracht, die kurze allgemeine Informationen, das Rätsel und einen Fakt „Klima-Wissen zu Go“ enthalten. Außerdem be-

findet sich an den Stationen das Rätsel – zum Beispiel in Form eines Pfostens, eines Vogelhäuschens oder einer Mülltonne. „Wir haben technische Stationen mit Wow-Effekt eingebaut. Daher eignet sich die Klimarallye für erfahrene Geocacherinnen und Geocacher genauso wie für Neulinge“, sagt Garbsens Umweltbeauftragte Randi Diestel.

Die Tour ist spielbar über die „Geocaching Adventure Lab“-App, die zunächst auf das mobile Endgerät heruntergeladen werden muss. Neben einem Handy kann das genauso gut ein Tablet sein. In der App findet man die Rallye mit Startpunkt an der Bibliothek unter dem Namen „Klimarallye in Garbsen“. An den Stationen können die Antworten dann direkt eingegeben und geprüft werden.

Wer lieber offline spielt, ist hier nicht außen vor. Die Klimarallye gibt es auch als Version zum Ausdrucken – zu finden auf der städtischen Internetseite unter www.garbsen.de/klimarallye.

„Kleines Haus der schönen Dinge“ schließt am 28. Februar

SCHLOSS RICKLINGEN (KÖ). „Wenn ich höre, wie viele Kunden meinen Entschluss bedauern, mein ‚kleines Haus der schönen Dinge‘ zum 28. Februar zu schließen, müsste ich mein Geschäft eigentlich weiterführen“, meint Meike Seifert etwas wehmütig. „Aber ich muss mich jetzt mehr um meine Eltern kümmern, die verstärkt meine Unterstützung benötigen.“

Vor zehn Jahren hat die gelernte Hotelfachfrau in dem ehemaligen Teeladen in der Karl-Prendel-Straße 27 ihr Geschäft für Geschenke und Dekorationsartikel „SchloRi 27“ eröffnet. Mit viel Geschmack und einem sicheren Gefühl für aktuelle Trends hat sie das Angebot stetig

ergänzt sowie ihren Kundstamm erweitert und auf die benachbarten Stadtteile ausgedehnt.

Neben Kerzen, Tee, Geschenk- und Dekorationsartikeln wurden in den Sommermonaten auch Topfblumen zu einem Renner. Mit der Lotto-Toto-Annahmestelle und dem Hermes-Paket-Shop deckte sie weitere Bedarfe der Einwohner ab und machte ihr Geschäft zu einem Treffpunkt nicht nur für Schloß Ricklinger.

Sicherlich hatte Meike Seifert den Vorteil, als gebürtige Schloß Ricklingerin viele Einwohner zu kennen. Ihre Eltern betrieben viele Jahre das weit über die Ortsgrenzen bekannte Gast-

haus Thiele und auch hier konnte sie zahlreiche Kontakte knüpfen.

Ihrer Familie gehört auch das immer noch gut gehende Ladengeschäft, für das Meike Seifert noch keine Nachfolgerin oder keinen Nachfolger gefunden hat. Den Interessenten war das wirtschaftliche Risiko in diesen unsicheren Zeiten zu hoch.

So hat sie sich schweren Herzens entschlossen, das „SchloRi 27“ zum 28. Februar zu schließen. Bis dahin gewährt sie auf fast alle Artikel 50 Prozent Rabatt. Geöffnet hat das „Kleine Haus der schönen Dinge“ dienstags, donnerstags und freitags von 9.30 bis 13 und 15 bis 18 Uhr, mittwochs von 9.30 Uhr bis

13 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr. Zu diesen Zeiten ist sie telefonisch unter der Nummer

(05031) 9394875 erreichbar, per Mail unter info@schlo-ri27.de.



Es lohnt sich, im „Kleinen Haus der schönen Dinge“ von Meike Seifert zu stöbern. Foto: Kögel

Freie Plätze in VHS-Kursen in Garbsen

GARBSEN. Die vhs Hannover Land ist gerade mit einer Vielzahl neuer und interessanter Kurse ins Jahr gestartet. Die Kurse, die sich sowohl an Erwachsene als auch an Kinder und Jugendliche richten, sollen die Neugier wecken und zur persönlichen Weiterentwicklung anregen. Momentan gibt es noch freie Plätze in einigen Kursen, die im Februar und März in Garbsen beginnen.

Yoga für Schwangere (251GY0002): Gerade in der Schwangerschaft fühlt sich der Körper anders an, er benötigt Entspannung und Ausgeglichenheit. Yoga kann hier entspannend und kräftigend bis zur Geburt wirken. Auch ohne Yoga-Vorkenntnisse fördert Yoga das Wohlbefinden der Mutter und des ungeborenen Kindes. Yoga ist eine bereichernde Methode zur Geburtsvorbereitung und begleitet unterstützend durch die besondere Zeit der Schwangerschaft. Am Donnerstag, 6. Februar, beginnt ein neuer Kurs, der jeweils donnerstags von 18 bis 19 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle, am Planetenring in Garbsen stattfindet.

Business English (251SE0112): Business English für Fortgeschrittene auf dem Niveau B1/B2 steht ab dem 6. Februar in der VHS in Garbsen auf dem Programm. Ziel des Kurses ist mehr Sicherheit beim Verwenden der englischen Sprache im beruflichen Kontext. Mit einer Muttersprachlerin als Dozentin geht der Kurs auf folgende Arbeitsbereiche ein: Kundenservice, Verkauf/Vertrieb, Personalwesen, Korrespondenz und Erstellung von Geschäftsdokumenten, Interkulturelle Kompetenzen und Handlungsfähigkeit.

Französisch A1 für Seniorinnen und Senioren (251SF3132): Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse nun wieder auffrischen wollen. Auch wenn es schon viele Jahre her ist, werden die Teilnehmenden schnell merken: „Das

kommt mir bekannt vor.“ Vokabeln und Grammatik werden wiederholt und geübt. Ebenso werden Aussprache, Unterhaltungen, Lesen und Hören trainiert. Dabei geht der Kurs langsam und mit Freude an die Sprache heran und hält ganz nebenbei das Gehirn fit. Der Kurs beginnt am 11. Februar in der vhs-Geschäftsstelle Garbsen.

Frühlingsduft-Roll-On mit ätherischen Ölen (251KP0072): Das kennen wir alle: Wenn der Frühling in der Luft liegt, steigt die Stimmung. Die ersten kleinen Pflanzen strecken ihre Füher aus und verkünden den kommenden Frühling. Die Kraft der Pflanzensäfte beginnt sich zu entwickeln. Die daraus entstehenden reinen ätherischen Öle können uns sowohl auf körperlicher als auch emotionaler Ebene unterstützen. In diesem Kurs am 12. März kreieren die Teilnehmenden einen wunderbaren Frühlingsduft aus verschiedenen reinen ätherischen Ölen. Im praktischen Roll On hat man den frischen Duft dann immer zur Hand.

Kompost-Workshop von Langes Gemüseglück (251KP0122): In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie man Küchenabfälle effizient und umweltfreundlich in wertvollen Kompost verwandeln kann. Jennifer und Vladyslav von Langes Gemüseglück zeigen die perfekte Kombination aus Bokashi und Wurmkompostierung und wie man diese Methoden im eigenen Zuhause anwenden kann. Der Workshop findet am Samstag, 22. März, in Garbsen statt.

Schnupperkurse: Liebegleitung auf der Gitarre: Wer schon immer mal Gitarre spielen lernen und Lieder begleiten wollte, aber keine Notenkenntnisse hat, ist in den neuen Schnupperkursen genau richtig. Hier lernen die Teilnehmenden ganz entspannt und ohne Vorkenntnisse, wie sie mit einfachen Akkorden und Techniken schnell eigene Lieblingslieder begleiten können. Egal, ob als blutige Anfänger sind oder

mit ersten Grundkenntnissen. An jeweils zwei oder vier Unterrichtstagen können Kinder und Erwachsene (oder beide gemeinsam) spielerisch Gitarre spielen lernen. Die Schnupperkurse für erwachsene Anfänger*innen beginnen am 6. Februar in Garbsen (Kurs-Nr. 251KM0052) und am 13. März in Neustadt (Kurs-Nr. 251KM0053). Eltern-Kind-Kurse beginnen am 14. März in Neustadt (Kurs-Nr. 251KM0063) und am 10. April in Garbsen (Kurs-Nr. 251KM0062). Kinder ab 8 Jahren können ab dem 6. Februar in Garbsen (Kurs-Nr. 251KMJ072) und ab dem 13. März in Neustadt (Kurs-Nr. 251KMJ073) der Gitarrenspiel lernen.

Robotik (251DMJ012): Kinder zwischen 8 und 12, die sich für Technik interessieren, können an drei Samstagen einen Einstieg in die Robotik erlangen. Gemeinsam mit dem Dozenten bauen und programmieren sie Roboter. Gearbeitet wird mit LEGO® Education SPIKE™ Prime-Sets, die über die dazugehörige iPad®-App programmiert werden. Der Kurs beginnt am 1. März in der vhs-Geschäftsstelle Garbsen.

Anmeldungen sind telefonisch unter (05032) 90144-22 oder per E-Mail an info@vhs-hannover-land.de möglich.

Qigong-Kurs beim PSB

GARBSEN. Der Verein PSB bietet immer montags von 17.45 bis 18.45 Uhr Qigong-Unterricht in der Sporthalle der Caroline-Herschel-Realschule in Garbsen am Planetenring an. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein Sitzkissen. Die Kosten betragen für zehn Unterrichtstage 85 Euro für Nichtmitglieder und 35 Euro für Mitglieder. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich. Anmeldungen nimmt Sonja Steingraber unter Telefon (05109) 563311 entgegen.

Antioxidantien - wichtige Verbündete des Körpers

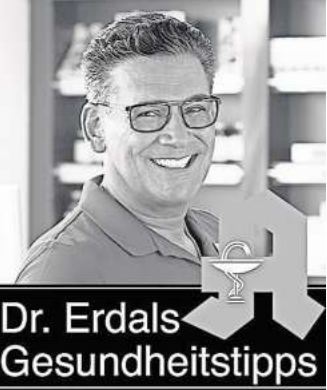
ANTIOXIDANTIEN WERDEN EINIGEN LEBENSMITTELEN SOWIE KOSMETIKA UND MEDIKAMENTEN ZUGESETZT, UM DIESE HALTBARER ZU MACHEN. SIE KOMMEN JEDOCH NATÜRLICHERWEISE AUCH IN LEBENSMITTELEN VOR UND SIND EIN WICHTIGER SCHUTZ VOR FREIEN RADIKALEN.

Freie Radikale existieren so lange, wie es Leben auf der Erde gibt. Es handelt sich dabei um normale Stoffwechselprodukte, die in jedem Körper vorkommen. Sie werden bei ganz alltäglichen Aktionen des Stoffwechsels produziert. Zum Beispiel brauchen die Zellen zur Energieproduktion ständig Sauerstoff. Als Nebenprodukt des Energieverbrauchs entstehen dabei auch die freien Radikale.

Freie Radikale sind aber nicht nur Nebenprodukte mancher Körperfunktionen. Sie werden z.B. vom Immunsystem zu einem ganz bestimmten Zweck produziert: Sie können gezielt Krankheitserreger wie aggressive Bakterien und Viren zerstören oder akute Entzündungsprozesse eindämmen. Hier sind freie Radikale also erwünscht und nützlich.

Es gibt jedoch äußere Faktoren, die die Zahl der freien Radikale im Organismus um ein Vielfaches erhöhen, so dass dieser unter einer Art Dauerbeschuss mit freien Radikalen zu leiden hat. Dazu gehört die Umweltverschmutzung durch Verkehr und Industrie. Aber auch Konservierungsmittel, Farbstoffe und Aromastoffe erhöhen die Produktion von freien Radikalen.

Tiere und Pflanzen haben Strategien entwickelt, um mit den aggressiven Sauerstoffmolekülen fertig zu werden. Eine dieser Strategien ist die Bildung von Antioxidantien. Die bekanntesten sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie die ausschließlich in Pflan-



zen vorkommenden sekundären Pflanzenstoffe.

Die sekundären Pflanzenstoffe werden in Pflanzen und Früchten gebildet, um diese vor Pilzbefall, Insekten oder UV-Strahlung zu bewahren. Im menschlichen Organismus schützen sie effektiv vor freien Radikalen.

Zu den wichtigsten pflanzlichen Antioxidantien gehören die Flavonoide und Polyphenole. In der Pflanze sind sie verantwortlich für die Färbung der Blüten, Blätter und Früchte. Vitamin C gibt vielen Früchten und Gemüse eine angenehme frische und etwas säuerliche Note. Beta-Carotin steckt als gelb-roter Farbstoff z. B. in Möhren, Tomaten, Brokkoli, Spinat und Grünkohl. Vitamin E kommt hauptsächlich in Pflanzenölen vor. Spurenelemente wie Selen und Zink wirken ebenfalls antioxidativ - und zwar als Bestandteil von Enzymen.

Viele der genannten Antioxidantien sitzen in oder direkt unter der Schale. Daher sollten Früchte, wenn möglich, nicht geschält werden. Es genügt, sie kurz unter fließendem Wasser abzuwaschen.

Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie der Verzehr von viel Obst und Gemüse liefert eine genügende Menge an Antioxidantien, um mit einer erhöhten Anzahl von freien Radikalen fertig zu werden.

So erreichen Sie uns

Redaktion:
redaktion@umschau-online.de
Gewerbliche Anzeigen / Prospektbeilagen:
Herr Marcus Hoffmann
Tel.: 05131 - 46 72 70, Mobil: 0151 - 15 99 43 81
m.hoffmann@madsack.de
Familienanzeigen
Tel.: 0800 - 154 42 33 *kostenlose Servicenummer
familienanzeigen@madsack.de
Private Kleinanzeigen
Tel.: 0800 - 154 42 33 *kostenlose Servicenummer
kleinanzeigen@wochenblaetter.de
Sie haben keine Zeitung erhalten?
Bitte teilen Sie uns das über den Button „Zeitung nicht erhalten“ auf unserer Website www.umschau-garbsen.de mit.

epaper.umschau-garbsen.de