

REGION. Seit 1. Februar können sich interessierte Jugendliche auf 265 Plätze im FSJ Kultur, FSJ Politik sowie den Bundesfreiwilligendienst Kultur und Bildung in Niedersachsen und Bremen anmelden. Träger ist die LKJ Niedersachsen. Wer sich nach der Schule ein Jahr praktisch ausprobieren möchte, Arbeitsalltag kennenlernen will und sich eine Auszeit vom Lernen wünscht, ist im Freiwilligendienst genau richtig! Teilnehmende haben Zeit, sich zu überlegen was sie anschließend machen möchten. Sie erhalten Orientierung, schär-

Stadtbibliothek bietet Vogelhaus- Aktion für Kinder an

GARBSEN (STP). Das Team der Stadtbibliothek bietet Acht- bis Zwölfjährigen die Möglichkeit, sich ihr eigenes Vogelhaus zu bauen. Die Mitarbeiter des Service-Teams der Stadt Garbsen haben das Ho"lz für den Bausatz bereits zugesägt. Die Kinder können dann die Teile mit dem Hammer zusammennageln. Zur Wahl stehen die Termine Mittwoch, 12. Februar, 16 bis 17.30 Uhr, sowie Donnerstag, 13. Februar, 16 bis 17.30 Uhr, oder Freitag, 14. Februar, 15.30 bis 17 Uhr.

Das Vogelhaus sollte dann im Februar an einem hohen und dicken Baum angebracht werden, damit andere Tiere das Nest nicht erreichen. Weitere Tipps zur Anbringung erhalten die Kinder vom Bibliotheksteam.

Der Materialkostenbeitrag beträgt pro Vogelhaus zwölf Euro. Eine Anmeldung ist ab sofort unter Telefon (05131) 707690 möglich.

fen ihre Interessen, machen neue Erfahrungen und knüpfen Kontakte für die Zukunft. Und nicht zuletzt sind Jugendliche eingeladen, sich an der Gestaltung der Gesellschaft zu beteiligen. In Einrichtungen mit kulturellem und politischem Schwerpunkt werden Strukturen und Abläufe kennengelernt. Es können Projekte realisiert und eigene Ideen eingebracht werden.

Die Plätze im FSJ Kultur, FSJ Politik und dem BFD Kultur und Bildung finden sich in: Musikschulen, Kunstschulen, Museen, Theatern, Veranstaltungshäu-

ern, Stadtteilzentren, Kultur-
ämtern, Bibliotheken, Volkshochschulen, Museumsdörfern,
Medienzentren, Tanz- und Theaterpädagogischen Zentren, Radiosendern sowie in Jugendverbänden, politischen Stiftungen, Fraktionen, Bildungshäusern, kommunalen Einrichtungen, Gedenkstätten und Medieneinrichtungen.

Beginn des Freiwilligendienstes ist am 1. September. Die Teilnehmenden erhalten 430 Euro Taschengeld. Die Einsatzstelle übernimmt die Kosten für die Kranken-, Renten- und Arbeits-

losenversicherung. Antrag auf Wohngeld kann gestellt werden. Innerhalb der zwölf Monate werden von der LKJ Niedersachsen 25 Bildungstage angeboten, an denen sich die Freiwilligen untereinander kennenlernen, kreativ werden und sich mit spannenden Themen auseinandersetzen. Bei der LKJ haben alle Teilnehmer zudem eine feste Ansprechperson für Fragen und Probleme. Mehr Infos und Übersicht der Einrichtungen in Niedersachsen/Bremen: <https://freiwilligendienste.lkjnds.de/freiwilliger-werden.html>.

dernen, hochflurigen ÜSTRA-Stadtbahn-Fahrzeuge. Insgesamt beteiligt sich das Land Niedersachsen im Jahr 2025 landesweit mit rund 168 Millionen Euro an 279 Projekten rund um den Ausbau und die Verbesserung im ÖPNV

Neben den 17 Stadtbahn-Fahrzeugen beinhaltet die Landesförderung 2025 weitere wichtige, für die Zukunft des ÖPNV in der Region Hannover maßgebliche Projekte. So wird

es unter anderem Förderungen für diverse Hochbahnsteige geben. Verkehrsdezernent Ulf-Birger Franz: „Die Förderung des Landes ermöglicht uns, unseren ÖPNV nicht nur weiter barrierefrei auszubauen und zu gestalten. Sie ist auch maßgeblich wichtig dafür, dass wir überhaupt die Möglichkeiten haben, unser Netz zu pflegen und den hohen Standard im hannoverschen Nahverkehr zu halten und auszubauen.“

REGION. Die Region Hannover hat die Weichen für die Fortführung des erfolgreichen Projekts „Ausbildungslotsen“ ab 2026 gestellt. Im Ausschuss für Wirtschaft und Beschäftigung am 30. Januar wurde die Förderlinie zur Fortsetzung des Projekts beschlossen. Dessen

Ziel ist es, Schüler an weiterführenden Schulen in der Region Hannover beim Übergang von der Schule in den Beruf umfassend zu unterstützen. Mit der Förderlinie werden die strukturellen und finanziellen Grundlagen für eine nahtlose Fortsetzung ab 2026 geschaf-



jetzt-katzen-helfen.de

Millionen deutsche Straßenkatzen m
jeden Tag um ihr Überleben kämpf

Wir brauchen Euc

Anwender sind begeistert



Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des

Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet

wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
Schmerzge
(PZN 18709526)



Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn

es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwingung und die Verstopfung löst sich – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea.de

^{1,2}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.
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
461701_002625