

Die Letzten sind die Ersten



**LETTER (KÖ).** Beim traditionellen Valentinschießen der Damenabteilung der Schützengesellschaft Letter müssen die Teilnehmer auf den Glücksscheiben die abgebildeten Rugbybälle nicht nur gut treffen, sondern auch Losglück haben. Vor der Siegerehrung wird nämlich per Münzwurf festgelegt, ob die Vergabe der Preise ab Platz eins beginnt oder vom letzten Platz aus. In diesem Jahr galt einmal mehr das Bibelwort „Die Letzten werden die Ersten sein“. Darüber freuten sich natürlich Petra Mietzner und Werner Kögel, die als erste ihren Gewinn von der Damenleiterin Trixi Harmsen (rechts) und ihrer Stellvertreterin Conny Kubek (links) erhielten. Beim Skat und Knobeln am Wochenende zuvor ging es allerdings streng der Reihe nach. Hier siegt beim Skat Klaus Kubek und beim Knobeln Kai Seegers. Foto: Schützen

### Versichertenberater ist im Rathaus zu sprechen

**GARBSEN (STP).** Der ehrenamtliche Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung, Benedikt Arnhardt, bietet am Mittwoch, 26. Februar, eine Sprechstunde im Rathaus an. Er steht von 16.30 bis 18 Uhr im Raum F.2.01 für Gespräche bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Telefonisch ist Arnhardt unter (05131) 8970 erreichbar.

# „Seelzer Frauen\*Woche“: Angebote reichen vom Filmabend über Kabarett bis zu Klettern für Mädchen

**SEELZE.** Der Monat März steht traditionell im Zeichen der Gleichberechtigung und des Engagements gegen Diskriminierung von Frauen. Mit der erstmals ausgerichteten „Seelzer Frauen\*Woche“ setzen die städtische Gleichstellungsbeauftragte Joyce Feig und zahlreiche weitere Beteiligte dazu von Montag, 3. März, bis Freitag, 8. März, ganz besondere Akzente.

„Insgesamt umfasst unsere ‚Seelzer Frauen\*Woche‘ elf Angebote, die sich anlässlich der Aktionstage zum Equal Pay Day am 7. März und zum Internationalen Frauentag am 8. März auf vielfältige Weise mit dem Thema Gleichstellung auseinandersetzen“, erläutert Joyce Feig. Dazu zählen Filmabende, Yoga, ein Frauen- und ein Familienfrühstück, ein Table Quiz, Ausstellungen, Kabarett, ein Kletterangebot für Mädchen sowie Selbstbehauptungsübungen. Als Kooperationspartner konnte sie dafür die AWO Frauenberatungsstelle Seelze/Garbsen, das Kulturbüro, die Kulturinitiative Seelze, die Stadtbibliothek, den Familienservice der Stadt Seelze, die Begegnungs- und Integrationsstätte „Ecki“, das Jugendbildungshaus Letter, die Bertolt-Brecht-Gesamtschule und die Kampfsportschule TA Wingsun Seelze gewinnen.

„Mit der Aktionswoche wollen wir möglichst viele Menschen in Seelze ansprechen und ihnen Raum geben, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu

inspirieren, über Geschlechtergerechtigkeit zu lernen, zu diskutieren und nachzudenken, Kraft zu tanken und sich gegenseitig Mut zu machen für den weiteren Kampf um Geschlechtergerechtigkeit“, betont die Gleichstellungsbeauftragte. Neben Angeboten, die sich speziell an Frauen und genderqueere Menschen richten und diesen einen sogenannten einen Safer Space bieten – also einen Raum, in dem sich die Teilnehmenden sicher fühlen und Erfahrungen teilen können – gibt es eine Vielzahl von Veranstaltungen, die offen für alle Interessierten sind. „Die ‚Seelzer Frauen\*Woche‘ steht allen Menschen offen, die sich für Gleichstellung stark machen möchten – unabhängig davon, wie sie sich selbst definieren – also geschlechterübergreifend. Denn tatsächliche Gleichberechtigung kann nur gemeinsam erreicht werden“, hebt Joyce Feig hervor.

### DAS IST DAS PROGRAMM DER „SEELZER FRAUEN\*WOCHE“

Die Aktionswoche startet ganz gemütlich und entspannt am Montag, 3. März, von 9 bis 12 Uhr mit einem Frauenfrühstück, einer Ausstellung zum Thema Gleichstellung und kostenlosem Yoga im Familienservicebüro der Stadt Seelze, Hannoversche Straße 27. Ein Frühstück für die ganze Familie schließt sich am Dienstag, 4. März, von 9 bis 12 Uhr an gleicher Stelle an. Auch



In „Das bisschen Haushalt“ nimmt Kabarettist Hans Gerzlich anlässlich des Internationalen Frauentags stereotype Geschlechterrollen aufs Korn. Sein Auftritt ist eines von elf vielfältigen Angeboten der erstmals ausgerichteten „Seelzer Frauen\*Woche“. Foto: privat

hier ist die Teilnahme kostenlos. Anmeldungen nimmt Edda Apitz vom Familienservicebüro unter Telefon (05137) 828328 oder per E-Mail an edda.apitz@stadt-seelze.de entgegen.

Klettern für Mädchen heißt es am Dienstag, 4. März, von 15.30 bis 19 Uhr. Vorm Jugendbildungshaus Letter aus starten die Teilnehmerinnen im Alter von zehn bis 15 Jahren mit dem Bus der städtischen Jugendpflege zur Kletterbar Hannover. Anmeldungen für bis zu zehn Mitfahrende sind bis Sonntag, 23. Februar, im Internet auf der Seite [www.unser-ferienprogramm.de/seelze](http://www.unser-ferienprogramm.de/seelze) möglich.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Seelze und dem Freundeskreis der Stadtbibliothek

ist am Dienstag, 4. März, um 19.30 Uhr im Veranstaltungszentrum Alter Krug ein humorvoller Film des britischen Regisseurs Nigel Cole zu sehen. Der Eintritt zu dieser Aufführung, bei der der Filmtitel aus rechtlichen Gründen vorab nicht benannt werden darf, ist frei. Da die Anzahl der Plätze auf 50 Anwesende begrenzt ist, können Interessierte ihre Karten direkt in der Stadtbibliothek Seelze, Goethestraße 1, abholen.

Mit der Eröffnung der Ausstellung „Starke Frauen“ gehtes am Mittwoch, 5. März, ab 14 Uhr in der Begegnungs- und Integrationsstätte „Ecki“, Beethovenstraße 8a, weiter. Dort sind Gemälde von Jugendlichen aus dem 6. und 10. Jahrgang der Bertolt-Brecht-Gesamtschule zu

diesem Thema zu sehen. Der Eintritt ist frei. Ein Table-Quiz zu Frauenrechten, Frauenbewegungen und zur Gleichberechtigung schließt sich am Donnerstag, 6. März, von 17 bis 19 Uhr an. Bei Getränken und Snacks können die Teilnehmenden im Veranstaltungszentrum Alter Krug in gemütlicher Runde räteln und Neues erfahren. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen nimmt die AWO Frauenberatungsstelle Seelze/Garbsen unter Telefon 0176 55066366 oder per E-Mail an [frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de](mailto:frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de) entgegen.

Zum „Frauenfrühstück – Special Edition“ lädt die Begegnungs- und Integrationsstätte „Ecki“ für Freitag, 7. März, von 9 bis 12 Uhr bei freiem Eintritt ein. Alle Teilnehmenden werden gebeten, eine Kleinigkeit zum Frühstück mitzubringen. Für die Brötchen ist allerdings gesorgt. Zusätzlich wird es ein Kreativangebot der AWO sowie Selbstbehauptungsübungen mit der Kampfsportschule TA Wingsun Seelze geben.

Ein Filmabend für die ganze Familie steht am Freitag, 7. März, um 17 und 19 Uhr auf dem Programm. Im Veranstaltungszentrum Alter Krug zeigt Edda Apitz vom Familienservicebüro die Dokumentation „Feminismus heute – notwendig oder überflüssig“. Für eine Kinderbetreuung ist vor Ort gesorgt. Anmeldungen sind bei Edda Apitz

unter Telefon (05137) 828328 oder per E-Mail an [eda.apitz@stadt-seelze.de](mailto:eda.apitz@stadt-seelze.de) möglich. Der Eintritt ist frei.

Mit „Das bisschen Haushalt“ steht Hans Gerzlich schließlich zum Abschluss der Seelzer Frauenwoche am Sonnabend, 8. März, um 19.30 Uhr auf der Bühne des Veranstaltungszentrums Alter Krug. Anlässlich des Internationalen Frauentags nimmt der bundesweit bekannte Kabarettist gekonnt, mit viel Humor und zugleich mit Tiefgang stereotype Geschlechterrollen aufs Korn. Der Abend ist Teil des Jahresprogramms der Kulturinitiative Seelze (KIS). Karten sind im Vorverkauf zum Preis von 25 Euro im Buch- und Schreibwaren-Fachgeschäft Schreib Gut(h), Hannoversche Straße 13a, oder im Internet unter anderem über die Seite [www.kis-seelze.de](http://www.kis-seelze.de) beim Ticketanbieter Eventim erhältlich. Das komplette Programm ist im Internet auf der Seite [www.seelze.de/gleichstellung](http://www.seelze.de/gleichstellung) verfügbar. „Ohne das Engagement und die Kreativität aller Beteiligten wäre diese Woche nicht möglich gewesen“, unterstreicht Joyce Feig. „Die gute Zusammenarbeit und das vielfältige Programm zeigen, wie viel wir gemeinsam erreichen können. Ein herzliches Dankeschön geht daher an alle Beteiligten, die mit viel Engagement und Kreativität diese Aktionswoche ermöglichen“, ergänzt Seelzes Gleichstellungsbeauftragte.

### Fahrdienst ins Wahllokal

**SCHLOSS RICKLINGEN.** In Schloß Ricklingen bieten der DTV und die SPD einen Fahrdienst zum Wahllokal in der Grundschule Schloß Ricklingen an. Wer den Fahrdienst nutzen

möchte, kann sich an Helga Kania, E-Mail: [helgakania1@aol.com](mailto:helgakania1@aol.com), Telefon (0175) 6329714 oder an Regina Thiele, E-Mail: [schlorig@magenta.de](mailto:schlorig@magenta.de), Tel. (0170) 2410358, wenden.

### Geistliche Abendmusik in St. Michael

**LETTER.** Unter dem Titel „Gloria et Gratia“ – Lobgesang der Gnade“ gestaltet das Ensemble Vocale Nova am Samstag, 22. Februar, 17 Uhr, in der St. Michael Kirche in Letter unter der

Leitung von Annette Samse eine geistliche Abendmusik. Zu hören sein werden Stücke unter anderem von Johann Lechner, Ola Gjeilo, Karl Jenkins. Mit Unterstützung von Imke Marks

(Orgel-Continuo) wird das klanglich und stilistisch breit gefächerte Programm erklingen. Ergänzt wird das Programm mit Orgelmusik gespielt von Hagen Heinicke.

### DRK Letter: Termine

**LETTER.** Das DRK Letter-Seelze lädt am Samstag, 1. März, um 15 Uhr zum geselligen Beisammensein im Letter-Treff, Pestalozzistraße 11 ein. Am Samstag, 22. März, findet das jährliche Frühstück im Letter-Treff ab 10 Uhr statt.

Anzeige

## Sechs Heilpflanzen für einen entspannten Bauch Immer nach dem Essen dick und aufgebläht?

### EIN GEFÜHL WIE AUFGEBLASEN

Immer nach dem Essen stellt es sich ein: Dieses Gefühl, als hätten sich plötzlich massenhaft Kilos in der Bauchregion angesammelt. Der Gürtel spannt – Rock oder Hose erscheinen zwei Nummern zu klein, sogar das Durchatmen fällt schwer. Dabei sind es keine zusätzlichen Pfunde, die den Umfang wachsen lassen, sondern ein geblähter Bauch. Schnelle Hilfe leisten jetzt GASTEO Magen-Tropfen.

Nach dem Essen oder bei Bedarf einengen, sorgen sie rasch für wohltuende Linderung.

### HEILPFLANZEN-KOMBINATION AKTIVIERT UND ENTSPANNT SCHNELL

Sofort nach dem Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.<sup>1,2</sup> Krampflösendes Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und

Kamillenblüten entspannen den gesamten Magen-Darm-Trakt. Der Blähbauch verschwindet, Rock oder Hose passen wieder – was für ein Gefühl!

### IMMER DABEI, FÜR ALLE FÄLLE

Blähbauch und Völlegefühl können jederzeit auftreten. Oft reichen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, oder ein Burger unterwegs. Deshalb: Keine Handtasche ohne GASTEO Magen-Tropfen. Die cleveren Magen- und Verdau-



ungshelfer bleiben nach dem ersten Gebrauch sogar noch zwölf Monate verwendbar.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

## GASTEO®

hilft Deiner Verdauung über den Berg

Es sind nicht immer die Kalorien. Oft ist es einfach Luft im Bauch

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

**GASTEO®** Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden