

Kleidersammlung für Bethel

LOHNDE. Vom 4. bis 10. März findet die Kleidersammlung für Bethel durch die Kirchengemeinde „Zum Barmherzigen Samariter“ statt. Abgabestelle ist während des gesamten Zeitraumes täglich von 10 bis 17 Uhr vor dem alten Kirchenbüro.

Heimatmuseum zeigt Film

SEELZE. Im Heimatmuseum Seelze sind sonntags von 14.30 bis 17.30 Uhr eine Vielzahl von Ausstellungsstücken zur Geschichte Seelzes zu entdecken. Am 18. Februar um 18 Uhr können Interessierte einen besonderen Filmabend im Museum erleben. Es wird der Film mit dem Titel „Die Seelzer Urne – Ahlswes, eine Seelzer Handwerkerfamilie“ zum ersten Mal gezeigt. Die Firma Ahlswes ist das älteste Bestattungsunternehmen von Seelze. Drei Generationen der Familie Ahlswes werden in dem Film als Zeitzeugen zur Geschichte des Unternehmens von der Gründung bis heute erzählt. Weitere Filme über alte Seelzer Handwerkerfamilien und -firmen werden folgen. Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Lesung mit Martine Lestrat in der Stadtbibliothek

GARBSEN (STP). Die norddeutsche Französin Martine Lestrat ist am Donnerstag, 19. Februar, um 19.30 Uhr mit einer Lesung in der Stadtbibliothek zu Gast. Die Autorin wird auch Fragen beantworten und ihr Buch signieren. Eintrittskarten für zwölf Euro sind in der Stadtbibliothek und online unter www.garbsen.de/online-tickets erhältlich.

Mit 24 Jahren zog Martine Lestrat ohne deutsche Sprachkenntnisse von Frankreich nach Deutschland. Sie studierte, wurde berufstätig, gründete eine kleine Familie, schrieb Kurzgeschichten und blieb. Inzwischen, nach über 40 Jahren, fühlt sich die Sozialpädagogin in ihrer Wahlheimat so wohl, dass sie zusätzlich zu ihrer französischen Staatsangehörigkeit die deutsche Staatsbürgerschaft erwarb.

„2025 ist schon ein besonders Jahr für mich. Es passiert so viel“, sagt die Buchautorin, die im März 2025 eingebürgert wurde. Warum ihr diesen Schritt wichtig war, erzählt sie

in ihrem neuen Buch. Am liebsten schreibt die Plönerin autobiografische Geschichten. Über dies und über das. Je nachdem, was sie erlebt oder entdeckt. Einige sind lustig, andere machen nachdenklich, doch alle wurden mit Humor zu Papier gebracht.

Nun ist ihr drittes Werk erschienen. „Mit weiteren Erzählungen über meine Erfahrungen als Französin in Deutschland. Sowohl mit den Menschen als auch mit der deutschen Sprache. Da mir allerdings immer wieder Fragen zu meinem Leben als Autorin gestellt werden, habe ich diesem Thema ein Extrakapitel gewidmet“, sagt Lestrat, die seit 1999 in Schleswig-Holstein lebt und fünfzehn Jahre in Hannover studiert hat.

Martine Lestrat stellt am 19. Februar ihr neues Buch in der Stadtbibliothek Garbsen vor.
Foto: Bernd Schröder



„Kleine Alltagshilfen“ nehmen noch Unterstützungsanfragen an

GARBSEN (STP). Vielseitige kleine Anforderungen des Alltags können einen manchmal vor große Herausforderungen stellen – vor allem dann, wenn einem keiner zur Seite steht. Für Menschen, die sich in diesen Situationen Unterstützung wünschen, gibt es das geschätzte Ehrenamtsprojekt „Kleine Alltagshilfen“ der städtischen Freiwilligenagentur.

Ehrenamtliche übernehmen zum Beispiel die Begleitung beim Einkaufen, unterstützen beim Ausfüllen von Formularen, schenken Zeit für Gespräche und übernehmen gemeinsame Spaziergänge. Es werden Leistungen erbracht, wie sie auch im Rahmen von Nachbarschaftshilfe getätigt werden. Die „Kleinen Alltagshilfen“ können sowohl ältere Menschen als auch Personen, die krankheitsbedingt eingeschränkt sind, anfragen. Der Zeitaufwand einer

Unterstützung ist auf zwei Stunden pro Woche begrenzt. Pro Besuch ist der ehrenamtlichen Alltagshilfe eine Aufwandspauschale in Höhe von 2,50 Euro zu zahlen.

Das ehrenamtliche Team blickt auf viele geleistete Einsätze zurück und freut sich, einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt in Garbsen leisten zu können. „Es ist immer wieder schön zu erleben wieviel Gutes dieses Projekt bewirken kann“,

sagt die Ehrenamtliche Cornelia Hildebrandt, und Anja Jung ergänzt: „Oftmals sind es bereits kleine Dinge, die die Augen der besuchten Personen zum Leuchten bringen.“ „Dass wir in Garbsen füreinander da sind, ist die Kernbotschaft des Projektes“, sagen die ehrenamtlichen Projektkoordinatorinnen Ulrike Stöcker und Petra Schneider.

Das Team freut sich auch über weitere Aktive, die das

Projekt mittragen und heißt neue Ehrenamtliche herzlich willkommen. Unterstützungsanfragen nehmen die Koordinatorinnen montags und mittwochs, jeweils in der Zeit von 10 bis 11.30 Uhr unter Telefon (05131) 707771 entgegen. Fragen zum Projekt beantwortet auch das Team der Freiwilligenagentur unter Telefon (05131) 707574 oder nach einer E-Mail an freiwilligenagentur@garbsen.de.

Projekt mittragen und heißt neue Ehrenamtliche herzlich willkommen. Unterstützungsanfragen nehmen die Koordinatorinnen montags und mittwochs, jeweils in der Zeit von 10 bis 11.30 Uhr unter Telefon (05131) 707771 entgegen. Fragen zum Projekt beantwortet auch das Team der Freiwilligenagentur unter Telefon (05131) 707574 oder nach einer E-Mail an freiwilligenagentur@garbsen.de.

Warum denn Rohstoffe wegwerfen?
Bei uns bekommen Sie für Schrott und Metalle Bargeld für die kleinen Wünsche.

- **Ankauf von Eisen + Metallen** (Kupfer, Elektrokabel, Autobatterien, Zinkdachrinnen, Bleirohre, Gasthermen, Wasserhähne, usw.)
- **Annahme von Pappe und Papier**
- **Abholung von Schrott und Metall** nach Absprache möglich
- **Altfahrzeug-Entsorgung und Demontage**

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 7.00 - 17.00 Uhr, Sa. 7.00 - 12.00 Uhr

Bauschutt-Recycling - Schrott - Metalle
WAGNER KG
Tel. (0 50 32) 6 10 86 • Fax 27 38
Gewerbegebiet Ost • Rudolf-Diesel-Ring 8 • 31535 Neustadt

Zeit für Ihr Traumbad.
Wir kümmern uns um den Rest:

staubarmer Umbau,
3D Badplanung & alles aus einer Hand!

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBEREITER

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.strausduschen.de
☎ 05130-95 32 11

„Jetzt mit einem Treppenlift Sicherheit und Lebensfreude zurückholen!“

500 € Gutschein für die ersten 50 Anrufer!

Kostenfrei anrufen 0800 / 5 888 620
oder Termin vereinbaren auf www.prolift-treppenlifte.de

Schreib Lust? Super, wir lesen gern!

Schicken Sie Ihre Leserbriefe, Fragen oder Meinungen einfach an: E-Mail: redaktion@umschau-online.de

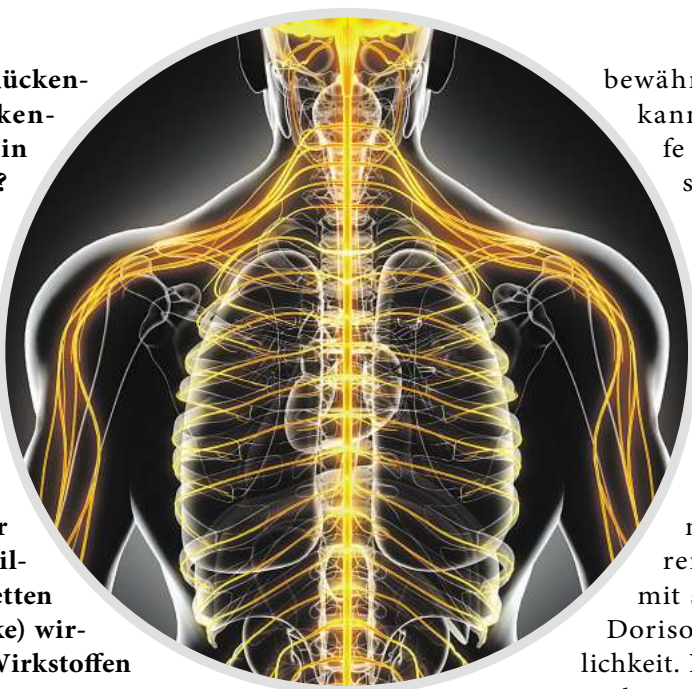
Gesundheit

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Diese Schmerztablette bremst Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.



Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

Spezielle Hilfe, spürbare Linderung
Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint

- Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Blähbauch – was tun?

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. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. 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.

¹Die 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. ³Abbildung Betroffenen nachempfunden.

So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigen Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)



www.kijimea.de

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.