

SUMP: Workshop mit Lösungsvorschlägen

GARBSEN (STP). Weiter geht es im SUMP. Der Sustainable Urban Mobility Plan der Region Hannover wird in Garbsen fortgeschrieben. In einem Workshop im Rathaus der Stadt Garbsen können Interessierte am Dienstag, 23. Juni, von 15 bis 17.30 Uhr ihre Ideen und Lösungsvorschläge einbringen. Ziel ist es weiterhin, die Mobilität in der Region klimaneutral, sozial gerecht und zukunftsfähig zu gestalten – mit Fokus auf Öffentliche Verkehrsmittel, Rad- und Fußverkehr, intermodale Vernetzung und digitale Lösungen.

Die Region Hannover steht vor der Aufgabe, Mobilität nachhaltiger, klimafreundlicher und zukunftsfähiger zu gestalten. Der Verkehrssektor trägt maßgeblich zu den CO₂-Emissionen bei. Um die ambitionierten Klimaziele zu erreichen und gleichzeitig die Aufenthalts- und Lebens-

qualität in der Region zu verbessern, ist eine konsequente Weiterentwicklung der Mobilitätsstrukturen erforderlich. Vor diesem Hintergrund erarbeitet die Region Hannover derzeit einen Sustainable Urban Mobility Plan (SUMP), der auf dem politisch beschlossenen Verkehrsentwicklungsplan „Aktionsprogramm Verkehrswende“ (VEP 2035+), dem Masterplan Mobilität 2035 der Landeshauptstadt Hannover und vielen weiteren Plänen aufbaut.

Im Rahmen des SUMP werden die bestehenden Ziele, Themenfelder und Maßnahmen des VEPs weiter präzisiert, ergänzt und systematisch gebündelt. Ziel ist es, die Mobilitätsbedürfnisse der Bevölkerung besser zu erfüllen, die Erreichbarkeit zu verbessern und die Lebensqualität in der gesamten Region zu erhöhen. Der Erarbeitungsprozess ist auf ein Jahr angelegt. Ein

zentraler Bestandteil des laufenden Prozesses ist ein umfassender Beteiligungsprozess, in den die Perspektiven und Erfahrungen der Akteure in den Kommunen gezielt einbezogen werden. Vor diesem Hintergrund führt bietet die Region Hannover in den Fokuskommunen Hannover, Garbsen, Burgwedel und der Wedemark regionale Präsenz-Workshops an, die jeweils rund zweieinhalb Stunden dauern.

In jeder Fokuskommune sind insgesamt zwei fachliche Workshops geplant. Ziel dieses Workshops ist es lokale mobilitätsbezogene Herausforderungen zu identifizieren, Bedarfe zu bündeln und raumtypische Erkenntnisse für die weitere Ausarbeitung des SUMP zu gewinnen.

Eine Anmeldung zwecks Kalkulierung des kleinen Imbisses an nachhaltig-mobil@region-hannover.de ist gewünscht.



Ortsbürgermeister Norbert Gehrke (Mitte) übergab vor der Mittelpunktschule den Abschlussbetrag seiner Geburtstagsspendenaktion in Höhe von 250 Euro an den Förderverein der Mittelpunktschule vertreten durch Rektorin Maria Hillermann (links) und Heiko Körber vom Vorstand des Fördervereins. Foto: privat



Fensterwechsel

Ohne Maurer. Ohne Maler. Ohne Dreck.

Staatlichen Zuschuss sichern

Werkvertretung Niedersachsen
André Dornbusch
kontakt@perfecta-fenster.de
Tel 0531 28 89 583

perfecta
Fenster | Türen | Rolläden

5161802_002626

Einbruch in Gartenlaube

DEDENSEN. Am Samstag, 13. Juni, musste der Pächter einer Laube in Dedensen im Bereich des Libellenweges feststellen, dass in den auf dem Gartengrundstück gelegenen Schuppen eingebrochen wurde. Die bislang unbekannte Täterschaft öffnete ge-

waltsam das Fenster des Schuppens, gelangte so in das Innere und entwendete diverse Elektrowerkzeuge. Den Gesamtschaden schätzt die Polizei auf zirka 270 Euro. Hinweise nimmt die Polizei Seelze unter (05137) 8270 entgegen.

Vortrag zum Thema Taschenuhren

SEELZE. Werner Nienburg stellt im Heimatmuseum Seelze zurzeit Taschenuhren aus. Am Dienstag, 23. Juni, um 18 Uhr erzählt er, wie dieses Hobby entstand, wie die Unruhe der Taschenuhren zur Leidenschaft wurde. Seit langer Zeit repariert er auch Uhren – nicht gewerblich, nur zum Spaß und freut

sich auf den Blick auf jede für ihn neue Taschenuhr. Gerne können Besucher ihre Taschenuhren mitbringen. Eine von Werner Nienburg gespendete Taschenuhr wird an diesem Abend amerikanisch versteigert.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Spende für Förderverein der Mittelpunktschule

OSTERWALD. Mit der Übergabe einer Spende in Höhe von 250 Euro an den Förderverein der Mittelpunktschule hat Ortsbürgermeister Norbert Gehrke seine Geburtstagsspendenaktion erfolgreich abgeschlossen.

Anlässlich seines 70. Geburtstages im vergangenen Jahr hatte Gehrke auf persönliche Geschenke verzichtet und stattdessen um Spenden für die Kinder- und Jugendarbeit in den Stadt-

teilen Osterwald Oberende, Osterwald Unterende und Heitlingen gebeten. Dabei kam die beachtliche Gesamtsumme von 2.300 Euro zusammen.

In den vergangenen Monaten wurden bereits die drei Ortsfeuerwehren, die drei Schützenvereine sowie der Sportverein Wacker Osterwald bedacht. Mit dem nun übergebenen Restbetrag von 250 Euro erhält der Förderverein der Mittelpunktschule

als letzte Einrichtung eine Unterstützung aus der Geburtstagsspendensammlung.

„Ich freue mich sehr, dass durch die große Spendenbereitschaft meiner Geburtstagsgäste zahlreiche Vereine und Organisationen unterstützt werden konnten, die wertvolle Arbeit für Kinder und Jugendliche in unseren Stadtteilen leisten“, betont Ortsbürgermeister Norbert Gehrke.

Die Übergabe der Spende fand

vor der Mittelpunktschule statt. Die Spende soll dazu beitragen, Projekte und Anschaffungen zu ermöglichen, die den Schülerinnen und Schülern unmittelbar zugutekommen.

Norbert Gehrke dankt allen Spenderinnen und Spendern, die mit ihrer Unterstützung dazu beigetragen haben, die Kinder- und Jugendarbeit in Osterwald und Heitlingen nachhaltig zu fördern.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre

Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.



„Mit Baldriparan Stark für die Nacht kann ich gut einschlafen, auch wenn ein Tag viel zu viele Eindrücke bei mir hinterlassen hat. Und am nächsten Morgen wache ich erholt auf, ohne dass ich irgendwelche Nachwirkungen spüre.“

– Maria W. –



Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafpro-

bleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die

Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das

Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de