

Jugendförderung Isenbüttel hat 2024 einiges im Angebot

Programm für das erste Quartal in der Samtgemeinde reicht vom Spieleabend bis zum Open Lab

Isenbüttel. Unter dem Titel „Gemeinschaft – Sport – Kultur“ wird den Jugendlichen der Samtgemeinde Isenbüttel ein buntes Programm für das neue Jahr geboten, um mehrere Tage mit Spaß und Inspiration zu füllen. Eine Übersicht zeigt die Termine im ersten Quartal.

Spiel und Spaß soll es am Samstag, 10. Februar, ab 18 Uhr beim „Play 'n' Chill“ geben: Die Jugendförderung der Samtgemeinde öffnet den Treffpunkt an der Schulstraße und die kleine Sporthalle in Isenbüttel zeitgleich. Das Angebot richtet sich an alle Jugendlichen ab zwölf Jahren. Die Turnhalle bietet Raum zum Tanzen, Ballspielen und Auspowern. Im Jugendtreff wird gechillt, an der Konsole gezockt, gequatscht, gekickert und es werden Snacks und Getränke angeboten.

Ebenfalls am 10. Februar findet wieder das beliebte Spiele-

abend-Format für Familien mit Kindern ab zwölf Jahren und alle Spiele-Interessierten im Schulforum in Isenbüttel statt. In der Zeit von 19 bis 24 Uhr werden neben bewährten Klassikern auch neue Spiele zur Verfügung gestellt. Die Erklärungen übernimmt dabei Jens Brettschneider.

Zum freien Programmieren, Basteln und Austausch wird am Sonntag, 11. Februar, beim Open Lab eingeladen. Projekte oder Ideen können mitgebracht werden. Die Mitarbeitenden vom Familienservice helfen zudem bei der Ideenfindung eines eigenen Projektes. Am 3. und 10. März – jeweils ein Sonntag – gibt es weitere Open Labs. Es ist keine Vorerfahrung notwendig, Computer können bereitgestellt werden. Weitere Infos gibt es unter www.jugendhacket.org/lab/isenbuettel. Die Teilnahme ist kostenlos, es bedarf auch keiner An-



Der Spieleabend für Familien – hier 2019 – ist im Isenbütteler Treffpunkt ein beliebtes Format.

FOTO: RON NIEBUHR/ARCHIV

meldung. Veranstaltungsort ist der Treffpunkt in der Schulstraße 31, jeweils von 12 bis 15 Uhr.

Am Samstag, 17. Februar, geht es von 8 bis 17.30 Uhr in die Landeshauptstadt Hannover zur Ausstellung des weltbekannten Street-Art-Künstlers Banksy.

Nach der Ausstellung können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch in kleinen Gruppen die Innenstadt erkunden.

Sportlich geht es bei der Sportnacht in Vollbüttel am Samstag, 24. Februar, von 18 bis 22 Uhr weiter. Das Licht bleibt aus und

nur die wichtigen Dinge werden zum Leuchten erweckt: Spielende, Spielfeld und Spielgeräte werden mit Neonstreifen ausgestattet, sodass in der ganzen Halle Neonreflektionen entstehen.

Am Sonntag, 25. Februar, wird ein Lötworkshop angeboten. Für jeden Workshop sind alle Materialien vor Ort vorhanden.

Als besonderes Highlight fährt die Jugendförderung am Donnerstag, 28. März, von 6 bis 24 Uhr ins Tropical Island in die Nähe von Berlin. Die Jugendlichen können dort einen Tag wie auf einer tropischen Insel verbringen.

Alle wichtigen Informationen zur Anmeldung und den Kosten sind unter www.anmeldung.rabenspass.de zu finden. Fragen beantwortet die Jugendförderung der Samtgemeinde gerne telefonisch unter (05374) 8853 oder per E-Mail an familienservice@isenbuettel.de.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken, Nacken oder Kopf?

Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die ausstrahlen? Sogar Kopfschmerzen? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Was viele nicht wissen: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist ohne dauerhaften Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht es möglich! Einer dieser natürlichen Arz-



mit teilweise starken Schmerzen. Ich nehme morgens, mittags und abends eine Tablette seit einer Woche und fühle mich viel besser! (Frank L.)

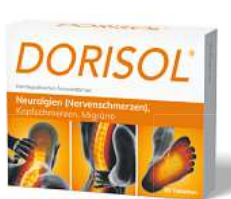
„Mir helfen die Tabletten. Ich habe chronische Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

neistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser pflanzliche Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch bei migraineartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de



Abbildungen Betroffener nachempfunden, Name geändert.
DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Tipp: So lässt sich die Verdauung aktivieren Schluss mit Verstopfung!

Verstopfung, träge Verdauung und ein unangenehmer Blähbauch sind eine wahre Last. Die gute Nachricht: Es gibt ein Produkt, das die Darmaktivität auf natürliche Weise in Schwung bringt – und auch einen Blähbauch verschwinden lässt.

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Doch es gibt Hilfe aus der Forschung (Kijimea Regularis, Apotheke).

Kijimea Regularis aktiviert die Verdauung und lässt den Blähbauch verschwinden: Die enthaltenen Fasern natürlichen Ursprungs quellen im Darm auf und dehnen die Darmmuskulatur sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft wieder in Schwung und die Verstopfung löst sich – planbar und zuverlässig.

Kijimea Regularis lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: Nach Bedarf zwei- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.



Dadurch wird der Darm wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich endlich wieder angenehm leicht an. Noch dazu wirkt es rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt.

Wir meinen: sehr empfehlenswert!

Kijimea Regularis ist deutschlandweit in Apotheken oder direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erhältlich.