



Badewanne zu hoch?
Schluss mit der täglichen Kletterpartie!

Wir können den einfachen Weg.

Strauß
Duschen aus Glas
FACHWERKSTÄTTE

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

Letzte-Hilfe-Kurs des Hospizdienstes

Ein Kurs, der ermutigt, Sicherheit gibt und Wissen für die Begleitung Sterbender vermittelt

BURGWEDEL (r/bs). Das Lebende und das Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn machen oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegang ist im Zuge der Industrialisierung schleichend verloren gegangen.

Um dieses Wissen wiederzugewinnen, bietet der Ambulante Hospizdienst den Kurs „Letzte Hilfe“ an. In diesem kompakten Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen nahestehenden Menschen am Ende des Lebens tun können.

Es werden grundlegendes Wissen, hilfreiche Orientierungen und einfache Handgriffe vermittelt. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern auch in der Familie, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft möglich. Ziel des Kurses ist es, Sicherheit zu geben und zu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden – denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Durch die Teilnahme am Letzte-Hilfe-Kurs werden Menschen mit dem nötigen Wissen und der inneren Sicherheit ausgestattet, schwerkranken und sterbenden



Der nächste Letzte-Hilfe-Kurs des ambulanten Hospizdienstes beginnt Mitte Februar.

Foto: Privat

Menschen in ihrem Umfeld beizustehen. Thematisiert wird unter anderem, woran man erkennt, dass ein Mensch im Sterben liegt, welche Bedeutung Essen und Trinken am Lebensende haben, was eine Patientenverfügung ist und wie man Trauernde hilfreich begleiten kann.

Dem Motto „Weniger ist mehr“ folgend, beschränkt sich der Kurs auf vier Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten und wird von zertifizierten Kursleiterinnen des Projektes „Letzte Hilfe“ durchgeführt. Der Kurs findet im Ambulanten Hospizdienst, Auf dem Amtshof 3 in 30938 Großburgwedel statt. Termine sind Mittwoch, 11. Februar, Mittwoch, 22. April, oder Dienstag, 19. August, jeweils von 17 bis 21 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer (05139) 9703431 oder per E-Mail an ambulanterhospizdienst.burgwedel@evlka.de; die Teilnahme erfolgt ausschließlich nach vorheriger Bestätigung.

Der Kostenbeitrag beträgt 20 Euro und beinhaltet alle Materialien sowie Getränke und Snacks. Weitere Informationen sind unter www.letztehilfe.info zu finden.

MATTHIAS BRODOWY
VERTRETER FÜR GEHOBESENEN BLÖDSINN

Di. 15.9.2026
19.30 Uhr
Stadthaus Burgdorf
Ticketpreis 30,- €

Bis es euch gefällt ...
Brodowys Bestes aus zwei Jahrzehnten

Benefizveranstaltung zugunsten des Kinderschutzbundes Burgdorf
Tickets erhalten Sie in der HAZ/NP/Marktspiegel-Geschäftsstelle Burgdorf (Marktstr. 16), der HAZ/NP-Geschäftsstelle Hannover (Lange Laube 10) und bei den beiden Freyraum Buchhandlungen in Burgdorf (Marktstr. 54 + Weserstr. 2).

Der Kinderschutzbund Ortsverband Burgdorf | hannoversche Allgemeine Neue Presse | Marktspiegel | FPEY

Anzeigen/Beilagen ++ Online-Werbung ++ Sondermagazine ++ PR
Jubiläen ++ Veranstaltungen ++ Neueröffnungen

Hier ist Ihre Werbung in guten Händen.

Julia Buchhagen
Mediaberaterin für Burgdorf und Burgwedel
j.buchhagen@madsack.de
Telefon: 05136-89 94 20
Mobil: 0151-14 48 59 18

Marktspiegel | hannoversche Allgemeine Neue Presse

Gesund durchs Jahr

VHS Hannover Land lädt zu Vortragsreihe ein

BURGWEDEL. Die Volkshochschule Hannover Land startet 2026 mit einer umfangreichen Gesundheitsreihe. Von Januar bis Mai erwarten Interessierte kompakte Vorträge zu Ernährung, Stressbewältigung und weiteren Gesundheitsthemen – sowohl online als auch in Präsenz in Neustadt am Rübenberge.

Den Auftakt macht heute der Online-Vortrag „Zwischen Bauch und Kopf: Essen und Psyche“, der erklärt, wie Gefühle das Essverhalten beeinflussen und welche alltagstauglichen Strategien helfen können. Besonders Familien dürfen sich auf den 10. Februar freuen: „Gesund von Anfang an!“, vermittelt fundiertes Wissen zur Kinderernährung von der Stillzeit bis zum sechsten Lebensjahr. Wer die ersten Termine verpasst, findet im Frühjahr Wiederholungen, etwa „Lass Mikroben toben: Darmgesunde Ernährung“ am 17. März oder die erneute Auflage des Psyche-und-Essen-

Vortrags am 14. April. Weitere Highlights der Ernährungsreihe sind der Workshop „Trink dich fit“ am 12. März, der zeigt, wie gesunde Trinkgewohnheiten zur Routine werden, sowie am 14. April ein Speiseplan-Workshop zur zyklusgerechten Ernährung. Am 5. Mai geht es um Zuckerreduktion ohne Verzicht, den Abschluss bildet am 20. Mai „Protein-Power“ mit einem Einblick in die Bedeutung von Proteinen für Muskeln, Haut und Hormone. Alle Ernährungsvorträge finden am frühen Abend statt und ermöglichen direkten Austausch mit den Referenten.

Für alle, die im Alltag unter Druck stehen, bietet die VHS am 25. Februar den Präsenzvortrag „Alltag & Emotion“ in Neustadt an, der alltagstaugliche Strategien im Umgang mit Stress, Angst und innerem Druck vermittelt. Bereits am 29. Januar beleuchtet ein Vortrag die Frage „Denken wir uns krank?“, und zeigt auf, wie Gedanken auf

Körper und Gesundheit wirken. Beide Veranstaltungen beginnen um 18 Uhr.

Das Programm deckt auch speziellere Themen ab: An zwei Abenden, dem 10. und 17. Februar, erklärt „Das Erbe von W. Röntgen“ anschaulich die Wirkung von Strahlung auf Mensch und Umwelt. Am 17. Februar um 19 Uhr folgt online der Vortrag „Chronisch krank durch Stress im Nervensystem“ über die Rolle des Vagusnervs für Gesundheit und Heilung.

Die VHS setzt auf klare Sprache, verständliche Beispiele und Zeit für individuelle Fragen. Die Formate seien bewusst niedrigschwellig konzipiert, um Hemmschwellen abzubauen und direkten Austausch zu ermöglichen. Information und Anmeldung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer telefonisch unter 05032 90144-22, per E-Mail an info@vhs-hannover-land.de oder online unter www.vhs-hannover-land.de.

Literarischer Austausch in der Bücherei

BURGWEDEL. Zu einem gemütlichen Austausch über Lieblingsbücher lädt die Stadtbücherei am Donnerstag, 5. Februar 2026, ab 18.30 Uhr ein. Im Rahmen der „Bücher-Schwärmerei“ können Literaturbegeisterte in entspannter Atmosphäre über ihre persönlichen Leseindrücke sprechen.

Das Konzept ist denkbar einfach: Wer möchte, bringt ein Buch mit und stellt es in wenigen Minuten vor – egal ob spannender Krimi, historischer Roman, gefühlvolle Liebesgeschichte, interessante Biographie oder be-

eindruckendes Sachbuch. Jeder Lesetipp ist willkommen. „Lesetipps von Leserinnen und Lesern für Leserinnen und Leser – das ist die Idee“, erklärt das Bücherteam, das sich auf eine angeregte Unterhaltung freut. Wer lieber nur zuhören möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Der Grundsatz lautet: Alles kann, nichts muss.

Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten der Bücherei in Großburgwedel, Von-Alten-Straße 15, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeugnisparty im Jugendzentrum

GROßBURGWEDEL. Pünktlich zum Ende des Schulhalbjahres lädt die Jugendpflege Burgwedel wieder zur traditionellen Zeugnisparty ein. Bereits zum achten Mal öffnet das Jugendzentrum Großburgwedel seine Türen für Schülerinnen und Schüler aus dem Stadtgebiet. Die Zeugnisparty findet am Freitag, 30. Januar, von 18 bis 21 Uhr im Jugendzentrum in der Hannoverschen Straße 53 statt.

Eingeladen sind alle Jugendlichen im Alter von 10 bis 15 Jah-

ren. Der Eintritt beträgt 1 Euro. Für die musikalische Gestaltung sorgt erneut DJ WhiteMountain, der mit aktuellen Charts und einem Gespür für die Wünsche des Publikums für gute Stimmung sorgen wird. Ergänzt wird das Angebot durch Speisen und Getränke zu Selbstkostenpreisen sowie eine entspannte Partyatmosphäre. Die Jugendpflege Burgwedel schafft damit einen sicheren und ungezwungenen Rahmen, um das Schulhalbjahr gemeinsam ausklügeln zu lassen.

Wahlen beim Laufclub Burgwedel

BURGWEDEL. Der Laufclub Burgwedel lädt am Dienstag, 10. Februar, um 19 Uhr, in die Gaststätte Am Markt zur dies-

jährigen Jahreshauptversammlung ein. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Wahl des kompletten Vorstands und

eines Kassenprüfers. Der Vorstand freut sich auf ein zahlreiches Erscheinen seiner Mitglieder.

expert
Mit den besten Empfehlungen

BURGENDORF LEHRTE CELLE
EHG expert Elektrofachhandel GmbH (Firmensitz: Burgdorf) (Firmensitz: Burgdorf)
31303 Burgdorf · Weserstr. 1 (Firmensitz: Burgdorf) 29229 Celle · Zur Hasselklinik 3
Burgdorf Carré · Tel. 05136/8002-33 Zuckerfabrik · Tel. 05132/88867-0 Tel. 05141/93456-0
www.expert-burgdorf.de www.expert-lehrte.de www.expert.de/celle

COUPON DER WOCHE

Animal Crossing - New Horizons - Nintendo Switch 2 Edition
• USK: 6

66,-

Angebot gültig bis 30.01.26

winter-schlussverkauf
Nur bis zum 9. Februar 2026

Fehling-Modeclub:
App herunterladen, registrieren & loslegen!

5.000 Teile garantiert zum 1/2 Preis!

FEHLING-Modehaus · Marktstraße 56 · 31303 Burgdorf · www.fehling-mode.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr · Samstag bis 18 Uhr

* Freibleibendes Angebot, Zwischenverkauf vorbehalten.