

Ein Jahr VHS-Alltag erleben und eigene Projekte verwirklichen

Ab 1. Februar Anmeldung für FSJ Politik in der vhs Hannover Land / Beginn am 1. September

LANGENHAGEN. Die vhs Hannover Land sucht junge Menschen bis 25 Jahre, die ab 1. September ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) Politik bei der Volkshochschule absolvieren möchten. Wer ein freiwilliges Jahr macht, sammelt zwölf Monate lang wertvolle Erfahrungen: Eigene Talente entdecken, neue Welten erkunden, wichtige Softskills entwickeln und in die Berufswelt schnuppern. Die vhs Hannover Land bietet genau deshalb jungen Menschen ein FSJ Politik an. Dabei können die Freiwilligen den Fachbereich Mensch – Gesellschaft – Politik unterstützen und dort eigene Projekte umsetzen. Ein weiterer Schwerpunkt der Tätigkeit liegt in der Öffentlichkeitsarbeit sowie in allgemeinen Büroarbeiten.

Der Einsatzort wird hauptsächlich in der Geschäftsstelle am Schloss Landestrost in Neustadt am Rübenberge sein. Tageweise ist auch ein Einsatz in der Geschäftsstelle in Bissendorf in der Wedemark möglich.

Interessierte können sich ab 1. Februar über das bundesweite Portal für Freiwilligendienste anmelden. Das FSJ Politik bietet einen praxisnahen Einblick in regionale Bildungsarbeit, Demokratietriebung und Öffentlichkeitsarbeit.

Alex Luft hat sich vor einem Jahr für ein FSJ Politik bei der vhs Hannover Land entschieden und be-

richtet aus ihrem VHS-Alltag: „Meine Aufgaben sind vielfältig und abwechslungsreich, weil ich sowohl im Marketing als auch im Fachbereich ‚Mensch – Gesellschaft – Politik‘ eingesetzt bin: Ich helfe bei der Gestaltung von Flyern, Social Media Beiträgen und dem monatlichen Newsletter, verteile Werbematerial und bin bei Veranstaltungen vor Ort. Außerdem pflege ich Online-Veranstaltungskalender und erstelle jeden Monat einen Pressespiegel. Regelmäßig gehört auch die Recherche für neue Projekt- und Veranstaltungsideen im Themenfeld Demokratiebildung und Natur dazu. Das Ganze bei flexiblen Arbeitszeiten, so dass es sich gut mit meinem Privatleben vereinbaren lässt.“

Besondere Momente entstehen vor allem bei Veranstaltungen mit Menschen aus der Region. „Beim Vorlesemarathon war es schön, die Freude der Kinder am Lesen und Basteln zu sehen – und zu erleben, wie sich die umfangreiche Planungsphase ausgezahlt hat. Auch den ‚Bissendorfer Sonntag‘ habe ich in guter Erinnerung: Wir hatten richtig Spaß zusammen und haben viel gelacht.“ Solche Einsätze zeigen, wie Freiwillige die VHS als lebendigen Ort der Begegnung mitgestalten.

Das FSJ Politik stärkt junge Menschen nicht nur fachlich, sondern auch persönlich. Alex Luft erklärt,



Alex Luft macht gerade ihr FSJ Politik bei der vhs Hannover Land. Sie hat in den ersten fünf Monaten bereits viele Erfahrungen gesammelt und freut sich nun darauf, ein eigenes Projekt für die VHS zu entwickeln.
Foto: vhs Hannover Land

die ersten Monate im FSJ haben ihr Selbstvertrauen und ihre Disziplin gestärkt und ihr Struktur gegeben. Außerdem hat sie ein breites Praxiswissen über verschiedene Bereiche der VHS erworben, sei es Finanzen, Marketing, Eventplanung oder Recherche. Auch der Zusammenhang von VHS und Politik sei ihr bewusster geworden.

Für junge Menschen, die sich für ein FSJ interessieren, hat Alex Luft folgenden Tipp parat: „Seid offen für Neues und betrachtet alles aus mehreren Perspektiven. Seid ehrlich und traut euch, Fragen zu stellen und um Hilfe zu bitten.“ Aus ihrer bisherigen Erfahrung kann sie das FSJ Politik bei der vhs Hannover Land nur empfehlen: „Du wirst immer ein offenes Ohr finden und Hilfe, wenn du sie brauchst. Im Team herrscht fast immer gute Laune und du wirst viel lernen – besonders direkt nach der Schule. Ab und an wird auch mal herumgeblödel, und zu Weihnachten gibt's einen Wettstreit, wer die besten Weihnachtssocken trägt. Das macht einfach Spaß!“

Beginn des Freiwilligendienstes ist am 1. September. Der oder die Teilnehmende erhält 430 Euro Taschengeld im Monat. Die Einsatzstelle übernimmt zudem die Kosten für die Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung. Innerhalb der zwölf Monate werden

von der Landesvereinigung kulturelle Jugendbildung (LKJ) Niedersachsen 25 Bildungstage angeboten, an denen sich die Freiwilligen untereinander kennenlernen, kreativ werden und sich mit spannenden Themen auseinandersetzen.

Und nach dem Freiwilligen Sozialen Jahr? Wenn die Teilnehmenden mindestens sechs Monate gearbeitet haben, erhalten sie eine Bescheinigung und ein Zertifikat über ihr Engagement und ihre erworbenen Fähigkeiten. Wer das ganze Jahr absolviert hat, kann sich die Zeit als praktischen Teil für die Fachhochschulreife anerkennen lassen. Außerdem wird das Freiwillige Soziale Jahr als Wartezeit fürs Studium angerechnet.

Wer Interesse am FSJ Politik bei der vhs Hannover Land hat, kann sich über das Anmeldeportal www.freiwilligendienste-kultur-bildung.de anmelden. Auf der Website finden sich alle wichtigen Informationen zur Anmeldung. Die Anmeldezeitraum läuft vom 1. Februar bis zum 15. März.

Für Rückfragen steht Heidi Claus von der vhs Hannover Land unter Telefon (05032) 9 01 44-19 oder E-Mail claus@vhs-hannoverland.de gern zur Verfügung. Weitere Infos zur vhs Hannover Land gibt es auf der Website www.vhs-hannoverland.de oder auf Instagram unter [@vhs_hannover_land](https://www.instagram.com/vhs_hannover_land).

Medizin

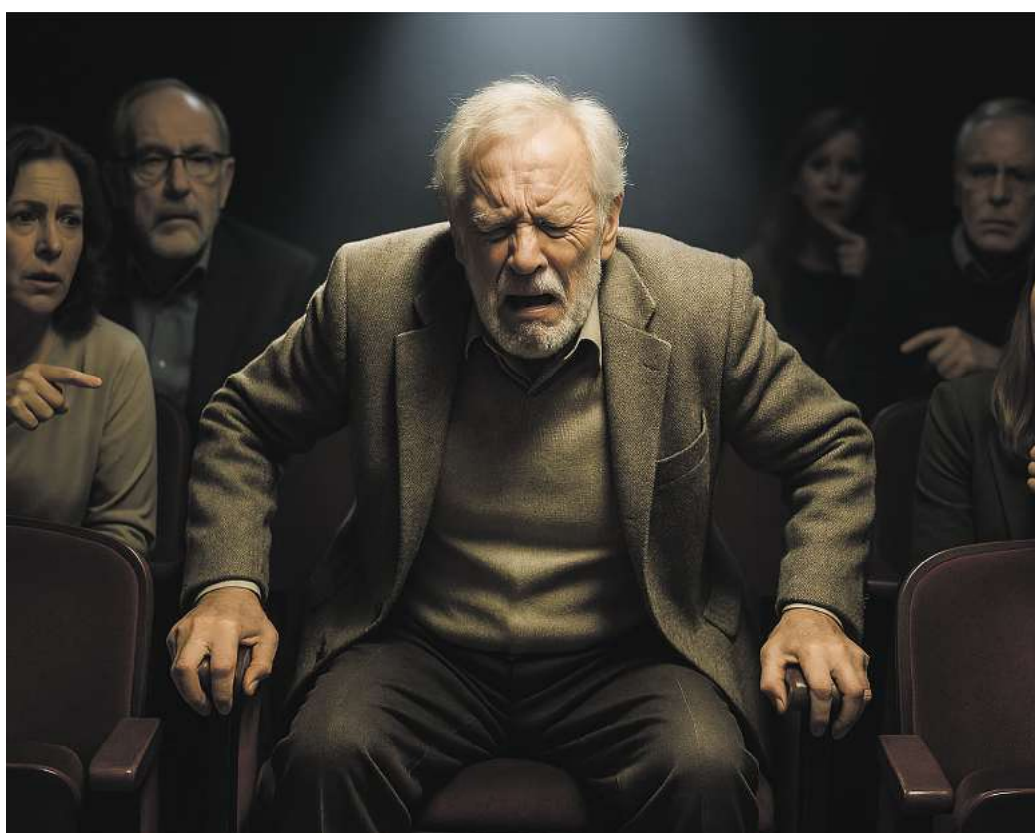
ANZEIGE

Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Was Sie unbedingt beachten sollten und was die Schmerzen wirklich lindern kann

Schmerzende, geschwollene oder versteifte Gelenke und jede Bewegung eine Qual? Sie leiden an Arthrose und ertappen sich dabei, wie sie alltägliche Aktivitäten immer öfter vermeiden, um die Schmerzen zu umgehen? Leider verschlimmert genau das die Beschwerden. Aber Hoffnung für Millionen Betroffene verspricht ein spezieller Wirkstoff aus der Natur, der einen Doppel-Effekt gegen Arthrose bietet: Entzündung stoppen und den Knorpel schützen. Damit können Sie wieder Vertrauen in jede Bewegung fassen.

Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen. Ältere Menschen leiden öfter unter einer Arthrose als jüngere. Rund die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer ab dem 60. Lebensjahr sind von der Krankheit betroffen. Die Anzeichen von Arthrose können nicht nur physisch belastend sein, sondern für Betroffene auch eine Achterbahn der Gefühle bedeuten. Ein internationales Forscherteam fand heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der bereits in anderen Therapiegebieten Anwendung



findet, auch bei Arthrose mit einem erstaunlichen Dual-Effekt helfen kann.

Welcher Wirkstoff steckt dahinter?

Rubaxx Arthro enthält den reinen Wirkstoff Viscum album,

auch bekannt als Weißbeerrige Mistel. Viscum album gilt als altbekannter Arzneischatz der europäischen Pflanzenmedizin. Schon seit Jahrzehnten wird die Mistel in der komplementären Krebstherapie eingesetzt – dort schätzt man ihre zellregulieren-

de und immunmodulierende Wirkung. Die bahnbrechende Erkenntnis: Der Wirkstoff Viscum album kann auch – unabhängig von der Krebstherapie – bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerz-

lindernd als auch entzündungshemmend wirkt¹ und dabei zusätzlich den Knorpel schützen kann!² Mistellektine können „kranke“ oder überaktive Zellen im Gelenk zum programmierten Zelltod (Apoptose) anregen. Dies ist ein natürlicher Selbstreinigungsprozess, der entzündliche Schäden im Knorpel reduziert. So wird die Entzündung gebremst und der Knorpel bekommt mehr Ruhe, um sich zu erholen – ein Vorteil, den bekannte Präparate mit einem anderen Wirkmechanismus nicht bieten!

Die Nr. 1^{*} bei Arthrose: Rubaxx Arthro

Rubaxx Arthro ist sogar das Nr. 1^{*} Arzneimittel bei Arthrose in Deutschland. Es ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und enthält hochreine Mistel-Auszüge in Tropfenform zur individuellen Dosierung.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)

www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



RubaXX