

So hilft der Verein Flais in Vahrenheide

Initiative bietet Einkaufshilfe an – auch schon vor der Corona-Krise / 15 Kunden nutzen den Service

Von Laura Ebeling

Vahrenheide. Schon als Ingrid Tederke den Verein Flais 1999 mitbegründete, gab es die Idee einer Einkaufshilfe. „Diese wurde damals aber nicht umgesetzt“, sagt die heute 67-Jährige. Seit August 2019 bietet der Verein nun aber einen Einkaufsservice im Stadtteil Vahrenheide an, den Tederke in Zeiten des Coronavirus auch gerne selbst nutzt. Sie gehört zur Risikogruppe, erklärt sie. Zwar würden ihre Kinder die Grundversorgung sicherstellen, allerdings gäbe es immer Kleinigkeiten, die sie zusätzlich bräuchte. „Es ist wichtig, dass Menschen nicht alleine sind und es Hilfe in der Nähe gibt“, betont Tederke.

Einkäufe mit dem Lastenrad

Ins Leben gerufen hat den kostenlosen Einkaufsservice für Senioren und Risikogruppen André Höpfner. Der 33-Jährige leitet seit zweieinhalb Jahren den Verein Flais, der sich vor 21 Jahren während der Stadtteilanierung als Bürgerverein gegründet hat. Zunächst übernahmen die drei Haushaltshilfen, die der Verein an Interessierte vermittelt, vereinzelt Einkäufe. Doch bei der Vielzahl an Anfragen, konnten sie diese zusätzliche Aufgabe nicht mehr leisten. So entstand das Angebot, das Teil des Projekts Mobiler Seniorenservice (MOBS) ist und von der Stadt Hannover mit 3000 Euro gefördert wurde. Immer dienstags und mittwochs betreut ein Mitarbeiter derzeit 15 Kunden. Mit einem eigens dafür angeschafften Lastenrad kauft er für Senioren und andere hilfsbedürftige Menschen ein.

Interessierte können sich dienstags bis freitags von 8 bis 13 Uhr unter (05 11) 373 1854 anmelden und ihre Einkaufsliste telefonisch durchgeben. „Das machen wir erst

seit Neustem, um den Kontakt zu minimieren“, erzählt Höpfner. Anschließend werde eingekauft, der Kunde wird über den Preis informiert. Die Tüte mit den Einkäufen werde vor der Tür abgestellt, das Geld in einem Umschlag übergeben.

Viele Angebote pausieren

Insgesamt sieben Angestellte und viele ehrenamtliche Helfer hat der Verein mittlerweile. Flais organisiert verschiedene weitere Angebote, darunter eine Fahrradwerkstatt, Hilfe bei Bewerbungen und Stellensuche, aber auch Smartphone-Einführungskurse. Viele der Aktionen mussten wegen der Corona-Krise bis auf Weiteres eingestellt werden. Finanziell komme der Verein auch so über die Runden, sagt Höpfner. Er sieht aber ein ganz anderes Problem für Flais: „Soziale Kontakte sind unser Kapital. Das wird viel Arbeit, diese wiederherzustellen.“



Flais-Geschäftsführer André Höpfner mit dem Lastenrad, das für den Einkaufsservice genutzt wird. FOTO: LAURA EBELING

Nachbarschaftshilfe: Von Einkaufsdiensten über Gassigehservice bis zum Sorgentelefon

Nachbarschaftshilfe vor allem für Einkäufe bieten mittlerweile viele Organisationen an. Verschiedene soziale Einrichtungen aus dem Sahlkamp haben eine Initiative zur Nachbarschaftshilfe gestartet und einen Flyer für den Hausflur entworfen. Auf diesem können sich alle Menschen eintragen, die Hilfe anbieten und die Hilfe benötigen. Die Wohnungsgesellschaft Deutsche Wohnen unterstützt diese Initiative und hat die Flyer bereits in ihren Hausbeständen im Sahlkamp ausgehängt. Wer den Flyer haben möchte, kann

diesen bei der Gemeinwesenarbeit Sahlkamp unter der E-Mail susanne.konietzny@hannover-stadt.de anfordern.

Die Einkaufshilfe Hannover organisiert stadtweite Botengänge und übernimmt Einkäufe und Apothekenbesorgungen für Senioren und andere Risikogruppen. Erreichbar ist die Gruppe unter der E-Mail-Adresse einkaufshilfe.hannover@gmx.de sowie täglich von 10 bis 16 Uhr unter der Telefonnummer (0178) 8314475. Dort können sich nicht nur Hilfesuchende sondern auch Freiwillige wenden.

Das Netzwerk Solidarität statt Hamsterkäufe ist vor allem in den Sozialen Netzwerken aktiv und vermittelt Freiwillige im ganzen Stadtgebiet, die einkaufen gehen oder den Hund ausführen. Die Initiative ist für Ehrenamtliche und Hilfesuchende unter der Telefonnummer (0152) 57878124, unter der E-Mail-Adresse solistatthamster@gmail.com und online unter www.solistatthamster.org zu erreichen.

Auch das Diakonische Werk Hannover hat ein Helfernetzwerk ins Leben gerufen.

Unter der E-Mail-Adresse hilfe@dw-h.de oder unter der Telefonnummer (0511) 3687108 können sich Helfer und Hilfesuchende melden. Doch nicht nur Einkaufshilfen werden dort vermittelt. Es gibt auch Telefonpaten, mit denen Hilfesuchende regelmäßig sprechen können.

Mit dem Offenen-Ohr-Telefon hat der AWO-Sonderdienst ein ähnliches Angebot ins Leben gerufen. Es richtet sich an Menschen, die sich allein fühlen und gerne mit jemandem reden möchten. Das Projekt ist unter der Telefon-

nummer (0511) 21978123 zu erreichen. Interessierte, die sich ehrenamtlich als Helfende, zum Beispiel für die Übernahme einer Telefonpatenschaft, betätigen wollen, können sich unter derselben Telefonnummer bei der AWO melden.

Die Stadtverwaltung baut gerade eine Homepage auf, die einen Überblick über sämtliche Helfernetzwerke in Hannover bietet. Die Seite soll nach Auskunft der Stadtverwaltung voraussichtlich noch in dieser Woche online gehen. *elg*

Bibliothek berät zu Onlineverleih

Östliche Stadtteile. Weil die Stadtbibliothek wegen der Corona-Krise geschlossen ist, können sich Interessierte nun auf einem neuen Weg für das digitale Angebot anmelden: Montags bis freitags von 11 bis 18 Uhr sind dafür die Servicenummern (0511) 16842169 und 16845638 geschaltet. Die für eine Anmeldung notwendigen Unterlagen sowie eine eventuell anfallende Jahresgebühr können zu einem späteren Zeitpunkt nachgereicht und beglichen werden. Dann wird den Antragstellern auch die Bibliothekskarte in der Hildesheimer Straße 12 ausgehändigt, die in allen Stadtbibliotheken gültig ist, teilt die Stadt mit.

Die digitale Bibliotheksnutzung erlaubt den Zugriff auf mehr als 40000 E-Books, Audioangebote und E-Paper. Neben Magazinen gibt es Online auch einen Musikstreamingdienst und eine Filmdatenbank. *elg*

STADT-ANZEIGER Ost

Leitung:
Heiko Randermann
Telefon Redaktion: (05 11) 518-1852
Fax Redaktion: (05 11) 518-2873
stadt-anzeiger@haz.de

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Günter Evert

Anzeigenannahme:
Tel. (05 11) 518-2120, Fax (05 11) 518-2102

Verlag:
Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG,
August-Madsack-Str. 1, 30559 Hannover

Druck:
Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Gutenbergstr. 1, 31552 Rodenberg
Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 79

AnzeigenSpezial



FIT, GESUND UND SCHÖN

Gesund und tief schlafen in Zeiten von Corona – Christine Dreyer hilft Betroffenen

Mein Schlaf war schon vor Corona nicht gut. Aber jetzt ist er noch schlechter geworden. Was soll ich tun?“ Die Schlaftherapeutin Christine Dreyer hört nun oft solche Sätze. Durch die Ängste bezüglich des Vi-

rus oder der wirtschaftlichen Situation sind bei vielen Menschen die Nächte nicht mehr erholsam. Und dabei wäre es für das eigene Immunsystem nun noch wichtiger, nachts tief zu schlafen. Wenn Sie noch keine

starken Schlafstörungen haben, können Sie versuchen, abends vor dem Zu-Bett-Gehen Ihre Gedanken, die Sie vielleicht beschäftigen, aufzuschreiben, um sie dann loslassen zu können. Und die letzten 90 Minu-

ten vor dem Schlafen keine Nachrichten mehr lesen oder schauen. Wenn Sie jedoch schon vor der Corona-Krise starke Schlafprobleme hatten, benötigen Sie eine individuelle Schlafstrategie. Dafür hat die ausge-

bildete Schlaftrainerin ein Programm entwickelt, das bald wieder für erholsame Nächte sorgt. Dreyer verfügt über langjährige Erfahrung in der Therapie von starken Schlafstörungen. Sie wendet in ihrem

Schlafschulprogramm u. a. die Klopftechnik PEP an, die in kurzer Zeit Stress und Ängste abbaut. Die Schlaftherapie findet derzeit meist online statt. So können Sie von daheim aus alles lernen, was Ihren

Schlaf wieder tief und erholsam macht. Rufen Sie Dreyer an und erfahren Sie in einem kostenlosen Telefonat, wie Sie Hilfe bekommen: Telefon (05 11) 61 65 99 89, mehr auch auf www.christine-dreyer.de!

Christine Dreyer Heilpraktikerin für Psychotherapie

Schlafen lernen in Krisenzeiten
Christine Dreyer – Schlafexpertin
Kostenloses Infogespräch am Telefon
Tel. 0511/61 65 99 89 • www.christine-dreyer.de



Ostern kommt Fisch auf den Tisch

In Thürnaus Fischhalle gibt es für die Ostertafel frischen Kabeljau, Lachs, köstliche Salate und mehr

Fisch ist zu Ostern ein Muss: Ob als Festmahl an Karfreitag mit edlem Kabeljaurückenfilet oder schottischem Atlantiklachs, Forellen oder Doraden vom Grill oder aus dem Ofen und zum Osterbrunch mit herrlichem Räucherfisch und feinsten Marinaden vom Heringssalat bis zum Krabbencocktail – in Thürnaus Fischhalle an der Lister Meile gibt es alles, was das Genießerherz zum

Fest begehrt. „Bestellungen für das Osterfest müssen frühzeitig, am besten bis zum Samstag, 4. April, aufgegeben werden“, erinnert Katrin Frisch, die Hannovers ältestes und größtes Fischfachgeschäft an der Lister Meile gemeinsam mit ihrem Bruder Thomas Schaller führt. Die Abholung der bestellten Ware läuft im Haus an der Lister Meile völlig kontaktlos über das eigentliche

Brötchenfenster im Geschäft. Für die Kirchröder, Bemeröder, Anderter und Misburger bietet Thürnaus Fischhalle derzeit einen Lieferservice, denn das Bistro FRISCH-HAUS bleibt vorerst für Gäste geschlossen. Wer hier also unter Telefon (05 11) 2 35 63 83 seine Bestellung fürs Ostermenü aufgibt, wird nach Terminabsprache persönlich beliefert.



Ob frische Filets vom schottischen Atlantiklachs, Kabeljau-Loins oder Räucherfisch und hausgemachte Fischmarinaden – Katrin Frisch und ihr Team haben allerlei Köstliches aus dem Meer zu bieten.

Das Naturahaus rät: Jetzt Ihren Immunschutz aufbauen

In dem Reformhaus an der Lister Meile gibt es viralwirkende Präparate

Das Coronavirus und die gesundheitlichen Folgen sind derzeit Themen, die die Nachrichten der Welt bestimmen. Das Naturahaus am Lister Platz hält allerlei wertvolle Naturarznei- und Nahrungsergänzungsmittel bereit, die den Körper stärken und weniger anfällig für Viren und Bakterien machen. Zell Oxygen Immunkomplex Dr. Wolz ist ein speziell entwickeltes Präparat für ein gesundes Immunsystem. Es zeichnet sich durch die einzigartige Komposition ausgewählter bioaktiver Substanzen aus,

die sich synergetisch ergänzen. Lebensnotwendige Spurenelemente, Enzym-Hefezellen, ein breites Vita-

minspektrum und wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sorgen für ein gesundes Immunsystem und

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. „Wir empfehlen zur Immunmodulation und allgemeinen Stärkung gern die Vitalpilze von Terra Mundo“, sagt Ute Schneider vom Naturahaus. Denn die Mikronährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe der Heilpilze wirken aktivierend und beäufertigend auf das Immunsystem, ebenso aber antiviral.

Von der Heilkraft der griechischen Bergrose profitiert, wer sich regelmäßig eine Tasse Cistustee aufrührt. Das Malvengewächs hebt

als Heilpflanze eine uralte Tradition, beugt Entzündungen vor, schützt vor Infekten und wirkt entgiftend auf den Körper. Aber Essen und Trinken als Medizin? Ja. „Denn die NDR-Ernährungs-Docs empfehlen beispielsweise auch Algenöl gegen Arthrose“, sagt Ute Schneider. Das Produkt Omega-3 von Budwig kombiniert Leinöl mit natürlichem Algenöl und weiteren wertvollen Pflanzenölen. „Mit Pellkartoffeln und Quark serviert, liefert es dem Körper besonders viele Nähr- und Vitalstoffe“, so die Ernährungsexpertin.

Gesundheit einkaufen: Im Naturahaus an der Lister Meile gibt es wertvolle Produkte zur Stärkung des Immunsystems.



naturahaus
... weil es gut tut!
Reformhaus

Am Lister Platz / Lister Meile 88 • 30161 Hannover
Telefon: 0511 66 59 42 • gesund@naturahaus.net
MO. – FR.: 8:30 – 18:30 Uhr
SA.: 8:30 – 16 Uhr