



Foto: Adobe Stock/aletia2011

# Oma-Enkel-Treff und Knirpsensport

Angebote des Familienzentrums „Mittendrin“ im Januar

**WUSTERHAUSEN.** Das AWO-Familienzentrum „Mittendrin“ in Wusterhausen hat seine Planung für den Januar publik gemacht. Montags zwischen 13 und 16 Uhr wird der „Oma-Enkel-Treff mit Hausaufgabenhilfe“, eine Anleitung zur Hausaufgabenhilfe, angeboten. Zwischen 16 und 18 Uhr gibt es am gleichen Tag den „Mini-Lernkurs“, eine Anleitung zur fachspezifischen individuellen Nachhilfe und Förderung. Dienstags steht zwischen 9 und 12 Uhr das Café „Atempause“ auf dem Programm, wo es um die Entwicklung eines Kindes im ersten Lebensjahr gehen soll. Zwischen 12.30 und 14 Uhr wird das „Offene Ohr“, ein Smalltalk-Treffen, ohne vorherige Anmeldung angeboten. Zwischen 15.30 und 17.30 Uhr laden die „Musikwichtel“ zu gemeinsamen musikalischen Erfahrungen ein. Mittwochs zwischen 9 und 12 Uhr gibt es das „Offene Frühstück“, wo es um den Austausch mit anderen geht. Von 14 bis 18 Uhr schließt sich dann der Seniorennachmittag mit Karten- und Brettspielen bei Kaffee und Kuchen an. Donnerstags, 15.30 bis 17.30 Uhr, stehen die Türen für den „Knirpsensport“ für Kinder zwischen ein und drei Jahren offen. Freitags zwischen 9 und 11 Uhr werden nach Terminvereinbarung „familiäre Praktiken“, wie etwa das Ausfüllen von Anträgen oder andere Hilfen, angeboten. Zudem gibt es zusätzliche Angebote wie am Samstag, dem 18. Januar, zwischen 14 und 17 Uhr, einen familiären Nachmittag mit den neuesten Kinderbüchern, bei dem das Lieblingsbuch der eigenen Kinder mitgebracht werden kann. Am Freitag, dem 24. Januar, steht zwischen 11 und 14 Uhr gemeinsames Kochen einer winterlichen Suppe an, die nahrhaft und wärmend sein soll. Ein Online-Seminar für Eltern zum Thema „Mobbing in der Schule“ wird am Mittwoch, dem 29. Januar, 20 bis 21.30 Uhr, angeboten, für das sich Interessierte bestenfalls via E-Mail an familienzentrum.wusterhausen@awo-opr.de anmelden sollten.

Für einzelne Angebote wird eine Teilnahmegebühr von zwei Euro für Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren erhoben. Kinder zwischen drei und zwölf Jahren zahlen einen Euro. Wegen Renovierungsarbeiten ist das Familienzentrum am 30. und 31. Januar geschlossen. WS

WS

# Von Kunst- bis zu Sprachkursen

Das Frühjahrsprogramm 2025 der Kreisvolkshochschule OPR ist da

**OSTPRIGNITZ-RUPPIN.** Von Kunst, Kultur und kreativem Gestalten, Mensch, Gesellschaft und Politik, Tanz- und Gesundheitsangeboten über Medien- und berufliche Bildung bis hin zu Fremdsprachenkursen sowie Deutsch als Fremdsprache reicht die Themenvielfalt der Kurse im neuen Programmheft der Kreisvolkshochschule (KVHS) OPR für das erste Halbjahr 2025. Neben Kursen, Einzelveranstaltungen und Vorträgen im bewährten Präsenzformat gehören auch Onlinekurse zum Angebot. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Künstlerische Adern können in Kursen entdeckt, Strategien für eine nachhaltige Lebensführung erworben werden. Fitness und Resilienz lassen sich in Bewegungs- und Gesundheitskursen stärken. Ebenso gibt es Optionen Fremdsprachenkenntnisse auszubauen und den Anforderungen einer sich dynamisch wandelnden Arbeitswelt besser gerecht zu werden. Weiterhin leisten Angebote für zugewanderte und geflüchtete Personen im Bereich Deutsch als Zweitsprache ebenso wie Kurse zum Erwerb grundlegender Lese- und Schreibkompetenzen einen wichtigen Beitrag zu besserer Integration und Teilhabe. Zur Gesundheitsbildung und um für die beruflichen und alltäglichen Herausforderungen gewappnet zu sein, bietet die Kreisvolkshochschule verschiedene Entspannungs- und Bewegungs-

kurse an. Mit Bildungszeitofferten unterbreitet sie ein kompaktes spannendes Kursformat, in dem Teilnehmende intensiv – meist an fünf Tagen, jeweils etwa sechs Stunden – Entspannungstechniken lernen.

Der digitale Stammtisch gibt Menschen der älteren Generation eine Plattform zum Ausprobieren und Erwerben von Kompetenzen rund um digitale Medien, wie Smartphone, Tablet oder PC. Gerade weniger digital affinen Menschen sollen damit Möglichkeiten zur Teilhabe am „digitalen Leben“ vermittelt werden. Weiterbildung für Jung und Alt bleibt ein unverzichtbarer Bestandteil der Kreisvolkshoch-

schularbeit. Hierzu sind Kurse zu Word und Excel, Bewerbungstraining und beruflicher Veränderung, Steuererklärung mit Elster sowie Sicherheit im Umgang mit dem Internet im Programm.

An den Webinaren kann bequem und von jedem Gerät aus teilgenommen werden. Die inhaltliche Bandbreite reicht hier von Gesundheitsthemen über Künstliche Intelligenz, Verbraucherschutz bis hin zu Bewegungs- und Entspannungstrainings.

Vielfältige Veranstaltungen – Vorträge und Kurse – entführen in die Vergangenheit und unterstützen dabei, den Blick auf aktuelle Themen und Ereignisse zu schärfen. Mit der Historikerin Ju-

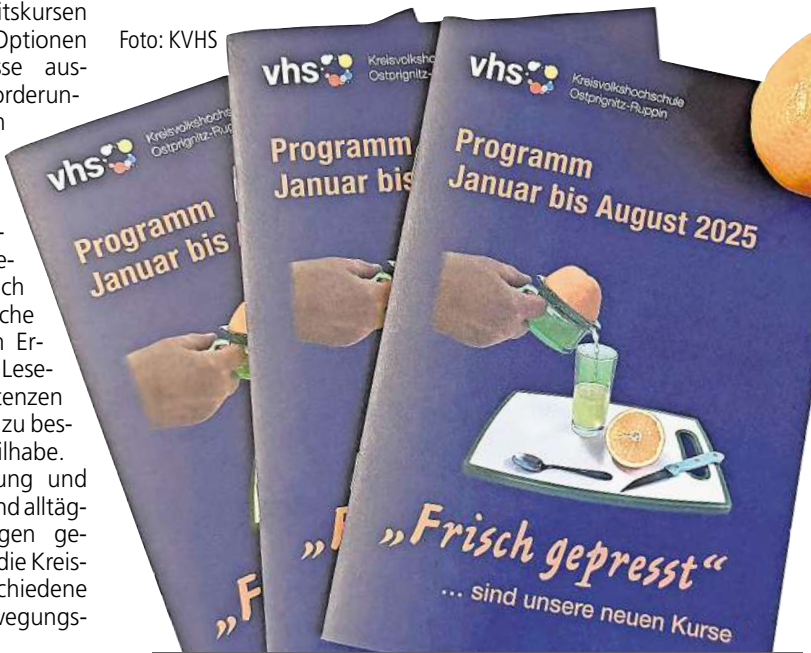
lia von Grünberg starten ab März 2025 im Schloss Metzelthin Impulsvorträge. Wissenswertes gibt es auch zu der Geschichte der Ruppiner Kliniken oder dem Ruppiner Bilderbogen.

Ein entscheidender Faktor für ein offenes und gutes Miteinander ist die Verständigung. Ob Deutsch als Fremdsprache oder eine Sprache direkter europäischer Nachbarn erlernt werden soll: An der Kreisvolkshochschule OPR werden Interessierte fündig. Von Englisch, Italienisch, Spanisch oder Polnisch bis hin zu Schwedisch bilden Sprachen einen festen Bestandteil des Programms der KVHS.

Das Programm für das Frühjahr-Semester der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin ist online unter [www.vhs-opr.de](http://www.vhs-opr.de) einsehbar und die Kurse können online oder per E-Mail an [volkshochschule@opr.de](mailto:volkshochschule@opr.de) gebucht werden.

Das gedruckte Programmheft liegt kostenlos in den Regionalstellen in Neuruppin, Kyritz und Wittstock/Dosse, in allen Verwaltungsgebäuden des Landkreises Ostprignitz-Ruppin sowie in den Bibliotheken und Buchhandlungen Neuruppin, Wusterhausen/Dosse, Kyritz, Fehrbellin, Wittstock/Dosse, Heiligengrabe und Neustadt (Dosse) bereit. WS

Foto: KVHS



Ab dem 6. Januar 2025 gelten folgende neue Öffnungszeiten für die Regionalstelle in Kyritz: Montag: 9 bis 14 Uhr; Dienstag: 9 bis 16.30 Uhr; Mittwoch: 9 bis 14 Uhr (nur telefonisch), Donnerstag: 9 bis 14 Uhr; Freitag: geschlossen. Die Öffnungszeiten der Regionalstellen der Kreisvolkshochschule in Wittstock/Dosse und Neuruppin ändern sich nicht. Weitere Infos gibt es telefonisch bei Dorett Schröder unter 03391/769161 oder bei Silke Ristau unter 03391/769162.

Gesundheit

ANZEIGE

# Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren? So viel sei verraten: Es hat mit einem neuen, hochdosierten CBD-Produkt aus der Apotheke zu tun.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem ge-



Müde und beanspruchte Muskeln? Viele vertrauen dabei auf Rubaxx Cannabis CBD Gel.

ringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen

äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabisarten beschäftigt. Mittels

eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabisart sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höch-

ten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards mit neuester Technologie hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reichern die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich



Für Ihre Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel (PZN 18731655)



[www.rubaxx-cannabis.de](http://www.rubaxx-cannabis.de)