

Leuchtende Kinderaugen als Dank

Verein **PERSPEKTIVEN FÜR KINDER AUF DEM WESTBALKAN E.V.** hat im Dezember erneut Spenden übergeben

LEIPZIG/FUSHE KOSOVO.

Kurz vor Weihnachten waren wir (Michael Eichhorn, Max Schöpe und Ralph Rüdiger) wieder in den Ländern Albanien und Kosovo, um den Ärmsten dieser Region, vor allem Kinder, Geld- und Sachspenden zu übergeben.

Im Slum von FusheKosovo (nahe Pristina) verteilen wir an die 70 ärmsten Familien Brennholz, damit sie den kalten Winter bewältigen können. Gegenüber dem Vorjahr konnten wir acht Familien mehr mit Brennholz versorgen. Mit dem Spendengeld konnten wir auch Lebensmittel (einschließlich Süßigkeiten für die Kinder) kaufen.

Bei einem von uns organisierten Grillnachmittag in der Siedlung verteilen wir Sachspenden an die Notdürftigen. Gespendete Winterschuhe, Jacken, Kindersachen, Spielzeug, Süßigkeiten etc. waren auf Grund des großen Ansturms in weniger als eine Stunde vergriffen. Uns tat es nach dieser Aktion richtig weh, dass unser Transporter nicht genügend Sachspenden mitnehmen konnte.

Erfreulich war, dass das Mädchen Medina uns wieder mit großer Freude empfangen hat. Durch die lebensnotwendige Operation, die mit Hilfe von vielen Leipziguern Spendern im Sommer 2017 ermöglicht wer-



Im Kinderheim in Tirana (Albanien) war die Freude bei den Kleinen wieder riesengroß, als die Spende sowie die liebevoll verpackten Weihnachtsgeschenke überreicht wurden. Foto: Verein

den konnte, geht es ihr gesundheitlich gut. Viele Bewohner in Fushe Kosovo sind uns heute noch dafür sehr dankbar.

Bei unserem Aufenthalt führten wir ein Gespräch mit der Hilfsorganisation „SOS Kinderdorf Kosovo“, um die Spendenverteilung von unserem Vereinspartner „Familien in Not e.V.“ aus Gütersloh zu koordinieren. Dieser wird Anfang Januar die Sachspenden, die im Oktober in Leipzig verladen worden sind, an

die Notdürftigen in Fushe Kosovo verteilen. Die vom SOS-Kinderdorf unterstützten Familien bestätigten uns gegenüber die erbrachten Zuwendungen der Hilfsorganisation, mit der wir eine Partnerschaft vertraglich abgeschlossen haben.

Am 22. Dezember fuhren wir nach Albanien. Gleich nach der Ankunft besuchten wir eine vom letzten Erdbeben betroffene Region in der Nähe des Kinderheims „Reze Dielli“. Einer Familie

übergaben wir mit dem Leiter von Swiss Foundation for Innovation für Albanien (Christian Vögeli) und dem Bürgermeister dieser Region neben Sachgeschenken eine Geldspende von 100 €, damit sie in Zelten überwintern kann.

Wir überreichten an die „Erdbeben Kinder-Nothilfe“ einen Spendenscheck in Höhe von 2500 €. Dieses Geld ist für die kinderreichen Familien gedacht, die in den letzten Wochen nicht

im Medienrummel (wie z. B. in Durrës) gestanden haben und somit nicht in den Genuss der internationalen Hilfe gekommen sind.

Im Kinderzentrum „Reze Dielli“ wurden wir wieder von den Kindern mit einem liebevollen Kulturprogramm empfangen. Danach übergaben wir einen Spendenscheck von 5500 Euro. Mit diesem Geld können weiterhin Freizeitmöglichkeiten und Therapien für Waisenkinder bzw. Kinder, die aus den ärmsten familiären Verhältnissen kommen, finanziert werden. Des Weiteren wird das Geld benötigt, um die Kinder in die Paten- bzw. ihre eigenen Familien zu integrieren. Bekanntlicherweise ist im Frühjahr ein Großspender abgesprungen und das Kinderheim stand kurz vor dem Aus, denn das albanische Kinderheim wird nicht vom Staat unterstützt.

Infolge der Höhe der Spenden konnten wir jedem Kind ein Weihnachtspäckchen, Spielzeug und Süßigkeiten überreichen, worüber sie sich sehr gefreut haben. Die Kinder bedankten sich bei uns ganz herzlich für die jahrelange Unterstützung, welche ihre Entwicklung nach ihren Aussagen positiv beeinflusst hat. Wir versprechen den Kindern, in diesem Jahr wiederzukommen.

Des Weiteren nahmen wir einen Teekoffer aus Delvina in Empfang. Die Erlöse aus dem Verkauf von den Bauern in Südalbanien angebauten Bergtee in Leipzig gehen an das Mädcheninternat in Delvina.

Wir danken allen Sach- und Geldspendern, die mitgeholfen haben, das Leid der Menschen, vor allem der Kinder, etwas zu mildern.

Es konnten in den letzten Monaten insgesamt 23 550 Euro an Spenden eingesammelt werden. Der Rest des verbliebenen Geldes soll vor allem für die medizinische Versorgung in Fushe Kosovo und für die Verlängerung der Kooperation mit dem SOS-Kinderdorf Kosovo verwendet werden.

Aufgrund unserer Gemeinnützigkeit können wir jede finanzielle Ausgabe für die Notdürftigen belegen.

Selbstverständlich wurden die Kosten für den Transport und die Übernachtungen von uns selbst privat finanziert.

Es war eine vollkommene gelungene Projektfahrt, die wir ohne die hohe Spendenbereitschaft nicht nur in Leipzig realisieren können, auch wenn es nur ein Tropfen auf dem heißen Stein war.

Nochmals vielen, vielen Dank für die humanitäre Hilfe!
RALPH RÜDIGER

Anmeldung für Frühjahrskurse hat begonnen

LEIPZIG. Die Volkshochschule Leipzig (vhs) ist schon voll auf Frühling eingestellt: Für die 1850 vhs-Kurse im Frühjahr läuft die Anmeldezeit bereits auf vollen Touren.

Ab sofort gilt: Es wird eine Ermäßigung von 50 Prozent gewährt für Inhaber des Leipziger Passes und ebenso für Kinder, SchülerInnen und Schüler, Auszubildende, Direktstudierenden und -studenten, Au-pairs, Teilnehmer am freiwilligen sozialen, ökologischen und europäischen Jahr und für Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung ab 50 Prozent.

Das Frühjahrssemester beginnt am 24. Februar und endet mit der dreiwöchigen Sommer-Volkshochschule am 9. August. Die frisch gedruckten Programmbroschüren liegen in der Geschäftsstelle Löhrrstraße 3-7, in Bürgerämtern, Buchhandlungen, Bibliotheken und auch bei Kooperationspartnern der Volkshochschule zum kostenlosen Mitnehmen aus.

Anmeldeöglichkeiten: auf www.vhs-leipzig.de, am Anmelde-Telefon 0341 123-6000 (Mo., Di., Do. von 10 bis 18 Uhr/Mi. und Fr. von 10 bis 16 Uhr) oder zu den Öffnungszeiten in der Löhrrstraße Mo., Di., Do. von 10 bis 18 Uhr und Freitag von 10 bis 13 Uhr, mittwochs geschlossen

LADYLIKE BEAUTY UND WELLNESS

Problemhaut? So ist sie Schnee von gestern!

Natürliche Tipps für einen **STRAHLENDEN TEINT**

Im Winter braucht die Haut oft ein wenig Starthilfe, um frühlingstreu zu werden.

STRAHLENDER AUFTRITT DANK EFFEKTIVER PFLEGE

Mit den folgenden natürlichen Tipps – von basischer Pflege bis zum Energiekick durch eine Extraportion Sauerstoff – trotz selbst sensible Haut den kalten Tagen und macht sich bereit für einen strahlenden Auftritt.

Vorsichtig wachrubeln: Ist die Haut trocken und neigt zu Schuppchenbildung, wirkt ein sanftes Peeling gleich dreifach. Es entfernt abgestorbene Hautzellen, regt die Durchblutung an und sorgt dafür, dass die anschließende Pflege besser aufgenommen wird. Aber Achtung: Gerade bei sensibler Gesichtshaut sollte das Peeling nicht zu grobkörnig sein. Tipp: Etwas basisches Körperpflege-salz in die Hände geben und die feuchte Haut in kreisenden Bewegungen leicht massieren. Anschließend mit klarem Wasser



Auch bei winterlichen Temperaturen und trockener Heizungsluft wird Problemhaut mit der richtigen Pflege wieder streichelzart. Foto: Getty Images/iStockphoto

abspülen. Für sehr robuste Stellen wie Ellenbogen oder Füße kann ein Peeling aus Meersalz und Olivenöl angerührt werden.

Behutsam pflegen: Wenn die Haut trotz täglicher Pflege schnell spannt und sich rötet, kann es an der Zeit sein, die Tagescreme zu wechseln. Produkte sollten jetzt etwas reichhaltiger sein und auch ausreichend Fett enthalten. Ein- bis zweimal pro Woche bietet sich außerdem eine verwöhnende Maske an. Tipp: Die Reste nach der Einwirkzeit nicht abwaschen, sondern sanft einmassieren.

Natürlich erfrischen: Einem müden Teint lässt sich durch sauerstoffhaltige Pflege gezielt entgegenwirken. Entweder durch eine entsprechende Behandlung im Kosmetikstudio oder mit speziellem Gesichtswasser, zum Beispiel „MiraVera“ aus dem Reformhaus oder Bioladen. Mit einem Wattebausch wird es nach der Reinigung oder vor der Pflege aufgetragen und soll die Zellerneuerung ankurbeln.

Schön über Nacht: Trockene Haut an Händen kann auftanken, wenn man sie abends dick eincremt, Baumwollhandschuhe überzieht und die Pflege über Nacht wirken lässt. Bei trockener Haut und schwachem Bindegewebe an den Beinen können basische Stulpen helfen. Die extra langen Strümpfe werden mit einer Lösung aus Basensalz und Wasser getränkt, gut ausge-

wrungen und angezogen. Darüber kommen wärmende Strümpfe. Während man schläft, soll das die Ausscheidung von Schlacken aus dem Gewebe fördern und straffend wirken.

Darüber hinaus unterstützt basische Pflege die natürliche Rückfettung der Haut.

Schutz von innen: Frisches Gemüse und Obst schützt durch

seine enthaltenen Vitamine die Haut von innen.

Wichtig sind außerdem die richtigen Fette. Hochwertige Pflanzenöle wie Leinöl, Walnuss- oder auch Hanföl dürfen jetzt ruhig etwas großzügiger dosiert werden.

Weitere Tipps, auch zu basischen Wickeln und Bädern, gibt es unter: www.meinebase.de

Einzigartig, besonders, unvergesslich!

Die Wellness-Oase Paradies feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Firmenjubiläum und SIE profitieren.

20 Jahre - 20 Tage ... Unsere Jubiläumshighlights in 2020!

Nutzen Sie unser erstes Angebot – die Restartwoche vom 27.-30.01.2020.

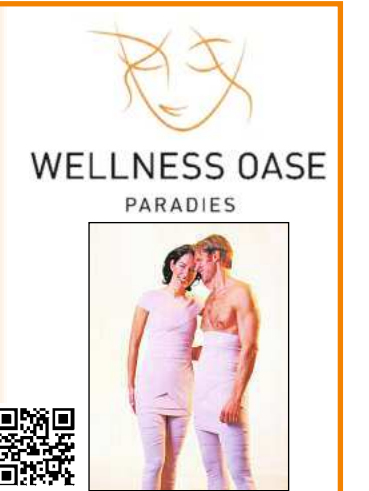
Buchen Sie in dieser Zeit einen Ägyptos-Ganzkörperwickel, für mehr Wohlbefinden in Ihrer Haut und wir schenken Ihnen zusätzlich eine Kosmetik im Wert von 49,00 €.

Entschlacken, entgiften, Detox wird nach den Feier- und Schlemmerwochen groß geschrieben. Mit diesem Programm gelingt der Auftakt perfekt.

Buchen Sie direkt unter 0341/3068934.

Wir freuen uns auch künftig Ihre Gesellschaft genießen zu dürfen. Ihre Verwöhnexperten

www.Wellness-Oase-Paradies.de · Kochstr. 138 (C. Kreuz) · 04277 Leipzig · ☎ 0341/3068934



Jetzt wird abtrainiert: Speck-weg-Wochen 2020!



Erfüllen Sie Ihre guten Vorsätze für 2020.

Vom 13.01.–09.02.20 heißt es wieder: „Ran an den Speck!“ in der Sachsen Therme. Erreichen Sie Ihre Trainingsziele mit:

- modernsten Kraft- und Cardiogeräten
- einer vielfältigen Kursauswahl

Mehr Infos unter www.sachsen-therme.de oder Tel. 0341 25999-18

*Nur für Neumitglieder, bei denen keine Mitgliedschaft in den letzten 6 Monaten bestand.



Sachsen Therme GmbH & Co. KG – Vita-Spa
Schongauer Str. 19 · 04329 Leipzig

Jetzt anmelden und sparen!*

