

# Kurse helfen gegen Stress

Verein Mobile stellt Herbstprogramm vor – Anmeldung ist ab sofort möglich



Inga Gehrke genießt mit ihren Töchtern Eliana (links, 22 Monate) und Stella (4) eine Pause im Mehrgenerationenhaus. Die junge Mutter interessiert sich für das neue Angebot „Mums after work“. Gallop

VON KIM GALLOP

**PATTENSEN.** Der Verein Mobile, Träger des Mehrgenerationenhauses Pattensen, hat jetzt das Herbstprogramm mit einigen Neuheiten vorgelegt. Anmeldungen zu den Kursen sind jetzt per Internet, E-Mail oder Fax möglich. Nach einem Probelauf regulär im Programm ist das Angebot „Team Familie – gemeinsam sind wir stark“. Eltern, die ihre Erziehungs-

kompetenz stärken wollen, erfahren mehr über das kostenfreie, vom Bund geförderte Programm bei Martina Wolters vom Familienservicebüro, Telefon (0 51 01) 10 90 30.

Der Vortrag über die Sprachentwicklung des Kindes wird wegen des großen Interesses wiederholt (15. Oktober). Zusätzlich bietet Logopädin Anja Parzies einen Abend mit praktischen Übungen an (5. November). Unter dem Titel „Rechnen ist nicht schwer – oder

doch?“ informiert Dyskalkulie-therapeutin Carolin Biermann erstmals über Rechenschwierigkeiten von Schülern und mögliche Hilfen (18. November).

Hilfestellung für Erwachsene will der neue Kurs „Dem Stress gelassen und sicher begegnen“ bieten (19. September, 31. Oktober). Wer langfristig etwas gegen Stress tun will, kann sich bei „Welche Entspannung passt zu mir?“ informieren. Ergotherapeutin Angela

Schulz stellt Techniken wie autogenes Training oder Feldenkrais vor (17. Oktober, 21. November). Mehr Gelassenheit für Mütter will der mehrteilige Kurs „Mums after work“ vermitteln (ab 15. September).

**i** Das neue Programmheft liegt im Mehrgenerationenhaus, in Banken, Sparkassen und Bäckereien aus. Es steht unter [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de) im Internet.