



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



MOBILE e.V. - Mehrgenerationenhaus Pattensen informiert:

Folgende Kurse/Vorträge beginnen in Kürze: (Anmeldung erforderlich!)

Entspannungsübungen für Senioren – Schnupperabend am 21.10.2020

Leicht erlernbare Übungen verschiedener Methoden werden den Teilnehmenden vorgestellt.
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr, 10,- €

Eltern-Workshop Homöopathie – Schwerpunkt Kinder ab 26.10.2020

Alltägliche Erkrankungen wie Bauchweh, Husten, Schnupfen oder Hautprobleme können mit Homöopathie selbst behandelt werden. Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr, 4x, 55,- incl. Mat. Anmeldung unter info@cvid.de oder 0151-61458804

Entspannt in die Woche mit Progressiver Muskelentspannung ab 28.10.2020

Über das gezielte Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird eine Tiefenentspannung auf körperlicher und seelischer Ebene erreicht.
Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr, 6 Abende, Gebühr: € 36,-

Info-Abend: „Wo bleibt meine Lebensenergie?“ am 05.11.2020

An diesem Abend werden Ursachen für Blockaden aufgrund von Überforderung, Erschöpfung oder innerer Anspannung aus Sicht des Feinstofflichen erklärt und Unterstützungsmöglichkeiten zur Besserung gegeben. Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr, Gebühr: 6,-

Familienservicebüro – Martina Wolters, Tel. 05101 – 990513

Babymassage ab 26.10.2020 (für Eltern mit Babys ab ca. 4 Wochen)

Anhand einer Säuglingspuppe werden den Eltern die Massagegriffe gezeigt, die sie im Kurs mit dem Baby durchführen. Dies beinhaltet auch Massage bei Blähungen und Koliken.
Montags, 9.00 – 10.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: € 18,- incl. Material

Hebammensprechstunde am 28.10.2020

Die Hebamme Sigrun Marquard steht am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr im persönlichen Gespräch zur Verfügung. Anmeldung unter o.g. Tel.

Still- und Babytreff findet ab sofort wieder statt

In dieser offenen Gruppe ist jede Mutter mit ihrem Baby willkommen, die sich gern mit anderen Müttern austauschen möchte. Mittwochs von 9.00 – 11.00 Uhr nach Anmeldung

Sonstiges

Logopädische „Sprach-, Stimm- und Sprechstunde“ am 16.10.2020

Anja Parzies (staatl. anerkannte Logopädin) steht für Fragen und Informationen rund um das Thema „Sprechen“ und „Sprachentwicklung“ zur Verfügung. Zeit: 11.00 – 12.00 Uhr. Eine Anmeldung ist unter Tel. 05101-109030 erforderlich, eine Gebühr entsteht nicht.

Neu: Gesprächsrunde „Chronische Schmerzkrankte, Restless Legs Syndrom...“

Betroffene rutschen mit ihrer Schmerzproblematik oft in ein Stimmungstief, ziehen sich zurück und meiden die Öffentlichkeit. Das wiederum kann die Schmerzen verstärken und zu Stimmungsschwankungen und möglicherweise auch höherer Medikation führen. Am 3.



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



Donnerstag im Monat soll in einer entspannten Atmosphäre Zeit für Gespräche, zum Zuhören und für das Verständnis der Lebenssituation sein. Anmeldung unter 05101-109030.
Termin: Donnerstag, 22.10.2020 um 19.00 Uhr

Offener Treff „Café MOBILE“ eingeschränkt geöffnet!

Das Café MOBILE öffnet jeden Montag und Mittwoch Nachmittag unter Einhaltung der geltenden Abstands- und Hygieneregeln seine Tür. Je 5 Familien können unter Tel. 05101-109030 einen Besuch von 16.00 – 18.00 Uhr reservieren. Die Anmeldung muss spätestens bis Freitag bzw. Dienstag 12.00 Uhr erfolgen.

Gesprächskreis für MS Erkrankte am 28.10.2020

Interessierte treffen sich 1x im Monat, um über sich und ihre Krankheit, Frust und depressive Phasen, Spaß und Lebensfreude zu sprechen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, eine Gebühr entsteht nicht. Regelmäßig am 4. Mittwoch im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr

KreAktiv-Treff - Nähen und Handarbeiten für soziale Zwecke am 30.10.20

Die Gruppe näht und handarbeitet Kinderkleidung, Spielsachen, Kuschedecken, Wohnaccessoires und vieles mehr, das dann sozialen Einrichtungen übergeben wird.

Termine: 2. und 4. Freitag im Monat, 9.00 bis 12.00 Uhr

„Hilfe bei Demenz“ – Sprechstunde mit Anmeldung!

Angela Schulz steht freitags von 15.00 - 17.00 Uhr Angehörigen und Pflegenden für Fragen und Informationen rund um das Krankheitsbild Demenz zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0178-3665929

Mit Anmeldung: Internet-Treff für Senioren am Dienstag Nachmittag

Bis montags 13.00 Uhr besteht die Möglichkeit unter Tel. 01501–109030 einen Termin für Dienstagnachmittag zwischen 15.00 und 18.00 Uhr zu vereinbaren. Dieser Termin findet je nach Anliegen telefonisch oder als Einzelberatung statt.

Bundesfreiwilligendienstler/innen ab 01.11.2020 gesucht!

MOBILE e.V. sucht Menschen, jung oder alt, die ihr Engagement in der Kindertagesstätte einbringen möchten. Infos unter: Tel. 05101–109030

Familien- und Erziehungsberatung jeden Donnerstag in Pattensen

Die FEB Ronnenberg der Region Hannover ist donnerstags im Mehrgenerationenhaus Pattensen von 13.00 – 15.00 Uhr in einer offenen Sprechstunde erreichbar. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. (0511) 616-23630