



MOBILE e.V. - Mehrgenerationenhaus Pattensen informiert:

Folgende Kurse/Angebote starten in Kürze: (Anmeldung erforderlich!)

Vortrag: „Angespannt, erschöpft, dünnhäutig?“ am 15.06.22

Eine innere Unordnung im Feinstoffkörper des Menschen kann hierfür die Ursache sein. Welche Behandlungsmethoden nach Göthert helfen können, wird an diesem Abend erläutert. Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, Gebühr: € 7,50

Neu: Elternvorbereitungskurs am 15.06.22

Es gibt nützliche Infos zu den Themen Geburt (u.a. Krankenhaus, Begleitung, Wochenbett) und Baby (Schlaf, Stillen, Pflege). Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr, Gebühr: € 14,-

Neu: Babytalk für frischgebackene Eltern am 18.06.22

Informationen und Hilfestellungen für die erste Zeit als Eltern mit Themen wie Schlaf, Stillen, Tragen, Bindung. Zeit: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr, Gebühr: € 14,-

Neu: Trageworkshop am 25.06.22

Es werden verschiedene Tragesysteme vorgestellt, die auch praktisch getestet werden können. Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr, Gebühr: € 11,-

„Zeit für mich – die nehme ich mir!“ – Workshop am 26.06.22

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und ausprobiert. Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr, Gebühr: € 21,-

Geburtsvorbereitung – Neuer Wochenend-Kurs ab 15.07.2022

Der Kurs bietet Eltern Zeit, sich auf die Schwangerschaft einzulassen. Mit Partnerübungen, Massagen, Atem- und Haltungsmöglichkeiten, Infos zur Geburt und zum Wochenbett sowie Raum zum Austausch mit anderen Paaren wird das Verständnis für den bevorstehenden Weg gestärkt. Termine: Fr. 15.07. v. 18.30 – 20.30 Uhr, Sa. 16.07. v. 10.00 – 18.00 Uhr (incl. Mittagspause), So. 17.07. v. 10.00 – 14.30 Uhr

Familienservicebüro – Martina Wolters, Tel. 05101 – 990513

Still- und Babytreff mit Gesa Roßa am Mittwoch Vormittag

Nach der Zeit des Wochenbetts sehnen sich viele Eltern nach Austausch und Kontakten. Auch Themen wie Stillen oder Babyernährung können von 9.00 – 11.00 Uhr besprochen werden. Zur Zeit ist eine Anmeldung erforderlich. Gebühr: € 4,- inkl. Getränk

Offene Elternsprechstunde

Zur Terminvereinbarung ist Sandra Hülsmann erreichbar unter Tel.0178 – 9131687 oder per mail: sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de (außer in den Ferien)

Sonstiges

Selbsthilfegruppe „Chronische Schmerzkrankte, Restless Legs Syndrom...“ am 16.06.

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. Donnerstag im Monat soll in einer entspannten Atmosphäre von 19.00 – 20.30 Uhr Zeit für



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

MOBILE
Verein für Gesundheits- und Familienbildung e.V.

Gespräche, zum Zuhören und für das Verständnis der Lebenssituation sein. Für dieses Treffen ist eine Anmeldung unter Tel. 0175 5294926 erforderlich.

Logopädische „Sprach-, Stimm- und Sprechstunde“ am 17.06.22

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.

Repair Café öffnet – mit Anmeldung – am 18.06.22 von 14.00 – 17.00 Uhr

Viele Menschen haben vergessen, dass man defekte Gegenstände durchaus reparieren kann. Die Aktivitäten des Repair Cafés sind kostenlos und auf ehrenamtlicher Basis, aber nicht umsonst. Deshalb freut sich das Mehrgenerationenhaus über eine Spende. Anmeldung und Terminabsprache bis Donn. 16.06.22, 12.00 Uhr unter Tel. 05101 109030

Flossbau am Fuchsbach am 19.06.22 für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Aus Stöckchen und anderen Naturmaterialien entstehen kleine Flöße. Für ein gemeinsames Picknick bitte eigene Verpflegung und Getränk mitbringen! Zeit: 14.00 bis 18.00 Uhr, Treffen: Wendehammer Redener Weg. Anmeldung unter info@mobile-pattensen.de

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs trifft sich 14-tägig dienstags

Betroffene Frauen Ü40 können sich am 1. und 3. Dienstag im Monat untereinander austauschen und informieren. Auch die eigene Fürsorge soll mit Hilfe von Achtsamkeit und evtl. Unternehmungen nicht zu kurz kommen. Nächster Termin: **21.06.22**, 19.00 Uhr

Gesprächskreis für MS Erkrankte am 22.06.22

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

Offener Treff "Café MOBILE" öffnet seine Türen wieder!

Der Offene Treff kann montags – freitags von 9.00 – 11.00 Uhr und Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 15.00 - 18.00 Uhr besucht werden. Hier besteht die Möglichkeit sich zwanglos zu treffen, auszutauschen, zu spielen und Kaffee zu trinken. **Donnerstags:** Französisches Frühstück mit Croissant, Butter, Marmelade und Milchkaffee

Neu: „Treffpunkt Blau-Gelb“ im Mehrgenerationenhaus am Montag und Mittwoch

Wir freuen uns, ukrainische Gäste in unserem Haus zu begrüßen. Bei uns haben sie die Möglichkeit, sich kennenzulernen und auszutauschen.

Wann: montags ab 9.00 Uhr und mittwochs ab 15.00 bis 18.00 Uhr.

Offenes Seniorencafé freitags geöffnet (nicht am 1. Freitag im Monat!)

An 3 Freitag-Nachmittagen im Monat wird den Seniorinnen und Senioren Raum und Zeit gegeben, sich zum Klönen bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde zu treffen.

2., 3. und 4. Freitag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr

Familien- und Erziehungsberatung

Die Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Region Hannover bietet eine offene Sprechstunde in Pattensen an. Jeden Donnerstag von 13.00 – 14.30 Uhr ist eine Mitarbeiterin für eine kostenlose Beratung im Mehrgenerationenhaus vor Ort.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – füreinander



**Betreuungsgruppe „Zeitlos“ - Tagesbetreuung für alltagsvergessliche und demenz-
kranke Menschen**

In dieser Tagesbetreuung erhalten alltagsvergessliche und demenzkranke Menschen eine individuell zugeschnittene Betreuung in einer kleinen Gruppe. Die Betreuung erfolgt montags von 9.00 - 13.00 Uhr durch geschulte Helferinnen und Helfer. Eine Anmeldung ist erforderlich. Information und Anmeldung unter Tel. 0178 - 3665929

„Hilfe bei Demenz“ – Sprechstunde mit Anmeldung!

Angela Schulz steht Angehörigen und Pflegenden für Fragen und Informationen rund um das Krankheitsbild Demenz zur Verfügung. Tel. 0178 - 3665929

Internet-Treff mit Smartphone-Beratung wieder möglich!

Bis Montag 12 Uhr können sich Interessierte zu einer Einzelberatung zwischen 15.00 – 17.00 Uhr anmelden. Themen, die Laptop, Smartphone oder Tablet betreffen, können hier angesprochen werden. Tel. 05101 109030; Gebühr pro Beratung: 5,-

Weitere Informationen und Anmeldung: MOBILE e.V., Göttinger Str. 25a, 30982 Pattensen
Tel. 05101 - 109030, Mail: info@mobile-pattensen.de, Internet: www.mobile-pattensen.de