



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

**MOBILE**  
Verein für Gesundheits- und Familienbildung e.V.

**Frühjahr 2023**



# Mehrgenerationen Haus Pattensen

**Bildung Betreuung Begegnung**

Die  
bieten  
mehr!

Professionelle  
Beratung beim  
Hausgeräte-Kauf



*Meine Küche ist von ROON*

Einbauküchen • Hausgeräte

**H.VONROON**<sup>®</sup>

musterhaus<sup>®</sup>  
küchen

FACHGESCHÄFT

Marie-Curie-Str. 1  
30966 Hemmingen • Tel 0511 - 420 330  
Mo - Fr 9 - 19 Uhr • Sa 9 - 15 Uhr

[www.roon.de](http://www.roon.de)

## MOBILE e.V.

Göttinger Str. 25a  
30982 Pattensen  
Tel. 05101 – 10 90 30  
Fax: 05101 – 10 90 31  
mail: info@mobile-pattensen.de  
Internet: www.mobile-pattensen.de



Allgemeine	Mo. – Do.	9.00 – 18.00 Uhr
Öffnungszeiten:	Fr.	9.00 – 17.00 Uhr

## Offener Treff

Tel. 05101 – 10 90 82

Öffnungszeiten:	Mo.	9.00 – 12.00 Uhr
	Nov. - März zusätzl.	15.00 – 18.00 Uhr
	Di. – Do.	9.00 – 18.00 Uhr
	Fr.	9.00 – 12.00 Uhr
	1. So. i. Mon.	15.00 – 17.00 Uhr (Trauercafé)

## Kindergarten und Krippe

Göttinger Str. 25a, Tel. 05101 – 10 90 10

Ruther Str. 31, Tel. 05101 - 99 04 379

## Hort

Marienstr. 2, Tel. 05101 – 99 06 820

## Familienservicebüro

Tel. 05101 – 99 05 13

Öffnungszeiten:	Mo.	8.00 – 13.30 Uhr
	Di. + Mi.	8.00 – 14.00 Uhr
	Do.	8.00 – 12.30 + 14.00 - 18.00 Uhr
	Fr.	8.00 – 12.00 Uhr

## Familienbildung/Kurse

Tel. 05101 – 99 05 12

## Gefördert durch:

- ☼ Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)
- ☼ Land Niedersachsen
- ☼ Region Hannover
- ☼ Stadt Pattensen



**Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung unserer Anzeigenkunden!**

# 2 Unterstützung

„Wir freuen uns, das Mehrgenerationenhaus als Paten unterstützen zu können und sind überzeugt, dass das Projekt eine große Zukunft hat.“ (Zitat 2010)



**Dr. Maria Flachsbarth**  
Parlamentarische Staatssekretärin a.D.

## Unsere Paten



**Dr. Matthias Miersch**  
SPD-Bundestagsabgeordneter

**Für das weitere, erfolgreiche Fortbestehen brauchen wir auch Ihre Unterstützung!**

**Und so können Sie helfen:**

⚙ **mit Ihrer aktiven Mitarbeit**

Ein Mehrgenerationenhaus lebt von den vielen unterschiedlichen Menschen und ihren vielfältigen Kenntnissen und Erfahrungen. Wo sonst kann sich – unabhängig von beruflichen Qualifikationen – Jede und Jeder einbringen? Hier treffen sich Menschen, die Lust und Zeit haben, ihr persönliches Know-How für einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung zu stellen. Kinderbetreuung, Vorlesen, Kuchenbacken, Hilfe im Garten, handwerkliche Tätigkeiten.... Es gibt viele Möglichkeiten, sich am „Großfamilie-Leben“ des Mehrgenerationenhauses zu beteiligen. Für Ihre Mithilfe wird Ihnen eine Gemeinschaft geboten, in der das Füreinander und Miteinander im Mittelpunkt stehen.

⚙ **mit Ihrer (Förder-) Mitgliedschaft** ab einem Jahresbeitrag von € 35,-

⚙ **mit Ihrer Spende** auf unser Konto bei der

Volksbank eG Pattensen IBAN: DE15 2519 3331 0046 2136 00, BIC: GENODEF1PAT

⚙ **mit Ihrem Online-Einkauf** - ohne, dass Sie mehr bezahlen, erhält unser Verein eine Spende unter

- [www.bildungsspender.de/mobile-pattensen](http://www.bildungsspender.de/mobile-pattensen) (gemeinnütziges Fundraisingportal mit über 1000 Partnershops), siehe S. 6

- <https://smile.amazon.de> (melden Sie sich bei Ihrem Amazon Einkauf auf [smile.amazon](https://smile.amazon.de) an und wählen Sie „Mobile e.V. Pattensen“ aus)

⚙ **Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook!**





**Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Besucherinnen und Besucher!**

## **Mehrgenerationenhäuser schaffen Begegnungen!**

Mehrgenerationenhäuser sind Orte, an denen sich verschiedene Menschen begegnen. Sie setzen sich in den Nachbarschaften für das Miteinander und Füreinander der Generationen und damit für den gesellschaftlichen Zusammenhalt ein. Die Häuser wissen durch den Austausch mit ihren Besucherinnen und Besuchern und Engagierten, was die Menschen vor Ort brauchen und entwickeln für sie passende Angebote. Dabei stimmen sie sich eng mit ihren Kommunen und weiteren Partnern ab.

So unterstützen Mehrgenerationenhäuser zum Beispiel bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie machen Bürgerinnen und Bürger digital fit, beraten und helfen Einsamkeit zu überwinden und zu vermeiden. Teilhabe und die Möglichkeit, sich zu engagieren und mitzugestalten, werden dabei großgeschrieben. Ganz gleich, ob im ländlichen oder städtischen Raum: Die Häuser tragen mit ihrer Arbeit zu einem attraktiven Wohn- und Lebensumfeld bei und leisten einen wichtigen Beitrag, damit die Menschen sich in ihren Kommunen - ganz gleich wo in Deutschland - wohl und unterstützt fühlen.

**Als Mehrgenerationenhaus Pattensen werden wir auch im Jahr 2023 für Kinder, ihre Familien und ältere Menschen ein Ort des Willkommens sein, der Wärme ausstrahlt, an dem sie sich wohlfühlen und der ihr Leben bereichert.**

**Der Vorstand von MOBILE e.V.**

**Annette Köppel    Dr. Marion Gemen    Elke Eicke**

## NEU: PAYBACK in der Marien-Apotheke




**Bei uns punkten Sie mit jedem Einkauf**

- kompetente Beratung
- guter Service
- Lieferservice
- Rundum Versorgung
- Vorbestellung per App: gesund.de

**HIER GIBT'S  
PAYBACK PUNKTE!**



**PAYBACK**

Nicola Kallmeyer-Hagspiel o. Kfr. • Marienstraße 9 • 30982 Pattensen • Tel: 05101 12 4 12 • [www.marien-apotheke-pattensen.de](http://www.marien-apotheke-pattensen.de)

# 4

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Öffnungszeiten und Telefonnummern</b>	1
<b>Unterstützung</b>	2
<b>Vorwort</b>	3
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	4/5
<b>Unterstützung - Bildungsspende</b>	6
<b>Offener Treff</b>	
„Café MOBILE“	7
Repair Café	7
<b>Neu:</b> „Offener Elterntreff“ mit Kindern ab 1 Jahr	7
<b>Offener Treff - Senioren</b>	
Offenes Seniorencafé	8
Spielenachmittag	8
Internet-Treff - Neue Medien	8
Doppelkopfrunden	8
Männer treffen sich	8
<b>Beratung/Sprechstunden/Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise</b>	
<b>Neu:</b> „GesprächsZeit“ - Hilfe/Beratung bei Burnout & Depression	9
„Café Zeitlos“ – Offener Treff u. Beratung für Angehörige von Demenzkranken	9
Sprechstunde Demenz - Hilfe, Rat und Unterstützung	9
Elternsprechstunde	10
Familien- und Erziehungsberatung in Pattensen	10
Sprechstunde der Gleichstellungsbeauftragten	11
Still- und Babytreff	11
Sprechstunde des Senioren- und Pflegestützpunktes Calenberger Land	11
Logopädische Sprach-, Stimm- und Sprechstunde	11
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und Aphasiker	12
Selbsthilfegruppe „Chronisch Schmerzkranken, Restless Legs Syndrom“	13
Selbsthilfegruppe für MS-Erkrankte	13
Selbsthilfegruppe „Brustkrebs“ für Frauen Ü40	13
Trauercafé	13
<b>Familienservicebüro</b> (in Kooperation mit der Stadt Pattensen)	
Kindertagespflege	14
„Willkommen in Pattensen“ - Babybegrüßung	14
Angebote für Single-Eltern	14
Mini-Bilderbuchkino	14
Still- und Babytreff	15
<b>Neu:</b> Offener Elterntreff mit Kindern ab 1 Jahr	15
Elternsprechstunde	15
Frühe Hilfen	15
<b>Kinderbetreuung</b>	
Entlastungsangebot für Eltern von geistig behinderten Kindern	16
Babysitter - Vermittlung	16
Umgangshaus	16
Offene Kinderbetreuung	17
Wunschgroßelterndienst	17
Kindertagesstätten (Krippe, Kindergarten, Hort)	17
Ferienbetreuung für Schulkinder der 1. - 6. Klasse	17

### Kursangebote - Elternschule

Babys einfach abhalten	18
Elternvorbereitungskurs	18
Babymassage (ab ca. 4 Wochen)	19
Babytalk	20
Trageworkshop	21
BuggyWorkout (Anfänger- u. Aufbaukurs)	21
Spiel und Bewegung für Kleinkinder (1 - 2 Jahre)	22
<b>Neu:</b> OutdoorKids - Outdoorkurs für Kinder (1,5 - 3 Jahre)	22
Babyspaß/KreativSpecial Workshops	23
Die Sprachentwicklung des Kindes I (Theorie) und II (Praxis)	24
Entspannung gemeinsam erleben - für Eltern und Kinder	25
Erste Hilfe bei Notfällen von Säuglingen und Kleinkindern	26

### Angebote - Kinder

Helfende Kinder - Starke Kinder handeln auch im Notfall richtig (8 - 12 Jahre)	27
„Raus in die Natur!“	27
„Welche Sprachen wählen wir ab der 5./6. Klasse?“	29

### (Kurs-) Angebote - Erwachsene

Vortrag: „So kehrt die Energie zurück!“	31
Workshop: „Etwas Zeit für mich - die nehme ich mir!“	32
Raus aus dem Kopf - Aktive Entspannung durch Bewegung u. Lachyoga	32
Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung (Anfänger- u. Aufbaukurs)	33
Meditative Bewegungsabläufe für Körper und Geist	34
Vortrag: „Endlich Schluss mit Stress und Erschöpfung!“	34
Stimmstark in das Frühjahr (Teil I und II)	35

### Kursangebote - Senioren

Erste Schritte mit dem Tablet/iPad	36
Smart-/iPhone - mehr als Telefonieren!	36
Fit bis ins hohe Alter! - Ganzkörper-Kräftigungsprogramm	37
„Das bewegte Gehirn“	37

### Freiwilligenbörse

Bundesfreiwilligendienst	39
--------------------------	----

### Datenschutzerklärung/Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldeformular (auch online unter: <a href="http://www.mobile-pattensen.de">www.mobile-pattensen.de</a> )	40
--	----

**Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei, also auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen zugänglich!**

**Wenn nichts anderes vermerkt ist, finden alle Veranstaltungen im Mehrgenerationenhaus Pattensen statt!**

### Möchten Sie sich gern für MOBILE e.V. engagieren?

Wir würden uns sehr über Ihre Unterstützung in der Betreuung des Offenen Treffs oder beim **Kuchenbacken** freuen! Infos erhalten Sie unter Tel. 05101 - 10 90 30.



## JEDER EINKAUF EINE GUTE TAT



Kostenlose Unterstützung für:

**MOBILE e.V. Mehrgenerationenhaus Pattensen**

### Einkaufen und ohne Mehrkosten helfen

Mit einem Einkauf bei über 1700 Partner-Shops und Dienstleistern kann man uns **ohne Mehrkosten** und **ohne Registrierung** unterstützen - egal ob Mode, Technik, Büromaterial oder Reisen:



Einfach Einkäufe zugunsten unseres Spendenprojekts hier starten:

**[bildungsspender.de/mobile-pattensen](http://bildungsspender.de/mobile-pattensen)**

### Erinnerungshelfer

Damit der Umweg über Bildungsspender.de nicht vergessen wird, gibt es z.B. die Browsererweiterung Shop-Alarm, eine App und vieles mehr:

**[bildungsspender.de/mobile-pattensen/idee](http://bildungsspender.de/mobile-pattensen/idee)**

### Das kann erreicht werden

Bei regelmäßiger Nutzung erlöst ein **durchschnittlicher Privathaushalt rund 100 bis 150 Euro pro Jahr**.

**Gewerbetreibende**, die z.B. Büromaterial kaufen, Hotels, Flüge und Mietwagen buchen sowie Druckaufträge über unsere Projektseite abwickeln, **können mehrere tausend Euro pro Jahr Erlösen**.

## „Café MOBILE“

Das „Café MOBILE“ ist ein **offener Treffpunkt** für alle Menschen, die sich mit anderen austauschen, gemeinsam spielen oder einfach nur „unter Menschen“ sein möchten.

**Donnerstag Vormittag wird ein französisches Frühstück** angeboten und an den Nachmittagen gibt es Kaffee und frisch gebackenen Kuchen.

### Öffnungszeiten:

<b>Montag:</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>
<b>Montag Nov. bis März zusätzl.:</b>	<b>15.00 - 18.00 Uhr</b>
<b>Dienstag - Donnerstag:</b>	<b>9.00 - 18.00 Uhr</b>
<b>Freitag:</b>	<b>9.00 - 12.00 Uhr</b>
<b>1. Sonntag i. Mon.(Trauercafé):</b>	<b>15.00 - 17.00 Uhr</b>



## Repair Café

Viele Menschen haben vergessen, dass man defekte Gegenstände durchaus reparieren kann. Das können Kleidung, Kleinmöbel, elektrisches Spielzeug, Gartengeräte, U-Elektronik, Lampen und Elektrokleingeräte sein. Wichtig: Ein Repair Café ist keine kostenlose Werkstatt, wo Gegenstände zur Reparatur abgegeben werden. Die Aktivitäten des Repair Cafés werden kostenlos und auf ehrenamtlicher Basis ausgeführt, sind aber nicht umsonst, deshalb freut sich das Mehrgenerationenhaus über eine Spende. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

**Termine: 3. Samstag im Monat, 14.00 - 17.00 Uhr**

## Neu: „Offener Elterntreff“ mit Kindern ab 1 Jahr

Gesa Roßa, Baby- und Familiencoach, Qualifizierte Eltern-Kind-Kursleiterin, Beikostberaterin



Ihr Baby hat seit seiner Geburt schon einige Entwicklungsschritte gemacht und die spannende Reise geht nach dem ersten Geburtstag weiter. Jedes Baby macht diese Schritte auf seine eigene Weise und die Eltern möchten es dabei gerne unterstützen.

In unserem „**Offenen Elterntreff**“ beginnen wir jede Woche den Montagmorgen mit einem leckeren, gesunden Frühstück und klären Ihre Fragen zu allen Themen, die Sie bewegen. Dabei muss es nicht nur um Ernährung gehen. Für die Kids wird Spiel und Spaß ebenfalls nicht zu kurz kommen – schauen Sie einfach vorbei!

**Montags, 9.30 – 11.30 Uhr**

Kostenfrei und ohne Anmeldung!

## Männer treffen sich

Udo Hetmeier, systemischer Coach

Die Gruppe trifft sich 1x im Monat in einer kleinen Runde (max. 10 Personen) zum Austausch über (Männer-)Themen und das, was die Teilnehmer gerade im Leben beschäftigt. Sie tauschen sich über ihre (Selbst)Erfahrung, Entwicklung und Veränderung aus, sprechen und setzen sich Ziele und reden über Wünsche und den Weg dorthin. Bei diesen Vorhaben wollen sie sich gegenseitig unterstützen und ermutigen.

Die Gruppe soll den Männern Gelegenheit bieten, in einem konkurrenzfreien Raum das Gespräch zu finden und ihren (männlichen) Horizont zu erweitern.

Gemeinsames Kochen, Spaziergänge, Abende am Lagerfeuer oder Wanderungen sind nach einer Kennenlernphase möglich.

Dieses Angebot richtet sich an alle Männer, die Lust auf Veränderung und Neues haben.

**Kontakt und Anmeldung: kontakt@udohetmeier.de, Tel. 0177 - 6857314**

**Termin: letzter Freitag im Monat, 19.00 - 21.30 Uhr**

pro Abend € 18,-

## Offenes Seniorencafé

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

**Freitags von 15.00 - 17.00 Uhr, außer am 1. Freitag im Monat**

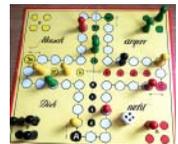
## Spielenachmittag

Zum gemeinsamen Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen treffen sich ältere Menschen einmal wöchentlich im „Wohnzimmer“ des Mehrgenerationenhauses.

Verschiedene Kartenspiele, Mensch ärgere dich nicht, Kniffel oder anderes mehr macht in größerer Runde viel Spaß.

Bei Interesse melden Sie bitte unter **Tel. 05101 - 10 90 30**.

**Donnerstags von 15.00 - 17.30 Uhr**



## Internet-Treff - Neue Medien

Hier treffen sich Seniorinnen und Senioren in netter Atmosphäre, surfen im Internet und üben sich ungezwungen im Umgang mit dem Computer. Auch bei Problemen mit dem eigenen Laptop, bei Fragen zur Digitalkamera, zum Navigationssystem, E-Book, Handy oder Smartphone wird geholfen. **Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr unter Tel. 05101 - 10 90 30**

**Dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr**

**Gebühr: € 5,- pro Beratung**

**Doppelkopfrunden - Info unter Tel. 05101 - 10 90 30**

## Neu: „GesprächsZeit“ - Hilfe/Beratung bei Burnout & Depression

Angela Schulz, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Eine Depression kann jeden treffen und hat viele Gesichter. Sie ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die professionell behandelt werden muss. - WO FINDE ICH HILFE?

Ergänzend zur professionellen Behandlung eines Arztes und/oder Psychologen wird Ihnen eine Reihe von Hilfsangeboten auf. gezeigt und Sie erhalten Informationen über das Krankheitsbild und dessen Behandlungsmöglichkeiten.

Suchen Sie weitere Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe? Auch hierzu berate ich Sie und/oder Ihre Angehörigen gerne.

**Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0178 - 366 59 29**

**2. Freitag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr**

## „Café Zeitlos“ - Offener Treff und Beratung für Angehörige von demenzerkrankten Menschen

Angela Schulz, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

- unterstützt durch die GKV-Selbsthilfeförderung Niedersachsen -

### **Demenz und die Auswirkungen auf das Zusammenleben in der Familie**

Im Café des Mehrgenerationenhauses treffen sich am **ersten Freitag** im Monat Angehörige von demenzerkrankten Menschen. Unter Anleitung der Koordinatorin erhalten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit sich in angenehmer Atmosphäre untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Zudem werden wechselnde Themen zu dem Krankheitsbild Demenz besprochen sowie Rat und praktische Hilfen angeboten.

**Informationen und erforderliche Anmeldung unter Tel. 0178 - 366 59 29**

**1. Freitag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr**

## Sprechstunde Demenz - Hilfe, Rat und Unterstützung

Angela Schulz, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Ein Angebot für Betroffene, Angehörige und Pflegende von Demenzerkrankten. Die Koordinatorin Angela Schulz steht jeden Freitag Interessierten für Fragen rund um das Krankheitsbild „Demenz“ zur Verfügung. Besucher erhalten Rat, Unterstützung und praktische Hilfen zu Therapiemöglichkeiten, Pflege und Alltagsbewältigung.

**Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0178 - 366 59 29**

**Freitags, 15.00 - 17.00 Uhr**



## Elternsprechstunde

Sandra Hülsmann, Dipl. Heilpädagogin, Systemische Beraterin

- ⊗ Befindet sich Ihr Kind in einer anstrengenden Entwicklungsphase?
- ⊗ Müssen Sie als Alleinerziehende/r alles unter einen Hut bringen?
- ⊗ Haben Sie Fragen zu Erziehung, Kindergarten, Schule, Freizeit oder Familie?

**Termine (außer in den Schulferien) nach Vereinbarung unter Tel. 0178 - 913 16 87 oder per Mail: [sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de](mailto:sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de).**

## Familien- und Erziehungsberatung in Pattensen

Mitarbeiterin Familien- und Erziehungsberatung



Die Familien- und Erziehungsberatungsstelle (FEB) Ronnenberg der Region Hannover bietet jeden Donnerstag eine offene Sprechstunde in Pattensen an. Die Mitarbeiterin berät im Mehrgenerationenhaus Eltern zu Fragen rund um die Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Schulprobleme und auffällige Verhaltensweisen von Kindern können ebenso angesprochen werden wie Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Trennung oder Scheidung.

**Die Beratungen sind anonym und kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

Tel. 0511 - 61 62 36 30 oder per Mail: [FEB.Ronnenberg@region-hannover.de](mailto:FEB.Ronnenberg@region-hannover.de)

Donnerstags, 13.00 - 14.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Pattensen

**Höfer**  
GmbH & Co. KG



## Elektroanlagen-Fachgeschäft

Ippenstedter Str. 23 • 30982 Pattensen

Tel. 05066 - 7685

[www.elektro-hoefer.de](http://www.elektro-hoefer.de)

*...wenn Sie einen Profi brauchen!!!*

- Elektro-Anlagen-Fachgeschäft
- Elektro-Hausgerätetechnik
- Eigener Kundendienst
- EDV-Vernetzung
- Kommunikationstechnik
- Verkauf und Reparatur von Hausgeräten

*aller Fabrikate*

... und vieles mehr!



## Sprechstunde der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Pattensen

Heike Grützner, Dipl. Pädagogin

Die Gleichstellungsbeauftragte steht für Fragen, Probleme und Anregungen zur Verfügung.

- ⚙ Beratung in schwierigen Lebenssituationen wie finanzielle und soziale Not; Trennung/Scheidung, Gewalt in der Familie und im öffentlichen Raum
- ⚙ Berufliches Fortkommen/Wiedereinstieg, Entlastung/Vermittlung von Kuren
- ⚙ Angebote für Alleinerziehende/Ausbildung mit Kind

**Terminabsprache unter Tel. 05101 - 1001-109 oder  
per mail: [gleichstellungsbeauftragte@pattensen.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@pattensen.de)**

## Still- und Babytreff

Gesa Roßa, ganzheitlicher Baby- und Stillcoach

**- unterstützt durch das Familienservicebüro Pattensen, gefördert durch die Landesrichtlinie Familienförderung -**

Es ist wundervoll Eltern zu werden. Gerade nach der Zeit des Wochenbetts sehnen sich viele Mamas und Papas nach Kontakten zu anderen Eltern mit Babys im gleichen Alter, um sich auszutauschen. Vielleicht gibt es Fragen zum Stillen oder zur Babyernährung oder die Eltern wollen „einfach nur mal raus!“

**Zur Zeit ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. 05101 - 10 90 30.**

**Mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr**

Teilnehmerbetrag: € 4,- inkl. Getränk

## Sprechstunde des Senioren- und Pflegestützpunktes Calenberger Land in Pattensen



Die Senioren- und Pflegestützpunkte in der Region Hannover helfen, wenn Menschen Unterstützung im Alltag brauchen, eine Pflegestufe beantragen möchten, die Pflege eines Angehörigen zu viel wird, finanzielle Unterstützung nötig ist oder wenn man bemerkt, dass Menschen in der Nachbarschaft hilfsbedürftig sind. Die Beratung ist vertraulich, neutral und kostenlos. **Termine müssen unter 0511 - 70 02 01 18 vereinbart werden.**

**2. Donnerstag im Monat von 8.30 - 10.00 Uhr** (außer in den Sommerferien)

## Logopädische Sprach-, Stimm- und Sprechstunde

Anja Parzies, staatlich anerkannte Logopädin

Die Beratung zum Thema „Sprechen“ umfasst folgende Themenbereiche:

- ⚙ Was ist Logopädie, was macht eine Logopädin?
- ⚙ Was tun, wenn es mit dem Sprechen nicht so gut klappt oder die Stimme versagt?
- ⚙ Was ist altersgerechte Sprachentwicklung bei Kindern?
- ⚙ Was ist eine Sprachentwicklungsverzögerung oder -störung?
- ⚙ Was hat Hören mit Sprechen zu tun? - Welche Therapieformen gibt es?

**3. Freitag im Monat von 11.00 - 12.00 Uhr**

# 12 Selbsthilfegruppen

## Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und Aphasiker

A. Parzies, A. Grage, Logopädinnen, A. Schulz, S. Pahl, Ergotherapeutinnen

- unterstützt durch die GKV-Selbsthilfeförderung Niedersachsen -

Von einem Schlaganfall betroffene Menschen, deren Angehörige und Interessierte haben die Möglichkeit, sich in dieser Selbsthilfegruppe untereinander auszutauschen. In der entspannten Atmosphäre des Mehrgenerationenhauses können bei Kaffee und Kuchen alltägliche Sorgen, Nöte und Schwierigkeiten besprochen werden.

Bei Bedarf stehen die anwesenden Therapeutinnen fachlich beratend zur Seite und bieten konkrete Unterstützung und Hilfestellung.

Im Verlauf der Treffen sind auch gemeinsame Unternehmungen wie z.B. Ausflüge, Backen und Basteln angedacht.

**Zur Zeit ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. 05101 - 10 90 30.**

**1. Donnerstag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr**

**Informationen auch unter: [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de)**



**ergovitas**  
PRAXIS FÜR REHABILITATION & PRÄVENTION

**Angela Schulz**  
Staatlich anerkannte Ergotherapeutin

**ERGOTHERAPIE**  
**ERNÄHRUNGSBERATUNG**  
**ENTSPANNUNGSTHERAPIE**

Greifswalder Str. 2, 30982 Pattensen  
Termine nach Vereinbarung  
Alle Kassen - BG - Privat - Hausbesuche  
Mitglied im **Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.**

**05101 / 8 55 58 68**  
**[www.ergovitas-praxis.de](http://www.ergovitas-praxis.de)**

## Selbsthilfegruppe „Chron. Schmerzkrankte, Restless Legs Syndrom“

Ulla Preisigke

**- unterstützt durch die GKV-Selbsthilfeförderung Niedersachsen -**

Im Alltag tritt oft für Betroffene das Problem auf, von der Familie und anderen Mitmenschen nicht ernst genommen zu werden: „Mir tut es auch mal weh“..., „ist doch nicht so schlimm“ sind Reaktionen, die es für sie zusätzlich schwer machen, mit ihrer Schmerzproblematik zu leben. Sie rutschen oft in ein Stimmungstief, ziehen sich zurück und meiden die Öffentlichkeit. Das wiederum kann die Schmerzen verstärken und zu einem Teufelskreis aus stärkeren Stimmungsschwankungen und möglicherweise auch höherer Medikation führen. Es fehlen häufig verständnisvolle, einfühlsame Gesprächspartner, die sich Zeit nehmen und Trost spenden, vielleicht auch einen Tipp geben können, mit der Situation besser umzugehen. Einmal im Monat soll in einer entspannten und gemütlichen Atmosphäre Zeit für Gespräche, zum Zuhören und für das Verständnis der Lebenssituation sein.

**3. Donnerstag im Monat von 19.00 – 20.30 Uhr**

## Selbsthilfegruppe für MS-Erkrankte

Regina Liedtke



Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, um über die Krankheit, Frust und depressive Phasen, Spaß und Lebensfreude zu sprechen. In gemütlicher Umgebung, im „Wohnzimmer“ des Mehrgenerationenhauses, können die Teilnehmenden über die verschiedensten Themen ins Gespräch kommen, sich gegenseitig Alltagstipps geben und das Leben genießen.

**4. Mittwoch im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr**

## Selbsthilfegruppe „Brustkrebs“ - für Frauen Ü40



In dieser Gruppe haben Frauen Ü40 die Möglichkeit sich über alles, was mit dem Thema Brustkrebs zusammenhängt, offen auszutauschen. Das können Informationen und Erkenntnisse aus der Medizin, über Heilverfahren und Therapien sein oder auch Gespräche über etwaige Schwierigkeiten und Probleme in der Familie und Partnerschaft beim Umgang mit der Erkrankung. Auch Themen der eigenen Selbstfürsorge z.B. Wandern, Tanzen, Singen, Yoga und Achtsamkeit sollen dabei nicht zu kurz kommen, um auch in dieser schwierigen Zeit immer wieder gemeinsam Lachen zu können.

**1. und 3. Dienstag von 19.00 – 20.30 Uhr**

## Trauercafé „Mit Trauer leben“

Sabine Heumann, Ausbildung lt. Bundesverband Trauerbegleitung e.V.



Trauernde fühlen sich mit ihren Gefühlen oft isoliert und überfordert. Angst, Leere, Wut oder Verzweiflung können aufkommen.

Sie dürfen sich Zeit nehmen, ihre Trauer zu leben und sich wieder neu zu finden. Dabei helfen der Austausch und das Zusammensein mit anderen Trauernden.

**Regelmäßig am 1. Sonntag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr**

### Familienservicebüro

Martina Wolters, Dipl. Sozialpädagogin - in Kooperation mit der Stadt Pattensen

#### Öffnungszeiten:

**Mo: 8.00 - 13.30 Uhr, Di + Mi: 8.00 – 14.00 Uhr**

**Do: 8.00 - 12.30 Uhr + 14.00 - 18.00 Uhr, Fr: 8.00 - 12.00 Uhr**

**Tel. 05101 - 99 05 13 oder Mail: [familienservice@mobile-pattensen.de](mailto:familienservice@mobile-pattensen.de)**

### Kindertagespflege

Das Familienservicebüro vermittelt qualifizierte Kindertagespflegepersonen an Eltern, die eine Kinderbetreuung in familiärer Atmosphäre suchen.

Interessierte, die sich über die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater informieren möchten, vereinbaren bitte einen Beratungstermin.

### „Willkommen in Pattensen“ - Babybegrüßung

Eltern mit Neugeborenen werden vom Familienservicebüro und der Stadt Pattensen ins Mehrgenerationenhaus eingeladen. Bei Kaffee und Kuchen können die Eltern untereinander Kontakte knüpfen, bekommen Informationen über Angebote und erhalten ein Begrüßungsgeschenk.

### Angebote für Single-Eltern

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Pattensen werden Treffen zum allgemeinen Austausch und Veranstaltungen mit aktuellen Themen organisiert, die Alleinerziehende in ihrem Alltag interessieren.

**Für eine telefonische Beratung stehen Heike Grützner, 05101 - 1001109 und Martina Wolters, 05101 - 990513 als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.**

**Nächster Termin: 06.05.23 von 10.00 - 12.00 Uhr, eine Anmeldung ist erforderlich!**

### Mini-Bilderbuchkino

In Kooperation mit der Stadtbücherei Pattensen werden Bilderbuch-Lesungen für Kleinkinder ab 1 Jahr und ihre Eltern im Offenen Treff angeboten.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

**Donnerstag, 26.01., 09.03. und 11.05.23 um 15.30 Uhr**

### Elternschule

Zur Unterstützung der Eltern bei der Bildung und Entwicklung ihrer Kinder bietet das Familienservicebüro zur Zeit folgende Kurse an:

**Babymassage, S. 19 und Spiel und Bewegung für Kleinkinder, S. 22**

**- gefördert durch die Landesrichtlinie Familienförderung -**



**Still- und Babytreff** - Gesa Roßa, ganzheitlicher Baby- und Stillcoach

- gefördert durch die Landesrichtlinie Familienförderung -

Es ist wundervoll Eltern zu werden. Gerade nach der Zeit des Wochenbetts sehnen sich viele Mamas und Papas nach Kontakten zu anderen Eltern mit Babys im gleichen Alter, um sich auszutauschen. Vielleicht gibt es Fragen zum Stillen oder zur Babyernährung oder die Eltern wollen „einfach nur mal raus!“

**Zur Zeit ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel. 05101 - 10 90 30.**

**Mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr**

Teilnehmerbetrag: € 4,- inkl. Getränk

**Neu: „Offener Elterntreff mit Kindern ab 1 Jahr-** Gesa Roßa, Baby-/Familiencoach, Beikostberaterin, Qualif. Eltern-Kind-Kursleiterin

- gefördert durch die Landesrichtlinie Familienförderung -

**Nähere Infos siehe S. 7**

**Montags, 9.30 - 11.30 Uhr**

Kostenfrei und ohne Anmeldung

**Elternsprechstunde** - Sandra Hülsmann, Dipl. Heilpädagogin, System. Beraterin

- ⊗ Befindet sich Ihr Kind in einer anstrengenden Entwicklungsphase?
- ⊗ Müssen Sie als Alleinerziehende/r alles unter einen Hut bringen?
- ⊗ Haben Sie Fragen zu den Bereichen Erziehung, Kindergarten, Schule, Freizeit oder Familie?

**Termine (außer in den Schulferien) nach Vereinbarung unter Tel. 0178 - 913 16 87 oder per Mail: [sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de](mailto:sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de)**

## Frühe Hilfen

Sandra Hülsmann, Netzwerkkoordinatorin



### Chancen für jedes Kind durch Frühe Hilfen!

Im Rahmen des Projektes „Frühe Hilfen – Frühe Chancen“ der Region Hannover in Kooperation mit der Stadt Pattensen und Mobile e.V. haben sich Fachkräfte verschiedener Berufsgruppen zum „Pattenser Netzwerk für Kinder“ zusammengeschlossen. Ziel des Netzwerkes ist es, (werdende) Eltern mit Kindern von 0 – 10 Jahren durch vielfältige Angebote von Anfang an zu begleiten, zu beraten und zu unterstützen. Damit möchten die Frühen Hilfen die Entwicklungs-, Bildungs- und Teilhabechancen von Kindern aus Pattensen erhöhen.

**Bitte vormerken: Am 24.06.23 findet in der Grundschule Pattensen ein Familientag statt, um das Netzwerk den Familien bekannter zu machen.**

Wenn Sie Fragen zum Pattenser Netzwerk haben, dann melden Sie sich bitte bei **Sandra Hülsmann, Tel.: 0178 - 91 31 687 oder Mail: [fruehehilfen@mobile-pattensen.de](mailto:fruehehilfen@mobile-pattensen.de)**



**Pattenser  
Netzwerk  
für Kinder**

## Entlastungsangebot für Eltern von geistig behinderten Kindern

### Sams(tags)betreuung am 2. und 4. Samstag im Monat von 10.00 – 16.00 Uhr

Zwei Mal im Monat werden geistig behinderte Kinder ab 5 Jahre im Mehrgenerationenhaus von Fachkräften und geschulten Helferinnen und Helfern betreut. Es werden Ausflüge unternommen, gebastelt und gespielt. Das gemeinsame Erleben und der Spaß werden an diesen Tagen großgeschrieben! Interessierte Eltern melden sich bei der Koordinatorin.

**Wir suchen zur Unterstützung des Teams Betreuungskräfte, die Lust haben, sich 1-2 x im Monat samstags von 9.30 bis 16.30 Uhr ehrenamtlich zu engagieren.**

**Sandra Hülsmann, Dipl. Heilpädagogin Tel. 0178 - 913 16 87 oder per Mail: [sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de](mailto:sandra.huelsmann@mobile-pattensen.de)**

## Babysitter - Vermittlung

Das Mehrgenerationenhaus vermittelt Babysitter, die an einem Qualifizierungskurs teilgenommen haben. Ansprechpartnerin: **Sylvia Ewerlin, Tel. 05101 - 10 90 30**

**Umgangshaus** - Kooperationspartner: Deutscher Kinderschutzbund und die Mehrgenerationenhäuser Pattensen und Hannover

Die Mehrgenerationenhäuser Pattensen und Hannover stellen getrennt lebenden Elternteilen Räumlichkeiten im „Umgangshaus“ stundenweise zur Verfügung.

**Info: Kinderschutzbund Hannover, Tel. 0511 - 454525**



**ZEITRAUM**

Systemische Beratung ■ Therapeutisches Reiten

- Supervision
- Fachberatung
- Fachvorträge
  
- Familienberatung
- Einzel- und Paarberatung
  
- Heilpädagogisches Voltigieren

**Sandra Hülsmann**  
 Dipl. Heilpädagogin  
 Systemische Therapeutin  
 Supervisorin  
 Voltigierpädagogin

Telefon 05101 990785

## Offene Kinderbetreuung

Während der Öffnungszeiten des „Café MOBILE“ können die Kinder der Gäste in unseren Räumen spielen und werden von den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen je nach Bedarf betreut. **Die Aufsichtspflicht liegt jedoch bei den Besucherinnen und Besuchern!**

Kinder, deren Eltern z. B. einen Arzttermin haben, können nach vorheriger Anmeldung stundenweise betreut werden. Hierfür erheben wir eine Gebühr von € 5,- pro Betreuungsstunde,

## Wunschgroßelterndienst

Unser Wunschgroßelterndienst vermittelt kinderliebe und vitale ältere Menschen als „Wunschgroßeltern“ an Eltern und Alleinerziehende.

**Zur Zeit suchen wir Seniorinnen und Senioren, die sich über eine Betreuung von „Wunsch-Enkelkindern“ freuen würden.**

Bei Interesse bitte melden bei: **Sylvia Ewerlin, Tel. 05101 - 10 90 30**

## Kindertagesstätte für Kinder von 1 - 14 Jahren

### Kita MOBILE Göttinger Straße

**Krippe:** 1 - 3 Jahre, 2 Gruppen

**Kindergarten:** 3 - 6 Jahre, 2 Gruppen

### Kita MOBILE Marienstraße

**Hort:** 6 - 14 Jahre, 3 Gruppen

### Kita MOBILE Ruther Straße

**Krippe:** 1 - 3 Jahre, 2 Gruppen

**Kindergarten:** 3 - 6 Jahre, 2 Gruppen

**Altersübergreifend:** 1 - 6 Jahre, 1 Gruppe



## Ferienbetreuung für Schulkinder der 1. - 6. Klasse

### Ferienbetreuung für Schulkinder der 1. - 6. Klasse

„In den Oster-, Sommer- und Herbstferien können Kinder für eine Ferienbetreuungsgruppe angemeldet werden.

Die Betreuung findet von 8.00 - 14.00 Uhr statt, die Gebühr beträgt € 75,-/ Woche (zzgl. € 20,- Verpflegungsgeldpauschale/Woche). Geschwisterkinder erhalten 50% Ermäßigung auf die Betreuungsgebühr. **Eine Buchung ist nur wochenweise möglich!**

Nähere Informationen zu den Betreuungszeiträumen und Anmeldefristen erhalten Eltern per Internet: [www.pattensen.de](http://www.pattensen.de), [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de) oder telefonisch über MOBILE e.V. **Martina Wolters, Tel. 05101 - 99 05 13.**



## Babys einfach abhalten - Liebevoller Begleitung zum Trockenwerden von Anfang an

Wiebke Gaude – Windelfrei-Coach und Botschafterin vom Artgerecht-Projekt

Babys abzuhalten bedeutet, ihnen zu ermöglichen, dass sie auch einmal außerhalb der Windel ausscheiden dürfen. Babys können das von Geburt an, sie pinkeln ja auch gern auf den Wickeltisch, wenn man die Windel endlich auf macht.

Mit dem Abhalten des Babys

- ◊ unterstützt du die natürliche Entwicklung deines Kindes.
- ◊ hast du eine weitere Möglichkeit dein Baby zu beruhigen.
- ◊ beginnst du sanft und liebevoll den Weg zum Trocken werden.
- ◊ sparst du nebenbei noch Windeln und schonst die Umwelt.



## Workshop für Schwangere u. werdende Eltern

Zusammen mit anderen Schwangeren und den Partnern und Partnerinnen lernen die Teilnehmenden die vielfältigen Vorteile vom Abhalten kennen. Dazu treffen wir uns in gemütlicher Runde während der Schwangerschaft.

**Beginn: 07.03.23**

Kurs Nr.: F0123

**Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr, je 3 Abende**

Einzelpers. € 24,-/pro Paar € 36,-

## für Eltern und Babys 0 - 6 Monate

**Beginn: 07.02.23**

Kurs Nr.: F0223

**Beginn: 06.06.23**

Kurs Nr.: F0323

**Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr, je 4 Vormittage**

€ 32,-

## Elternvorbereitungskurs

Gesa Roßa, Elterncoaching, Babyschlafberatung, Trageberatung, Babycare

Herzlichen Glückwunsch! Sie bekommen ein Baby!

Nach der ersten Freude kommen meist viele Fragen auf die werdenden Eltern zu: Unser Baby ist bald da - und dann? Welche Rechte habe ich im Krankenhaus? Was ziehe ich meinem Baby an? Wie pflege ich die empfindliche Babyhaut? Wie hebe ich mein Baby richtig hoch? Stillen? Flasche? -- All diesen Fragen gehen wir im **2-stündigen Vorbereitungskurs** für werdende Eltern auf den Grund.

Wir treffen uns in lockerer Runde mit max. 5 (werdenden) Elternpaaren und ich gebe viele nützliche Infos zu den Themen Geburt und Begleitung, Babyschlaf, Stillen, Wochenbett und teile Eltern-Hacks, die Euch das Leben mit Baby einfacher machen werden.

Bitte beachten: Dies ist **kein Geburtsvorbereitungskurs!**

**08.02.23**

Kurs Nr.: F0423

**24.05.23**

Kurs Nr.: F0523

**Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr**

je € 16,-

## Babymassage für Eltern mit Babys ab ca. 4 Wochen

Petra Denkmann, Qualif. Kursleiterin d. Deutschen Gesellschaft f. Babymassage

**- unterstützt durch das Familienservicebüro Pattensen, gefördert durch die Landesrichtlinie Familienförderung -**

Der Kurs lädt Eltern ein, dem Baby ein Geschenk der Berührung zu geben, Liebe zu erfahren und die Bindung zu stärken. Anhand einer Säuglingspuppe werden ihnen alle Massagegriffe gezeigt, die sie dann mit ihrem Kind durchführen.

Eine Betreuung von Geschwisterkindern ist auf Anfrage gegen eine Gebühr von € 3,- pro Stunde möglich.

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs:

- ☼ die Ganzkörpermassage für das Baby
- ☼ Massagen bei Blähungen und Koliken
- ☼ wie das Baby kommuniziert

**Beginn: 16.01.23**

**Beginn: 27.02.23**

**Beginn: 17.04.23**

Kurs Nr.: F0623

Kurs Nr.: F0723

Kurs Nr.: F0823

**Montags, 9.00 - 10.00 Uhr, 5 Vormittage**

**€ 25,- inkl. Mat.**



## wackerhagen ■

Möbelstücke,  
die aus einem Haus ein Zuhause machen

Büro- & Objekteinrichtungen  
Möbeltischlerei  
Raumgliederungssysteme  
Shop- & Innenausbau

Friedrich Wackerhagen GmbH & Co.KG  
Johann-Egestorff-Straße 18 | 30982 Pattensen  
Tel. 05101 5886 0 | Fax 05101 5886 29  
[www.wackerhagen-buero.de](http://www.wackerhagen-buero.de)

## Babytalk für frischgebackene Eltern

Gesa Roßa, Elterncoaching, Babyschlafberatung, Trageberatung, Babycare

Herzlichen Glückwunsch! Das Abenteuer des Elternseins hat begonnen!

Das Wochenbett liegt hinter Ihnen und so langsam kommen die einen oder anderen Fragen auf... Schläft mein Baby richtig? Warum schreit mein Baby, wenn ich den Raum verlasse? Das Baby mag den Kinderwagen nicht - ist das normal? Kann ich mein Baby zu sehr verwöhnen? Meine Eltern haben alles anders gemacht - bin ich trotzdem eine gute Mama/ein guter Papa?

All diesen Fragen gehen wir im 2-stündigen Kurs „Babytalk für frischgebackene Eltern“ auf den Grund.

Wir treffen uns in lockerer Runde mit max. 5 Familien. Ich gebe viele nützliche Tipps zu den Themen Steinzeitbaby, Babyschlaf, Stillen, Tragen und Bindung und teile Eltern-Hacks, die das Leben mit Baby einfacher machen.

11.02.23

Kurs Nr.: F0923

27.05.23

Kurs Nr.: F1023

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

je € 16,-



freepik.comby yanalya

# Musik

GPS-  
sports.de

für jede **Feier**

**0177 33 96 173**

# DJ!CK

## Trageworkshop

Gesa Roßa, Elterncoaching, Babyschlafberatung, Trageberatung, Babycare

Sie möchten Ihr Baby gern tragen, wissen aber nicht, ob das Tragen zu Ihnen passt?

Im Trageworkshop testen wir uns gemeinsam durch die verschiedenen Tragesysteme und Tragetücher.

Wir treffen uns in einer lockeren Runde von max. 5 Familien und ich erzähle etwas über die Historie des Tragens. Anschließend stelle ich verschiedene Tragesysteme und Tücher zum Probieren zur Verfügung.



**18.02.23**

Kurs Nr.: F1123

**Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr**

je € 12,-

## BuggyWorkout I und BuggyWorkout II (Aufbaukurs)

Natascha Heine, Fitnesstrainerin

**BuggyWorkout I** ist ein Fitnesstraining für Frauen mit Babys zwischen vier und zwölf Monaten mit dem Buggy/Kinderwagen, der in das Sportprogramm integriert wird.

Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken sind feste Bestandteile des Programms. Bei geeigneten Kraftübungen werden die Babys mit einbezogen und freuen sich über die körperliche Nähe zur Mutter. Viele Übungen lassen ihnen Raum, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden. Auch bei Weinen oder Hunger wird natürlich auf die Babys Rücksicht genommen.

Es ist eine Kombination aus Ausdauerübungen/Walking und Kräftigung. Bei schönem Wetter wird auf der Wiese mit Decke trainiert.

Ein guter Zeitpunkt zum Start ist nach Beenden der Rückbildungsgymnastik.

**Beginn: 02.03.23**

Kurs Nr.: F1223

**Donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage**

€ 80,-

**BuggyWorkout II ist ein aufbauender Kurs für Mamis mit abgeschlossener Rückbildung ca. 1 Jahr nach Entbindung.**

Das Workout richtet sich an Frauen, die gemeinsam mit ihrem Kleinkind sowohl ein intensives Workout mit dem Ziel der Konditionssteigerung als auch Kraftaufbau absolvieren möchten. **Die Kurse finden, auch bei leichtem Regen, draußen statt.**

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, bequeme Hose (nicht zu weit an den Beinen), Wasser, evtl. Verpflegung für die Babys, Decke, evtl. Regenschutz

**Beginn: 02.03.23**

Kurs Nr.: F1323

**Donnerstags, 11.15 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage**

€ 80,-



## Spiel und Bewegung für Kleinkinder von 1 - 2 Jahren

Sandra Förster, Ergotherapeutin, Qualif. Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

- unterstützt durch das Familienservicebüro Pattensen, gefördert durch die Landesrichtlinie Familienförderung -

Die Welt zu entdecken, ist das Ziel der Kleinkinder. In diesem Kurs bekommen sie die Gelegenheit sich selbst, die eigenen Fähigkeiten und die Umwelt spielerisch zu erfahren. Es wird im Kurs viele verschiedene Bewegungs- und Spielangebote geben. Dazu wird gesungen und Kleinigkeiten werden gebastelt. Kurzum, viele verschiedene Fähigkeiten werden beim Kind angeregt, trainiert und gefördert. Außerdem gibt es für die Mama oder den Papa Zeit und Raum für den Austausch mit anderen Eltern. Themen zum Beispiel zu Entwicklung, Schlaf und ähnliches können besprochen werden.

**Beginn: auf Anfrage**  
10 Vormittage

Kurs Nr.: F1423

€ 40,- inkl. Mat.

## Neu: OutdoorKids - Outdoorkurs für Kleinkinder von 1,5 - 3 Jahren

Sandra Förster, Ergotherapeutin, Qualif. Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

Spielen an der frischen Luft, dabei andere Kinder und Eltern kennen lernen, mit ihnen gemeinsam eine schöne Zeit erleben - darum soll es im Kurs „OutdoorKids“ gehen. Wir treffen uns die ersten 4 Termine im Krippengarten der Mobile-Kita. Dann kennt sich die Gruppe schon ein wenig und ist bereit für neue Abenteuer - die Spielplätze in Pattensen entdecken. Auf dem Plan stehen 3 Spielplätze, die wir jeweils in 2 Kursstunden erkunden wollen. Für Euch Eltern gibt es dabei auch immer Tipps rund um die Entwicklung der Kinder und wodurch diese auf den jeweiligen Spielplätzen gefördert wird.

Ich freue mich auf unsere Outdoor-Entdeckungsreise.

**Beginn: 20.04.23**

Kurs Nr.: F1523

**Donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr, 10 Vormittage**

€ 80,-





in  
Zusammenarbeit  
mit



## BabySpaß mit Gesa oder Sandra

Lachen und quietschen vor Freude. Das lässt jedes Herz höher schlagen. In unserem Kurs Babyspaß singen und klatschen wir gemeinsam, wir lassen die Babys über unsere Fingerspiele staunen, machen die ersten Knireiter und Bewegungsspiele. Wir entdecken gemeinsam die verrückte Welt und verbringen eine schöne Zeit zusammen. Das alles stärkt Eure Bindung zueinander und fördert die Entwicklung Eures Babys. Natürlich kommt auch der Austausch mit anderen Eltern nicht zu kurz in unserem Kurs und Fragen werden gern beantwortet.

Wir freuen uns Euch im KEKZ begrüßen zu dürfen!

bei Gesa:

Donnerstags 10.15 Uhr für Dez./Jan-Babys ab April

Freitags 9.15 Uhr -> Feb./März-Babys ab Juni

Freitags 10.30 Uhr -> Aug./Sept-Babys ab Dezember



**Kurse  
für Kids**

bei Sandra

Montags 9 Uhr -> April/Mai-Babys ab Juli

Montags 10.15 Uhr -> Juni/Juli-Babys ab September

Mittwochs 10.15 Uhr -> Okt./Nov-Babys ab Januar

10x 60 Minuten für 90 Euro - im KEKZ im Herzen von Pattensen

Talstraße 5C - 30982 Pattensen

Anmeldung: [www.kekz-pattensen.de](http://www.kekz-pattensen.de)



in  
Zusammenarbeit  
mit



## KreativSpecialWorkshops für Kinder

Wir wollen gemeinsam kreativ werden - dabei geht es ums Spaß haben beim gemeinsamen Malen, Basteln und Ausprobieren. Am Ende der Stunde können die kleinen Kunstwerke natürlich mit nach Hause genommen werden. Es wird zwei Workshop geben: um 15 Uhr für Kinder ab 2 Jahren, die mit ihren Eltern kommen wollen und ab 16.30 Uhr einen Workshop für Kinder ab ca. 5 Jahre bis Grundschulalter, die schon allein kommen wollen.



Winterbasteln - 10. Februar 2023

Osterbasteln - 24. März 2023

Frühlingsbasteln - 28. April 2023

Sommerbasteln - 30. Juni 2023

**Kurse  
für Kids**

Anmeldung: [www.kekz-pattensen.de](http://www.kekz-pattensen.de)

1 x 60 Minuten für 17 Euro - im Café des Mehrgenerationenhauses

Göttinger Straße 25a - 30982 Pattensen

## Die Sprachentwicklung des Kindes - Vortrag für Fachkräfte

Anja Parzies, staatl. anerkannte Logopädin

Der Vortrag beinhaltet den komplexen Bereich der Sprachentwicklung in der Altersgruppe der Ein- bis Sechsjährigen und richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte, Kindertagespflegepersonen, Mitarbeitende pädagogischer Einrichtungen (Krippe, KiGa, Hort, Grundschule, u. ä.) sowie interessierte Fachleute, die sich beruflich mit der Thematik "Sprache – Sprachentwicklung" befassen. - Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- ⊗ Spracherwerb in den ersten Jahren: sprachliche und nicht-sprachliche Kompetenzen
- ⊗ altersgemäßer Sprachstatus: Unsicherheiten in der Beurteilung
- ⊗ Hilfe im Alltag und Informationen zu Förderung und therapeutischen Maßnahmen
- ⊗ Vorstellung von themenbezogenen Büchern und Spielen

**Kindertagespflegepersonen aus der Region Hannover wenden sich bitte bzgl. einer evtl. Kostenerstattung an das Familienservicebüro, Tel. 05101 - 99 05 13.**

**Termin: Donnerstag, 20.04.23** 19.00 – 21.30 Uhr, 1 Abend Kurs Nr.: F1623 € 20,-

## Die Sprachentwicklung des Kindes - Teil II: Prakt. Umsetzung

Anja Parzies, staatl. anerkannte Logopädin

Der Themenabend baut auf dem Fachvortrag „Die Sprachentwicklung des Kindes“ auf und widmet sich den Problemen im Bereich der Sprachentwicklung der Ein- bis Sechsjährigen. Er richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte, Kindertagespflegepersonen, Mitarbeitende pädagogischer Einrichtungen (Krippe, KiGa, Hort, Grundschule u. ä.) sowie interessierte Fachleute, die sich beruflich mit der Thematik "Sprache – Sprachentwicklung" befassen.

Im Mittelpunkt steht hierbei die praktische Umsetzung und Anwendung der im Fachvortrag erworbenen Kenntnisse und beinhaltet weiterführende Informationen und Hilfestellung, mit Fokus auf die alltägliche Arbeit mit der vorgenannten Altersgruppe.

**Kindertagespflegepersonen aus der Region Hannover wenden sich bitte bzgl. einer evtl. Kostenerstattung an das Familienservicebüro, Tel. 05101 - 99 05 13.**

**Termin: Donnerstag, 11.05.23** 18.00 – 21.30 Uhr, 1 Abend KursNr.: F1723 € 28,-



## Entspannung gemeinsam erleben - für Kinder (6 - 10 J.) + Eltern

Gudrun Unger, Entspannungspädagogin, Trainerin für Kinder, zertif. Trainerin Stressmanagement

Dieser Workshop möchte Eltern und Kindern im Grundschulalter das gemeinsame Erleben von Entspannung ermöglichen.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft fühlen sich viele Erwachsene häufig gestresst und überfordert. Kinder erleben diese Erwachsenenwelt. Und spätestens mit der Einschulung sind die Anforderungen an sie ebenfalls oft höher, als sie in dem Alter sein sollten und für die Kleinen zu bewältigen sind. Im Verlauf der Schulzeit steigt diese Kurve stetig an. Somit ist Entspannung für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche gleichermaßen wichtig.

In diesem Workshop wechseln sich altersgerechte Entspannungsübungen mit aktiven Elementen ab. Die gemeinsame Eltern-Kind-Erfahrung und die bildhaften Entspannungselemente ermöglichen es, Übungen des Workshops im Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Getränk, dicke Socken, Kuschelkissen und Decke, gute Laune und die Bereitschaft mitzumachen

**Termin: Samstag, 06.05.23**    10.30 - 12.00 Uhr    Kurs Nr.: F1823    € 20,-  
1 Erw. + Kind

**Patchworkdiele**  
Anke Kseuker  
Vardegötzer Straße 10  
30982 Jeinsen  
05066 / 996611  
anke@patchworkdiele.de  
www.patchworkdiele.de

<b>Stoffe &amp; Zubehör</b>	<b>Bücher &amp; Kurse</b>
<b>Öffnungszeiten</b>	<p><i>Montag + Dienstag : 10.00 - 13.00 Uhr</i> <i>15.00 - 18.00 Uhr</i></p> <p><i>Mittwoch geschlossen</i></p> <p><i>Donnerstag + Freitag : 10.00 - 13.00 Uhr</i> <i>15.00 - 18.00 Uhr</i></p> <p><i>Samstag : 10.00 - 13.00 Uhr</i></p>

## Erste Hilfe bei Notfällen von Säuglingen und Kleinkindern

Christian Feder, Krankenpfleger, Fachausbilder „Erste Hilfe am Kind“

Dieser Kurs bietet Babysittern, (werdenden) Eltern, Erzieherinnen und Erziehern, Kindertagespflegepersonen und anderen Interessierten eine spezielle Ausbildung in Theorie und Praxis für Notfallsituationen mit dem Kleinkind. Sie soll helfen, in jeder Notfallsituation (Störungen der Atmung, Wiederbelebung am Kind, Versorgung von Verletzungen, Vergiftung und Verbrühungen, Fieberkrämpfe) zu wissen, was zu tun ist. Gleichzeitig werden Bagatellverletzungen und der Umgang mit Verbandmaterial besprochen sowie rechtliche Fragen mit abgedeckt.

Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen!

**Termin: 18.02.23**

**Termin: 13.05.23**

**Termin: 05.08.23**

Kurs Nr.: F1923

Kurs Nr.: F2023

Kurs Nr.: F2123



**Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr**

€ 49,-

**1a autoservice Holste**

- Reparatur und Wartung aller PKW
- Unfallinstandsetzung
- Inspektion
- Klimaanlage und Standheizungen  
Einbau und Service
- Reifen und Räder
- Achsvermessung
- HU / AU im Haus
- Hol- und Bringservice
- Leihwagen
- Fehlerdiagnose

**Wir machen, dass es fährt.**

**80** 1934 – 2014  
**JAHRE**  
**MEISTERWERKSTATT**

Rolf Holste  
Göttinger Straße 52 – 30982 Pattensen  
Telefon: 0 51 01 / 9 99 00  
info@holste.go1a.de – www.holste.go1a.de



### Helfende Kinder - Starke Kinder handeln auch im Notfall richtig

Christian Feder, Krankenpfleger, Fachausbilder „Erste Hilfe am Kind“

Dieser zweistündige Kurs für Kinder von **8 - 12 Jahren** vermittelt spielerisch die Grundlagen der Ersten Hilfe und von fachgerechter Erstversorgung nach Unfällen. Er umfasst folgende Themen:

- ⊗ Hilfe holen per Telefon, Handhabung der Wärmedecke
- ⊗ das Aufkleben und Anlegen von Pflastern und Verbänden
- ⊗ Stabile Seitenlage bei Verletzten bzw. Bewusstlosen
- ⊗ Zum Abschluss erhält jedes Kind eine Urkunde.



**Mittwoch, 29.03.23, 15.00 – 17.00 Uhr**

Kurs Nr.: F2223

€ 15,-

### „Raus in die Natur!“ - für Grundschul Kinder

Melanie Schulz, Natur- und Wildnispädagogin

Nach der Schule: „Raus in die Natur!“ und Wald und Wiese mit allen Sinnen erfahren.

Die Natur bietet Kindern eine große Vielfalt an Spiel- und Lernmöglichkeiten, die dem kindlichen Entdeckungsdrang entspricht. Außerdem finden sie in der Natur viele Reize, die ihre Kreativität beflügeln. Sie sind in Bewegung, all ihre Sinne werden subtil angesprochen und sie dürfen der eigenen Neugier folgend entdecken.

Naturerfahrungen sind also eine tolle Möglichkeit für Kinder, mit ihrer Umwelt in Kontakt zu treten, sie aktiv mitzugestalten und zu schützen. Max. 8 TN

**Termin: 13.04.23**

Kurs Nr.: F2323

**Donnerstags, 15.30 - 17.30 Uhr**, 4 Nachmittage

€ 64,-

Ort: Pattensen, Fuchsbachtal - Treffpunkt: Parkplatz am Rodelberg, Ende Redener Weg





# TA WingTsun

Wennigsen | Springe | Hess. Oldendorf  
Pattensen | Bad Münde



## Selbstverteidigung in Pattensen

Kindergartenkinder (4-6 J.)  
freitags  
16:30-17:15 Uhr

Grundschul Kinder (6-10 J.)  
freitags  
17:30-18:30 Uhr

Infos und Anmeldung unter:



[www.tawt-kampfkunst.de](http://www.tawt-kampfkunst.de)



Talstraße 5C  
30982 Pattensen



Kurs-Nr. laut Programm: \_\_\_\_\_ Gebühr: € \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich/mein Kind verbindlich für den o. a. Kurs an, **verpflichte mich damit zur Zahlung und akzeptiere die AGB.**

Mit meiner Unterschrift zur Anmeldung willige ich ein, dass die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, die zum Zwecke der Durchführung des Kurses notwendig und erforderlich sind, während der Kursdauer elektronisch gespeichert werden und ich bestätige, dass ich die **Erklärung zum Datenschutz (S. 40)** gelesen habe.

Name des/der Teilnehmenden: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum bei Kindern: \_\_\_\_\_

Als Geschwisterkind angemeldet / 2. Kurs

Name des/der Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon privat / dienstl.: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Die Zahlung erfolgt durch  Überweisung  
 SEPA-Lastschriftenmandat

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**SEPA-Lastschriftenmandat** Gläubiger ID: DE51ZZZ00000504809

Mandatsreferenz: = Kursnummer-Nachname (z.B. W0117-Schulze)

Hiermit ermächtige ich MOBILE e.V. die von mir zu entrichtende Kursgebühr mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von MOBILE e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. **Der Einzug erfolgt am 1. Kurstag.**

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: DE\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Vortrag: „So kehrt die Energie zurück!“

Katharina Witt, Feinstoffpraktikerin NDGM (nach der Göthert-Methode®)

Durch belastende Lebenssituationen, anhaltenden Stress oder auch durch kleine alltägliche Begebenheiten kann die Energie blockiert sein. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, innere Anspannung, Gereiztheit und auch Erschöpfung sind oft der Ausdruck davon.

In einem einstündigen Vortrag zeige ich Ihnen anhand von Beispielen aus der Praxis, wie es möglich ist, diese Blockaden zu lösen und zu ermöglichen, dass Ihre Lebensenergie wieder ins Fließen kommt. Damit Tatkraft und Freude auch im turbulenten Familienalltag wieder zurückkehren können.

**Termin: Mittwoch, 01.03.23**

Kurs Nr.: F3023

**Termin: Mittwoch, 19.04.23**

Kurs Nr.: F3123

**Termin: Dienstag, 13.06.23**

Kurs Nr.: F3223

**Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend, je € 9,-**



**Anmeldeformular auch unter: [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de)**



Buchen Sie jetzt Ihren  
einzigartigen Beauty-  
Termin. Kirsten Leifheit &  
Doris Genschow mit  
dem gesamten Team.

ZERTIFIZIERTES ★ ★ ★ ★ ★  
**COSMETIC**  
INSTITUT | PATTENSEN

**COSMETIC-INSTITUT • Steinstraße 21 • 30982 Pattensen**  
☎ 0 51 01-15 11 1 • [www.cosmetic-institut.de](http://www.cosmetic-institut.de)

**Workshop: „Etwas Zeit für mich - die nehme ich mir!“**

Gudrun Unger, zertif. Trainerin für Stressmanagement, Entspannungspädagogin

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ein bisschen zur Ruhe zu kommen. Es werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert.

Elemente aus dem Achtsamkeitstraining, das bewusste Wahrnehmen der Sinne und Atemübungen runden das Ganze ab. Es sind auch einige kleine Tools dabei, die sich besonders leicht in den Alltag integrieren lassen. - Also: Entdecken, entspannen und genießen!

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Getränke, kleiner Snack für die Pause

**Termin: 19.06.23**

Kurs Nr.: F3323

**Montag, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend**

€ 24,-

**Raus aus dem Kopf - Aktive Entspannung durch Bewegung und Lachyoga**

Gudrun Unger, zertif. Trainerin Autogenes Training, Entspannungspädagogin

Kennen Sie das? Ein mühsam freigeschaufeltes Zeitfenster für ein bisschen Entspannung, aber kaum kommt man zur Ruhe, fängt das Kopfkino an und erhöht sogar oft den Stresspegel. In diesem Workshop können **Jugendliche und Erwachsene** verschiedene dynamische Methoden erproben, die helfen können, diesen Effekt zu umschiffen. Durch die Konzentration auf sanfte oder schnelle Bewegungen sowie den Einsatz von Lachyoga kann aktive Entspannung auch den Einstieg in ruhige Verfahren erleichtern. Neben dem hohen Spaßfaktor, wird die Körperwahrnehmung geschult und Selbstbewusstsein getankt. Die Kursinhalte sind den aktuellen Hygienemaßnahmen angepasst!

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, warme Socken

**Termin: 15.04.23**

Kurs Nr.: F3423

**Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag**

€ 24,-



... der dänische Coffeeshop.

**Ein bisschen Dänemark in Pattensen!**

Belegte Brötchen, Frühstück, saftiges Vollkornbrot, Ofenkartoffeln, Hot Dogs oder der Suppe des Tages, hausgemachten Kuchen, Desserts oder unserer Eisspezialitäten und vieles mehr!

**Mo-Fr: 7.00 - 18.00 Uhr | So: 10.00 - 18.00 Uhr**

Lars Elmgaard Thiele | Talstraße 18 | 30982 Pattensen

Fon: 05101-854595 | [info@zumdaenen.de](mailto:info@zumdaenen.de) | [www.zumdaenen.de](http://www.zumdaenen.de)

## Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung/Schnupperkurs

Gudrun Unger, zertif. Trainerin Autogenes Training u. PME

„Ich bin ganz ruhig.“ - Wünschen wir uns nicht alle, diesen Zustand von Zeit zu Zeit zu erreichen, um neue Energien zu schöpfen?

**Autogenes Training** und die dabei verwendeten autosuggestiven Formeln machen dies möglich. Die Methode ist leicht erlernt und lässt sich dann selbstständig im Alltag anwenden.

**Progressive Muskelentspannung (PME)** nach Jacobsen ist flexibel, individuell und sofort einsetzbar. Über das gezielte Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, wird eine Tiefenentspannung auf körperlicher und seelischer Ebene erreicht.

Unsere vegetativen Funktionen werden positiv beeinflusst. Körper und Seele können sich entspannen.

Das Visualisieren bei den Entspannungsreisen verstärkt diesen Effekt und lässt die Kursabende angenehm ausklingen. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, warme Socken

**Termin: 17. und 24.05.23**

Kurs Nr.: F3523

**Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 Abende**

€ 24,-

## Für Fortgeschrittene: Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung

Gudrun Unger, zertif. Trainerin Autogenes Training u. PME

**Termin: auf Anfrage**

Kurs Nr.: F3623

**Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr, 4 Abende**

€ 32,-



### Hinweis:

Unsere Gesundheitskurse dienen ausschließlich der Prävention. Sollte bei Ihnen eine Erkrankung vorliegen, sprechen Sie die Kursteilnahme unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

## Meditative Bewegungsabläufe für Körper und Geist

Dietmar Aichelmann, Lehrer für Meditation und Bewegungskunst

Der tägliche Stress lässt uns oft schnell und flach atmen. Die Muskeln verspannen - die Gedanken springen, sind verwirrend und unruhig. Dadurch, dass wir die Aufmerksamkeit bei den Übungen auf unsere Atmung lenken, entspannen unsere Muskeln und unsere Gedanken kommen zur Ruhe.

Durch achtsame, bewusste Körperarbeit stärken wir die Muskulatur, beruhigen den Geist und finden die eigene Mitte.

### Beginn: auf Anfrage

**Montags, 19.30 - 20.30 Uhr**, 8 Abende

Kurs Nr.: F3723

€ 64,-

**Mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr**, 8 Abende

Kurs Nr.: F3823

€ 64,-

## Vortrag: „Endlich Schluss mit Stress und Erschöpfung!“

Katharina Witt, Feinstoffpraktikerin NDGM (nach der Göthert-Methode®)

Wünschen Sie sich das auch manchmal, wenn Familie, Kinder, Job und Haushalt Sie überfordern? Die Vielfalt der unterschiedlichen Aufgaben neben Ihrem Beruf, dazu noch die Reizüberflutung unserer modernen Mediengesellschaft und nicht zuletzt die vielen negativen Nachrichten der vergangenen Monate - das alles zehrt. Körperliche und seelische Erschöpfung, fehlende Entspannung oder auch unruhiger Schlaf sind die Folge. Ich zeige Ihnen in einem einstündigen, praxisnahen Vortrag, wo Sie bei sich die Quelle für Ruhe, Kraft und Freude finden können. Sie erfahren, mit welcher Methode es möglich ist, Widerstandsfähigkeit gegen die Alltagsbelastungen und ihre körperlichen Folgen zu entwickeln.

**Termin: Donnerstag, 02.03.23**

Kurs Nr.: F3923

**Termin: Mittwoch, 10.05.23**

Kurs Nr.: F4023

**Termin: Mittwoch, 14.06.23**

Kurs Nr.: F4123

**Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr**, 1 Abend

je € 9,-



## Stimmstark in das Frühjahr

Saskia Besel, Logopädische Praxis Anja Parzies

### Teil I: Was tun, wenn die Stimme streikt?

Sind Sie oft heiser? Fällt das Sprechen am Abend schwerer? Würden Sie gerne lauter sprechen, aber die Stimme macht nicht mit?

Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Zusammenhänge zwischen Körper, Atmung und Stimme und erarbeiten alltagstaugliche Übungen. So lernen Sie, mit einfachen Tricks die Stimme zu unterstützen und zu entlasten.

**Termin: 15.02.23**

Kurs Nr.: F4223

**Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr**

€ 16,-

### Teil II: Die Kraft der Stimme entdecken

Wie klangvoll ist meine Stimme? Wie erreiche ich Lautstärke ohne Überlastung? Wo sind meine stimmlichen Grenzen?

Nicht nur der Klang, sondern auch Bewegung und Atmung spielen eine wichtige Rolle. Gemeinsam erkunden wir die verschiedenen Facetten unserer Stimme und ihre ganzheitlichen Auswirkungen. Inwieweit können wir die Kraft der Stimme beeinflussen?

**Termin: 01.03.23**

Kurs Nr.: F4323

**Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr**

€ 16,-

Beide Termine können auch einzeln gebucht werden!

## Logopädische Praxen Anja Parzies

*Ihre Logopädischen Praxen in Pattensen und Arnum*

Logopädische Therapie von  
Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen  
bei Kindern und Erwachsenen

**...und noch Einiges mehr**

Logopädische Sprechstunden – Beratung und Information  
Themenelternabende in Schulen - Kindergärten - Einrichtungen  
Fachvorträge – Stimmseminare – ErzieherInnenfortbildung

**Sprechen Sie uns an – denn mit Sprechen kennen wir uns aus**

**Marktstraße 5**

**30982 Pattensen**

**Tel 05101 99 07 31**

**[www.logopaedie-pattensen.team](http://www.logopaedie-pattensen.team)**

**Göttinger Str. 65**

**30966 Hemmingen**

**Tel 05101 99 20 573**

**[www.logopaedie-arnum.team](http://www.logopaedie-arnum.team)**

**Kurse: Neue Medien (für Anfänger) - Auch für iPhone u. iPad**

Nina Wichary, Moritz Grupe

**Anfänger-Kurs: Erste Schritte mit dem Tablet/iPad**

Für alle Seniorinnen und Senioren, die erst seit kurzem mit dem Finger auf den Bildschirm tippen und alle die, bei denen das Tablet/iPad mehr Fragen als Antworten hervorruft:

Dieser Kurs bietet eine erste Einführung in die Bedienung des Gerätes und zeigt viele nützliche Funktionen. **Voraussetzung: Teilnehmende müssen ein eigenes Tablet mit Android Betriebssystem bzw. iPad mitbringen!**

**Tablet: Beginn auf Anfrage**

Kurs Nr.: F4423

**iPad: Beginn auf Anfrage**

Kurs Nr.: F4523

**Sonntags, 15.00 - 16.30 Uhr**, 4 Nachmittage in Kleingruppen

€ 60,-

**Anfänger-Kurs: Smartphone/iPhone - mehr als Telefonieren**

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die erste Erfahrungen mit einem Smartphone oder iPhone machen möchten. Sie lernen das Gerät zu verstehen, zu bedienen und die wichtigsten Funktionen kennen. Dazu gehört nach wie vor das Telefonieren!

**Voraussetzung: Teilnehmende müssen ein eigenes Smartphone mit Android Betriebssystem oder iPhone mitbringen!**

**Smartphone: Beginn auf Anfrage**

Kurs Nr.: F4623

**iPhone: Beginn auf Anfrage**

Kurs Nr.: F4723

**Sonntags, 15.00 - 16.30 Uhr**, 4 Nachmittage in Kleingruppen

€ 60,-

**Offenes Angebot: Internet-Treff - Neue Medien**

Hier treffen sich Seniorinnen und Senioren in netter Atmosphäre, surfen im Internet und üben sich ungezwungen im Umgang mit dem Computer. Auch bei Problemen mit dem eigenen Laptop, bei Fragen zur Digitalkamera, zum Navigationssystem, E-Book, Handy oder Smartphone wird geholfen.

**Anmeldung bis Montag 12.00 Uhr unter Tel. 05101 - 10 90 30****Dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr****Gebühr: € 5,- pro Beratung**

### Fit bis ins hohe Alter - ein Ganzkörper-Kräftigungsprogramm

Helga Wolff, Übungsleiterin B-Lizenz in Kooperation mit der SpVg Hüpede/Oerie

Auch mit über 60 und 70 Jahren kann man noch mit moderatem Bewegungstraining beginnen!

Der Kurs **Fit bis ins hohe Alter** trägt dazu bei, mit Spaß und Freude die Selbstständigkeit zu erhalten, die Beweglichkeit zu verbessern, Stürzen vorzubeugen und Körperkraft aufzubauen. Die Übungen und Spiele dienen der Förderung von Stand- und Gehsicherheit sowie der Kräftigung und dem gezielten Aufbau von Muskelgruppen. Durch Dehn- und Mobilisierungsübungen werden die Beweglichkeit und die Balance-Fähigkeit erhöht. Das Angebot richtet sich auch an alle, die bisher nicht sportlich aktiv waren bzw. die schon länger keinen Sport mehr betrieben haben.

**Bezüglich einer evtl. Bezuschussung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse!**

**Beginn: auf Anfrage**

**Dienstags, 14.30 - 15.30 Uhr**, 12 Nachmittage

Kurs Nr.: F4823

€ 84,-

**Freitags, 10.45 - 11.45 Uhr**, 12 Vormittage

Kurs Nr.: F4923

€ 84,-

### „Das bewegte Gehirn“ - Hirntraining durch körperliche Übungen

Helga Wolff, Übungsleiterin Reha-Lizenz

Das Angebot aus der NeuroKinetik beinhaltet ein Bewegungstraining, dass sich als ganzheitliches Gehirntraining für Senioren versteht. Es eignet sich hervorragend zur Demenzprävention und unterstützt die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags, verbessert die geistige Flexibilität und beugt Stürzen vor. Die Übungen werden im Stand, beim Gehen oder im Sitzen ausgeführt.

Bitte leichte Turnschuhe oder dicke Socken mitbringen.

**Beginn: 03.03.23**

Kurs Nr.: F5023

**Freitags, 9.00 - 10.20 Uhr**, 6 Vormittage

€ 70,-



## CMS Pflegewohnstift Pattensen



- **23 Stiftnwohnungen** mit 1½ und 2 Zimmern
- nach Bedarf **Kurzzeitpflege**
- **Qualifizierte Betreuung**
- **Bistro/Café, Mehrzweckräume, Garten, Friseur etc.**
- **80 Pflegeplätze** in **68 Einbettappartements** und **6 Doppelbettappartements**
- **Eigene Möblierung** möglich

**Von der BIVA als  
verbraucherfreundlich empfohlen!**  
**Überzeugen Sie sich selbst  
und besuchen Sie uns.**  
 Gern informieren wir Sie in einem  
persönlichen Beratungsgespräch

**CMS Pflegewohnstift Pattensen**  
Koldinger Straße 13a

☎ **05101 - 8530**  
**30982 Pattensen**

---

# hirsch apotheke

---



Apotheker M. Scholz e. K.

Göttinger Straße 22  
30982 Pattensen

---

Telefon 05101 / 12593  
Fax 05101 / 84018

---

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag: 08:00 - 18:30 Uhr  
Mittwoch: 08:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstag, Freitag: 08:00 - 18:30 Uhr  
Samstag: 08:00 - 13:00 Uhr

## Leistungen

- Homeservice
- Anmessen von Bandagen u. Kompressionsstrümpfen
- Blutdruckmessung
- Blutzuckerbestimmung
- Überprüfung Ihrer Pari-Inhaliergeräte
- Entsorgung von Altmedikamenten
- Überprüfen Ihres Verbandkastens

## Sortiment

- Homöopatische Arzneimittel
- Diabetikerbedarf
- Beschaffung von ausländischen Arzneimitteln
- Tierarzneimittel
- Kosmetik
- Krankenpflegeartikel
- Inkontinenzartikel

## Verleih und Verkauf von

- Babywaagen
- Milchpumpen (Medela)
- Inhaliergeräten
- Gehstützen
- Blutzuckermessgeräten
- Blutdruckmessgeräten

Internet: [www.hirsch-apotheke-pattensen.de](http://www.hirsch-apotheke-pattensen.de)  
E-Mail: [info@hirsch-apotheke-pattensen.de](mailto:info@hirsch-apotheke-pattensen.de)



## Freiwilligenbörse

Das Mehrgenerationenhaus MOBILE e.V. ist eine Anlaufstelle und ein Knotenpunkt für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Wir vernetzen Angebot und Nachfrage, fördern den Austausch und helfen, das freiwillige und bürgerschaftliche Engagement in Pattensen zu stärken.

Ehrenamtliche Tätigkeiten unterstützen gesellschaftliche Entwicklungen und schaffen neue Strukturen, die das Gemeinwohl fördern. Menschen jeden Alters finden sinnstiftende Aufgaben und haben die Möglichkeit, ihre Interessen, Fähigkeiten und Wünsche aktiv einzubringen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Von diesem Engagement profitieren Mitmenschen, soziale Einrichtungen und Organisationen.

**Informationen und Kontakt: Sylvia Ewerlin, Tel. 05101 - 10 90 30**

## Bundesfreiwilligendienst

Wir bieten vier Einsatzplätze für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) in unseren Kindertagesstätten.

Die Freiwilligen erhalten u.a. ein Taschengeld und eine Fahrkarte für die Region Hannover.

Der Einsatz in einem abwechslungsreichen und kreativen Einsatzgebiet umfasst:

- ⊗ Unterstützung bei der Betreuung der Kinder in Kindergarten und Krippe
- ⊗ Durchführung spezieller Projekte
- ⊗ Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- ⊗ Konstruktive Zusammenarbeit in einem engagierten Team

**Informationen und Kontakt: Anke Brannys, Tel. 05101 - 99 05 14**



## Gutes Sehen und Hören liegen uns am Herzen

Wir beraten Sie gerne und suchen mit Ihnen gemeinsam nach perfekten und individuell abgestimmten Lösungen für den Alltag, die Arbeit oder auch den Sport.

Vereinbaren Sie einen Termin- wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Siegmund**

**AUGENOPTIK & HÖRAKUSTIK**

Marktplatz 11 30982 Pattensen Tel.: 05101 17060 info@clie-augenoptiker.de  
Brillen Sonnenbrillen Kontaktlinsen IIGsysteme

## Datenschutz

**Erklärung zum Datenschutz gemäß Art. 13 DSGVO:** Die Daten der Teilnehmenden werden entsprechend der Anmeldung elektronisch erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zu Telefon, Mailadresse sowie im Falle des Gebühreneinzuges, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert. Die abgefragten Daten werden ausschließlich für interne Zwecke zur Kursdurchführung genutzt. Eine Weitergabe der persönlichen Daten erfolgt nicht. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnehmenden die Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass die Anmeldung dann nicht bearbeitet werden kann. Durch die Unterschrift auf dem Anmeldeformular bzw. durch Absenden der Anmeldung per E-Mail bestätigen die Teilnehmenden auch die Freiwilligkeit ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu. Sofern die Daten für die ordnungsgemäße Durchführung des angemeldeten Kurses nicht mehr benötigt werden, werden sie gelöscht. Teilnehmende können jederzeit schriftlich Auskunft verlangen, welche ihrer Daten gespeichert sind. Anfragen zum Datenschutz bitte per Mail an: datenschutzbeauftragter@mobile-pattensen.de. Weitere Infos finden Sie unter der Rubrik „Datenschutzerklärung“ auf [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

**Anmeldung:** Anmeldungen müssen **schriftlich** und verbindlich mit beiliegendem Anmeldeformular, formlos per E-Mail: [info@mobile-pattensen.de](mailto:info@mobile-pattensen.de) oder Fax 05101/109031 unter Angabe von Kurs-Nr. und -bezeichnung, Name, Adresse, Tel. und gegebenenfalls Name und Geb. Datum des Kindes erfolgen. Mit der verbindlichen Anmeldung werden die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt**, und die **Teilnehmenden verpflichten sich zur Zahlung der Kursgebühr, spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn!** Nichtteilnahme, unregelmäßige Teilnahme oder vorzeitiges Ausscheiden begründen keine Verringerung oder Nichtzahlung der Kursgebühr.

### Zahlungsbedingungen: Bargeldlose Zahlung der Kursgebühr zu Kursbeginn!

- per Überweisung unter Angabe der Kursnummer auf folgendes Konto: Volksbank eG, IBAN DE15 2519 3331 0046 2136 00, BIC GENODEF1PAT
- durch SEPA-Lastschriftenmandat (siehe Anmeldeformular S. 30)

**Rabatt:** Wir gewähren einen Rabatt von 10 % für **Geschwisterkinder** und/oder wenn ein **Kind** mehrere Kurse in einem Semester besucht.

**Abmeldung:** Eine Abmeldung und Gebührenerstattung ab 2 Wochen vor Kursbeginn ist nur dann möglich, wenn Ersatzteilnehmende nachrücken bzw. gestellt werden können.

### Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

**Kurszeiten:** Die Kurse finden in dem angegebenen Zeitraum am jeweiligen Wochentag im Mehrgenerationenhaus statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist. Gesetzliche Feiertage sind ausgenommen. Ausgefallene Stunden werden in der Regel nachgeholt.

**Bestätigung/Absage:** Es wird **keine schriftliche Bestätigung** verschickt, wenn die Veranstaltung planmäßig stattfindet. Wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, werden die Teilnehmenden benachrichtigt.

**Haftung:** Die Haftung für den Verlust von Gegenständen/Bargeld wird nicht übernommen.

## Impressum

Herausgeber: MOBILE e.V., Göttinger Str. 25a, 30982 Pattensen  
Verantwortlich für den Inhalt: Elke Eicke

Druck: g(b)k-MARKETINGSERVICES Günter J. Köllmann --- Layout: Lars Brannys  
Fotos: MOBILE e.V.; fotolia

**WENN**

schnelle Hilfe  
gefragt ist,

**DANN**

fragen Sie uns!



**Vertretung Thomas Renner e.K.**

Talstr. 20 (Eingang Marienstr.) 30982 Pattensen

Tel. 05101 855140

[www.vgh.de/thomas.renner](http://www.vgh.de/thomas.renner)

[renner@vgh.de](mailto:renner@vgh.de)

 **Finanzgruppe**

**VGH**   
fair versichert

## Wohnideen vom Spezialisten.

- Gardinen- und Dekostoffe für Ihre Fensterdekoration
- Sicht- und Sonnenschutz
- Insektenschutz auf Maß
- abgepasste Teppiche
- Polsterei
- 24 Std.-Gardinenwaschservice
- Näh-, Dekorations- und Montageservice aus einer Hand
- kostenlose, individuelle Heimberatung auch nach 18 Uhr

Spiesicke Textile Raumgestaltung | Hildesheimer Str. 52 | 30880 Laatzen