

## Spielangebot für Kinder

**LANGENHAGEN.** Jeden vierten Sonnabend im Monat gibt es für Kinder in Wiesenau ein besonderes Angebot. Drei Kooperationspartner bieten den „Wiesenauser Kinder – Treff“ an: das Spielmobil MAJA von der Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark, die Stadt Langenhagen mit dem Jugendtreff Wiesenau, sowie der Verein win Wohnen in Nachbarschaften bei der KSG Hannover GmbH mit dem Quartierstreff Wiesenau. Dabei werden die Aktivitäten auch an unterschiedlichen Orten im Quartier durchgeführt. So wer-

den der Jugendtreff im Föhrenkamp, der Quartiersplatz, die Spielplätze und der Jugendplatz neben der Grundschule in Wiesenau als Spiel - Orte genutzt. Im August findet das Angebot im Quartierstreff Wiesenau und auf dem angrenzenden Quartiersplatz statt. Am Sonnabend, 24. August, kannst die Teilnehmer zwischen 15 und 17 Uhr ihrer Fantasie freien Lauf lassen und nach Herzenslust mit Lego bauen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und kann ohne Anmeldung besucht werden. Alle Kinder sind herzlich willkommen!

# Mitten im Leben

Widerstandskraft und Wohlbefinden stärken – zehn Termine ab 21. August

**LANGENHAGEN.** Das Leben bringt viele Herausforderungen, Veränderungen und manchmal auch Krisen mit sich. Was hilft, mit belastenden Situationen umzugehen? Dieser Frage können Menschen zwischen 27 und 55 Jahren, die ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden stärken möchten, nachgehen. Der Verein win bietet in Kooperation mit dem bundesweiten Programm

„teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ einen Kurs „Mitten im Leben“ an.

Im Bonusraum des Quartierstreff Wiesenau in der Freiligrathstraße 10 werden Techniken erlernt, wie mit Stress umgegangen und auch in schwierigen Zeiten die Widerstandsfähigkeit gestärkt werden kann.

Ab dem 21. August gibt es an insgesamt zehn Terminen immer

mittwochs von 10 bis 11 Uhr leichte Körperübungen, über die die Teilnehmenden zu mehr Entspannung und Achtsamkeit im Alltag gelangen können. Im Kurs werden Möglichkeiten vorgestellt, um Grenzen zu setzen, mit Konflikten umzugehen und sich auch selbst mal etwas Gutes zu tun. Mit viel Spaß werden hier eigene Stärken erkannt, um mit mehr Gelassenheit und Zufrie-

denheit durch den Alltag zu gehen. Kursleiter ist Horst Polomka. Er verfügt über langjährige Erfahrung in den Bereichen Gesundheitsförderung, Stresskompetenz und Resilienz und begleitet alle Teilnehmenden durch den Kurs.

Das Angebot wird im Rahmen des bundesweiten Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ durchgeführt. Dieses Programm wurde ins Leben gerufen, um die Gesundheit von erwerbslosen Menschen zu stärken und die Arbeitsförderung mit der Gesundheitsförderung zu verzahnen. Seit 2017 ist die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V. gemeinsam mit dem Jobcenter Region Hannover sowie mit Vertretern und Vertreterinnen der örtlichen Krankenkassen und weiteren kommunalen Akteuren und Akteurinnen für die Umsetzung in der Region Hannover zuständig. Das Angebot ist kostenlos und offen für alle Menschen zwischen 27 und 55 Jahren.. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gefördert wird das Programm vom GKV-Bündnis für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach Paragraph 20a SGB V. Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Je nach individuellem Bedarf der Menschen vor Ort stehen bei dem Programm Themen wie Bewegung, Umgang mit Stress, psychische Gesundheit oder gesunde Ernährung im Vordergrund. Alle Angebote im Rahmen des Programms sind kostenlos und freiwillig. Weitere Informationen und Angebote in Hannover finden Sie auf der Website [www.meine-gesundheit-staerken.de](http://www.meine-gesundheit-staerken.de).

## Auf Fahrradtour mit win

**LANGENHAGEN.** Auf den Drahtesel – fertig -los! Der Nachbarschaftsverein win Wohnen in Nachbarschaften bei der KSG Hannover lädt am Freitag, 23. August, zum gemeinsamen Radeln ein. Gunter Halle hat wieder eine schöne Tour ausgearbeitet. Abseits der Hauptverkehrswege geht es über Godshorn und den Flughafen vorbei an grünen Wiesen und abgeernteten Feldern durch den Kananoher Forst nach Kaltenweide. Die Strecke ist gut zu bewältigen und selbstverständlich gibt es Pausen und einen Zwischenstopp zur Stärkung. Treffpunkt der Radtour ist der Quartiersplatz, Wiesenau. Um 15 Uhr wird gestartet. Gegen 18.30 Uhr endet der erlebnisreiche Nachmittag dann auch wieder dort.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein verkehrssicheres Fahrrad und angemessene Kleidung. Das Tragen eines Helms wird zur eigenen Sicherheit empfohlen. Auch auf einen immer mal möglichen Platten sollte sich jeder und jede mit dem passenden Material vorbereiten. Die Teilnahme geschieht auf eigenes Risiko.

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung findet im Quartierstreff Wiesenau, Freiligrathstraße 11, statt.

# porta

👤 ❤️ 🛏️

# MARKEN-WOCHE

JETZT SPAREN: OHNE WENN UND ABER

NUR BIS SAMSTAG, 24.08.

<h2 style="font-size: 4em; margin: 0;">20%*</h2> <p>AUF ALLE ARTIKEL DER MARKEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <b>Musterring</b> </div> <div style="text-align: center;">   <b>WMF</b> </div> <div style="text-align: center;">   <b>SCHÖNER WOHNEN</b>              KOLLEKTION         </div> <div style="text-align: center;">   <b>PAIDI</b>              Kinderwelten         </div> </div>	<h2 style="font-size: 4em; margin: 0;">25%*</h2> <p>AUF ALLE ARTIKEL DER MARKEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <b>BANKAMP</b>  <small>die Leuchtenmanufaktur</small> </div> <div style="text-align: center;">   <b>RUF BETTEN</b> </div> <div style="text-align: center;">   <b>ROLF BENZ</b> </div> <div style="text-align: center;">   <b>KOINOR</b> </div> <div style="text-align: center;">   <b>VOSSEN</b>  <small>A TOUCH OF ENERGY</small> </div> </div>
<h2 style="font-size: 4em; margin: 0;">30%*</h2> <p>AUF ALLE ARTIKEL DER MARKEN:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <b>TEMPUR</b>  <small>MATRATZEN UND KISSEN</small> </div> <div style="text-align: center;">   <b>JOOP!</b>  <small>Heimtext und Leuchten</small> </div> <div style="text-align: center;">   <b>SCHLARAFFIA</b>  <small>Höher Anspruch - tiefer Schlaf</small> </div> </div>	<h2 style="font-size: 4em; margin: 0;">40%*</h2> <p>AUF ALLE <b>BILDER, BILDERRAHMEN UND TEPPICHE</b></p>

Besser gleich zu porta.

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**  
 Testsieger Möbelhäuser Service  
 TEST Mai 2024 14 Anbieter  
[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut

30916 Hannover/Altwarmbüchen • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Hannover • BAB-Abfahrt Lahe/Altwarmbüchen Opelstraße 9 • Tel.: 0511 47566-0

30880 Hannover/Laatzten • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Laatzten • Lüneburger Straße 3 Telefon: 05102 7361-0

\* Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Aktionsbedingungen beim Onlinekauf siehe [porta.de](http://porta.de). Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 24.08.2024.

porta.de

**Kleinanzeigenannahme**  
 ☎ (0511) 518-2111 oder 72 80 80  
 E-Mail:  
[service@wedemark-echo.de](mailto:service@wedemark-echo.de)  
[service@langenhagener-echo.de](mailto:service@langenhagener-echo.de)