

# Mitten im Leben

Quartierstreff: Kurs startet am Freitag, 27. September

**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 nachgehen, die ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden stärken möchten. 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 Freitag, 27. September,

gibt es an insgesamt sieben Terminen immer freitags von 17 bis 18 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 Zufriedenheit 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 Interessierte auf der Website [www.meine-gesundheit-staerken.de](http://www.meine-gesundheit-staerken.de).

**DIE SCHÜTZEN-GEMEINSCHAFT LANGENHAGEN DANKT...**

...ALLEN BÜRGERINNEN UND BÜRGERN HERZLICH FÜR DIE GROSSE TEILNAHME AM SCHÜTZENAUSMARSCH UND EIN HARMONISCHES LANGENHAGENER SCHÜTZENFEST 2024.

**SIE WAREN EIN GROSSARTIGES PUBLIKUM!**



# Gespräche am Grill

Sozialdemokraten laden zum Herbstgrillen ein

**LANGENHAGEN.** Die „Gespräche am Grill“ haben bei den Langenhagener Sozialdemokraten bereits Tradition. Hier haben interessierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, mit dem einen oder anderen Ratsmitglied ins Gespräch zu kommen und über Langenhagener Themen zu plaudern. Am Sonnabend, 21. September, ist es wieder so weit. Ab 15 Uhr liegt die traditionelle Schinkengrillwurst auf dem Grill. Zusätzlich gibt es, für alle, die es

eher fleischlos lieben, eine Kürbissuppe. Aber nur solange der Vorrat reicht. Daher am besten anmelden: (0 15 75) 96 30853 – einfach via SMS, WhatsApp oder Signal. Abteilungs- und Ratsvorsitzender Frank Stuckmann heißt in seiner Einfahrt im Sollingweg 39 alle Interessierten willkommen. Bei Regen muss das Grillen leider ausfallen – bei unklarer Wetterlage kann unter der oben genannten Nummer am Veranstaltungstag nachgefragt werden.



Frank Stuckmann lädt zum Grillen in den Sollingweg 39 ein. Foto: privat

**berg & tal**  
OUTDOOR OUTLET

**50% AUF FAST ALLES**

**NEUE ÖFFNUNGSZEITEN**

**Mittwochs sind wir ab**

**18.09.24 von 10 - 15 Uhr**

**für Sie da!**

Mo, Di, Do, Fr 10:00-18:00 Uhr  
Mi 10:00-15:00 Uhr  
Sa 10:00-14:00 Uhr



**HOPPE HÖRGERÄTE** GM&H

**am Langenforther Platz**

**Seit 15 Jahren!**

## Unsere Im-Ohr-Hörsysteme: unauffällige Helfer für gutes Hören

Schrecken Sie vor einem „klassischen“ Hörgerät zurück, weil Ihnen das Kunststoffgehäuse hinter der Ohrmuschel zu auffällig erscheint oder beim Tragen Ihrer Brille oder Sonnenbrille hinderlich wäre? Oder tragen Sie bereits eins und stören sich daran, dass Sie damit weniger zielgerichtet hören als früher ohne Hörhilfe, weil der Schallempfänger nun außerhalb der Ohrmuschel sitzt?

**Wir bieten Ihnen die optisch unauffällige und stärker am natürlichen Hören orientierte Alternative: ein in Ma&arbeit an Ihr Ohr angepasstes Im-Ohr-Hörsystem.**

Hinter diesem Begriff verbirgt sich – vereinfacht ausgedrückt – ein passgenau auf Sie



abgestimmter „Ohrstecker“ mit einem integrierten Mikrofon und Mikrocomputer, der Erstaunliches leistet und das zusätzliche Gehäuse hinter der Ohrmuschel überflüssig macht. Je nach Anatomie kann ein Im-Ohr-Hörsystem so klein sein, dass es komplett im Gehörgang verschwindet und dadurch sehr unauffällig wirkt. Sein Mikrofon sitzt folglich dort, wo Höreindrücke auch ohne Einschränkung wahrgenommen würden: nämlich mitten im „Schalltrichter“ Ohrmuschel. So liefert es ein dem natürlichen Hören ähnlicheres Ergebnis.

Es sei nicht verschwiegen, dass die Mini-Bauweise natürlich ein wenig Fingerfertigkeit bei der Handhabung erfordert, ähnlich etwa dem Hantieren mit einer Kontaktlinse statt mit einer Brille. Wenn Sie sich diesbezüglich unsicher fühlen und Ihnen die Unauffälligkeit der Hörhilfe nicht so wichtig ist, kann die „klassische“ Lösung des Hinter-dem-Ohr-Hörsystems – die übrigens heutzutage deutlich eleganter aussehen kann als die Geräte früherer Zeiten – für Sie noch immer die bessere sein.

**Besuchen Sie uns und vergleichen Sie selbst. Wir finden die optimale Hör-Lösung für Sie!**



- ✓ elegante Lösung
- ✓ sehr natürliches Klangerlebnis
- ✓ Profitieren Sie von unserer 25-jährigen Erfahrung!

**HOPPE HÖRGERÄTE** GM&H

...wieder hören macht Spaß!

- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Seit 15 Jahren vor Ort!

**Langenforther Platz  
30853 Langenhagen**

**P** Parkplätze auf dem Hof  
(Zufahrt über Godshorner Str. frei)

**Tel.: 0511 - 20 20 528**

**[www.hoppe-hoergeraete.de](http://www.hoppe-hoergeraete.de)**

