

NOTDIENSTE

NOTRUF

Polizei: Tel. 110
Feuerwehr/Rettungsdienst: Tel. 112
Polizeikommissariat Schwarmstedt: Tel. (05071) 80 03 50
Ärzte-Notdienst: bundesweite Rufnummer 116 117
Ärztliche Bereitschaftsdienst-praxis Krankenhaus Walsrode: Mo., Di., Do. 18 bis 23 Uhr, Mi., Fr. 15 bis 23 Uhr, Sa., So., Feiertage 9 bis 23 Uhr, Tel. (05161) 48 11 80
Zahnärztlicher Notdienst: 23./24.11.: Dr. U. Meyer, Düşhorn, Tel.: (05161) 7 31 33

APOTHEKEN

Bereitschaftsdienst:
► **Sa., 23.11.:** Linden-Apotheke, Bad Fallingbostel, Hauptstraße 52, Tel. (05163) 20 66
► **So., 24.11.:** Stadt-Apotheke, Walsrode, Moorstraße 50-52, Tel. (05161) 7 11 55
► **Mo., 25.11.:** Birken-Apotheke, Walsrode, Bahnhofstraße 5 A, Tel. (05161) 45 42
► **Di., 26.11.:** Alte Rats-Apotheke, Walsrode, Lange Straße 16, Tel. (05161) 55 63
► **Mi., 27.11.:** Kur-Apotheke, Bad Fallingbostel, Vogteistraße 10, Tel. (05162) 9 88 60
► **Do., 28.11.:** Alte Apotheke, Vissehlöhvede, Schäferstraße 1, Tel. (04262) 22 52; Germania-Apotheke, Schwarmstedt, Neustädter Straße 2, Tel. (05071) 91 20 21
► **Fr., 29.11.:** Löwen-Apotheke, Hohenhagen, Bahnhofstraße 13, Tel. (05164) 9 11 33

RAT UND HILFE

Kinderärztliche Notfallambulanz auf der Bult: Tel. (0511) 81 15-33 00
Gemeindeverwaltung Schwarmstedt: Tel. (05071) 80 90
Wasserverband Nordhannover: Tel. (05139) 80 78-0
Wasserversorgungsverband: Lk: Tel. (05137) 8 79 90
Fallingbostel: Tel. (05161) 6 00 10
Avacon Störungsmeldung: Strom Tel. (0800) 0 28 22 66
Gas Tel. (0800) 4 28 22 66
Weißer Ring: Hilfe für Kriminalitätsopter Tel. (05101) 5 82 42
Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen: Region Hannover Tel. (0511) 9 89 20 42
Suchtberatung: Die neue Basis e.V. Beratung u. Motivation f. Suchtkranke, Tel. (05135) 1 60 55
Guttempler-Gemeinschaft Schwarmstedt: Tel. (0175) 6 47 58 47 oder Tel. (05071) 91 36 20
Psychosozialer/Psychiatrischer Krisendienst in der Region und der Landeshauptstadt: Podbielskistraße 168, Fr. 15-20 Uhr, Wochenende/Feiertage 12-20 Uhr, Tel. (0511) 30 03 34 70

GOTTESDIENSTE

► **Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Laurentius,** So., 24.11., 10.30 Uhr: Gottesdienst in Schwarmstedt, P. Richter
► **Kath. Kirche Heilig Geist, Schwarmstedt,** So., 24.11., 9 Uhr: Heilige Messe
► **Ev.-luth. Kirchengemeinde Gilten,** So., 24.11., 9 Uhr: Gottesdienst in Suderbruch mit Abendmahl; 10.30 Uhr: Gottesdienst in Gilten mit Abendmahl; 14 Uhr: Gottesdienst in Norddrebber mit Abendmahl, alle Pn. Conrad

Familienanzeigen
inserieren unter (0511) 72 80 80

Nur wer für sich selbst sorgt, kann auch anderen helfen

Resilienz-Vortrag beim Frauenfrühstück in Schwarmstedt

SCHWARMSTEDT. „Resilienz“ - ein Wort, das aus unserem Sprachgebrauch kaum mehr wegzudenken ist und dennoch im Kern vielen Menschen längst nicht geläufig ist, spielt sowohl für die Gesundheit jedes einzelnen wie auch für das Miteinander eine nicht unbedeutende Rolle. Das wurde im gut besuchten Vortrag von Imke Zwirnmann deutlich, zu dem das ökumenische Frauenfrühstücksteam eingeladen hatte.

Rund 70 Frauen unterschiedlicher Altersgruppen hatten sich am Sonnabendmorgen im Gemeindehaus der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Sankt Laurentius in Schwarmstedt eingefunden um gemeinsam zu frühstücken, zu singen und der musikalischen Begleitung der Klangfreu(n)de zu lauschen. „Resilienz kennt kein Alter“ lautete das Thema des Vortrags, mit dem Imke Zwirnmann Informationen und Denkanstöße lieferte. Die selbständige Mentaltrainerin, Badplanerin und „bzb-Mentorin“, die ehrenamtlich in



Martina Hornbostel überreichte Imke Zwirnmann einen Blumenstrauß als Dankeschön für ihren Vortrag.

Foto: privat



Die Klangfreu(n)de sorgten wieder für einen ansprechenden musikalischen Rahmen.

Foto: privat

der Hospizarbeit tätig und seit 26 Jahren im Aller-Leine-Tal ansässig ist, will „Menschen, ob für sich allein oder im Team, in ihren Stärke bringen. Privat und beruflich.“ Das war und ist ihr ein wichtiges Anliegen.

Aus ihrem eigenen Umfeld berichtete Imke Zwirnmann, dass in langjährigen Partnerschaften, wenn einer der Partner plötzlich nicht mehr so könne wie früher, große Herausforderungen auf beide zukommen. „Einer ist immer enttäuscht“, so die Referentin. Der eine, weil er plötzlich auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist, der andere, weil er diese leisten soll und vielleicht auch will, aber nicht kann oder zumindest von der Situation überfordert ist.

„Resilienz“ bedeutet vom Wortsinn her „in seine ursprüngliche Form zurückbringen“, meint aber im Sprachgebrauch: „Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne schwerwiegende Beeinträchtigungen zu über-

stehen.“ Damit das gelingen könne, so Imke Zwirnmann, sei es wichtig, sich zu fragen: „Wie gehe ich mit der Situation um? Was brauche ich, auf was kann ich nicht verzichten?“ Dies sei vor allem für Frauen häufig schwierig, da sie ihre Bedürfnisse oft gar nicht kennen würden, diese im Denken für und Sorgen um die Familie im Laufe der Zeit immer weiter in den Hintergrund getreten seien. Diesen wieder auf die Spur zu kommen, sei aber wichtig, denn „wir können nur für andere sorgen, wenn es uns selber gut geht“, machte sie ihren Zuhörerinnen klar. Sie nannte sieben wichtige Faktoren, die zur Verbesserung der Resilienz unabdingbar seien: Selbstwahrnehmung (was macht das mit mir?), Selbstregulation (Gefühle zugeben), Optimismus („Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“), Akzeptanz (die Situation annehmen), Lösungsorientierung (wie gehe ich mit der Situation

um?), Netzwerke („Es gibt Hunderte, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Sprech über eure Probleme.“) und die Beschäftigung mit der Zukunft (wie kann es weitergehen, was kommt, wenn die Situation überstanden ist?).

Da Menschen sehr verschieden seien, gebe es keine pauschalen Lösungen, aber es sei in jedem Fall wichtig, in den Austausch zu gehen, betonte Imke Zwirnmann und gab ihren Zuhörerinnen dazu auch gleich Gelegenheit. Resilienz bedeute Selbstfürsorge und die sei wichtig, denn „Gesundheit kommt von Zufriedenheit. Das Leben ist ein anderes, wenn wir selbst gut zu uns sind.“ Dazu gehöre auch, sich bewusst zu machen, was man schon alles geschafft habe im Laufe der Jahre. Und sie ermunterte vor allem die etwas älteren Frauen: „Wir können noch alles, nur ein wenig langsamer. Und sollten eine Pause machen, bevor wir eine Pause unbedingt nötig haben.“

Adventsbasar der KGS Schwarmstedt

SCHWARMSTEDT. Der Adventsbasar der Wilhelm-Röpke-Schule bietet wie immer viele weihnachtliche Angebote in den Fluren, Pausenhallen und Klassenräumen der Schule. Es wird gebastelt, verkauft und viele Leckereien angeboten.

So viele Klassen wie noch nie bringen sich ein und versuchen, den Gästen ein wunderbares Programm zu bieten. Das geht mit Bobby-Car-Rennen los, mit Torwandschießen, Basketballkorbwurf, einem Fußballturnier, Tischfußball und Dart weiter und auch Kinderschminken, eine Fotobox, eine Kinderdisco und ein escaperoom sind mit im Programm. Natürlich kann man an vielen Ständen basteln: Keksen verzieren, Schokofrüchte selbst herstellen, Rentiere dekorieren, Papierengel und Weihnachtsgeln selbst bauen. Wer keine Lust oder kein Geschick zum Basteln

hat, kann viele selbstgemachte Dinge kaufen; die Klassen haben sich teilweise nachmittags getroffen, um etwas Schönes herzustellen. Vom Hundeadventskalender über Papiersterne und Fensterbilder gibt es unzählige Basteleien. Ein Bücherfohmmarkt und der Verkauf von Werken aus dem Kunstunterricht runden das Verkaufsprogramm ab. Und wie beim Adventsbasar üblich, gibt es viele viele kulinarische Angebote: Kaffee und Kuchen in der Mensa gehören genauso dazu wie italienische Spezialitäten, Waffeln und Crêpes in verschiedenen Variationen, bunte Tüten, Mandeln, Popcorn, Churros, Schokofrüchte, Mini-Pizzen, Schmalzkuchen, Hotdogs, Pommes, Kartoffeltaschen und sogar Dubai-Schokolade werden angeboten. Ein Besuch lohnt sich; am Freitag, 29. November, von 15 bis 18 Uhr.



So viele Klassen wie noch nie haben sich für den Adventsbasar eingebracht.

Foto: privat

Individueller Adventskalender

MARKLENDORF. Für Donnerstag, 28. November, lädt die Dorfinitiative Marklendorf in Bewegung um 19 Uhr erneut zum Tauschen von Adventskalendern ins Dorfgemeinschaftshaus ein. Da die Aktion im Vorjahr bereits so gut ankam, wird sie in diesem Jahr wiederholt.

Das Tauschen ist einfach: Alle Teilnehmenden packen vorab 24 Kleinigkeiten im Wert je ein bis zwei Euro weihnachtlich ein. Der Inhalt der 24 Überraschungen sollte identisch und für Kinder sowie Erwachsene geeignet sein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und es kann etwas Gekauftes, Selbstgemachtes oder Gebasteltes verpackt werden.

Am selben Abend für die Tafel in Schwarmstedt kleine Weihnachtsboxen befüllt. Wer Geschenkpapier, Geschenkbund und Schuhkartons übrig hat, bringt dies gemeinsam mit einer Schere ebenfalls zum Tauschabend mit und hilft beim Verpacken. Natürlich dürfen auch gerne Inhalte für die Weihnachtsboxen beigesteuert werden. Die Boxen sollen beispielsweise mit Hygieneartikeln, Schreib- und Mal-sachen, kleine Spiele, Socken oder haltbaren Brotaufstrich wie Honig und Marmelade befüllt werden. Die verpackten Weihnachtsboxen werden anschließend der Tafel in Schwarmstedt übergeben und in den Wochen kurz vor Weihnachten verteilt.

Bürgermeisterin vor Ort

BUCHHOLZ. Regelmäßig lädt die Bürgermeisterin Aynur Colpan zum Dialog nach Buchholz und Marklendorf ein. Dabei soll im direkten Austausch über Anliegen und Anregungen gesprochen werden. Der nächste Dialog vor Ort wird am Dienstag, 26. No-

vember, im Dorfgemeinschaftshaus Marklendorf stattfinden. Es wird um vorherige Terminanmeldung gebeten. Termine können per E-Mail über a.colpan@gmx.de vereinbart werden. Die Sprechstunde findet zwischen 18.30 und 20 Uhr statt.

Danke sagen

► kann man auch mit einer Anzeige in dieser Zeitung



Blutspende in Schwarmstedt

SCHWARMSTEDT. Am Donnerstag, 28. November, findet in der Zeit von 15 bis 19.30 Uhr ein Blutspendetermin in der Schule, An der Alten Leine, Schloönberg 11 statt. Die Altersobergrenze wurde aufgehoben, somit darf jeder gesunde Mensch ab dem 18. Lebensjahr bis zum vollendeten 72. Lebensjahr Blut spenden. Über die Zulassung von Spenderinnen und Spendern entscheidet die Ärztin oder der Arzt vor Ort, nach Prüfung der Spenden-tauglichkeit durch die Anamnese und Untersuchung. Nach einer Grippe- oder Corona-Impfung, sofern man sich fit fühlt, kann man bereits am nächsten Tag wieder Blut spenden.

Nach Einnahme von Antibiotika kann man vier Wochen nach Absetzen des Wirkstoffes wieder Blut spenden. Zur Spende bitte den Blutspenderpass – soweit vorhanden - und den Personal-ausweis mitbringen. Eine Termin-reservierung für die Anmeldung ist online unter oder in der DRK-Blutspende-Service-App möglich. Im Anschluss können sich alle Spenderinnen und Spender ein Menü vom Imbisswagen mitnehmen oder vor Ort verzehren.

Eintopfessen für Senioren

LINDWEDEL. Die nächsten Termine für das Eintopfessen für Senioren in der Alten Schule in Lindwedel von 12 bis 14 Uhr sind der 7. Dezember, 1. Februar, 1. März und der 5. April. Alle älteren Einwohner der Gemeinde sind auch in diesem Winterhalbjahr herzlich eingeladen, gegen einen kleinen Unkostenbeitrag daran teilzunehmen.

IMPRESSUM

EXTRA Verlagsgesellschaft mbH

ECHO

WEDEMARK

ECHO

SCHWARMSTEDTER

ECHO

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Patrick Bludau

Redaktion:
Redaktionsleitung: Lars Mietzner
Redaktion Langenhagen,
Wedemark und Schwarmstedt:
Oliver Krebs (ok)

E-Mail:
redaktion@langenhagener-echo.de
redaktion@wedemark-echo.de

Weder wird für Satzfehler im Anzeigen- oder Textteil Haftung übernommen noch für eingesandte Artikel oder Fotos. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH,
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover

Unter www.extra-verlag.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

z.Zt. gültige Preisliste unter mediadaten.online
verteilte Auflage: 49.700 Exemplare
Redaktions- und Anzeigenschluss:
jeweils Mittwoch 16 Uhr

Verlagsanschrift:
30853 Langenhagen, Marktplatz 5 im CCL
E-Mail: service@wedemark-echo.de
service@langenhagener-echo.de
Telefon: (0511) 973 66 35

ADA

Aufgabenkontrolle der Anzeigenblätter

BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

BVDA

Druck:
Schweiger & Pick Verlag, Celle

Wir weisen darauf hin, dass die von uns gestalteten und gesetzten Anzeigen und Texte nur mit Genehmigung für andere Druckerzeugnisse (auch auszugsweise) nachgedruckt oder reproduziert werden dürfen.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis
» bitte keine kostenlosen Zeitungen «
an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

3386201_002624