

# Samtgemeinden Wathlingen und Flotwedel



Beratung · Begegnung · Bildung



Claudia Sommer

Liebe Familien!

Wer gehört zu Ihrer Familie? Mit wem teilen Sie Ihren Alltag, Ihre Sorgen und Ihre Freude?

Familien sind in Bewegung: Ob alleinerziehend oder in Partnerschaft, mit leiblichen oder angenommenen Kindern - viele Formen des Zusammenlebens sind heute Alltag.

Doch was benötigen Familien, um ihren Alltag zu meistern? Welche Unterstützungsangebote gibt es?

Samtgemeinde Wathlingen

MGH KESS Nienhagen  
Herzogin-Agnes-Platz 1  
05144-970627

KESS Wathlingen  
Am Markshof 2



Mit unserer Broschüre möchten wir Sie rund um das Thema Familien informieren und Ihnen unsere Familienbüros vor Ort in Nienhagen, Wathlingen und Wienhausen näher bringen.

Ihre Claudia Sommer, Samtgemeindebürgermeisterin

Ihr Frank Böse, Samtgemeindebürgermeister

Samtgemeinde Flotwedel

KESS Wienhausen

Hofstraße 5

05149-185559

Wir sind Teil des Wissensnetzes der Region Aller-Fuhse-Aue.

Weitere Infos unter: [www.wissensnetz.info](http://www.wissensnetz.info)



**Frank Böse**



Einfach glücklich sein

# Einfach einander kennenlernen



## Schön, dass Sie da sind!

Wenn Sie uns telefonisch erreichen möchten: 0 51 44 - 97 06 27  
Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Wenn Sie uns persönlich erreichen möchten:

KESS Nienhagen: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr

KESS Wathlingen: Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr

KESS Wienhausen: Mo. - Fr. 8.30 - 10.00 Uhr und Do. 15.00 - 17.00 Uhr

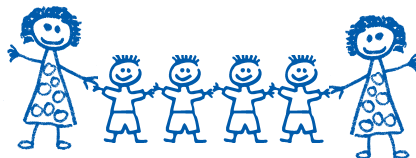
Wenn Sie uns eine E-Mail schicken möchten:

[mgh@familienzentrum-kess.de](mailto:mgh@familienzentrum-kess.de)

Leitung beider Familienbüros: Sigrid Thöling, Dipl.Soz.päd.

Stellvertretende Leitung: Angelina Haupt, Dipl.-Soz.päd.

Team: Andrea Engelke, Katja Bloch, Peter Klages und Ghassan Tahboub



Einfach glücklich sein

Einfach  
hereinspaziert...



## Das finden Sie bei uns: Offene Angebote in der Guten Stube im KESS Nienhagen

**Unsere Gute Stube ist geöffnet:**

Montag - Freitag, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr und 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

**Jeden Nachmittag KlönZeit von 15.00 - 17.00 Uhr mit verschiedenen Café-Zeiten**

Klön-Café immer Montag

Familien-Café  
am Marktplatz immer Freitag

PC-Café monatlich

Foto-Café monatlich

Literatur-Café Montag, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, 4 x im Jahr

**Erzähl-Café** Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr, 4 x im Jahr

**Baby-Treff** immer Donnerstag, 10.30 Uhr - 12.00 Uhr

Offener Treff für „frischgebackene Familien“ mit ihren Babys von 0 - 6 Monaten  
immer

**Home-Office** immer Montag, 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Einfach in Nienhagen bleiben und das Auto in der Garage lassen!



Einfach glücklich sein

# Einfach

miteinander reden



## Das finden Sie bei uns:

**Offene Familiengruppen** für Mütter, Väter, Großeltern mit ihren Klitzekleinen, Abenteurern oder Weltentdeckern im Alter von 0 bis 3 Jahren

**Spielkreis Sprache und Kultur** - Eltern-Kind-Gruppe für Familien aus anderen Kulturen

**Offener Familientreff mit Frühstück** - Kontakte knüpfen und sich austauschen

**Klön- Café** - Kaffeeklatsch bei Tante Emma, mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen

**PC-Café** - Offener Treff für alle Fragen rund um den Computer

**Handy- und Tablet-Sprechstunde**

**Foto-Café** - Aktuelles zum Thema Fotografie

**Offener Treff „60 plus“** - Mitgestalten und mitentscheiden

**Seniorentreff** - Warum allein sein? Einfach kommen und mitmachen!

**Familien-Café am Marktplatz** - Nette Menschen aus aller Welt kennenlernen

**Offener Spieletreff** - Gesellschaftsspiele für Jung und Alt

**Literatur-Café** - Sie lesen gerne und suchen neue Leseanregungen

**Erzähl-Café** - Reisen in die Erinnerungen



Einfach glücklich sein

Einfach  
miteinander denken

## Das finden Sie bei uns:

### **Die Familiensprechstunde**

Das KESS unterstützt Familien in allen Lebenslagen und berät auf Wunsch auch im Team! Die Beratungskräfte arbeiten auch mit externen Kooperationspartnern zusammen.

**Vermittlung haushaltsnaher Dienstleistungen:** Vermittlung von Tagespflegepersonen, Haushaltshilfen, Babysittern sowie Nachhilfebetreuung.

**Lebensberatung:** Einstiegsberatung für Familien in allen Lebenslagen

**Jugendgesprächsstunde im KESS Wathlingen:** Offene Beratungsstunde für Jugendliche

**Informationen und Beratung zum beruflichen Wieder-Einstieg** in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

**Familiencoaching:** Familiencoaches unterstützen Familien, die ihr Gleichgewicht wieder erlangen möchten.

**Pflegeberatung:** Informationen, kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege für gesetzl. Krankenversicherte in Kooperation mit dem PflegeStützpunkt Nds./ Celle

**Hilfe beim Ausfüllen von Formularen**



Einfach glücklich sein

Einfach  
miteinander denken



## Das finden Sie bei uns:

### **Seniorensprechstunde im Seniorenbüro**

Das KESS unterstützt in allen Lebenslagen und berät auf Wunsch auch im Team!  
Die Beratungskräfte arbeiten auch mit externen Kooperationspartnern zusammen.

### **Unsere Beratungsangebote:**

#### **Vermittlung haushaltsnaher Dienstleistungen:**

Vermittlung von Haushalts- und Gartenhilfen, Seniorenbegleitern

#### **Lebensberatung:**

Einstiegsberatung für Senioren in allen Lebenslagen

#### **Pflegeberatung:**

Informationen, kostenlose Beratung oder Hilfe rund um das Thema Pflege für gesetzlich Krankenversicherte in Kooperation mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen/ Celle

#### **Wohnberatung**

in Kooperation mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen/Celle

#### **Hilfe beim Ausfüllen von Formularen**







Einfach glücklich sein

Einfach  
Hallo sagen...



## Das finden Sie bei uns:

**Für werdende u. „frisch gebackene“ Eltern** - Kurse rund um die Schwangerschaft und Baby-Massage

**Hebammensprechstunde** - Schwangerschaft, Geburt, Umgang mit dem Baby, Ernährung... Beratung in Kooperation mit einer Hebamme

**Baby-Treff** - Offener Treff für „frischgebackene Familien“ mit ihren Babys im Alter von 0 - 6 Monaten

**Café-Kinderwagen** - Einfach kommen und dabei sein!



### **Sinneswerkstatt für Klitzekleine**

(ab der 8. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres mit ihren Eltern)  
Mit Bewegungs- und Spielangeboten die eigenen Sinne erforschen, Kontakt zu anderen Kindern und ihren Familien knüpfen.





Einfach glücklich sein

Einfach  
miteinander singen

## Das finden Sie bei uns:

### **Baby-Musikwerkstatt für Klitzekleine**

(ab den 3. Lebensmonat mit Ihren Eltern)

Sinnliche Reize für die Seele, ob Mozart oder Kuschelrock... Babys genießen Musik, die ihre Entwicklung maßgeblich fördert. Welchen sensiblen Zauber Musik in unseren Kleinsten auslöst, können wir ihnen auf einer entspannten Reise in die Welt der Klänge vermitteln.

### **Musikwerkstatt für Abenteurer**

(1 - 3 jährige Kinder mit Ihren Eltern) Hüpfen, singen, zählen im dreiviertel Takt... Kinder brauchen Lieder, Geschichten und Bewegung! Gemeinsam lernen wir die Musik zu lieben!

### **Musikalische Früherziehung für Weltendecker**

(ab 4 Jahre) Rhythmusgefühl und erste Notenkenntnisse erlangen, auf dem Xylophon Lieder begleiten und optimal auf ein späteres Instrumentalspiel vorbereitet werden.



A photograph showing the lower legs and feet of several people sitting on a cork floor. They are holding a thick, light-colored rope. The person on the left is wearing blue and white vertically striped pants. The text 'Einfach glücklich sein' is written vertically on the left side of the image.

Einfach glücklich sein

# Einfach

miteinander bewegen

## Das finden Sie bei uns:

**Mama, Papa, Baby** - Zusammen sind wir fit! Outdoor- und Indoorkurs Kurs für Mütter und Väter mit Kind und Kinderwagen oder Tragetuch.

**Bewegungswerkstatt für Abenteurer** (1 - 3 jährige Kinder mit Ihren Eltern) Stabilität, Selbstbewusstsein und eine gute Wahrnehmung entwickeln.

**Pilates und mehr** - Ganzheitliches Training, Elemente aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik, Übungen zur Entspannung.

**Fit im Alltag** - Kleines Herz-Kreislauftraining nach Musik für den ganzen Körper verbunden mit Entspannungselementen.

**Sitzgymnastik für Sie und Ihn** - Gymnastische Übungen für Senior\*innen auf einem Stuhl schaffen Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl!

**Hatha-Yoga** - eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele







Einfach glücklich sein

# Einfach

miteinander spielen

## Das finden Sie bei uns:

### **Kunst und Bewegung für Abenteurer**

Mit Farben spielen, Wasser zum Klingen bringen und den Tönen lauschen!

### **Sprache und Kultur für Abenteurer**

Fit für Kita und Schule - Eltern-Kind-Gruppe für Familien aus anderen Kulturen, die sich mit ihren Kindern auf Kita und Schule vorbereiten wollen.



Einfach glücklich sein

# Einfach

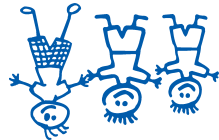
miteinander forschen

## Das finden Sie bei uns:

### Experimentier-Werkstatt für Grundschul Kinder

Es knallt, es blubbert, es zischt...!

Experimente mit verschiedenen Materialien des Alltags und kleine Konstruktionen, bei denen die Phantasie der Kinder gefragt ist.





Einfach glücklich sein

# Einfach

miteinander entspannen



## Das finden Sie bei uns:

### Hatha-Yoga

hat eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele, hilft Stress abzubauen, zu entspannen, löst Blockaden und Verspannungen, schenkt Energie und Lebenskraft.

### Mentales Training

Ein Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Stärke im Alltag. Autogenes Training hilft dem hektischen Alltagsleben und dem sozialen Druck entgegenzuwirken.

### Denksport= Fitness für den Kopf - Gedächtnistraining für Neugierige

Ein gutes Gedächtnis ist nicht ererbt sondern durch „gehirngerechte“ Nutzung erworben!





Einfach glücklich sein

# Einfach miteinander lernen

## Das finden Sie bei uns:

**Das Lernen lernen – Kompaktseminar für Schüler und Schülerinnen von Kl. 5 – 9**

**Digitalisierung – Wir lotsen Sie** – Wie sie auch im digitalen Leben fit im Alltag werden.

**Laptop-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene für Erwachsene** – Grundkenntnisse für die Bedienung eines Laptops, Anlegen von Dateien und Ordnern, Briefe schreiben, gestalten und verwalten, Etiketten und Briefumschläge drucken, Standard- und Serienbriefe erstellen, sich in der großen weiten Welt der Daten zurechtfinden, Outlook Grundlagen, Power Point und Fotobearbeitung.





Einfach glücklich sein

Einfach miteinander singen...

ESS Familienzentrum  
Kinder Eltern Singles Senjoren  
Alpen-Platz 1 · 29336 Neuhagen  
Tel. 051 44 - 97 00 27  
www.ess-familienzentrum.de

## **Hygge-Zeit - miteinander singen, springen, hüpfen, tanzen...**

Ein Lebensgefühl, das glücklich macht!

Dieses Gefühl ist nicht der kalten Jahreszeit vorbehalten -  
hyggelig kann es auch im Frühling und im Sommer sein, drinnen wie draußen.  
Hygge ist vielfältig - Hygge kann im Grunde überall sein!

**Singen macht schlau, schön, stark, glücklich...**

**Miteinander singen und vergnügt mit alten und bekannten  
Volksliedern in den Tag starten!**

**Jeden Donnerstag von 8.15 Uhr - 8.30 Uhr**

auf dem Herzogin-Agnes-Platz am KESS

(bei schlechtem Wetter singen wir im Tante Emma Laden!)

**Einfach kommen und mitmachen!**

**Ohne Anmeldung und kostenfrei!**





# Tagebuch vom KESS

MENÜ

ups, wie die Zeit vergeht



Einfach glücklich sein

# Einfach miteinander teilen

erst kürzlich f  
Fam 20



## Einfach abonnieren und wissen, was los ist:

[blog.familienzentrum-kess.de](http://blog.familienzentrum-kess.de)

Tagebuch vom KESS

Das Büro ist abgedunkelt, das Licht gedämpft, die Tasten klappern.

Der Kaffee steht bereit, die Nacht wird lang!

Zehn Kolleg\*innen vom KESS haben sich zu einem Redaktionsteam zusammengeschlossen und ein Tagebuch ins Netz gestellt!

Themen gibt es genug: Jede Woche besuchen mehr als 1000 Menschen das Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum vom „Klitze Kleinen bis zum Riesengroßen“....

Das Redaktionsteam stellt in den Rubriken:

„Familien-Infos“,

„Mein Blick auf Deutschland“,

„Tagesmutterladen“ und

„Katharina Kwärdenker“

wöchentlich neue Geschichten ein.





Einfa**ch** glü**ck**lich sein

## Glück – welch ein großes Wort.

Doch was genau ist Glück?

Ein Gefühl, ein Lebensziel, ein utopischer Gedanke oder doch bloßer Zufall?

Regelmäßig lädt das KESS zu sogenannten Glücksabenden ein, die zu den Themen

„Kochen wie in Bullerbü“,

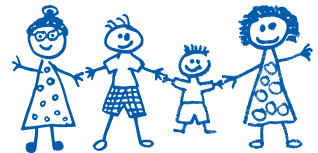
„Den Wald ins Haus holen“,

„Im Alltag entspannen“,

„Online- Offline in Balance“,

von „Glücksexpertinnen“ durchgeführt werden.

Termine auf Anfrage.



Einfach glücklich sein



# Einfach

miteinander teilen

## Einfach miteinander teilen

Manchmal kann man nicht alles Obst und Gemüse rechtzeitig verbrauchen und es ist viel zu schade, um es in den Müll zu werfen.

Bringen Sie doch einfach das, was Sie selber nicht mehr verbrauchen können, zu uns in den Tante Emma Laden und nehmen dabei einfach etwas anderes mit!



## Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Mehrgenerationenhaus KESS Nienhagen  
Herzogin-Agnes-Platz 1  
29336 Nienhagen

Tel. 0 51 44 - 97 06 27  
[www.familienzentrum-kess.de](http://www.familienzentrum-kess.de)  
[mgh@familienzentrum-kess.de](mailto:mgh@familienzentrum-kess.de)

Unser Tagebuch im Internet:  
[blog.familienzentrum-kess.de](http://blog.familienzentrum-kess.de)

Wir werden unterstützt von den Samtgemeinden  
Wathlingen und Flotwedel, dem Landkreis Celle,  
dem Land Niedersachsen und dem Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



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