



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz



Mehrgenerationenhaus

Waldfishbach-Burgalben

Programm 2/2018

gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Das integrative „Café am Bahnhof“ in Waldfischbach-Burgalben besteht nunmehr seit 13 Jahren. Anfang 2008 wurde es sowohl vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser aufgenommen, als auch in das Landesprogramm Häuser der Familie. Seit 2017 werden wir nun durch das Programm Mehrgenerationenhäuser, durch Gelder des Bundes sowie Gelder des Landkreises Südwestpfalz und der Verbandsgemeinde Waldfischbach gefördert.

Mehrgenerationenhäuser sollen den Zusammenhalt und den Austausch der verschiedenen Lebensalter in Deutschland stärken.

Mehrgenerationenhäuser sind offene Tagestreffpunkte, in denen sich die Generationen wieder selbstverständlich begegnen und sich gegenseitig helfen – ganz wie in einer Familie. Denn wo das Netzwerk der Großfamilie zur Ausnahme wird, sollen Mehrgenerationenhäuser Orte sein, an denen die gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt neu belebt wird.

Was uns besonders macht:

Da wir an die Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigung der GHG Pfalzblick im ASB GmbH in Waldfischbach-Burgalben (Haus Moosalb, Bahnhofstraße 8) angegliedert sind, ist uns die **Integration von Menschen mit Beeinträchtigung** ein großes Anliegen.

Integration findet im Mehrgenerationenhaus einerseits statt, indem die Bewohnerinnen und Bewohner des Haus Moosalb stundenweise in unserem Offenen Treff „Café am Bahnhof“ mitarbeiten (in Begleitung von Fachpersonal). Auf der anderen Seite sind Menschen mit Beeinträchtigung auch Gast im Café, sitzen gemeinsam mit Besucherinnen und Besuchern aus dem Umkreis (oftmals Stammgäste) an einem Tisch und werden so in die Gesellschaft integriert.

Hinzu kommt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner auch an vielen unserer Angebote teilnehmen können.

Somit fördern wir mit unserem besonderen Konzept nicht nur das Miteinander der Generationen, sondern auch das Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	4
regelmäßige Angebote	5
Kreativ - Angebote	8
Bildung	17
Familie	24
Sport und Entspannung	33
Im und um unser Café am Bahnhof	40
Wünsche und Anregungen	46

regelmäßige Angebote

Mittagstisch

Das Café am Bahnhof bietet täglich (Mo-Fr) zwischen 12:00 und 13:30 Uhr einen abwechslungsreichen, ausgewogenen Mittagstisch an.

Preis: 4 €, donnerstags 3 €

Beachten Sie dazu bitte die aktuellen Speisepläne, die im Café am Bahnhof aushängen!

Voranmeldung (im „Café am Bahnhof“) notwendig!

Kleine Gerichte:

Montag-Freitag:

Tagessuppe mit Baguette	1,30 €
1 Paar Wiener mit Brötchen	1,60 €
1 Rindswurst mit Brötchen	1,60 €

Mittwoch und Freitag:

Dampfnudeln	1,20 €
Dampfnudeln mit Vanillesoße	1,50 €

Freitag:

Fleischkäsebrötchen	1,80 €
---------------------	--------

Internetcafé

Während der Öffnungszeiten des Cafés stehen unseren Gästen zwei PCs mit Internetzugang zur Verfügung.
Außerdem verfügt das Café auch über einen WLAN-Zugang.

Bücherflohmarkt / Buchtauschbörse

Ständiger Bücherflohmarkt im Café.
Sie können auch gerne Ihre gelesenen Bücher bei uns gegen andere eintauschen.
Buchspenden nehmen wir gerne an.

Spielecke

Durch die räumliche Erweiterung unseres Cafés in der ehemaligen Bahnhofshalle konnten wir nun eine große Spielecke für Kinder einrichten. Dort können die Kinder spielen, malen und lesen während Sie in Ruhe eine Tasse Kaffee genießen können.
Kommen Sie doch einfach mal vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Rückgabe-Service der Zentralbücherei Wald- fischbach-Burgalben:

Ab sofort können entliehene Bücher und Medien auch samstagsnachmittags und sonntags in unserem "Café am Bahnhof" abgegeben werden.

Dieser Service ist vor allem für die Medien gedacht, die nicht verlängert werden können.

Pro Leser können fünf Medien zurückgegeben werden



Zentralbücherei

**Medien-
Rückgabebox**



Kreativ - Angebote

Tonworkshop

Unter Anleitung können Groß und Klein, Alt und Jung gemeinsam Tonwaren herstellen.

Kinder bitte nur in Begleitung Erwachsener.

Der Tonworkshop darf nicht gewerblich genutzt werden.

Termine: samstags

29.09.18

27.10.18

24.11.18

je 10 – 16 Uhr

Kosten: 20 € (inkl. Material)

Kursleitung: Annelie Becker, Alan Maskill

Filzkurs für Anfänger_innen und Fortgeschrittene

Filzen erfreut sich immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs werden Ihnen Grundtechniken des Filzens nähergebracht. Fortgeschrittene können unter Anleitung ein größeres Filzprojekt wie z.B. Stulpen oder Kissen in Angriff nehmen.

Termine:	Do, 16.08.18	16:30 – 20:30 Uhr
	Do, 20.09.18	16:30 – 20:30 Uhr
	Fr, 09.11.18	16:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 10 € + Materialkosten

Kursleitung: Jennifer Resch-Wagner,
Sabine Fröhlich-Groß



Filzkurs „Feen“

Heute zeigen wir Ihnen, wie man aus Pfeifenputzern und Märchenwolle zauberhafte Feen herstellen kann.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Termin: Fr, 07.12.18 16:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 10 € + Materialkosten

**Kursleitung: Jennifer Resch-Wagner,
Sabine Fröhlich-Groß**

Filzkurs für Kinder

ab 6 Jahren

In diesem Kurs können Kinder unter Anleitung die Grundtechniken des Filzens lernen.

Termine: Fr, 24.08.18, 15:30 – 17:30 Uhr
Fr, 26.10.18, 15:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 5 € (inkl. Material)

Kursleitung: Jennifer Resch-Wagner,
Sabine Fröhlich-Groß



Näh-Café

Wir treffen uns im Mehrgenerationenhaus um gemeinsam für den Verein „Viel Farbe im Grau“ e.V. zu nähen.

Jedes Jahr gibt es eine Weihnachtsaktion um krebserkrankten Kindern eine Freude zu machen. Was genau genäht wird, wird uns vom Verein im Vorfeld noch mitgeteilt.

Wir würden uns sehr freuen, wenn der ein oder andere noch zu uns stoßen würde um uns zu helfen, den Kindern eine Freude zu bereiten.

Außerdem freuen wir uns sehr über Geldspenden, um schöne Stoffe für die Kinder kaufen zu können.

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an Sandra Sommer 06333/274787 (vormittags) oder per E-Mail mgh@ghg-asb.de

Termin: Sa, 17.11.18 ab 11 Uhr



Nähkurs für Anfänger_innen

In diesem Kurs wird Nähanfänger_innen die Grundlagen des Nähens gezeigt und anschließend an einfachen Projekten geübt.

Wer schon etwas Erfahrung mitbringt, kann sich gleich ein Projekt aussuchen und loslegen.

Sie können Ihre eigene Nähmaschine gerne mitbringen.

Stoffe können gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt werden.

Termin: Fr, 19.10.18

18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € plus evtl. Materialkosten

Kursleitung: Sandra Sommer

Offener Strick- und Häkeltreff

Handarbeiten wie Stricken und Häkeln erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, jedoch fehlt der jüngeren Generation häufig jemand der diese Fähigkeiten weitergibt.

Deshalb bieten wir einen offenen Treff an, wo in gemütlicher Runde diese Fähigkeiten erlernt werden können oder man sich einfach nur zum gemeinsamen Arbeiten trifft.

Bitte mitbringen: je nach Bedarf Häkel- oder Stricknadeln, Wolle, Häkelgarn (was jeder für sein eigenes Projekt benötigt)

Der Treff ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termine: jeweils samstags

04.08.18

01.09.18

29.09.18

27.10.18

24.11.18

22.12.18

Je 14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Cornelia Schweikert

Kunterbuntes Basteln ab 6 Jahre

Heute basteln wir mit den Kindern etwas Schönes, u.a. Vogelhäuser aus Tetra Pak.

Termin: Fr, 23.11.18
15.30- 17.30 Uhr

Kosten 3 €

Leitung: Jennifer Resch-Wagner und Sabine Fröhlich-Groß

Adventskranz basteln

Es ist wieder soweit – bald steht Weihnachten vor der Tür!

Hier können Sie Ihren eigenen Adventskranz gestalten.

Alle Materialien werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Termin: Do, 29.11.18 ab 15:00 Uhr

Kosten: 12 € pro Adventskranz

Kursleitung: Heidi Groß



Bildung

Im Herzen jung bleiben

Wann warst du das letzte Mal grundlos glücklich wie ein Kind es vermag?

Was macht dich heute glücklich und was in Zukunft?

Deine Welt entspricht deinen Gedanken...

Lebe in freudiger Erwartung auf das was kommt und schließe inneren Frieden mit dem was dich nicht zur Ruhe kommen lässt.

Nimm die Herausforderung an, statt dich dem zu ergeben.

Wir alle haben unsere Sehnsüchte, Träume...

Finde die magischen Werkzeuge deiner Schatztruhe.



Termin: Sa, 04.08.18 14:00- 17:00 Uhr

Kosten: 15 €, Paare zahlen 25 €

Kursleitung: Heike Bischoff

„Räuchern intensiv“

- Räucher-Seminar

Das Verräuchern von Kräutern, Harzen, Rinden und Wurzeln wirkt auf Körper, Geist und Seele des Menschen. Räucherwerk kann uns anregen oder entspannen, geistig öffnen oder erden, uns in inneren Prozessen begleiten und unterstützen

Das Seminar richtet sich an jene, die intensiver in die Räucherpraxis einsteigen wollen. Einzelne Räucherstoffe werden dabei besprochen. Auf die Botanik, Geschichte und Heilwirkung wird dabei eingegangen. Um die Räucher-Botschaft der jeweiligen Pflanze zu erspüren, werden 4 Räuchergänge gemacht. Die Teilnehmenden können so am eigenen Leib, die spezielle Botschaft der Pflanze erfahren. Abschließend werden die gemachten Erfahrungen gesammelt und besprochen. So erarbeiten die Teilnehmenden selbst die Botschaft der jeweiligen Pflanze.

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- eine Matte zum Liegen
- Wolldecke/ Kissen
- Papier und Stift

Termin:

Do, 25.10.2018 Myrrhe

19 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Kosten: 10 €

Leitung:

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Heilpflanzenfachfrau, Gästeführerin

Für Rückfragen:

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Naturwerkstatt Artemisia,
Am Kurpfad 18, 66978 Leimen, Tel.: 06397-993288,
E-Mail: info@naturwerkstatt-artemisia.de

„Klang und Rauch“

Intensiv Räucher-Seminar

Ein ganz besonderes Erlebnis, Rauch trifft Klang!

Das Verräuchern von Kräutern, Harzen, Rinden und Wurzeln wirkt auf Körper, Geist und Seele des Menschen. Klänge verstärken das innere Erleben, so fühlen wir uns schneller innerlich ausgeglichener, harmonischer, entspannter, geistig ruhiger, und gleichzeitig vitaler, erholter und regenerierter.

Während des Abends werden wir eine Räucherpflanze intensiv kennenlernen und uns mit ihrer Botanik, Heilwirkung, Geschichte und „Räucher-Botschaft“ beschäftigen. Töne mit der Klangschale begleiten den Abend.

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- eine Matte zum Liegen
- Wolldecke/ Kissen
- Papier und Stift

Termin:

Do, 13.09.2018 Holunder 19 Uhr bis ca. 20 Uhr

Kosten: 8 €

Leitung:

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Heilpflanzenfachfrau, Gästeführerin,
Ute Mattil, Fachkosmetikerin, Ganzkörper Klangmassagen

Für Rückfragen:

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Naturwerkstatt Artemisia,
Am Kurpfad 18, 66978 Leimen, Tel.: 06397-993288,
E-Mail: info@naturwerkstatt-artemisia.de

Kraut und Märchen

ein märchenhafter Kräuter-Spaziergang

Um unsere heimische Pflanzenwelt ranken sich vielerlei Mythen. Diese Geschichten erzählen Ursprüngliches, Geheimnisvolles und Heilsames von unseren Heilpflanzen. Während des zweistündigen Spaziergangs erfahren Sie Fachwissen über die Botanik und Heilwirkung, sowie märchenhaftes über ausgewählte Pflanzen. Lassen Sie sich in das Reich der Pflanzen entführen und verzaubern!

Mitzubringen:

- dem Wetter angepasste Kleidung/Regen-, Sonnenschutz
- ggf. Getränk
- Sitzunterlage

Termin:

Sa, 06.10.2018 14:00-16:00 Uhr

Anmeldung notwendig!

Kosten: 10 €/Erwachsener; 5 €/Kinder bis 10 Jahre

Treffpunkt:

14 Uhr, Leimen Röderhof Wanderparkplatz: 49°16'53.0"N
7°45'04.1"E

Leitung:

Savina Schildknecht, Freie Märchenerzählerin

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Heilpflanzenfachfrau, Natur- und Landschaftsführerin, Gästeführerin, Mitglied der Südwestpfalz Gästeführer-IG

Für Rückfragen:

Heidrun Johner-Allmoslöchner, Naturwerkstatt Artemisia,
Am Kurpfad 18, 66978 Leimen, Tel.: 06397-993288,
E-Mail: info@naturwerkstatt-artemisia.de

FrauenRaum



Der FrauenRaum bietet Ihnen die Möglichkeit für Begegnungen mit anderen Frauen. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre können Sie Informationen rund um das „Frausein“ austauschen und Gemeinschaft erleben.

Wir sind ein Netzwerk für einzelne Situationen, in dem sich jede Frau unabhängig von Alter, Konfession und Nationalität in einem geschützten Rahmen angenommen und geborgen fühlen kann.

Es sind regelmäßig Referentinnen vor Ort, die Fachvorträge zu bestimmten Themen halten. Bei speziellen Fragen bieten wir weiterführende Hilfen und Literatur an.

Außerdem bieten wir Gelegenheiten für Tanz, Meditation und Kreativität.

Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien wie z.B. Ton oder Filz.

Die Treffen werden immer begleitet und sind offen, d.h. es ist keine Anmeldung nötig.

Termine: freitags ab 19:00 Uhr

17.08.2018

28.09.2018

26.10.2018

16.11.2018 Seelenreise mit Katja Suntoyo

21.12.2018

Allgemeines

Bildungs-

Café



Jeden **Donnerstag von 16:30 bis 19:30 Uhr** öffnet unser „Allgemeines Bildungs-Café“ in Form eines offenen Treffs im Nebenraum des „Café am Bahnhof“.

- Sie haben Probleme beim Lesen und Textverständnis?
- Das Schreiben (Rechtschreibung, Grammatik,...) bereitet Ihnen Schwierigkeiten?
- Sie haben allgemeine Fragen wie z.B. zu Antragstellung und Schriftverkehr?

Schauen Sie doch einfach mal auf eine Tasse Kaffee oder Tee vorbei!

Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Schluss mit dem Buchstabensalat

- Mit Spaß Lesen und Schreiben lernen –



Infoveranstaltung des „Allgemeinen Bildungs-Cafés“
für Erwachsene am **Donnerstag, den 16.08.2018**
von 18:00 bis 20:00 Uhr

Dieses Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit für Begegnungen mit anderen Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Textverständnis haben.

Es erwartet Sie ein interessantes Programm und die Möglichkeit zum Austausch in einer gemütlichen Atmosphäre.

Die Veranstaltung findet im Gebäude der ehemaligen AOK in der Nähe des Bahnhofs statt und ist **kostenlos**, für einen Imbiss und kleine Getränke ist gesorgt.

Familie

Erziehungsberatung des Diakonischen Werks der evang. Kirche Pfalz

*wenn Ihr Kind gehemmt oder aggressiv ist, es einnässt, Lern- oder Sprachstörungen hat oder schreit,

*wenn Ihr heranwachsendes Kind sich nicht verstanden fühlt oder auf der Suche nach sich selbst ist

*wenn Sie mehrfach belastet durch Trennung und Scheidung, Erziehungsschwierigkeiten, einer schlechten Wohnsituation, Arbeitslosigkeit und/oder Überschuldung sind,

haben Sie die Möglichkeit, sich kostenfrei von einem Mitarbeiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werkes aus Pirmasens professionell beraten zu lassen.

Die Sprechstunde zur Erziehungsberatung findet freitags nach Vereinbarung statt.

Anmeldung und Terminvereinbarung:

Haus der Diakonie in Pirmasens, Waisenhausstr. 5

Tel.: 06331/2236-0

Weitere Beratungsangebote des Diakonischen Werks:

- Sozial- und Lebensberatung
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Kinder- und Jugenderholung
- Vermittlung von Kuren und Familienerholung
- Fachstelle Sucht
- Fachdienst für Migration und Integration

Ferienbetreuung für Grundschulkinder

Herbstferien: 08.10.18 bis 12.10.18

Das Mehrgenerationenhaus bietet in Kooperation mit dem CVJM in den Herbstferien eine Ferienbetreuung an.

Teilnehmen können Grundschulkinder (Klasse 1-4), aus dem gesamten Landkreis.

Auf die Kinder wartet ein buntes Programm mit kreativen Angeboten, Spiel und Spaß.

Die Ferienbetreuung kostet 60 € (Geschwisterkinder je 50 €) Darin enthalten sind die Kosten für alle Aktivitäten und die Verpflegung (Mittagessen, Getränke, Zwischenmahlzeit).

Die Betreuung findet von 07:30 bis 16:00 Uhr statt.

Die Anmeldung für die Ferienbetreuung erfolgt schriftlich beim Mehrgenerationenhaus.

Info für Ihre Urlaubsplanung 2019:

25.02 – 01.03.2019 Winterferien

07.10. – 11.10.2019 Herbstferien

→ **Ferienbetreuung im Mehrgenerationenhaus**



Der BabyBahnhof richtet sich an alle Mütter und Väter, sowie Schwangere, die sich über Themen rund um das Baby und die neue Familiensituation austauschen und informieren wollen.

Der BabyBahnhof:

- ist kostenlos
- beinhaltet ein Thema zu dem ein(e) Referent(in) informiert und ausführlich befragt werden kann
- lässt Zeit für Austausch zwischen den Müttern und Vätern
- bietet Kinderbetreuung während der Treffen an
- ist offen – neue Eltern können jederzeit dazu kommen

Termine: mittwochs 09:30 – 11:30 Uhr

- 17.10.18:** Erstes Treffen, Kennenlernen, Frühstück
- 24.10.18:** Wie kann ich die Sprachentwicklung beim Kind begleiten und fördern?
- 31.10.18:** Wie ich im Notfall, z.B. bei Erstickten, meinem Baby helfen kann
- 07.11.18:** Homöopathie für Baby und Kleinkinder
- 14.11.18:** Wie sehe ich, dass es meinem Kind gut geht und wie ich es unterstützen kann

Weitere Termine werden im Amtsblatt, sowie im BabyBahnhof- Flyer bekannt gegeben.

Der BabyBahnhof ist ein Projekt des Netzwerkes Familienbildung aus dem lokalen Bündnis für Familien Südpfalz.

Café International

مقهى الدولية



Wann: jeden Dienstag von 16:30 bis 18:30 Uhr
Wo: Café am Bahnhof, Bahnhofstraße 3, Waldfischbach-Burgalben

18:30 مكررا ال ساعة 03:61 من كل يوم ثلاثاء
Waldfishbach-Burgalben, بدهنهوف سد ترا سي، في محطة ال قطار مقهى 3: أين

Date: every Tuesday from 16:30 to 18:30
Place: Café am Bahnhof, Bahnhofstraße 3, Waldfischbach-Burgalben

Quand : chaque mardi de 16h30 à 18h30
Où : Café am Bahnhof, Bahnhofstraße 3, Waldfischbach-Burgalben

Das Café International ist ein offener Treff für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Hier kann man miteinander reden, sich austauschen, etwas spielen, sich informieren und gemeinsam und voneinander lernen.

مقهى الدولية هي مكان لقاء مفتوح للأشخاص الذين يعانون ودون وجود أصول مهاجرة. هنا يمكنك التحدث إلى بعضهم من المشاركة والتعلم إعلام و ، شيء واللعبة الأفكار لا دأب تو ، ال بعض بعضهم ال بعض.

The Café International is an open get-together for people with and without a migrant background. Here you can talk to each other, exchange ideas, play, get information and learn together and from each other.

Le Café International est une rencontre ouverte à toutes personnes, issues ou non de l'immigration. Ici, on peut parler l'un avec l'autre, jouer, s'informer et apprendre ensemble et les uns des autres.

Migrationsberatung

Das Deutsche Rote Kreuz Zweibrücken bietet eine Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer ab 27 Jahren mit Bleibeperspektive an.

**Offene Sprechstunde:
donnerstags 12:30 – 15:30 Uhr**

Darüber hinaus können auch persönliche Beratungstermine vereinbart werden, in denen z.B. ein Förderplan zur beruflichen und sprachlichen Integration in Deutschland entwickelt wird.



Kontakt: DRK Zweibrücken
Pia Borkenhagen
Sarah Minor
Tel: 06332/3735

Demenz-Café „Vergissmeinnicht“



In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. veranstaltet das Mehrgenerationenhaus Wald-fischbach-Burgalben einmal im Monat einen offenen Treff für Angehörige von Demenzkranken. Dort gibt es in entspannter Runde die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Ihre an Demenz erkrankten Angehörigen sind natürlich auch herzlich willkommen.

Das Demenz-Café „Vergissmeinnicht“ findet immer am 4. Mittwoch im Monat von 15 - 17 Uhr statt.

Termine: **25.07.18**
 22.08.18
 26.09.18
 24.10.18
 28.11.18

Ort: Nebenraum im Café am Bahnhof

Während der Treffen steht Ihnen immer ein Ansprechpartner zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

In der Weihnachtsbäckerei....

Plätzchen backen für Kinder

Wir laden alle Kinder herzlich ein, mit uns an diesem Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre Plätzchen zu backen. Die Kinder können die Plätzchen natürlich anschließend mit nach Hause nehmen.

Vielleicht hat der/die ein oder andere Opa oder Oma Lust, mitzumachen?

Kinder unter 8 Jahren nur in Begleitung Erwachsener!

Termin: Di, 04.12.18 16:00 – 18:00 Uhr

Der Nachmittag ist für die Kinder kostenlos, um Anmeldung wird gebeten!



Sport und Entspannung

Walking-Treff

Auch in diesem Jahr wird wieder kräftig weitergewalkt.

Machen Sie mit, **jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr**, Treffpunkt ist das „Café am Bahnhof“.

Dauer: ca. 60 Minuten

Fahrrad-Treff (April-Oktober!)

Jeden Montag ab 18:00 Uhr starten wir vom „Café am Bahnhof“ eine kleine Fahrrad-Tour.

Dauer: ca. 60 Minuten

Kommen sie einfach vorbei und fahren sie mit!

Qi Gong



Liebe Qi Gongler,
Nach erfolgreichem Arbeiten mit dem Baduan Qi Gong Set, lernt ihr im August ein neues Set: Das Liu He Chan Yuan Gong, die sechs Harmonien des Meditationsgartens.

Die Besonderheit dieses Qi Gongs sind die Wirbelsäulenwellen, welche wie im indischen „Kundalini- Yoga“ die Energiestruktur des Körpers in die Selbstheilung führen kann. Die Wellen des Liu He Gong sind sanfter und für Anfänger einfacher zu handhaben.

Hauptwirkungen:

- Stärkung der Wirbelsäule, Gelenke, Knochen und Muskeln
- Entspannung, Geschmeidigkeit
- Stressabbau durch Ausleitung gestauter Energien
- Ausgeglichenheit von Körper und Geist
- Verbesserung der Durchblutung
- Anregung der Abwehrkraft des Immunsystems
- Verbesserte tiefere Atmung

Termine:

1. Kurs

Mo, 06.08.2018
Sa, 11.08.2018
Mo, 13.08.2018
Mo, 20.08.2018
Mo, 27.08.2018

2. Kurs

Mo, 08.10.2018
Sa, 13.10.2018
Mo, 15.10.2018
Mo, 22.10.2018
Mo, 29.10.2018

18:15- 19:45 Uhr

Die Termine am Samstag finden von 15:00- 18:00 Uhr mit einer Traumreise statt.

Kosten: 25 €, der 3. Kurs kostet 30 €; Kursleitung: Heike Bischoff

Offener Qi Gong Treff



**Seit Mai findet im interkulturellen
Generationengarten des MGHs ein offener
Qi Gong Treff statt.**

Jeder ist herzlich eingeladen mitzumachen!

**Der offene Treff findet immer dienstags von
18:15 Uhr bis 19:00 Uhr statt.**

**Noch ein herzliches Dankeschön und großes Lob an meine
fleißigen Schüler, die sich seit Mai immer dienstags um 18:15
Uhr zum freien Qi Gong Training am Mehrgenerationenhaus
treffen. (Heike Bischoff)**

Tai Chi

Viele Krankheiten bedingt z.B. durch schlechte Körperhaltung, zu viel oder falsches Sitzen, zu wenig Bewegung, Flachatmung, Anspannung und Stress etc. nehmen in der heutigen schnelllebigen Zeit überhand.

Eine alte chinesische Weisheit besagt:

Wer Tai Chi übt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark und gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

Übe, übe täglich, vergesse einen Tag verliere 10, ohne Eile mit Freude, Schritt für Schritt zum Erfolg.

Sifu Kuo Lien Ying

Geplante Workshops mit begrenzter Teilnehmerzahl - bei Interesse bitte melden

Kursleitung: Heike Bischoff



Yoga

Für Leute mit Erfahrung

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Dienstags:

1. Kurs: 16:45 – 18:00 Uhr

2. Kurs: 18:15 – 19:30 Uhr

10 Übungseinheiten

Kursbeginn: ab Di, 07.08.18

Kosten: 40 €

Kursleitung: Manuela Kuß

Anmeldung bei Manuela Kuß 06333/9930793



Offene Sportgruppe für Interessierte aller Nationen

Jeden Mittwoch von 20:00 – 22:00 Uhr gibt es die Möglichkeit, verschiedene Sportarten wie z.B. Volleyball und Tischtennis zu spielen.

Ort: Bruchwiesenhalle (am Hallenbad), Waldfischbach-Burgalben



Im und um unser Café am Bahnhof

Auf Rädern zum Essen

Essen auf Rädern kennt heutzutage fast schon jeder. Es geht darum, älteren Menschen in der Gemeinschaft die Möglichkeit für eine warme Mahlzeit zu bieten und das ohne größere Umstände. Unser Programm ***Auf Rädern zum Essen*** will dieses Konzept auf den Kopf stellen und ältere Menschen zu einem gemeinsamen Mittagstisch zusammenbringen.

Die Interessenten werden von unserem Fahrdienst zuverlässig abgeholt, um zusammen im Café am Bahnhof zu Mittag zu Essen und dabei angenehme Gesellschaft zu genießen. Selbstverständlich bringt unser Fahrdienst Sie im Anschluss wieder zu Ihnen nach Hause.

Über ehrenamtliche Helfer würden wir uns sehr freuen.

Termin: immer montags 12:00 Uhr

Kosten: 5 € (Mahlzeit + Fahrdienst)

Kontakt: 06333/274787 (vormittags) / mgh@ghg-asb.de

Spieleabend

Auch im neuen Jahr wollen wir uns im Café am Bahnhof treffen um gemeinsam was zu spielen.
Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei!

Termine: freitags, jeweils ab 19:00 Uhr

26.10.18

23.11.18

21.12.18

Multikultureller Spieleabend

Beginn: ab 22.10.18

Jeden Montag von 17:30 – 19:30 Uhr

Frühstücksbuffet in unserem Café am Bahnhof

In der Zeit von **09:00 – 12:30 Uhr** können sie an unserem reichhaltigen Buffet alles bekommen was das Herz begehrt.

Der Unkostenbeitrag beläuft sich auf 8,50 €.

Um Anmeldung wird gebeten.

Termine werden im Amtsblatt bekannt gegeben

Anmeldung im Café am Bahnhof 06333 - 279189

Jubiläum



10 Jahre MGH!

Das muss gefeiert werden!

Wir laden alle Helfer/innen, Besucher/innen, Ehrenamtlichen, Mitarbeiter/innen und Interessierten ganz herzlich ein, am Freitag, 31.08.18 ab 16:00 unser 10 jähriges Jubiläum mit uns zu feiern!

Kommt vorbei und verbringt den Nachmittag mit uns; für ein abwechslungsreiches Programm werden wir sorgen!

Wir freuen uns auf Euch!

Euer MGH-Team

Sandra Sommer und Eva Strobel

Christkindlmarkt

Vom 30.11. bis 02.12.18 findet wieder unser Christkindlmarkt vom Haus Moosalb statt.

Wie jedes Jahr gibt's ein tolles Programm mit Live-Musik.

Für die Kinder findet wieder ein Bastelnachmittag statt und der Weihnachtsmann kommt vorbei.

Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt und es wird wieder schöne, selbstgemachte Dinge zu kaufen geben.

Für den genauen Ablauf beachten Sie bitte die Veröffentlichungen im Amtsblatt.

Dieses Programm ist ein Überblick über feststehende Programmpunkte. Für weitere Aktionen achten sie bitte auf den Aushang im Schaukasten vor dem Café oder sprechen Sie unsere Mitarbeiter_innen des Cafés an.

Möchten Sie in Zukunft unser Programm bequem per E-Mail zugeschickt bekommen?

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen und Kurse informiert werden?

Dann geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und Sie erhalten unseren Newsletter!

Besuchen Sie uns doch auch auf Facebook!

Mehrgenerationenhaus Café am Bahnhof Waldfischbach-Burgalben

Wünsche und Anregungen

Wir als Mehrgenerationenhaus sind immer bemüht Ideen Ihrerseits für Angebote umzusetzen.

Was fehlt ihrer Meinung nach in der Verbandsgemeinde an Angeboten, welche wir eventuell in der Lage wären anzubieten?

Hätten sie Interesse an multikulturellem Kochen und könnten eventuell einen kulturellen Bereich abdecken?

Würden sie gerne haushaltsnahe Dienstleistungen anbieten bzw. würden sie gerne solche in Anspruch nehmen?

Für Ihre Wünsche und Anregungen sind wir Ihnen dankbar.

Ihr Team vom Mehrgenerationenhaus

Sandra Sommer und Eva Strobel

Wünsche und Anregungen:

Ja, ich wäre interessiert an folgendem Angebot:

.....

.....

.....

.....

Ich könnte folgendes dazu beitragen/Ich kenne jemanden der zu diesem Thema etwas beitragen könnte:

.....

.....

.....

Ich bin für Rückfragen erreichbar unter:

.....

.....

.....

Änderungen des Jahresprogramms sind möglich!

Anmeldungen sowie weitere Infos:

telefonisch: **06333/274787** (MGH, Sandra Sommer und
Eva Strobel, vormittags)

06333/279189 (Café am Bahnhof)

E-Mail: mgh@ghg-asb.de



**MGH „Café am Bahnhof“
Bahnhofstr. 3
67714 Waldfischbach-Burgalben**

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 6:00 – 20:00 Uhr

Samstag: 9:00 – 17:00 Uhr

Sonn- und Feiertag: 13:00 – 17:00 Uhr