



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz



Mehrgenerationenhaus

Waldfishbach-Burgalben

Programm 1/2019

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 Teil einer inklusiven Gesellschaft.

Hinzu kommt, dass die Menschen mit Beeinträchtigung auch an vielen unserer Angebote (wie z.B. Kasperletheater, Flohmarkt, Bastelnachmittage) 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.....	6
Kreativ - Angebote	9
Bildung	16
Familie.....	23
Sport und Entspannung	35
Im und um unser Café am Bahnhof.....	49
Wünsche und Anregungen	53

Malwettbewerb

Liebe Kinder!

Ihr könnt uns in Zukunft bei der Gestaltung unseres Programmheftes helfen.

Wir werden vor jedem Neuerscheinen des Programmheftes einen Malwettbewerb zu einem bestimmten Thema veranstalten.

Ihr schickt uns eure Werke zu, diese werden dann auf Facebook veröffentlicht und welches Bild die meisten Likes bekommt, kommt auf unser nächstes Programmheft.

Teilnahmebedingungen:

- *Ihr malt oder klebt ein Bild zum Thema „Familie“
- *Ihr schreibt euren Vornamen und euer Alter auf das Bild
- *Das Bild soll DIN A4 Format haben
- *Ihr gebt das Bild mit eurer Adresse und Telefonnummer im Café am Bahnhof oder im Mehrgenerationenhaus ab.

Einsendeschluss: Freitag, 31.05.2019!

Das Gewinnerbild erhält natürlich noch einen Preis.

Mit der Teilnahme am Wettbewerb stimmt Ihr der Veröffentlichung der Bilder auf Facebook und unserem Programmheft zu. Der oder die Gewinner*in wird schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.



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	1,40 €
1 Paar Wiener mit Brötchen	1,70 €
1 Rindswurst mit Brötchen	1,70 €

Mittwoch und Freitag:

Dampfnudeln	1,30 €
Dampfnudeln mit Vanillesoße	1,60 €

Freitag:

Fleischkäsebrötchen	1,90 €
---------------------	--------

Preise unter Vorbehalt (stand 01. November 2018)

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 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!



Zentralbücherei

Medien-
Rückgabebox



Rückgabe-Service der Zentralbücherei Waldfishbach-Burgalben:

Ab sofort können entliehene Bücher und Medien auch samstagnachmittags 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.

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: Samstag

26.01.19

02.03.19

30.03.19

27.04.19

25.05.19

29.06.19

27.07.19

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, 31.01.19 16:30 – 20:30 Uhr
Do, 28.03.19 16:30 – 20:30 Uhr
Fr, 14.06.19 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, 22.02.19, 15:30 – 17:30 Uhr

Fr, 10.05.19, 15:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 5 € (inkl. Material)

Kursleitung: Jennifer Resch-Wagner,
Sabine Fröhlich-Groß



Nähkurs für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden 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.

Termine: freitags

11.01.

17.05.

26.07.19

je 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € plus evtl. Materialkosten

Kursleitung: Sandra Sommer

Nähkurs

Thema: Kulturbeutel/Mäppchen

Heute nähen wir einen Kulturbeutel oder ein Mäppchen. Dabei lernt Ihr, wie man Applikationen aufnäht, wie Abnäher gemacht werden und wie man einen Reißverschluss einnäht.

Das benötigte Material wird komplett gestellt.

Ihr solltet bereits mit der Nähmaschine umgehen können.

Falls vorhanden, bitte eure Nähmaschine mitbringen.

Termin: Fr, 08.02.19 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 10 € (inkl. Material)

Kursleitung: Sandra Sommer

DIY-Schmuck

Für Kinder ab 6 Jahre

Geknüpft, geflochten, gewebt oder gehäkelt: Beim Herstellen von selbst gestalteten Accessoires wie dekorativen Armbändern, Ketten, Schmuckgürteln, Schlüsselbändern und -anhängern sowie Handyschmuck sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Als Basismaterial dienen gewachste Baumwoll- und Paracord-schnüre, Scoubidou-Bänder, Leder- oder Satinkordeln, Perl garn und die aus recyceltem Stoff hergestellten Zpagetti-Schnüre.

Mit eingearbeiteten Perlen, Charms, Ringen oder Schraubenmut-tern entstehen angesagte Schmuckstücke für Mädchen und Jun-gen, die als echte Unikate individuell gestaltet werden können.

Bei diesem Kurs haben die Kinder die Möglichkeit, sich unter ver-schiedenen Materialien die gewünschten auszusuchen und ganz nach dem eigenen Geschmack – je nach Arbeitsaufwand- ein oder mehrere Schmuck-Accessoires herzustellen.

Termin: Mi, 15.05.19

16:30-18:30 Uhr

Kosten: 2 €

Anfallende Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Kursleitung: Kristina Haas



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.

Daher 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: samstags

19.01.19

16.02.19

16.03.19

20.04.19

11.05.19

08.06.19

Je 14:00 – 17:00 Uhr

Kursleitung: Cornelia Schweikert

Bildung

Kochkurs für Einsteiger:

Vegan Kochen - Mehr als ein Trend-

„Jedes Essen zählt!“

Attila Hildmann;

Deutschlands bekanntester veganer Koch

Unter diesem Motto werden wir gemeinsam mit Ihnen lecker und gesund aus 100% pflanzlichen Zutaten ein Drei-Gänge-Menü kochen und Sie mit alternativen Produkten wie z.B. Amaranth, Agavendicksaft und verschiedenen Nussmusen vertraut machen.

Termin: Mi, 20.03.19, 18:00 - 21:30 Uhr

Kostenbeitrag: 17 €

(incl. 12 € Nahrungsmittel in Bio-Qualität)

Kursleitung: Stephanie Thees
Käthe Rasp

Computerkurs für Anfänger*innen...

...aber auch für Alle, die bereits etwas wissen, wird es interessant. Wir, das Team vom Mehrgenerationenhaus, bieten ab März einen Kurs für alle Altersklassen an, um die Grundlagen der modernen Technik zu erlernen. Inhalte des Kurses werden sich mit der Bedienung des Geräts, der Verwendung von einigen wichtigen Programmen sowie den Möglichkeiten des Internets beschäftigen.

Wenn bei Ihnen bereits eigene Fragen aufgekommen sind, würden wir uns freuen, wenn Sie diese mitbringen.

Termine: **Di.:** 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04. und
16.04.2019 immer von **18 bis 20 Uhr**

Kosten: 30 €

Wo: In den PC Räumen der IGS Waldfisch-
bach - Burgalben

Kursleitung: Sarah Sikanovski



Treasure Map - Seminar

Was sind Deine Träume und Wünsche für 2019?
Bist Du auf der Suche nach Inspiration und Vision?

Erhalte eine Anleitung zur Erstellung deiner Treasure Map, deiner persönlichen Zielcollage.

Das ist eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um die eigenen Ziele, die dabei helfen und motivieren, diese auch zu verwirklichen.

Visualisierung setzt enorme Kräfte frei:

„Wer seine Wünsche, Träume und Ziele immer vor Augen hat, wird daran stetig erinnert, behält das große Ganze im Auge und verzettelt sich weniger.“

Entdecke intuitiv, was Dir wichtig ist, und gehe bereits den ersten Schritt, damit 2019 dein Traumjahr wird.
Ich freue mich auf dich.

Termin: Sa, 05.01.19, 14 – 17 Uhr

Kosten: 15 €, Paare zahlen 25 €

Kursleitung: Heike Bischoff, HP und NLP-Trainerin

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- bzw. Sonnenschutz
- ggf. Getränk
- Sitzunterlage

Termin: **Samstag, 13.04.2019, 14:00-16:00 Uhr**
 Samstag, 10.08.2019, 14:00-16:00 Uhr

Kosten: Erwachsene 10 €, Kinder bis 10 Jahre 5 €

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

Leitung: **Savina Schildknecht**, Freie Märchenerzählerin
 Heidrun Johner-Allmoslöchner, Heilpflanzenfach-
 frau, Natur- und Landschaftsführerin, Gästeführerin,
 Mitglied der Südwestpfalz Gästeführer-IG

Anmeldung notwendig!

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

25.01.19	05.04.19	05.07.19	27.09.19
08.03.19	24.05.19	16.08.19	

Kondomführerschein

Hast du ihn schon?
Den Kondomführerschein?
Nein?

Dann komm vorbei!
Am **Freitag den 15.03.19** um **16:00 Uhr** geht's
im Mehrgenerationenhaus Waldfischbach los!

Kostenlos und für alle ab 14 Jahren.

Lasst uns bisschen über Liebe, Sex, Verhütung
quatschen und über HIV / AIDS aufklären.

Damit wir besser planen können meldet euch bei
uns an.

Leitung: AIDS-Hilfe Kaiserslautern e.V.

LET'S TALK ABOUT SEX

A**llgemeines**

B**ildungs-**

C**afé**



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!

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

Wir sind alleinerziehend - Frühstück für alleinerziehende Mamas und Papas

In entspannter Atmosphäre möchten wir Sie, liebe alleinerziehende Mamas und Papas, und Ihre Kinder zu einem gemütlichen Frühstück und zum gegenseitigen Kennenlernen einladen.

Nach einem reichhaltigen Frühstück wird es genügend Zeit geben sich untereinander auszutauschen und Wünsche, sowie Anregungen für ein mögliches nächstes Treffen zu äußern.

Während des kompletten Vormittags wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Wir freuen uns auf ein schönes Frühstück und regen Austausch. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung zur besseren Planung wird gebeten.

Termin: Samstag, 13.04.19 um 9:30 Uhr



Familienfahrt in den Kurpfalz-Park

Ihr wolltet schon lange mal wieder einen Ausflug mit der ganzen Familie unternehmen? Aber leider scheitert es mal wieder an der leeren Haushaltskasse?

Dann seid ihr bei uns im Mehrgenerationenhaus richtig. Wir bieten eine Fahrt für den kleinen Geldbeutel in den Kurpfalz-Park Wachenheim an. Dort erwartet euch ein Mix aus Natur, Spaß und Action. Da kommt jeder auf seine Kosten, egal ob groß oder klein, ob alt oder jung.

Im Preis inbegriffen sind der Eintritt in den Park und die Fahrt nach Wachenheim. Für Essen, Trinken und kleine Snacks seid ihr verantwortlich. Bitte beachtet, dass das Mehrgenerationenhaus keine Aufsichtspflicht übernimmt.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und einen schönen Tag im Kurpfalz-Park.

Termin: **Sa, 15.06.19**

Abfahrt: 08:00 Uhr

Rückfahrt: 17:30 Uhr

Kosten: 5 € pro Person / fällig direkt bei Anmeldung

Zur verbindlichen Anmeldung bitte die Datenschutzerklärung und das Anmeldeformular für die Familienfahrt am Ende des Programmheftes ausgefüllt und unterschrieben an das Mehrgenerationenhaus schicken oder gleich persönlich bei uns abgeben. Nach Anmeldung erhaltet ihr einen Infobrief mit allen Details.



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

09.01.19: Wie kann Berufstätigkeit mit einem kleinen Kind gelingen?

16.01.19: Wunschthema

23.01.19: Wunschthema

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

Ferienbetreuung für Grundschulkinder

Winterferien: 25.02.19 bis 01.03.19

Herbstferien: 07.10.19 bis 11.10.19

Das Mehrgenerationenhaus bietet in Kooperation mit dem CVJM in den Winter- und 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 Ferienbetreuungen kosten sowohl in den Winterferien als auch in den Herbstferien 50 € (Geschwisterkind je 40 €). Darin enthalten sind die Kosten für alle Aktivitäten und die Verpflegung (Mittagessen, Getränke, Zwischenmahlzeit).

Die Betreuung findet von 08:00 bis 16:00 Uhr statt. Frühbetreuung ab 07:30 Uhr möglich.

Die Anmeldung für die Ferienbetreuung erfolgt schriftlich beim Mehrgenerationenhaus.

Erste Hilfe am Kind

An diesen beiden Abenden geht es um spezielle Maßnahmen, wenn Säuglinge und Kinder erkranken oder sich verletzen. Dazu gibt es wichtige Tipps zur Sicherheit in den eigenen vier Wänden.

Interessant für Eltern, Großeltern oder Babysitter - kurzum für die "Schutzengel" der anvertrauten Kinder.

Termine: **Mi, 22.05.19 und Fr, 24.05.19**
 jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 25 € / Paare zahlen 45 €

Kursleitung: Heike Klages, Johanniter-Unfall-Hilfe

Migrationsberatung

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

**Offene Sprechstunde:
Donnerstags von 12:30 bis 15:30 Uhr**

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



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

Frauencafé International

Das Frauencafé International ist ein offener Treff für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund. Hier können Frauen miteinander reden, sich austauschen, etwas spielen, sich informieren, gemeinsam und voneinander lernen.

Unser Frauencafé soll ein Ort der Geborgenheit für Frauen jeden Alters, jeder Nationalität, jeder Religion und jeder Hautfarbe sein.

Jede Teilnehmerin soll die Zeit haben um gemeinsam und in entspannter Atmosphäre Kaffee zu trinken, zu Quatschen und / oder etwas zu basteln. Ganz nach den eigenen Bedürfnissen.

Termine: **Do, 17.01.19** um 15 Uhr

Do, 11.04.19 um 15 Uhr (Thema: Ostern)

Ort: Nebenraum, Café am Bahnhof



Multi-Kulti-Kochen

Wir laden alle Frauen ein, mit uns einen schönen Samstagmittag zu verbringen.

Kochen verbindet! Deshalb wollen wir uns treffen, um gemeinsam zu kochen, zu reden, sich auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsam zu essen.

Termin: Sa, 09.02.19 10 Uhr

Ort: Küche der IGS Waldfischbach

Der Treff ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten!

Leitung: Anette Fritzinger und Heidrun Hiller

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.

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: 23.01.19	22.05.19
27.02.19	26.06.19
27.03.19	24.07.19
24.04.19	28.08.19

Ort: Nebenraum im Café am Bahnhof

Während der Treffen steht Ihnen immer ein Ansprechpartner zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

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



Wellness für die Seele - Seminar

Verbringen Sie einen Samstagnachmittag damit endlich wieder Kraft zu tanken, neue Energie zu gewinnen und einfach zu genießen.

Inhalte dieses Kurses werden unter anderem sein:

Bewegung mit Musik, holistische Ernährung, Qi Gong, Achtsamkeit in der Natur und im Alltag, Meditation, Spaß und Freude.

Ich freue mich auf euch.

Termin: Sa, 18.05.19, 14 – 17 Uhr

Kosten: 15 €, Paare zahlen 25 €

Kursleitung: Heike Bischoff, HP und NLP-Trainerin



Wandern mit anschließendem Grillfest in unserem interkulturellen Generationengarten

Natur pur heißt es am **Samstag den 14. September**, wenn wir uns um **12:00 Uhr** vor dem Cafe am Bahnhof zu einer herbstlichen Wanderung durch den schönen Pfälzerwald treffen.

Um uns von den Strapazen des Tages zu erholen, ein bisschen miteinander zu feiern und gemeinsam zu essen wird nach der Wanderung ein gemeinsames Grillfest mit Köstlichkeiten aus Nah und Fern stattfinden. Dazu seid ihr alle herzlich eingeladen, auch wenn ihr euch vor dem Wandern gedrückt habt!

Für das leibliche Wohl ist somit bestens gesorgt. Bitte denkt jedoch daran wetterfeste Kleidung und Versorgung für unterwegs mitzunehmen.



Tai Chi

Viele Krankheiten bedingt z.B. durch schlechte Körperhaltung, zu viel / oder falsches Sitzen, zu wenig Bewegung, Flachatmung, Anspannung und Stress... 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 (HP)



Qi Gong



Qi Gong heißt übersetzt aus dem Chinesischen "Arbeit mit und an der Lebensenergie".

Sanfte Bewegungen, kombiniert mit Atemtechnik und Meditation, fördern und stabilisieren den Energiehaushalt des Körpers.

Die Möglichkeiten des Qi Gong sind groß und in erster Linie abhängig vom jeweiligen Übenden. Die wohl wichtigste Wirkung des Qi Gong ist die Gesunderhaltung des Körpers. Ein Qi Gong Übender lernt seinen Körper besser kennen, erlernt Möglichkeiten der Entspannung und bringt Körper und Geist in Einklang.

Das Shaolin Ba Duan Jin Qi Gong auch bekannt unter dem Namen das acht Brokate Qi, stärkt den Körper, baut die Stütz- und Haltemuskulatur auf, stärkt Knochen und Gelenke und fördert die Beweglichkeit. Die Übungen können im Stehen und Sitzen ausgeführt werden und eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

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 den Anfänger einfacher zu handhaben.

Hauptwirkungen:

Stärkung der Wirbelsäule, Gelenke, Knochen und Muskeln.

Entspannung und Geschmeidigkeit.

Stressabbau durch Ausleitung gestauter Energien.

Ausgeglichenheit von Körper und Geist.

Verbesserung der Durchblutung.

Anregung der Abwehrkraft des Immunsystems.

Verbesserte, tiefere Atmung.

Zielgruppe : Jedermann / Jedefrau, auch Anfänger

Im Kurs enthalten ist eine Phantasiereise.

Termine: Mo, 28.01.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 04.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Sa, 09.02.19 15:00 - 18:00 Uhr
Mo, 11.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 18.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 25.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr

Kosten: 35 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)

Die fünf Harmonien der fünf Elemente

Dieses Qi Gong Set basiert auf dem Prinzip der fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall, welches eine der Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin ist. Jedes Element steht für ein Organ: Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere.

Durch sanfte fließende Bewegung werden die inneren Organe positiv beeinflusst und der Qi-Fluss harmonisiert sich.

Die Übung ist für Anfänger gut geeignet und dient der gesundheitlichen Vorbeugung.

Termine: Sa, 06.04.19, 15:00 - 18:00 Uhr
Mo, 08.04.19 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 15.04.19 18:15 - 19:45 Uhr

Kosten: 20 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)



Wiederholungs- und Auffrischkurs für die Qi Gong Sets Liu He Chan Yuan und Ba Duan Yuan

Liebe Qi Gongler,

im Mai bietet es sich an die gelernten Sets in Erinnerung zu bringen, zu verbessern und aufzufrischen.

Im Kurs enthalten ist eine Meditationseinheit: der kleine himmlische Kreislauf.

Zielgruppe: Alle die bereits an mindestens einem der beiden Kurse teilgenommen haben.

Termine: Mo, 06.05.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Sa, 11.05.19, 15:00 - 18:00 Uhr
Mo, 13.05.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 20.05.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 27.05.19, 18:15 - 19:45 Uhr

Kosten: 30 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)

Lohan Shi San Shou - Die 13 Hände der Schüler des Buddhas

Der Lohan-Stil ist der älteste und repräsentativste Stil der Shaolin Mönche. Dieses Set ist anspruchsvoll, jedoch mit Übung und Ausdauer zu meistern. So kann es zu einem Eckpfeiler für die Erhaltung ihrer Gesundheit und zur Bereicherung ihres persönlichen Wachstums für die kommenden Jahre werden.

Zu den Hauptwirkungen (siehe oben) eines jeden Qi Gong Sets kommen folgende Aspekte noch hinzu:

- Förderung der Ausdauer
- Schulung der Koordination
- Kräftigung der Muskulatur
- Wechselspiel zwischen hart und weich
- wie beim Liu He Chan Yuan werden die Meridiane durch Spiralbewegungen gedehnt

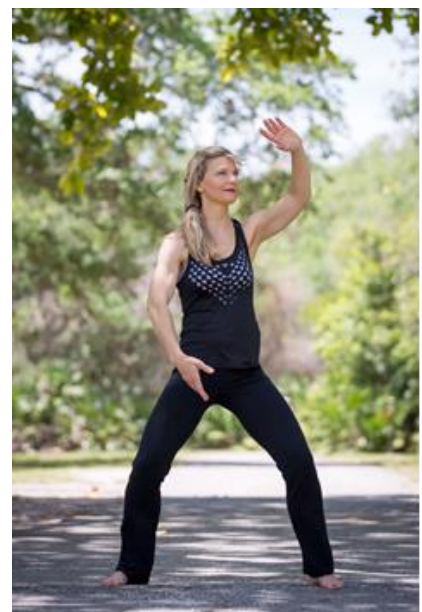
Die 13 Hände sind sehr effektiv Stress zu reduzieren sowie Symptome von Depression und Angst zu lindern

Zielgruppe: Jedermann / Jedefrau, auch Anfänger. Eine gewisse Grundfitness ist hierfür jedoch Voraussetzung!

Termine: Mo, 24.06.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Do, 27.06.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Mo, 01.07.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Do, 04.07.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Sa, 06.07.19, 15:00 - 18:00 Uhr
Mo, 08.07.19, 18:15 - 19:45 Uhr
Do, 11.07.19, 18:15 - 19:45 Uhr

Kosten: 40 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)



Offener Qi Gong Treff



**Ab April findet im interkulturellen
Generationengarten des MGHs ein
offener Qi Gong Treff statt.**

**Jeder ist herzlich eingeladen
mitzumachen!**

**Der offene Treff wird ab April immer
dienstags von 18:15 Uhr bis 19:00
Uhr stattfinden.**

Eine Auszeit vom Alltag mit Klangschalen für Erwachsene

Klangerlebnisse mit viel Spaß und Balsam für die Seele.

Ein Mitmachabend rund um schöne Klänge und entspannende Achtsamkeitsübungen zum Kraft schöpfen.

Zum Träumen werden Sie mit auf eine Phantasiereise genommen, die mit den Klangschalen untermalt wird.

Für alle geeignet die eine entspannende, klangvolle Auszeit erleben möchten.

Bitte mitbringen:

Iso-Matte, Kissen und eine Kuschedecke für die Phantasiereise.

Wer nicht liegen möchte oder kann, kann den Abend auch im Sitzen verbringen.

Termine: mittwochs

30.01.19

20.02.19

26.06.19

je 18 – 19:30 Uhr

Kosten: 6 €

Kursleiterin: Simone Gebhard www.simones-seelenbalsam.de

Wechselnde Klangerlebnisse an den Terminen damit es nicht langweilig wird.



Eine Auszeit vom Alltag mit Klangschalen für Kinder

Diese Kurse sind speziell für Kinder bzw. für Eltern mit ihren Kindern.



Termine: mittwochs

27.03.19 Kinder

17.04.19 Eltern + Kinder je 17 – 18:30 Uhr

Kosten: 6 € (Kinder 3€)

Kursleiterin: Simone Gebhard www.simones-seelenbalsam.de

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

Kosten: 40 €

Kursleitung: Manuela Kuß

Anmeldung bei Manuela Kuß 06333 / 9930793



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: Mehrgenerationenhaus Waldfischbach-Burgalben
Bahnhofstrasse 3
06333/274787 (vormittags) / mgh@ghg-asb.de

Frühjahrsputz in unserem interkulturellen Generationengarten

Am Samstag, den **23. März** wollen wir gemeinsam mit euch unseren interkulturellen Generationengarten wieder auf Vordermann bringen, damit er auch in diesem Jahr wieder zu einem Ort der Ruhe, Erholung, Entspannung und Begegnung werden kann.

Dabei sind wir auf eure Hilfe angewiesen und freuen uns somit über jede helfende Hand, über neue Gesichter, über nette Gespräche und auf einen schönen Tag. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Treffpunkt ist der Garten an unserem Café am Bahnhof.

Termin: Sa, 23.03.19 ab 9:30 Uhr



Spieleabend

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

Termine: freitags

18.01.19

15.02.19

15.03.19

jeweils ab 19:00 Uhr

Multikultureller Spieleabend (bis Ende März)

Jeden **Montag** von **17:30 – 19:30 Uhr**

Frühstücksbuffet in unserem Café am Bahnhof

An unserem, an unterschiedlichen Terminen stattfindenden, reichhaltigen Buffet können Sie von 9 – 12:30 Uhr 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

Flohmarkt

Am Sa, 04.05.19 von 10:00 – 16:00 Uhr werden wir wieder einen Flohmarkt auf dem Gelände vor dem Bahnhofscafé anbieten. Sie haben dort die Möglichkeit an einem eigenen Stand ihre Waren anzubieten.

Hierfür wird eine Standgebühr von 10 € erhoben und es wird um Voranmeldung gebeten.

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:

.....
.....
.....

Datenschutzerklärung – Anmeldung:

Aufgrund der neuen Datenschutzverordnung, die im Mai 2018 in Kraft trat, sind wir dazu verpflichtet Sie darüber zu informieren, wie wir ihre personenbezogenen Daten gem. Art. 13 DS-GVO speichern und verarbeiten.

Wir bitten Sie die folgende Datenschutzerklärung bei uns im MGH abzugeben bzw. uns zuzusenden. Ansonsten können leider keine Anmeldungen per Telefon oder Mail mehr entgegengenommen werden.

Ihr Team vom MGH

Ihre Daten werden zum Zwecke der Durchführung des Vertrages nach Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DS-GVO verarbeitet.

Mit dem Einverständnis dieser Datenschutzerklärung bin ich damit einverstanden, dass das MGH in Waldfischbach-Burgalben folgende personenbezogenen Daten von mir verarbeitet: Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail Adresse, Geburtsdatum.

Weiterhin bin ich damit einverstanden, dass mich das MGH bei Kursänderungen, Verlegungen und/oder Ausfällen kontaktiert.

Zur eventuellen Rückerstattung von Kursgebühren willige ich ein, dass für diesen Verwaltungsvorgang meine Kontaktdaten von der GHG Pfalzblick im ASB GmbH gespeichert werden.

Alle Daten werden ausschließlich zur Verwaltung der Kurse genutzt und gemäß den gesetzlichen Vorschriften aufbewahrt.

Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DS-GVO).

0 Ich möchte das halbjährig erscheinende Programmheft des Mehrgenerationenhauses Waldfischbach-Burgalben per Email erhalten.

Name: Vorname:

PLZ / Ort: Telefon:

Straße: E-Mail:

.....

(Datum / Unterschrift)



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

Anmeldung zu Kursen, Aktionen und Fahrten

Für eine verbindliche Anmeldung zu den nachstehenden Kursen, bitte die Felder in Druckbuchstaben ausfüllen:

Name: Vorname:

PLZ / Ort: Telefon:

Straße: E-Mail:

Kurs Titel:

Anzahl Erwachsener:

Anzahl Kinder:

Name des (der) Kindes(r):

Kurs Titel:

Anzahl Erwachsener:

Anzahl Kinder:

Name des (der) Kindes(r):

.....
(Datum / Unterschrift)



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

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



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 Waldfishbach-Burgalben**

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag:	06:00 – 20:00 Uhr
Samstag:	09:00 – 17:00 Uhr
Sonn- und Feiertag:	13:00 – 17:00 Uhr