



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz



Mehrgenerationenhaus

Waldfishbach-Burgalben

Programm 2 / 2019

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 (z.B. 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.....	22
Sport und Entspannung	31
Im und um unser Café am Bahnhof.....	45
Wünsche und Anregungen	49

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 „Hobby“
- *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: Montag, 04.11.2019!

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 Rote Wurst mit Brötchen	1,70 €

Mittwoch und Freitag:

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

Freitag:

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

Preise unter Vorbehalt (stand 15. Mai 2019)

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

06.07.19

27.07.19

31.08.19

28.09.19

26.10.19

23.11.19 je 10 – 16 Uhr

Kosten: 20 € (inkl. Material)

Kursleitung: Annelie Becker, Alan Maskill

Tonworkshop für Eltern mit ihren Kindern:

Mi, 04.09.19 15 – 18 Uhr Thema: Herbst

Kosten: 10 € pro Familie

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, 29.08.19 16:30 – 20:30 Uhr
Fr, 25.10.19 16:00 – 20:00 Uhr
Do, 12.12.19 16:30 – 20:30 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, 20.09.19, 15:30 – 17:30 Uhr

Fr, 22.11.19, 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, 09.11.19 ab 11 Uhr



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

02.08.

15.11.

29.11.

je 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 € plus evtl. Materialkosten

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, Perlarn und die aus recyceltem Stoff hergestellten Zpagetti-Schnüre.

Mit eingearbeiteten Perlen, Charms, Ringen oder Schraubenmuttern entstehen angesagte Schmuckstücke für Mädchen und Jungen, die als echte Unikate individuell gestaltet werden können.

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

Termin: Mi, 30.10.19

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 jede*r für sein eigenes Projekt benötigt)

Der Treff ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termine: samstags

06.07.19

03.08.19

31.08.19

28.09.19

26.10.19

23.11.19

21.12.19

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, 20.11.19, 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 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.:** 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11. und
19.11.2019 jeweils **18 - 20 Uhr**

Kosten: 30 €

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

Kursleitung: Sarah Sikanovski



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, 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-Almoslöchner, 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

05.07.19	16.08.19	27.09.19
25.10.19	22.11.19	20.12.19

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!

Räuchern in der dunklen Jahreszeit

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.

Termin:

Sa, 30.11.2019, 14:00-16:00 Uhr

Anmeldung notwendig!

Kosten: 15 €

Ort: Alte AOK

Leitung:

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

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 - Treff für alleinerziehende Mamas und Papas

1. Termin: Fr, 06.09.19 16:30 – 18:30 Uhr

Gemütliches Beisammensein in unserem interkulturellen Generationengarten

Wir kümmern uns um die Getränke. Wir freuen uns, wenn jeder eine Kleinigkeit zum Knabbern mitbringt.

2. Termin: Sa, 19.10.19 09:30 – 12 Uhr

Vortrag zum Thema: „Oh Stress lass nach“

Frau Irmgard Röser-Hammer hält einen Vortrag zum Thema Stress.

Inhalte:

- *Was ist Stress und was sind die Folgen

- *Kurzfristiger Belastungsausgleich

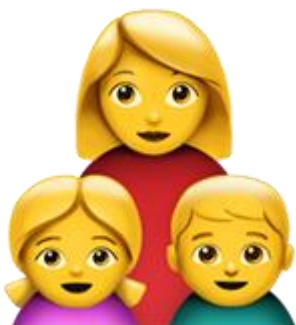
- *Langfristiger Belastungsausgleich

Für Getränke und kleine Snacks sorgen wir.

Unkostenbeitrag: 5 € pro Familie

Während der Treffen wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Um Anmeldung zur besseren Planung wird gebeten.





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

Beginn: 23.10.19

Die genauen Termine und Themen entnehmen Sie bitte dem Amtsblatt und dem Flyer.

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

Ferienbetreuung für Grundschulkinder

Herbstferien: 07.10.19 bis 11.10.19

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 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.

Info für Ihre Urlaubsplanung 2020:

17.02. - 21.02.2020 Winterferien

12.10. - 16.10.2020 Herbstferien

→ Ferienbetreuung im Mehrgenerationenhaus

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: **Mi, 18.09.19** um 15:30 Uhr

Mi, 27.11.19 um 15:30 Uhr

Ort: alte AOK, Bahnhofstr. 1



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, هنهوف سد ترا سي با، 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 15:00 – 17:00 Uhr** statt.

Termine:	24.07.19	23.10.19
	28.08.19	27.11.19
	25.09.19	

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. Tischtennis zu spielen.

Ort: Bruchwiesenhalle (am Hallenbad), Waldfischbach-Burgalben



Qi Gong und Achtsamkeit

Tanz zwischen Bewusst-sein und Unbewusst-sein

Es besteht ein großer Unterschied zwischen dem, was wir tun und leben und dem, was wir tun und leben könnten. Wie kann ich Hindernisse beseitigen, um mehr zu meinem inneren Potential zu kommen. In dieser hektischen, lauten Welt ist es wichtig, Ruheoasen zu schaffen um aufzutanken und zu heilen. Ruheoasen nicht nur als äußere Räumlichkeiten, sondern auch im eigenen Innern.

Bitte eine Isomatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine: Sa, 05.10.19, 04.01.20, 11.01.20; 15:00-18:00 Uhr

Einzeltermine, kein fortlaufender Kurs!

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

Geschmeidig wie ein Kind
Gesund wie ein Holzfäller
Gelassen wie ein Weiser durch Tai Chi Chuan

Dieser alten chinesischen Lebensweisheit folgen Millionen Menschen in aller Welt.

Die langsamen und fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem, führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Auch fördern sie die Konzentration, Ausdauer und Eigendisziplin.

Tai Chi Chuan ist geeignet für Jung und Alt, Männer und Frauen gleichermaßen. Die Bewegungen werden ohne körperliche Überanstrengung ausgeführt.

Durch regelmäßiges Üben erlangt man Energie ohne Anspannung, innere und äußere Stärke ohne Härte und Vitalität.

Der Körper wird anmutig, leicht geschmeidig und frei beweglich.

Termine:	Mo, 22.07.19	Sa, 10.08.19
	Mo, 29.07.19	Mo, 12.08.19
	Mo, 05.08.19	Mo, 02.09.19

Uhrzeit: Mo, 18:15-19:45 Uhr
Sa, 15:00-18:00 Uhr.

Kosten: 35 €

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.

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:	Mo, 07.10.19	18:15-19:45 Uhr
	Sa, 12.10.19	15:00-18:00 Uhr
	Mo, 14.10.19	18:15-19:45 Uhr
	Mo, 21.10.19	18:15-19:45 Uhr
	Mo, 28.10.19	18:15-19:45 Uhr

Kosten: 30 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)



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

Liebe Qi Gongler,

im November und Dezember 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, 04.11.19,	18:15-19:45 Uhr
	Mo, 11.11.19	18:15-19:45 Uhr
	Mo, 18.11.19	18:15-19:45 Uhr
	Mo, 25.11.19	18:15-19:45 Uhr
	Mo, 02.12.19	18:15-19:45 Uhr
	Sa, 07.12.19	15:00-18:00 Uhr
	Mo, 09.12.19	18:15-19:45 Uhr

Kosten: 40 €

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

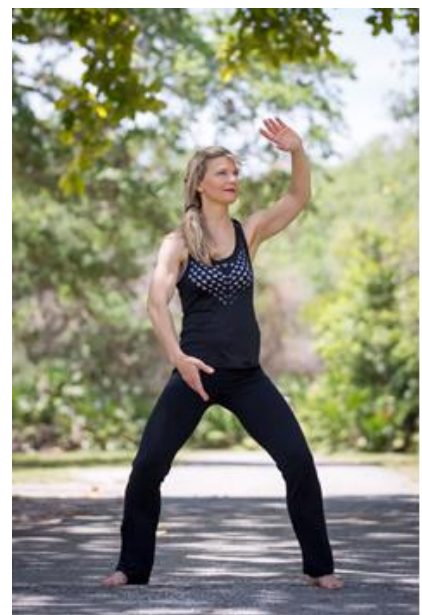
Die 13 Hände sind sehr effektiv Stress zu reduzieren sowie Symptome von Depression und Angst zu lindern

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
	Sa,	29.06.19	15:00 - 18:00 Uhr
	Mo,	01.07.19	18:15 - 19:45 Uhr
	Do,	04.07.19	18:15 - 19:45 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.**

Krav Maga für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Krav Maga (hebräisch – Nahkampf) ist ein einfaches System der Selbstverteidigung, das leicht zu erlernen und leicht im Gedächtnis zu behalten ist und für Jedermann und Jederfrau (durchschnittlich fit) erlernbar, der/die kein Opfer sein will und bereit ist, um jeden Preis das eigene Leben zu verteidigen. Damit die Techniken möglichst schnell zu erlernen sind, müssen sie möglichst einfach gehalten werden. Neben den Verteidigungstechniken besteht Krav Maga immer auch zu einem großen Anteil aus Stresstraining, um sicherzustellen, dass die Techniken auch im Ernstfall, also unter Stress, abgerufen werden können.

Es geht in diesem System nicht darum, dem Gegner möglichst großen Schaden zuzufügen, sondern darum, ihn effektiv abzuwehren und/oder unter Kontrolle zu bringen ohne ihn schwerwiegend zu verletzen.

Die Techniken sollen aus Bewegungen bestehen, die natürlichen Instinkten entspringen und sich gegen die unmittelbare Gefahr richten. Sie sind gleichzeitig Abwehr und Gegenangriff und müssen auch aus einer ungünstigen Position heraus funktionieren.

Termine:	Sa, 21.09.19	14:00-16:00 Uhr
	Mi, 25.09.19	18:00-19:00 Uhr
	Mi, 02.10.19	18:00-19:00 Uhr
	Mi, 09.10.19	18:00-19:00 Uhr
	Mi, 16.10.19	18:00-19:00 Uhr

Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung Sportschuhe;
kein Schmuck!

Kosten: 30 €

Kursleitung: Christine Gräf

Krav Maga für Kinder

(7-12 Jahre)

In welcher Form ist dieses System auf Kinder zu übertragen?

Es ist uns sicherlich allen bewusst, dass Kinder nicht in der Lage sind, sich körperlich gegen Erwachsene zu behaupten. Je jünger und je kleiner sie sind, desto weniger Möglichkeiten haben sie in der körperlichen Auseinandersetzung.

Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten für Kinder, sich selbst zu schützen und sich selbst zu helfen. Zum Beispiel frühzeitiges Erkennen einer Gefahr, um ihr aus dem Weg zu gehen, bevor es zu spät ist.

Krav Maga Kindertraining ist ein effektives und wirkungsvolles Selbstvertrauens- und Selbstbehauptungstraining.

Termine:	Sa, 07.09.19	14:00-16:00 Uhr
	Mo, 09.09.19	18:00-19:00 Uhr
	Mo, 16.09.19	18:00-19:00 Uhr
	Mo, 23.09.19	18:00-19:00 Uhr
	Mo, 30.09.19	18:00-19:00 Uhr

Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung, Sportschuhe;
kein Schmuck!

Kosten: 20 €

Kursleitung: Christine Gräf

Eine Auszeit vom Alltag mit Klangschalen für Eltern mit ihren Kindern

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 genom-
men, die mit den Klangschalen untermalt wird.

Für alle geeignet die eine entspannende, klangvolle Auszeit erle-
ben 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.

Diese Kurse sind speziell für Eltern mit ihren Kindern.



Termine: Mo, 26.08.

16.12. je 17:00 – 18:30 Uhr.

Kosten: 5 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind

Kursleiterin: Simone Gebhard www.simones-seelenbalsam.de

Yoga

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

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

25.10.19

15.11.19

13.12.19

jeweils 19:00-21:00 Uhr

Multikultureller Spieleabend (ab 28. Oktober)

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 9:00 – 12:00 Uhr alles bekommen was das Herz begehrt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termine werden im Amtsblatt bekannt gegeben

Anmeldung im Café am Bahnhof 06333 - 279189

Flohmarkt

Am Sa, 21.09.19 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.

Christkindlmarkt

Vom 29.11. bis 01.12.19 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.



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 Waldfischbach-Burgalben**

Öffnungszeiten:

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