



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz



Mehrgenerationenhaus

Waldfischbach-Burgalben

Programm 1/2020

gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Das integrative „Café am Bahnhof“ in Waldfischbach-Burgalben besteht nunmehr seit 14 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 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	10
Bildung	18
Familie.....	21
Sport und Entspannung	32
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 „Tiere“

*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, 31.05.2020!

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 20. Dezember 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 Waldfischbach-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

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: Fr, 31.01.20 16:00 – 20:00 Uhr
Do, 14.05.20 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, 13.03.20, 15:30 – 17:30 Uhr

Fr, 19.06.20, 15:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 5 € (inkl. Material)

Kursleitung: Jennifer Resch-Wagner,
Sabine Fröhlich-Groß

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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.

Termine: freitags

24.01.

14.02.

20.03.

24.04.

22.05.

26.06.

24.07.

28.08.

25.09.

30.10.

20.11.

je 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5 €

Kursleitung: Roswitha Schneider

Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

Den Kindern wird der sichere Umgang mit der Nähmaschine gezeigt sowie deren Funktionsweise. Anschließend werden kindgerechte Projekte unter Anleitung genäht.

Termine: samstags

25.01.

15.02.

21.03.

25.04.

23.05.

27.06.

25.07.

29.08.

26.09.

31.10.

21.11.

jeweils 13:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 5 €

Kursleitung: Roswitha Schneider

Offener Nähtreff

Im offenen Nähtreff wollen wir uns treffen, um gemeinsam zu nähen und uns auszutauschen.

Jeder bringt das, was er für sein Projekt benötigt, selbst mit.

Schere, Nadeln, Rollschneider etc. sind vorhanden.

Da dies kein geleiteter Kurs ist, ist der Treff für Anfänger nicht geeignet.

Termine: freitags

21.02.

27.03.

17.04. jeweils 18 – 21 Uhr

Leitung: Heike Dauenhauer



Hand-Lettering

Anfängerkurs

Während des 3-stündigen Workshops tauchen wir zusammen in die Welt des Lettering ein.

Ihr erlernt die Grundtechniken und dürft euch direkt am Schreiben probieren. Ihr erhaltet ein hochwertiges Materialkit, das ihr nach dem Workshop mit nach Hause nehmen dürft. Außerdem ist im Kit mein Letteringguide (Druckvorlage) inkludiert. Dieser besteht zum einen aus einem theoretischen Teil, mit den Grundlagen zu den Techniken und zum anderen aus einem praktischen Teil, mit den Übungsalphabeten aus meiner Basic-Reihe. Mithilfe der Druckvorlage üben wir die einzelnen Buchstaben und probieren verschiedene Stifte und Techniken aus. Ihr dürft also direkt kreativ werden. Darüber hinaus gibt es von mir noch jede Menge Tipps & Tricks mit auf den Weg. Am Ende des Workshops gestalten wir noch ein Abschlussprojekt. Die Basic-Reihe erhaltet ihr in digitaler Form nach dem Workshop per E-Mail, damit ihr auch zuhause fleißig weiter üben könnt.

Termine:

Sa, 18.04. 10-13 Uhr

Fr, 12.06. 17:30-20:30 Uhr

Kosten: 56 € (inkl. Materialkit)

Kursleitung: Hannah Bender

Achtung! Die Anmeldung erfolgt über die Homepage von Frau Bender! www.fsg-art.com

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, Pergarn 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, 25.03.20

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

18.01.

15.02.

14.03.

18.04.

23.05.

20.06.

18.07.

15.08.

12.09.

10.10.

07.11.

05.12.

Je 14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Cornelia Schweikert

Bildung

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

17.01.20	03.04.20	03.07.20
28.02.20	15.05.20	04.09.20

„Die Kraft der Frühlingskräuter“, Kräuter-Spaziergang

Das junge Grün, das die Natur im Frühling hervorbringt ist voller Kraft! Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe stellt sie uns frei zur Verfügung. Während der Tour besprechen wir klassische, sowie weniger bekannte Frühlingskräuter. Das Aussehen der Pflanzen und Bestimmungsmerkmale, ihre Heilwirkung und kleine Geschichten runden den Spaziergang ab. Gerne können während der Tour Pflanzen für den eigenen Gebrauch gesammelt werden.

Mitzubringen:

- dem Wetter angepasste Kleidung/Regen-, Sonnenschutz
- ggf. Getränk
- Körbchen, Gartenschere, ggf. Handschuhe

Termin:

Samstag, 25.04.2020, 14:00-16:00 Uhr

Bitte mit Anmeldung!

Uhrzeit:

14 Uhr bis ca.16 Uhr

Kosten:

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

Treffpunkt:

14 Uhr, Wappenschmiede Waldfischbach, Richtung Clausensee/Leimen
49°16'29.6"N 7°39'36.7"E

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

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!

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



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

- 08.01.20:** Wie kann ich die Sprachentwicklung beim Kind begleiten und fördern?
Bärbel Nelke, Netzwerk Familienbildung
- 15.01.20:** Unterschiede bei Kindern – das Spezielle bei meinem Kind ... das Temperament meines Kindes
Elena Groh, Caritas-Zentrum Pirmasens
- 22.01.20:** So kenne ich mich ja gar nicht - was tun, wenn der Kragen platzt
Andreas Alt, Haus der Diakonie Pirmasens
- 29.01.20:** Wie ich im Notfall, z.B. bei Ersticken meinem Baby helfen kann
Heike Klages, Johanniter Pirmasens

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

Eltern-Kind-Gruppen - Miniclubs

In Kooperation mit der kath. Familienbildungsstätte Pirmasens wird es im Mehrgenerationenhaus wieder einen Mini-Club für Kinder von 9 Monaten bis 3 Jahren geben.

In Miniclubs treffen sich Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen und Erleben. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, in der schützenden Nähe der Eltern soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu sammeln.

Für die Eltern bietet die Gruppe einen Ort zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Vätern. Sie lernen Bedürfnisse und Eigenheiten ihrer Kinder besser wahrzunehmen und entsprechend damit umzugehen.

Pro Halbjahr gehören außerdem zwei Elternabende mit einem pädagogischen und einem musisch-kreativen Inhalt zum Kurs.

Organisation:

- Die Gruppen starten, wenn mindestens 7, höchstens 10 Teilnehmerpaare angemeldet sind.
- Die Anmeldung erfolgt verbindlich für das Programmhalbjahr
- Jede Gruppe wird von einer qualifizierten Eltern-Kind-Gruppen Leiterin geleitet und trifft sich 1x in der Woche

Termin: ab Dienstag, 04.02.20 9:30 – 11 Uhr

14 Termine + 2 Elternabende

Kosten: 3,50 € pro Termin und Elternabend

Die Anmeldung erfolgt schriftlich bei der kath. Familienbildungsstätte Pirmasens. Anmeldeformulare sind im Mehrgenerationenhaus erhältlich.

Ferienbetreuung für Grundschulkinder

Winterferien: 17.02.20 bis 21.02.20

Herbstferien: 12.10.20 bis 16.10.20

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 07:30 bis 16:00 Uhr statt.

Die Anmeldung für die Ferienbetreuung erfolgt schriftlich beim Mehrgenerationenhaus.

Familienfahrt in den Karlsruher Zoo

Wir bieten eine Fahrt für den kleinen Geldbeutel in den Karlsruher Zoo an. Da kommt jeder auf seine Kosten, egal ob groß oder klein, ob alt oder jung.

Im Preis inbegriffen sind der Eintritt in den Zoo und die Zugfahrt. 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 Karlsruher Zoo.

Termin: Sa, 13.06.20

Abfahrt: 09:00 Uhr

Rückfahrt: 17:00 Uhr

Treffpunkt: Café am Bahnhof, 08:40 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.

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, 29.01.20** um 15:30 Uhr

Mi, 29.04.20 um 15:30 Uhr

Ort: alte AOK, Bahnhofstr.1



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

Café International

مقهى الدولية



Wann: jeden Dienstag von 17:00 bis 19:00 Uhr
Wo: Café am Bahnhof, Bahnhofstraße 3, Waldfischbach-
Burgalben

19:00 مكررا 00:00 ال ساعة 71 من كل يوم ثلاثاء
Waldfishbach-
Burgalben, بدهنهوف سد ترا سي، في محطة ال قطار مقهى 3: أين

Date: every Tuesday from 17:00 to 19:00
Place: Café am Bahnhof, Bahnhofstraße 3, Waldfischbach-
Burgalben

Quand : chaque mardi de 17h00 à 19h00
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 داب تو ، إلى بعض بعضهم إلى 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.

Heute für morgen

Wie Lebensqualität im Alter gelingen kann

Im "Dritten Lebensalter" geht es um MICH, mit neuen Themen, Herausforderungen und neuen Chancen.

Wir laden Sie ein, an 3 Nachmittagen zu entdecken, wie es gelingen kann, möglichst lange das Leben selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt, ganzheitlich (Körper, Geist und Seele) zu gestalten. Auf die Teilnehmer wartet ein buntes Angebot an Informationen, Methoden und praktischen Übungen.

Frauen und Männer, ob Single oder Paare, kurz vor dem Ruhestand sind herzlich willkommen.

Ein Kooperationsangebot des MGH Waldfischbach-Burgalben und der Kath. Familienbildungsstätte PS

**mittwochs, 04.03.20, 11.03.20 und 18.03.20,
jeweils von 15:30 bis 17:00 Uhr**

Kursleitung: Albert Wolf

kostenfrei - um Anmeldung wird gebeten

Benötigen Sie einen Fahrdienst? Sprechen Sie uns an!

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: 22.01.20	27.05.20
26.02.20	24.06.20
25.03.20	22.07.20
22.04.20	26.08.20

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 und Fußball zu spielen.

Ort: Bruchwiesenhalle (am Hallenbad), Waldfishbach-Burgalben



Wandern mit anschließendem Grillfest in unserem interkulturellen Generationengarten

Natur pur heißt es am **Samstag den 29. August**, wenn wir uns um **12:00 Uhr** vor dem Cafe am Bahnhof zu einer 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.



Yoga

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

donnerstags

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



Eine Auszeit vom Alltag mit Klangschalen für Groß und Klein

Klangerlebnisse mit viel Spaß und Balsam für die Seele.
Ein Mitmachabend rund um schöne Klänge und entspannende
Achtsamkeitsübungen zum Kraft schöpfen.
Zum Träumen werdet Ihr 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
Kuscheldecke 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.



Wechselnde Klangerlebnisse an den Terminen damit es nicht langweilig wird.

**Termine: Di, 03.03.
Mo, 06.04.
Di, 26.05. jeweils 17 – 18:30 Uhr**

Kosten: 5 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind

Kursleiterin: Simone Gebhard www.simones-seelenbalsam.de

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: samstags

14.03.20

28.03.20

18.07.20

jeweils 14:00-17:00 Uhr

Einzeltermine, kein fortlaufender Kurs!

Kosten: 15 €, Paare zahlen 25 €

Kursleitung: Heike Bischoff, HP und NLP-Trainerin





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.

Auch Anfänger sind herzlich willkommen!
Im Kurs enthalten ist eine Traumreise.

1. Kurs

Termine: Mo, 06.01.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 13.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 20.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 27.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 03.02.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Sa, 08.02.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Mo, 10.02.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 40 €

2. Kurs

Termine: Mo, 20.04.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 27.04.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 04.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Sa, 09.05.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Mo, 11.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 18.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 35 €

3. Kurs

Termine: Mo, 15.06.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Sa, 20.06.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Mo, 22.06.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 29.06.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 06.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 13.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Mo, 20.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 40 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)

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.



1. Kurs

Termine: Di, 07.01.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 14.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Sa, 18.01.20, 11:00 - 13:00 Uhr
Di, 21.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 28.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 04.02.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 11.02.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 40 €

2. Kurs

Termine: Di, 10.03.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 17.03.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 24.03.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 31.03.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Sa, 04.04.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Di, 07.04.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 21.04.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 28.04.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 05.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 12.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 19.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 60 €

3. Kurs

Termine: Di, 16.06.20. 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 23.06.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 30.06.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 07.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Sa, 11.07.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Di, 14.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Di, 21.07.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 40 €

Kursleitung: Heike Bischoff (HP)

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: mittwochs

15.01. 01.04.

22.01. 08.04.

29.01. 22.04.

05.02. 29.04.

12.02. 06.05.

26.02. 13.05.

jeweils 19 – 20 Uhr

Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung Sportschuhe;
kein Schmuck!

Kosten: 60 €

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: mittwochs

15.01. 01.04.

22.01. 08.04.

29.01. 22.04.

05.02. 29.04.

12.02. 06.05.

26.02. 13.05.

jeweils 18 – 19 Uhr

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

Kosten: 50 €

Kursleitung: Christine Gräf

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.**

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

24.01.20

21.02.20

20.03.20

jeweils ab 19:00 Uhr

Multikultureller Spieleabend (bis Ende März)

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

Frühjahrsputz in unserem interkulturellen Generationengarten

Am Samstag, den **25. April** 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, 25.04.20 ab 9:30 Uhr



Flohmarkt

Am Sa, 13.06.20 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 Marion Claassen

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).

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 + Alter des (der) Kindes(r):.....

Kurs Titel:
Anzahl Erwachsener:
Anzahl Kinder:
Name + Alter 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





**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

Änderungen des Jahresprogramms sind möglich!

Anmeldungen sowie weitere Infos:

telefonisch: **06333/274787** (MGH, Sandra Sommer und
Marion Claassen, vormittags)

06333/279189 (Café am Bahnhof)

E-Mail: mgh@ghg-asb.de



Arbeiter-Samariter-Bund

**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