



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Oestrich-Winkel
im Rheingau

Programmheft 2024



Angebote und Veranstaltungen für alle Generationen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Ohne Netzwerken geht's nicht!



Kompetenznetz Einsamkeit



Kooperationspartner VHS RTK



Christiane Kompch-Maneshkarimi
Bundesnetzwerk Mehrgenerationenhäuser e.V.

Digitalpakt Alter



Kompetenzzentrum Pflege



Nahmobilität Radeln im Alter



Zusammenhalt aller MGHs

**Streichungen bei den Fördermitteln
für die Mehrgenerationenhäuser**

Gemeinsam gegen die Streichung

**Unsere lokalen, regionalen und
überregionalen Netzwerke. Ein Erfolg für Alle!**

Impressum

Herausgeber

Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum – Oestrich-Winkel

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

☎ 06723 6036010

Redaktion

Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum – Oestrich-Winkel

©

Design

Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum – Oestrich-Winkel

©

Fotos:

Archiv des Mehrgenerationenhauses – Familienzentrum –
Oestrich-Winkel und Pixabay

Druck

diedruckerei.de

Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtum vorbehalten

Januar 2024 © MGH-Oestrich-Winkel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

seit nunmehr über 15 Jahren hat das Mehrgenerationenhaus – zunächst im Josefshaus und nun am neuen modernen Standort im Bachweg – einen festen Platz in unserer Stadt.

Das Mehrgenerationenhaus ist – wie es der Name schon verrät – beliebte Anlaufstelle für Menschen aller Generationen. Sie erhalten hier Rat und Unterstützung bei der Bewältigung von kleinen und großen Herausforderungen im Alltag oder können eine breite Palette interessanter Angebote wahrnehmen. Stets im Vordergrund dabei: Der generationenübergreifende Austausch. Das stärkt den sozialen Zusammenhalt in unserer Stadt.

Viele engagieren sich im und rund um das Mehrgenerationenhaus. Ihnen gilt an dieser Stelle unser ausdrücklicher Dank, denn sie füllen unser Mehrgenerationenhaus mit Leben und machen es zu dem, was es ist: Ein Ort zum Zusammenkommen.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über die gesamte Bandbreite der Angebote, die Sie hier in Anspruch nehmen können. Machen Sie gerne davon Gebrauch! Und wenn Sie der Meinung sind, dass Ihnen etwas fehlt oder Sie sogar selbst interessiert sind, ein Angebot zu begleiten, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Viel Spaß bei der Lektüre und bis bald in unserem Mehrgenerationenhaus.

Herzliche Grüße



Carsten Sinß
Bürgermeister der
Stadt Oestrich-Winkel



Christiane Kompch-Maneshkarimi
Leitung des
Mehrgenerationenhauses
Oestrich-Winkel

Christiane Kompch-Maneshkarimi

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns 10

- Wir über uns 11
- Raumvermietung für extern Anbietende 13
- So erreichen Sie uns: 14

Förderstiftung 15

- Unsere MGH-Förderstiftung 16
- Spenden per Einzugsermächtigung 19

Beratungsangebote 21

- Kompetenzzentrum Pflege vor Ort 22
- Haushaltsnahe Dienstleistungen und persönliche Betreuung 23
- Wohnberatung 24
- Familien- Hebammensprechstunde 25
- Rheingauer Hebammen-Ambulanz4You 26
- Tagesmutter- und Babysitterbörse 27
- Wiedereinstieg in den Beruf – oder beruflicher Neuanfang? 28
- Integrationsberatung 29
- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle 30
- Sozialberatung 31

Betreuungsangebote

32

- MGH Pflegebegleiterstandort 33
- HUFAD – Rheingau (Häusliche Unterstützung für Alzheimer- und Demenzpatienten) 34
- HUFAD – Gruppenbetreuungstermine 35
- Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz 36
- Wellcome Eltville am Rhein 37
Das Unterstützungsangebot für junge Eltern

Kreativ-, Präventions- und Bildungsangebote

38

- Geburtsvorbereitung 39
- Rückbildungskurs 40
- Entdecker-Kreisel 41
- Eltern-Kind-Kurs (18-36 Monate) 42
„Wir singen, tanzen und musizieren durch das Jahr“
- Kinder-Yoga (Kamon Yoga) 43
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat – Zinn 44
- Kraft aus den eigenen Wurzeln 45
Familien- & Systemaufstellungen
- Dem Körper Gutes tun - Basenfasten 46
- Sound-Bad 47
- Yoga für Liebhaber/innen und Neugierige 48
- Vinyasa-Yoga für Liebhaber/innen und Neugierige 49

Kreativ-, Präventions- und Bildungsangebote

- Gymnastik mit dem Thera-Band 52
- Sturzprävention 53
- Ganzheitliche Körperarbeit mit IDOGO®-Stab 54
- Entspannen lernen 55
- Nordic Walking-Gruppe 56
- Gedächtnistraining 57
- Mediensprechstunde – Di@Lotsen 58
- PC-Kurse für Senioren/innen 59
- Mit dem PC ein Fotobuch erstellen 60
- Englischkurs für Senioren/innen 61
- Aquarellmalerei 62
- Lernwerkstatt für Kinder und Jugendliche 63
- Erste-Hilfe Kurs am Hund 64

Offener Treff

65

- Was beinhaltet den „Offenen Treff“ im MGH 66
- Unser Bistro-Café – „der“ MGH Mittelpunkt 67
- MGH-Mittagstisch 68
- Bistro-Café Rabanus 69
- Krabbeltreff 70
- Drop In(klusive) / Mini-Maxi-Treff 71

Offener Treff

- Mädchentreff (ab 16 Jahren) 72
- Café-International 73
- Handarbeitstreff – Stricken, Häkeln, Nähen 74
- Spieletreff 75
- Seniorensingkreis 76
- Digitaler Stammtisch 77
- Parlez-vous français? 78
- Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben 79
- Repair-Café 80
- MiniHerzchen e.V. Handarbeitstreff 81
- Trauer-Café 82
- Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold 83
- Öffentliche Ortsbeiratssitzungen Winkel 84

Veranstaltungen

- MGH-Weinseminar Oestrich-Winkel 86
- Die „Gute Stunde“ – ein digitales Kulturprogramm 87
- Workshop Social Media-Kompetenz für Jugendliche 88
- Workshop Social Media-Kompetenz für Eltern 89
- Smartphone-Workshop 90

Veranstaltungen

- Kreative Filznachmittage 91
- Workshop Online Banking –
Rheingauer Volksbank 92
- Workshop Online Banking –
Nassauische Sparkasse 93
- Leistungen der Pflegeversicherung 94
- Infoveranstaltung zu Möglichkeiten der
rechtlichen Vorsorge 95

Feedback 96

- Was Sie uns schon immer sagen wollten: 97
- Danksagung 98
- Stadtplan – Wo finden Sie das MGH! 99
- Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold 100
- Impressionen 101

Es sind die
Begegnungen
mit
Menschen,
die das
Leben
lebenswert machen.
[Guy de Maupassant]



Wir über uns



Wir über uns:

Besser gemeinsam, anstatt einsam!

Mehrgenerationenhaus – „Der“ Begegnungsraum in einer generationenfreundlichen Stadt

Für ein gutes Altwerden ist gesellschaftliche Teilhabe von entscheidender Bedeutung. Um sozial eingebunden zu sein und es auch zu bleiben, brauchen insbesondere ältere Menschen öffentliche Begegnungsorte und -räume in ihrer Kommune, an denen sie Gemeinschaft erfahren und in den Austausch mit anderen treten können – gerade, wenn das Zuhause einsamer geworden ist und auch der Arbeitsplatz wegfällt.

In einer alternden Gesellschaft sind niedrigschwellige Orte der Begegnung und des intergenerationellen Austauschs wichtig, auch um gesellschaftliche Themen auszuhandeln. Wie kann eine Kommune somit altersfreundliche Orte für die soziale und gesellschaftspolitische Teilhabe Älterer gezielt fördern? Wie können Kommunen dafür Sorge tragen, dass solche Orte entstehen und nachhaltig erhalten bleiben?

Die Soziologie spricht hierbei vom Begriff der „Dritten Orte – Third Places“, der auf den amerikanischen Soziologen Ray Oldenburg zurückgeht. Er beschrieb damit Begegnungsorte jenseits des eigenen familiären Umfelds und des Arbeitsplatzes. Hierzu zählen eine Vielfalt verschiedener (Mehrgenerationen-) Häuser, Räume, Plätze und Projekte zu Dritten Orten. Darunter fallen unter anderem soziale Orte, Sportstätten, Kultur- oder Bildungseinrichtungen.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und den veränderten Ansprüchen der ins Alter kommenden Babyboomer gegenüber früheren Alterskohorten sollten Dritte Orte nicht nur das individuelle Wohlbefinden und die Gemeinschaft fördern, sondern auch **das lebenslange Lernen und den Erwerb neuer Fähigkeiten unterstützen. So können niedrigschwellige Begegnungsorte etwa die Engagementbereitschaft von Älteren bzw. allen Altersgruppen fördern, die z.B. aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind – wovon ein Quartier, eine Kommune und die Gesellschaft im Ganzen profitieren kann.**

Mit Blick auf angespannte Haushaltslagen und eine lange Liste verpflichtender Selbstverwaltungsaufgaben stehen die Schaffung und Instandhaltung Dritter Orte nicht immer ganz oben auf den Prioritätslisten der Kommunen.

Aber viele herausragende lokale Praxisbeispiele zur Gestaltung und Nutzung von Begegnungsorten für Ältere zeigen: die Innovationskraft für die Gestaltung altersfreundlicher Umgebungen in den Kommunen wächst. An Dritten Orten, wie unserem Mehrgenerationenhaus in Oestrich-Winkel, wird sie deutlich sichtbar.

Nutzen Sie also unsere soziale Anlaufstätte! Wir haben viele Angebote für alle Generationen geschaffen, die nachhaltig wirken. Haben Sie neue Ideen oder fehlen Ihres Erachtens Versorgungsleistungen im sozialen Bereich? Dann kommen Sie auf uns zu, damit wir gemeinsam Lösungen finden.

Christiane Kompch-Maneshkarimi
(Leitung / Koordination Mehrgenerationenhaus –
MGH-Bundesnetzwerksprecherin)

Raumvermietung für extern Anbietende

Räumlichkeiten unseres Hauses, wie z.B. der Multifunktionsraum inklusive Cateringküche im Erdgeschoss können für Workshops, Seminare, Vorträge und Informationsveranstaltungen angemietet werden.

Haben Sie eine Idee für eine Gruppe, für weitere Gruppenveranstaltungen oder ein neues Kursangebot in den Bereichen Beratung, Bildung, Begegnung oder Betreuung?

Wir freuen uns über weitere, interessante Angebotsfelder. Gerne beraten wir Sie in einem Gespräch über die Umsetzungsmöglichkeiten Ihrer Projektidee.

Nähere Informationen zu den Modalitäten der Anmietung, der Termingestaltung, den Kostenrahmenbedingungen sowie den Möglichkeiten der Einbindung in die MGH-Öffentlichkeitsarbeit können Sie gerne erfragen. Nehmen Sie hierzu bitte Kontakt mit unserer Mitarbeiterin im Büro des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel auf.

Ansprechpartner und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses

Bachweg 37 b

65375 Oestrich-Winkel

☎ 06723 6036010 (werktags 8:30-13:00 Uhr)

✉ mgh@oestrich-winkel.de

So erreichen Sie uns:



Mehr
Generationen
Haus

Wir leben Zukunft vor

**Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum Oestrich Winkel
Pflegebegleiterstandort - kommunale Wohnberatungsstelle
Seniorenbüro**

Bachweg 37 b

65375 Oestrich-Winkel

☎ 06723 6036010 (werktags 8:30-13:00 Uhr)

✉ mgh@oestrich-winkel.de

🌐 www.mehrgenerationenhaeuser.de

🌐 www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus

Öffnungszeiten: Montags bis freitags 8:00- 17:00/14:00 Uhr.

Anreise mit dem PKW: Von der B42 kommend nehmen Sie die letzte Ausfahrt von Winkel in die Goethestraße in Höhe des REWE-Marktes bis zum Ende und rechts in die Hauptstraße, anschließend links in die Schillerstraße und dann die zweite Straße rechts in die Greiffenclaustraße. Fahren Sie nun die zweite Straße rechts in den Bachweg. Nach ca. 100 m auf der rechten Seite befindet sich das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel. Ein Stadtplan befindet sich am Ende des Programmheftes.

Parkmöglichkeiten: Begrenzte Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus.

Förderstiftung
Mehr
Generationen
Haus
Oestrich-Winkel



Förderstiftung
Mehrgenerationenhaus
Oestrich-Winkel

Ort der
**Begegnung, Betreuung
Bildung und Beratung**

Förderstiftung



Unsere MGH-Förderstiftung



Das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel besteht seit Mai 2008 und bietet seit 2021 am neuen Standort Bachweg 37b eine Vielzahl von Aktivitäten an. Alle Aktivitäten stehen unter dem Motto:

Bei uns ist Platz für alle Generationen!

Durch die Vielfalt der Angebote für Jung und Alt ist das Haus zur Anlaufstelle und zum Ort der Begegnung und Betreuung geworden.

Mit den Schwerpunkten

„Alter und Pflege“

„Integration und Bildung“

„Haushaltsnahe Dienstleistungen“ und

„Freiwilliges Engagement“

sind die wesentlichen Aktionsfelder abgesteckt.

Diese umfangreichen und wichtigen Themenschwerpunkte lassen sich jedoch ohne das große ehrenamtliche Engagement und die unermüdliche Einsatzbereitschaft vieler nicht realisieren.

Damit das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel auch zukünftig auf einem soliden finanziellen Fundament steht, ist die Förderstiftung gegründet worden. Diese Treuhandstiftung ist vom Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt.

Unterstützen Sie bitte die Stiftung

und helfen Sie mit, dass das Angebot auf Dauer erhalten bleibt. Die Vielfältigkeit hat für jede Altersstufe ein passendes Angebot parat, von der Freizeitgestaltung bis hin zur praktischen Lebenshilfe im Alltag. Haben Sie es schon genutzt?

Ein kurzer Überblick über das Angebot zeigt, wie wichtig das Mehrgenerationenhaus ist und auch für die Zukunft als ein Ort der Begegnung mit Ihrer Hilfe unbedingt erhalten bleiben muss.

Helfen Sie uns durch eine Spende oder eine Zustiftung

Wir benötigen jede Unterstützung, angefangen von der „Mund-zu-Mund-Propaganda“ bis hin zu Spendenaktionen anlässlich Familienfeiern, Jubiläen, Firmenfeiern usw. Ihre Spenden tragen dazu bei, das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel auf Dauer zu erhalten.

Das Mehrgenerationenhaus kann in seiner Unterhaltung nicht kostendeckend arbeiten, sodass es auf Ihre Solidarität angewiesen ist. Wir suchen daher Förderer, Sponsoren und Zustifter, die mit Ihren Zuwendungen dieses zukunftsweisende Projekt unterstützen. Nur so sind wir in der Lage, den Menschen aller Altersstufen die Hilfe anzubieten, auf die sie angewiesen sind.

Wenn Sie sich für eine Spende entscheiden, wird die „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“ diesen Betrag für die Förderung ihrer gemeinnützigen Zwecke oder für ein bestimmtes Projekt verwenden.

Die „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“ ist als gemeinnützig anerkannt, so dass Sie Ihre Spende bis zu 20% Ihres zu versteuernden Einkommens beim Finanzamt geltend machen können. Über jede Spende stellen wir Ihnen gerne eine steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigung aus.

Eine ausführliche Informationsbroschüre der Stiftung erhalten Sie im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel.

Spendenkonto:

Kontoinhaber: „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus
Oestrich-Winkel“

Bank: Bank für Sozialwirtschaft Mainz

IBAN: DE95 5502 0500 0008 6466 02

BIC: BFSWDE33MNZ

Auch tatkräftiges Engagement ist uns willkommen!

Neue Ideen, neue Nutzer, neue Mitstreiter, Freunde und Förderer unseres Hauses sind jederzeit willkommen!

Wenden Sie sich gerne an unser Team des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel.

Spenden per Einzugsermächtigung

Wenn Sie per Einzugsermächtigung spenden möchten nutzen Sie bitte folgenden Vordruck und senden Sie ihn an.

Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

c/o WertSecur GmbH,

Höhenstraße 23,

65520 Bad Camberg

 info@wertsecur.de

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE03ZZZ00000704523

Bank:

Bank für Sozialwirtschaft

BIC:

BFSWDE33MNZ

IBAN:

DE95 5502 0500 0008 6466 02

Kontonummer:

8646602

BLZ:

550 205 00

SEPA Lastschriftmandat

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

An das Stiftungsmanagement, c/o WertSecur GmbH, Höhenstraße 23, 65520 Bad Camberg



Nachfolgend angekreuzter Betrag soll von meinem Bankkonto abgebucht werden:

Betrag: _____ €

Zahlungsweise: Einmalig - Monatlich - Jährlich
(nicht Zutreffendes bitte streichen)

Bank: _____

BIC: _____

BLZ: _____

Ktonr: _____

IBAN: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Ich ermächtige die „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“, vertreten durch WertSecur GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der WertSecur GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, der „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“ den oben angegebenen Betrag zu spenden.

Ort, Datum und Unterschrift



Beratungsangebote



Kompetenzzentrum Pflege vor Ort

Sie selbst oder ein/e Angehörige/r kommen nicht mehr allein zuhause zurecht? Sie möchten wissen, welche Hilfsmöglichkeiten es gibt? Wie kann man einen Pflegegrad bei der gesetzlichen Pflegeversicherung beantragen? Welche Pflegeleistungen sind möglich und wie kann ich diese in Anspruch nehmen?

Oftmals gibt es viele ungeklärte Fragen, wenn man mit dem Thema Pflege in Kontakt kommt. Hierbei möchten wir Ihnen zur Seite stehen.

Wir beraten zu allen Themen aus dem Bereich Pflege, kostenfrei und trägerneutral.

Damit für jede Beratung ausreichend Zeit eingeplant werden kann, ist eine Anmeldung erforderlich.

Außersprechstunde in Oestrich-Winkel:

Termine: jeden 1.Freitag im Monat
(Ausweichtermine 12.01.2024 und 11.10.2024)
10.00 – 12.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel
Besprechungsraum
Bachweg 37b
65375 Oestrich-Winkel



Ansprechpartner und Informationen:

Pflegestützpunkt des Kompetenzzentrums Pflege
des Rheingau-Taunus-Kreises

☎ 06124 510 525 und 06124 510 527

✉ pflegestuuetzpunkt@rheingau-taunus.de

Haushaltsnahe Dienstleistungen und persönliche Betreuung

Gemeinsam meistern wir die Herausforderung des Alterns!

Zusammen mit unserem Partner Home Instead® bieten wir eine Sprechstunde für alle Interessierten an, die gerne haushaltsnahe Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten.

Einfühlsam wird auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Neben der persönlichen Betreuung und Alltagsbegleitung unterstützen die Betreuungskräfte im Haushalt, bei der Grundpflege und bei Terminen außer Haus.

Mit diesem Angebot möchten wir pflegende Angehörige entlasten, aber auch alle Personen die aus gesundheitlichen oder sonstigen Gründen diese Hilfe benötigen. Das Beratungsangebot wendet sich ebenfalls an Interessierte, die im Bereich „Senioren und Familienbetreuung“ beruflich gerne tätig werden möchten.

Termine: jeden Dienstag
09:00 - 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum

Kooperationspartner:



Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Ansprechpartner und Informationen:

PM Familien- und Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG

Home Instead Wiesbaden

Dostojewskistraße 5, 65187 Wiesbaden

 0611 2059700

 wiesbaden@homeinstead.de

 www.homeinstead.de

Wohnberatung

Selbstbestimmtes Leben in jedem Alter hat im Zuge des demografischen Wandels einen immer höheren Stellenwert. Das MGH bietet innovative Lösungen bedarfsorientiert für den jeweiligen Nutzer der Beratung an. Wir beraten gerne zu barrierefreiem Umbau im Alter, aber auch junge Familien erhalten bei uns Informationen zum generationengerechten Aus-, Neu- und Umbau.

Termine: nach vorheriger Anmeldung
werktags während der Büroöffnungszeiten

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum

Kooperationspartner:



Ansprechpartner und Information:

Christiane Kompch-Maneshkarimi
Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

 06723 6036012

 mgh@oestrich-winkel.de

 wohnberatung@oestrich-winkel.de

Familien-Hebammensprechstunde

Schwangere und Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr sind herzlich eingeladen im MGH vorbei zu kommen und sich rund um die Geburt zu informieren.

Es werden aktuelle Fragen beantwortet und Informationen gegeben zu Schwangerschaft, Geburt, Stillen/Ernährung und das erste Jahr mit dem Baby. In der Sprechstunde finden vertrauliche und persönliche Gespräche statt. Die beratende Familienhebamme unterliegt der Schweigepflicht!

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden.

Termine: jeden Donnerstag

10:15 – 12:15 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum

Ansprechpartner und Informationen:

Britta Ona Werner, Familien-Hebamme

 0163 6749537

 bowerner@gmx.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Rheingauer Hebammen-Ambulanz4You

Seit Juni 2022 eröffnete ein vierköpfiges Hebammen-Team eine Ambulanz für werdende Eltern und junge Familien. Dieses beratende und begleitende Angebot rund um die Geburt findet an vier Standorten im Rheingau statt. Um möglichst allen Frauen eine hebammenbegleitete Betreuung in Schwangerschaft, Wochenbett und darüber hinaus zu ermöglichen, starteten die Hebammen A. Braun-Tesch, B. Werner, E. Ottes und M. Hock ein Pilotprojekt. Damit kann die Situation für die Familien und für die Hebammen verbessert werden. Die dafür passenden Standorte bietet das Familienzentrum in Johannisberg, das MGH Oestrich-Winkel, die MüZe 2 in Eltville und das Familienzentrum in Lorch an. An drei Tagen in der Woche (montags, mittwochs, freitags) wird jeweils an einem dieser Standorte eine Hebamme zur Verfügung stehen. Termine werden online unter <https://www.hebammerei-rheingau.com/> vergeben. Mitzubringen sind der Mutterpass, das gelbe Kinder-U-Heft und die Versichertenkarte der Krankenkasse. Die Kosten werden im Rahmen der Hebammenhilfe von der Krankenkasse übernommen. Das Hebammen-Team freut sich darauf, möglichst viele junge Familien zu erreichen und begleiten zu können.

Termine: jeden Mittwoch 13:00 – 18:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff 1.Stock

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

<https://www.hebammerei-rheingau.com/>

 01523 3588791

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Tagesmutter- und Babysitterbörse

Das Familienbüro der Stadt Oestrich-Winkel vermittelt qualifizierte Tagesmütter an Familien. Sollten auch Sie Bedarf haben, können Sie sich melden. Gerne suchen wir auch engagierte Personen, die sich zur Tagesmutter/Babysitter ausbilden lassen möchten.

Wir beraten Sie gerne!

Wo: Familienbüro, Bürgerzentrum Oestrich-Winkel,
Paul-Gerhardt-Weg 1, 65375 Oestrich-Winkel

Kooperationspartner:



Schulungstermine:

Babysitter-Schulung:

Termine und Modalitäten auf Anfrage

Tagesmutter-schulung:

Termine und Modalitäten auf Anfrage

Ansprechpartner:

Stefanie Nikolai-Jagiela,

Familienbüro, Bürgerzentrum Oestrich-Winkel,
Paul-Gerhardt-Weg 1, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 992168

✉ stefanie.nikolai-jagiela@oestrich-winkel.de

Wiedereinstieg in den Beruf – oder beruflicher Neuanfang?

Frauen und Männer, die nach einer intensiven Familienphase wieder ins Erwerbsleben einsteigen möchten, können sich in den Beratungsgesprächen über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt, den Erwerb erforderlicher Qualifikationen, die Erstellung von Bewerbungsunterlagen sowie Varianten der Kinderbetreuung informieren. Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Wiesbaden beantwortet in der kostenlosen Veranstaltung Ihre Fragen und zeigt Wege und Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg auf.

Termin: 07.02.2024 / 17.04.2024 / 12.06.2024 /
28.08.2024 / 02.10.2024 / 04.12.2024
09:30 – 14:30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum EG

Kooperationspartner:  **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Wiesbaden

Ansprechpartner und Information:

Stephanie Müller (BCA)

 0611 9494473

 wiesbaden.bca@arbeitsagentur.de

 www.arbeitsagentur.de/wiesbaden

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Integrationsberatung

Die Integrationsberatung bietet

- Hilfe bei Schriftverkehr mit Behörden wie z. B. Jobcenter, Ausländerbehörde, Krankenkassen, Arbeitsagenturen u. v. m.
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Unterstützung im Asylverfahren (keine Rechtsberatung!) und Vermittlung zu Beratungsstellen
- Unterstützung bei Arbeitsplatz und Wohnungssuche
- und vieles mehr

Wir beraten Sie gerne und vertraulich!

Termine: jeden Dienstag 12:00 – 17:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:

Frau Julia Soltys

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036014 (telefonisch nur in der Beratungszeit)

✉ Julia.soltys@oestrich-winkel.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

In Kooperation mit der „Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus“ bietet das MGH Oestrich-Winkel eine kostenfreie psychosoziale Beratung an.

Sie ist Anlaufstelle für Menschen in psychischen Krisen/ Erkrankungen und für deren Angehörige – auch für Asylsuchende.

Termine: am 3. Donnerstag im Monat
09:00 – 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum

Kooperationspartner:



Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:

Michaela Thiery-Pulter, Daniela Messner, Anette Leva

 06123 9828557

 pskb@stiftung-lebensraum.org

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Sozialberatung

Sie haben Probleme oder Fragen mit Sozialbehörden (Kranken-Pflegekassen, Arbeitsagentur, Rentenversicherung, JobCenter, Grundsicherungsbehörde und sonstigen Sozialleistungsträgern, wie z.B. Versorgungsamt und Familienkasse)?

Der Sozialkompass vom „Netzwerk Eltville - Ehrenamt“ bietet in Kooperation mit dem MGH Oestrich-Winkel eine Sozialberatung an, um bei solchen Schwierigkeiten Abhilfe zu schaffen.

Die Beratung ist kostenfrei und findet in vertraulicher Atmosphäre statt.

Termine: am 3. Montag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum

Kooperationspartner:



Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Ansprechpartner und Information:

Herr Armin Klewitz

 06123 697390

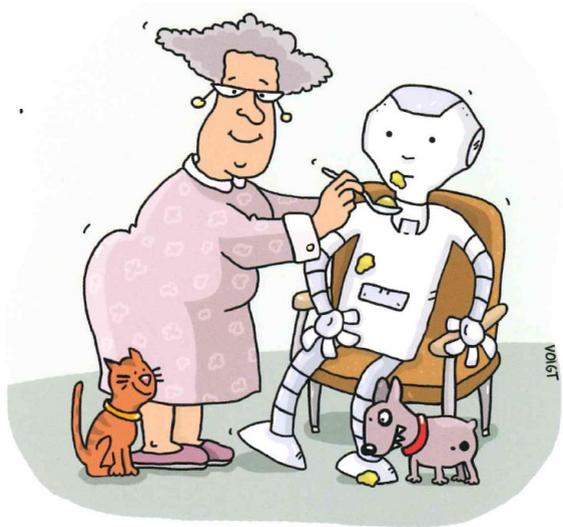
 0176 54375030

 ehrenamt@eltville.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de



Seit Frau Hansen den Pflegeroboter hat,
geht es ihr viel besser.

©BMFSFJ

Betreuungsangebote



MGH Pflegebegleiterstandort

Das MGH ist seit Herbst 2010 Pflegebegleiterstandort. Die ehrenamtlichen, geschulten Pflegebegleiter/innen kümmern sich speziell um die pflegenden Angehörigen.

Angehörige, die Personen pflegen, fühlen sich häufig unter Druck und erleben vielfache Belastungen. Sie brauchen Unterstützung, um für sich selbst Sorge zu tragen und die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen zu können. Durch die Begleitung können sie ihren Pflegealltag sinnerfüllt und für alle Beteiligten befriedigend gestalten.

Näheres erfahren Sie auch in unserem Flyer.

Termine: nach Absprache

Kooperationspartner:



Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

HUFAD-Rheingau (Häusliche Unterstützung für Alzheimer- und Demenzpatienten)

„HUFAD-Rheingau“ arbeitet in Kooperation mit den beiden Mehrgenerationenhäusern Eltville und Oestrich-Winkel und bietet in allen Rheingauer Kommunen niederschwellige Betreuungsleistungen an.

Oberste Priorität der Betreuungsgruppen im Rheingau ist die Entlastung pflegender Angehöriger. Für diese besteht oftmals eine hohe Hemmschwelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Durch stundenweise Betreuung haben die pflegenden Angehörigen zeitliche Freiräume. Durch die Gruppe können sich aber auch neue Kontaktmöglichkeiten und eine andere Sicht auf den eigenen Angehörigen ergeben.

Durch den Einsatz der geschulten Ehrenamtlichen kann eine Betreuung mit dem Betreuungsschlüssel 2:1 gewährleistet werden, was eine individuelle Fürsorge der Gäste ermöglicht. So können auch Gäste, deren Fähigkeiten zur aktiven Teilnahme nicht mehr ausreichen oder die viel Laufen möchten, betreut werden.

Wohnortnahe Gruppenbetreuungen führen dazu, dass die Gäste und Betreuer/innen die gleichen „Ortsgeschehnisse“ kennen. Biografieorientierte Themen erleichtern das Gemeinschaftsgefühl und die Zufriedenheit aller Beteiligten. Um individuell auf die Fähigkeiten der einzelnen Gäste einzugehen, ist das Angebot breit gefächert und beinhaltet individuelle Aktivierungsangebote z.B.: Gesellschaftsspiele, Sprichwörter und Gedichte, künstlerische Aktivitäten wie Malen und Basteln, Übungen zur Sinneswahrnehmung und tagesaktuelle Gespräche.

HUFAD-Gruppenbetreuungstermine

Die Gruppenbetreuung findet derzeit an mehreren Vormittagen und Nachmittagen an verschiedenen Standorten im Rheingau statt. Haben Sie Interesse, informieren Sie sich bitte bei den Ansprechpartnern, ob eine Teilnahme möglich ist.

Termine: Mo. 08:00 – 13:00 Uhr

Fr. 08:00 – 13:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Oestrich-Winkel

Kosten: 35 € bzw. 21 € vormittags bzw. nachmittags

(bei vorhandener Pflegestufe absetzbar)

zuzüglich Verpflegung

Kooperationspartner:



HUFAD Rheingau

Ansprechpartner und Information:

HUFAD Rheingau

Paul-Gerhardt-Weg 1

65375 Oestrich-Winkel

 hufad.rheingau@oestrich-winkel.de

 06723 992151

 0151 41818168

Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Begleitung eines Menschen mit einer demenziellen Erkrankung stellt für viele Menschen eine besondere Herausforderung dar. Gerade viele pflegende Angehörige geraten früher oder später an ihre Grenzen. Vor allem die emotionale Belastung ist sehr hoch. Das gilt auch für die Begleitung eines Menschen, der bereits in einem Pflegeheim lebt. Da ist es wichtig zu spüren, dass man mit seinen Sorgen, seinen Fragen, seinen oftmals verwirrenden Gefühlen nicht allein ist. Es tut gut zu wissen, dass andere Ähnliches erleben, vielleicht ähnliche Probleme und Fragen haben, aber auch schon Auswege gesucht haben und gegangen sind. Es hilft, abseits des Alltags über seine Lebenssituation nachzudenken. Denn bei aller lieb gemeinten Sorge um den Angehörigen lautet die zentrale Frage in den Gesprächskreisen: „Wie geht es *Ihnen* eigentlich?“ Und die Erfahrung zeigt, dass der Austausch neue Kraft gibt und nicht geahnte Perspektiven eröffnet. Und in dieser vertrauensvollen Atmosphäre wird manchmal sogar gelacht.

Termine: jeden 4. Montag im Monat
außer im Dezember und Januar
17.30 - 19.00 Uhr. Am 22. Juli ist das MGH geschlossen

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Mitgliedschaft in der Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V. ist nicht erforderlich. Zur Deckung unserer laufenden Kosten freuen wir uns über jede Spende.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

Ansprechpartner und Information:

Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus. e.V.
Hilfe zur Selbsthilfe Demenz

Martha-von-Opel-Weg 31, 65307 Bad Schwalbach

 06124 7254027 /  0170 7031860

 www.alzheimer-rheingau-taunus.de



ALZHEIMER GESELLSCHAFT
RHEINGAU-TAUNUS E.V.
Hilfe zur Selbsthilfe Demenz

Wellcome Eltville am Rhein

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr.

Das Unterstützungsangebot für junge Eltern in Kooperation mit Wellcome Eltville am Rhein

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen.

Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbettfamilie. Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an Ihre Eltviller wellcome-Koordinatorin Nicole Hoffmann.

Sie vermittelt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin etwa zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch und individuell. Für die Unterstützung berechnet wellcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro.

Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir ermäßigen gerne.

Kooperationspartner:



Ansprechpartner und Informationen:

Wellcome-Koordinatorin Frau Nicole Hoffmann

Träger:

Mehrgenerationenhaus der Stadt Eltville am Rhein

Gutenbergstraße 38

Wallufer Straße 10, 65343 Eltville

📞 0176 46144985

☎ 06123 697401

✉ eltville@wellcome-online.de

💻 www.wellcome-online.de



©Michaela Viertler Idogo Pia Forkheim

Kreativ-, Präventions- und Bildungsangebote



Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare ab dem ersten und jedem weiteren Kind. Im Vordergrund steht das Erleben einer natürlichen Geburt.

In Wochenendkursen erhalten Frauen und Paare Informationen zum letzten Drittel der Schwangerschaft: Ernährung, Bewegung und die Vorsorge durch die Hebamme.

Sie lernen die unterschiedlichen Phasen der Geburt und ihre Bewältigung durch Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen kennen: Was hilft mir bei der Geburt, welche Positionen unterstützen die Geburt meines Kindes, was hilft mir, Angst und Schmerz zu überwinden, wie kann mich der Partner/die Partnerin unterstützen, welcher Ort ist für die Geburt meines/unseres Kindes stimmig?

Die erste Zeit nach der Geburt: Stillen, Ernährung, Rückbildung primärer Reflexe, Stärkung des Beckenbodens etc.

Termin: jeweils 10:00 – 14:00 Uhr
20.01. + 21.01.2024, 23.03. + 24.03.2024,
25.05. + 26.05.2024, 06.07. + 07.07.2024,
21.09. + 22.09.2024, 16.11. + 17.11.2024

Kosten: Kosten übernimmt die Krankenkasse.
Partnergebühr 110,00 €

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung und Information

Britta Ona Werner, Familien-Hebamme

<https://www.hebammerei-rheingau.com> oder bowerner@gmx.de

 0163 6749537

Mehrgenerationenhaus, Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010 /  mgh@oestrich-winkel.de

Rückbildungskurs

Je nach Wohlbefinden der Mutter und des Babys kann dieser Kurs ab ca. 6 Wochen nach der Geburt besucht werden. Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Mit Hilfe gezielter und effizienter Übungen, besonders für den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur, wird der gesamte Körper gestärkt und in Form gebracht. Die Trainingseinheiten werden nach individueller Befunderhebung gesteigert. Daneben kommen Entspannung und Spaß nicht zu kurz.

Die Kosten werden i.d.R von der Krankenkasse übernommen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und Krankenkassenkarte mitbringen.

Max. 10 Teilnehmer/innen.

Termine: Donnerstag 10:30 – 12:00 Uhr

Kursbeginn: (I) 25.01.2024 - 29.02.2024

(II) 18.04.2024 - 23.05.2024

(07.05. - 11:30 - 13:00 statt 09.05.)

(III) 06.06.2024 - 11.07.2024

(IV) 29.08.2024 - 01.10.2024

(01.10. - 11:30 - 13:00 statt 03.10.)

(V) 31.10.2024 - 05.12.2024

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Kooperationspartner:



Anmeldung und Informationen:

Ebil-Lun Ottes

 0179 6838431

 www.hebammerei-rheingau.com

Entdecker-Kreisel

Mit Spiel- und Entdeckerfreude gemeinsam in Verbindung kommen. Entdecker-Kreisel heißt: Spielen, lachen, musizieren! Forschen, beobachten, sich ausprobieren! Zusammen auf Entdeckungsreise gehen!

In einer Mischung aus Aktivität und Entspannung ist Raum für Begegnung, Kontakt und Austausch für Groß und Klein. Sing- und Bewegungsangebote, Freispielphasen sowie Impulse für ein bedürfnisorientiertes Miteinander und bewusstes Elternsein im Alltag mit Kindern.

Termine: Schnupperkurs Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr

17.01. / 31.01. / 17.04. / 04.09. / 30.10.2024

Kurs (Babys 5–12 Monate)

Mittwochs 09.30 – 10.30 Uhr

21.02. - 20.03.2024

24.04. - 29.05.2024 (außer 01.05.)

12.06. - 10.07.2024

11.09. - 09.10.2024

06.11. - 04.12.2024



Kosten: Schnupperkurs 12 € ; Kurs 60 € / 5 Einheiten

Wo: Mehrgenerationenhaus

Anmeldung und Informationen:

 0151 22832006 oder  info@leitsternwege.de

 www.leitsternwege.de



Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Eltern-Kind-Kurs (18-36 Monate)

„Wir singen, tanzen und musizieren durch das Jahr“

Der Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein.

Die Kleinkinder werden immer aktiver und beginnen, weitere Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Das Staunen über Bewegung, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren.

Termine: jeweils Montag zwei unterschiedliche Einheiten
15.15 – 15:55 Uhr und 16.05 – 16.45 Uhr
Kurs 1: 04.03./11.03./18.03./15.04./22.04.2024
weitere Kurse auf Anfrage

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung, Kosten und Information:

www.musikgartenzwerge.de oder

Whatsapp 0151 525 66 174

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Kinder-Yoga (Kamon Yoga)

Entdecke die Welt des Kinder-Yoga. Achtsamkeit, soziale Werte und Spaß in jeder Bewegung!

Förderung von Körper und Geist für glückliche und resiliente Kinder.

Termine: 1. Block: Kinder von 5 bis 8 Jahre

Do. 15.30 – 16.15 Uhr (45 Min)

18. Jan / 25. Jan / 01. Feb / 08. Feb / 15. Feb /
22. Feb / 29. Feb / 07. Mrz

2. Block: Kinder unter 3 - 5 Jahre

Do. 15.30 – ca. 16.00 Uhr (30 Min)

18. Apr / 25. Apr / 02. Mai

3. Block: Kinder von 5 bis 8 Jahre

Do. 15.30 – 16.15 Uhr (45 Min)

16. Mai / 23. Mai / 06. Jun / 13. Jun / 20. Jun /
27. Jun / 04. Jul / 11. Jul

Kosten: 8 Einheiten (je 45 Min) / 104 €

Wo: Mehrgenerationenhaus

Anmeldung und Information:

 Gottwald-sabrina@web.de

Büro des Mehrgenerationenhauses

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Du suchst in Deinem Alltag einen wirksamen Weg zur Stressbewältigung? Ein MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei!

In wertschätzender, vertrauensvoller Gruppenatmosphäre erlernst und übst Du im 8 Wochen – Kurs vier verschiedene Achtsamkeitsmeditationen, in Ruhe und Bewegung. Durch kurze Impulsvorträge aus Psychologie und Stressforschung vertieft sich Dein Wissen über die Entstehung und Auswirkung von Stress. Außerdem hast Du in jeder Kurseinheit Zeit für einen geleiteten Austausch zu Deinen Erfahrungen mit Achtsamkeit im Alltag.

Die Wirksamkeit einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis, so wie Du sie im MBSR-Kurs systematisch übst, ist vielfach untersucht und gut belegt (www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/forschung.de) Gesundheitsfördernde Prozesse können angestoßen werden, die sich positiv auf Deine Lebensqualität auswirken.

Fragen? Interesse? Melde Dich sehr gerne bei mir!

Termine: 8 Wochen-Kurse 2024

Frühjahr: 16.04.24 – 04.06.24 / 18.30 – 21.00 Uhr,
incl. Tag der Achtsamkeit: Sa, 01.06.24 / 9-16.00 Uhr

Herbst: siehe www.mbsr-rheingau.de

Kosten: 365 Euro (27 Stunden, 3 Audios, Handbuch)

Wo: Mehrgenerationenhaus

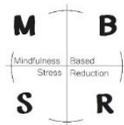
Anmeldung und Information:

Kursanmeldung am kostenfreien, ausführlichen Infoabend:

19.03.24 18.30 Uhr oder nach persönlichem Vorgespräch

Michaela Hamacher, zertifizierte MBSR-Lehrende,
examinierte Fachkrankenschwester f. Psychiatrie

 mbsr-rheingau@gmx.net /  0160 98723432



Kraft aus den eigenen Wurzeln

Familien- & Systemaufstellungen

Verborgene Dynamiken aus der Familie können unser Leben maßgeblich beeinflussen. Viele Schwierigkeiten lassen sich darauf zurückführen, sei es in Beziehungen, im Beruf, im Zusammenhang mit Krankheit oder im Leben ganz allgemein. Mit Aufstellungen, d. h. mit einer Familienaufstellung bzw. Systemaufstellung können neue Einsichten gewonnen, kann innere Stärke aktiviert, können neue Wege und Ziele gefunden werden.

Anmeldung ist erforderlich

Termine: 10:00 – 18:00 Uhr

Neben anderen Themen werden jeweils Schwerpunkte behandelt. Diese entnehmen Sie bitte den Pressemitteilungen, z. B. Einsamkeit und Paarbeziehung, Familie und Kinder oder Beruf und Bestimmung im Leben

Februar: Sa. 17.02. + So. 18.02.2024

April: Sa. 20.04. + So. 21.04.2024

Juni: Sa. 22.06. + So. 23.06.2024

September: Sa. 07.09. + So. 08.09.2024

Oktober: Sa. 19.10. + So. 20.10.2024

November: Sa. 30.11. + So. 01.12.2024

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Kosten: Seminargebühr 250 Euro

Ansprechpartner:

Christian Rose (Resilienztrainer)

Rose Resilienz e. K.

Adam-von-Itzstein-Straße 39

65375 Oestrich-Winkel

 06723 9088880 / info@rose-resilienz.de / www.rose-resilienz.de

ROSE RESILIENZ

Die Kultur der inneren Stärke

Dem Körper Gutes tun - Basenfasten

Ungesunde Ernährung verbunden mit Bewegungsmangel, Stress und zu vielen Genussmitteln können über kurz oder lang zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Häufig ist dies verbunden mit Unwohlsein und anderen gesundheitlichen Problemen.

Das Basenfasten ist eine sanfte Fastenform, bei der man sich ein bis zwei Wochen ausschließlich von basischen Lebensmitteln ernährt.

Die Basenfastenwoche beinhaltet:

- fachkundige Fastenbegleitung
- einen Vortrag zum Thema Säure-Basen-Haushalt
- gemeinsames Zubereiten und Verkosten eines basischen Menüs
- Tipps/Rezepte für den Einstieg in eine gesündere Ernährungs-/Lebensform
- gemeinsame Aktivitäten an der frischen Luft.

Vor Kursbeginn erhalten Sie Hinweise und Unterlagen zu den Entlastungstagen (Tage vor den eigentlichen Basenfastentagen) sowie zur gemeinsamen Basenfastenwoche.

Ich lade Sie herzlich zum kostenlosen Informationsabend am 05.03.2024 um 18:00 Uhr ein.

- Kurstermine:**
1. Treffen Sa 16.03.2024 /09:00 – 13:00 Uhr MGH
 2. Treffen Mo 18.03.2024 /17.00 – 19.00 Uhr im Freien
 3. Treffen Do 21.03.2024 /17.00 – 19.00 Uhr MGH
 4. Treffen Sa 23.03.2024 /09.00 – 11.00 Uhr Schloss Vollrads

Kosten: 98 € / 4 Tage

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel, Bachweg 37 b
65375 Oestrich-Winkel

Leitung: Cornelia Brückner

Anmeldung und Information:

Geschäftsstelle der vhs Rheingau-Taunus



06128 9277-39



www.vhs-rtk.de

Sound-Bad

Unter einem Soundbad kannst du dir ein regelrechtes Baden in Klang vorstellen. Vorzugsweise liegend bist du von Klang und den Schwingungen der Kristallschalen umgeben, was zu einer tiefen Meditation und Entspannung im Körper führt. Hierbei werden die Zellen in deinem Körper durch die Schwingung und den Klang angesprochen und harmonisiert, Verspannungen können sich lösen, bis hin zu einer vollständigen Auflösung von Blockaden.

Ein Soundbad wirkt häufig wie eine Meditation und sorgt für tiefe und nachhaltige Entspannung für Körper und Geist. Es kann sich positiv auswirken bei Beschwerden durch Schlafstörungen, Bluthochdruck, Depressionen und Angstzuständen, Stress und chronischen Schmerzen und hat eine heilende und beruhigende Wirkung auf deinen gesamten Organismus.

Was du brauchst: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

Termine: Termine am Abend auf Anfrage

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Kosten: 20 € / Einheit (60 min)

Anmeldung und Information:

Kursleiterin: Julia Soltys

Kontakt: soltysjulia@gmail.com

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de



Yoga für Liebhaber/innen und Neugierige

In einer hektischen Welt geht schnell die eigene Mitte verloren. Yoga ist ein Weg um seine geistige und körperliche Kraft zu stärken.

In diesem Kurs werden körperliche Übungen (Asanas) praktiziert und erlernt, um den gesamten Körper zu stärken, dabei ist auch die eigene Körperwahrnehmung zentral. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Yoga-Philosophie thematisiert, um so einen ganzheitlichen Einblick in die Welt des Yogas zu geben.

Neugierige und Anfänger/innen sind genauso willkommen wie bereits -Yoga-Erfahrene-.

Termine: Di. 18:30 – 20:00 Uhr

Kursbeginn: 16.01.2024 / 10 Einheiten

weitere fortlaufende Kurse auf Anfrage

Kosten: 11 €/Einheit

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung und Information:

michaela.carl@gmx.net

Büro des Mehrgenerationenhauses

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Vinyasa-Yoga für Liebhaber/innen und Neugierige

Für alle die es etwas dynamischer mögen

Die Ästhetik des Vinyasa-Yoga liegt in den fließenden tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluß der Atmung folgen.

In einer hektischen Welt geht schnell die eigene Mitte verloren. Yoga ist ein Weg, um seine geistige und körperliche Kraft zu stärken.

In diesem Kurs werden körperliche Übungen (Asanas) praktiziert und erlernt, um den gesamten Körper zu stärken, dabei ist auch die eigene Körperwahrnehmung zentral. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Yoga-Philosophie thematisiert, um so einen ganzheitlichen Einblick in die Welt des Yogas zu geben.

Neugierige und Anfänger sind genauso willkommen wie bereits -Yoga-Erfahrene-.

Termine: Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

Kursbeginn: 15.01.2024

weitere fortlaufende Kurse auf Anfrage

Kosten: 11 €/Einheit / 10er Karten möglich

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung und Information:

michaela.carl@gmx.net

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Miteinander, Füreinander

Lernen im Freien



Aquarellmalerei



Filzworkshop



Smartphone-Workshop



Café Rabanus



Zusammenarbeit



Bei uns ist Platz für alle Generationen

Kreativ, Bunt, Vielfältig

Soundbad



Ehrenamtliches Engagement



Übergabe KI Betreuungshilfen



Schreibwerkstatt



Workshop Adventskranz binden



Repair-Café



Mehr als nur ein Haus

Gymnastik mit dem Thera-Band

Das Thera-Band wird seit Jahren erfolgreich in orthopädischen Bereichen eingesetzt. Muskeln und Gelenkfunktionen werden wieder hergestellt. Die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers werden optimal trainiert und so die Bewegungsdefizite ausgeglichen.

Mitzubringen sind ein Thera-Band Rot, Länge 2,50 m und 1 Handtuch.

Das fortlaufende Präventionsangebot findet wöchentlich statt.

Termine: jeden Dienstag von 09.30 – 11:00 Uhr

Kosten: 5,00 € / Einheit

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt.

Gute Laune ist inbegriffen.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgg@oestrich-winkel.de

Sturzprävention

Dieses Präventionstraining hat zum Ziel, das Sturzrisiko zu minimieren und zukünftige Stürze zu vermeiden. Die Vermeidung von Stürzen im Alter erfordert eine vielschichtige Präventionsarbeit.

Unsere langjährige Physiotherapeutin bietet gezielte Übungen für bis zu 10 Personen an. Durch das regelmäßige Training wird eine höhere körperliche Fitness und Aktivität durch Anwendung des Kraft-Balancetrainings erzielt.

Bequeme Kleidung und etwas zu trinken empfiehlt sich mitzubringen.

Termine: Do. 09:00 – 10:00 Uhr
Di. 17:00 – 18:00 Uhr

Wo: Do. Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum
Di. Pfarrhof Mariae Himmelfahrt Hallgarten, Saal

Kosten: 4,00 €/ Stunde

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO®-Stab

Entdecken Sie eine innovative Methode zur Förderung Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens, basierend auf den Prinzipien von Qi Gong und Bewegungsharmonie.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Energieflüsse im Körper und entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für die Harmonie zwischen Körper, Geist und Atmung. Erleben Sie die sanften und fließenden Qi Gong-Bewegungen mit dem Idogo®-Stab, die den Körper in einen Zustand der Entspannung versetzen. Lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, um Stress abzubauen, Ihr Körperbewusstsein zu steigern und Ihre innere Ruhe zu fördern. Unser Ziel bei diesem Seminar ist es, Ihre Selbstwahrnehmung zu intensivieren, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist zu schaffen. Dieses Seminar ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und erfordert keinerlei spezielle Vorkenntnisse. Bequeme Kleidung und warme Socken sind empfehlenswert. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.

Termin: Donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr
IDOGO 1. Halbjahr: 15.02.2024 – 04.04.2024
IDOGO 2. Halbjahr: 10.10.2024 – 28.11.2024

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Kosten: 136 Euro / Kurs (8 Einheiten)

Anmeldung und Information:

Pia Forkheim

 0177 8526651

 info@forkheim-coaching.de

Entspannen lernen

In diesem Kurs geht es darum, die verschiedenen Entspannungsmethoden kennenzulernen und selbstständig durchführen zu können.

Gerne möchten wir mit Ihnen eine kleine Reise durch die verschiedenen, auch medizinisch anerkannten Entspannungsverfahren unternehmen.

Bei der **Progressiven Muskelentspannung** geht es um die aktive Entspannung der Muskulatur. Durch bestimmte aktive Übungen werden Muskelgruppen des ganzen Körpers angespannt und danach entspannt.

Das **Autogene Training** zählt zu den bekanntesten Entspannungsverfahren.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings können wir unser vegetatives Nervensystem beeinflussen.

Termin: jeden Montag, außer dem 1. Montag im Monat
Mo 17.00 – 18.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Kosten: Spendenbasis

Anmeldung und Information:

Martina Berrei

dasrichtigewort@gmx.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Nordic Walking-Gruppe

Bewegung und Begegnung

... weil es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht !

Wir wollen Menschen zusammen bringen, denen Bewegung in der Natur wichtig ist. Eine Runde mit den Nordic-Walking-Stöcken in den Weinbergen fördert die Gesundheit und ist gut für die Seele.

Die reine Laufzeit wird ca. 1 Std. betragen. Tempo und Dauer richten sich nach der konditionellen Situation der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenfrei.

Wir betrachten uns als Freizeitgruppe die mobilisieren will, Spaß und Bewegung stehen dabei im absoluten Vordergrund.

Nordic-Walking-Stöcke sind selbst mitzubringen.

Termin: jeden Montag 09:00 – ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Eingang Mehrgenerationenhaus,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Gedächtnistraining

„Wo habe ich bloß die Brille wieder hingelegt?“ Wenn Sie sich solche und ähnliche Fragen häufig stellen oder Sie Spaß am gemeinsamen Rätseln haben, dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig.

Hier wird unter Anleitung das Gehirn gefordert und somit gefördert, um die geistige Leistung aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern- und nebenbei lernt man vielleicht noch das ein oder andere dazu und führt amüsante Gespräche. Ebenso kann man sich bei der Gelegenheit auch noch über andere Angebote informieren.

Termine: jeden Mittwoch
10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Kosten: 2,00 € / Stunde / Materialpauschale

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Mediensprechstunde – Di@Lotsen

Die Digitalisierung macht Vieles im Leben leichter. Per App Bilder und Nachrichten mit der Familie und Freunden teilen, Bankgeschäfte und Einkäufe online erledigen oder den eigenen Körper per Fitnessuhr überwachen. Speziell für Senior/innen und gerne auch für Interessierte aller Altersgruppen bieten Di@Lotsen, unsere Digitalbotschafter/innen, mit dem Projekt „Digital im Alter“ eine Möglichkeit, Teil dieser Entwicklung zu sein und aktuell informiert zu bleiben.

Wir laden herzlich zu regelmäßigen Infoveranstaltungen ein.

Termin: jeden 3. Donnerstag eines Monats
15:00 – 17:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Medienraum

Kosten: kostenfrei

Vorherige Anmeldung sowie Mitteilung der Frage- oder Problemstellung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

PC-Kurse für Senioren und Seniorinnen

Mehrmals im Jahr werden dienstags vormittags und nachmittags PC-Kurse für Senioren/innen unter fachmännischer Anleitung angeboten.

Die Inhalte sind an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst und umfassen folgende Themen:

- die Nutzung und Handhabung des PC,
- die Einführung des Internets und
- den Umgang mit dem Office-Paket.

Ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, hier findet jede/r den richtigen Kurs. Wenn möglich verwenden wir freie Software (LibreOffice, Firefox ...).

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen.

Termine: (I) Dienstag 10:00-11:30 Uhr
(II) Dienstag 12:00-13:30 Uhr
(III) Dienstag 14:00-15:30 Uhr

Kursbeginn: jeweils 10 Einheiten

1.Hj.: 20.02. – 07.05.2024 (keine Kurse am 02. und 09.04.2024)

2.Hj.: 03.09. – 19.11.2024 (keine Kurse am 15. und 22.10.2024)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1. Stock

Kosten: 50,00 € / 10 Einheiten

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

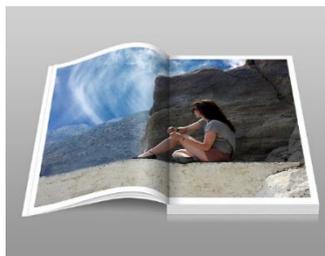
 mgh@oestrich-winkel.de

Mit dem PC ein Fotobuch erstellen

Es gibt viele gute Gründe für ein eigenes Fotobuch. Ob Fotobuch oder Kalender: Lernen und entdecken Sie mit uns die ersten Schritte. Reise, Urlaub, Hochzeit, Kinder oder Lieblingsrezepte, kurzum, ihre schönsten Momente halten Sie dauerhaft und persönlich fest.

Wir befassen uns u.a. mit der Software CEWE.DE und den Unterschieden der Installation auf dem eigenen PC und der Online-Version.

Wenn möglich bitte eigenen PC / Laptop und eine Auswahl an eigenen Bildern (in Dateiform) mitbringen.



Termine: 14.00 – 16.00 Uhr
Dienstag 11.06.2024
Dienstag 18.06.2024
Dienstag 25.06.2024

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1. Stock
Kosten: 20 €

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Englischkurs für Senior/innen

Möchten Sie sich in lockerer Atmosphäre unter der Anleitung eines muttersprachlichen Dozenten fit für die nächste Ferienreise oder den Besuch im Ausland machen? Haben Sie Interesse Ihren englischen Wortschatz gemeinsam in der Gruppe wieder aufzufrischen?

Sie erhalten Arbeitsblätter und wir orientieren uns an Ihren individuellen Sprachgrundlagen. Im Mittelpunkt steht jedoch das freie Sprechen. Die grammatischen Inhalte werden in sinnvollen Zusammenhängen lernunterstützend vermittelt. Englischkenntnisse sind grundsätzlich erforderlich.

Termine: Montag 14:00 – 15:30 Uhr

Beginn: ab März / Termine auf Anfrage

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. Stock

Kosten: 99 Euro/ 10 Einheiten

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Aquarellmalerei

Zweimal im Jahr werden mittwochs und donnerstags Aquarellmalkurse für jedes Alter angeboten.

Es gibt gemeinsame Workshops sowie Ausstellungen der erarbeiteten Werke.

Termine: 06.03. – 24.04.2024 / jeweils 8 Einheiten
Mittwoch 15.30 – 17.30 Uhr / 18.00 – 20.00 Uhr

07.03. – 25.04.2024 / jeweils 8 Einheiten
Donnerstag 15.30 – 17.30 Uhr / 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: 80 € / 8 Einheiten

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Lernwerkstatt für Kinder und Jugendliche

In der Lernwerkstatt werden Kinder und Jugendliche mit Fluchtgeschichte aus Oestrich-Winkel in Kooperation mit Schülern der Internatsschule Hansenberg bei ihren Hausaufgaben, sowie bei der Prüfungsvorbereitung bei Schularbeiten ehrenamtlich betreut.

Termine: jeden Mittwoch, außer in den Schulferien

16:30 – 18:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

Information und Anmeldung:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Erste-Hilfe Kurs am Hund

Was kann man im Notfall tun? Worauf kann man sich vorbereiten? Wie prüft man die Vitalwerte des eigenen Hundes?

Viele nützliche Tipps und Tricks erhalten die Teilnehmenden vonseiten einer zertifizierten Hundetrainerin in einem 90-minütigen Workshop Erste-Hilfe-Kurs für Hundebesitzer/innen.

Die Teilnahme ist ohne eigenen Hund. Übungen werden am Dummy vorgeführt.

Termine: jeweils Montag 17.00 – 19.00 Uhr
19.02. / 13.05. / 02.09. / 18.11.2024

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro

Kosten: 20 € / Person

Anmeldung, Kosten und Information:

Maren Altpeter



0176 46186220



hallo@tatzensprache.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,



06723 6036010



mg@oestrich-winkel.de



Offener Treff



Was beinhaltet der Begriff des „Offenen Treffs im MGH?

Das Herz aller Mehrgenerationenhäuser schlägt im sogenannten „Offenen Treff“, in unserem Fall ist der zentrale Ort unseres MGHs – das Bistro-Café-Rabanus. Hier kommen Menschen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Der Offene Treff ist z.B. Mittagstisch und auch Caféstube. Des Weiteren werden auch Angebote wie ein Erzählalon, unser Spieletreff sowie der Treffpunkt der Generationen als Kulturraum hier umgesetzt. Kurz der offene Treff ist für uns ein gemütliches, einladendes „Wohnzimmer“ für Alle.

Hier können sich Interessierte und Engagierte mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen, sich begegnen, neue Kontakte knüpfen und zugleich vom Wissen und Können der Anderen profitieren. Viele Projekte sowie Angebote des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel wurden und werden im geselligen Bereich des Offenen Treffs „geboren“. Wenn Sie Ideen haben schauen Sie doch mal vorbei.

Insgesamt gesehen bietet sich in unseren offenen Treff-Angeboten ebenfalls die Gelegenheit, sich bei Präventionsprogrammen zu entspannen oder sich mit anderen Menschen auszutauschen, gemeinsam zu handarbeiten oder sich neu kennenzulernen.

Der „Offene Treff“- ein zentraler Ort für ein gemeinsames Miteinander- Füreinander!

Unser Bistro-Café – „der“ MGH Mittelpunkt

Es ist das Herzstück und ein unbedingtes Merkmal im Mehrgenerationenhaus, geöffnet haben wir werktags für alle Menschen – Jung und Alt.

Es ist Gestaltungs- und Treff-Ort für Menschen mit unterschiedlichen kulturellen, sprachlichen und religiösen Hintergründen. Ebenso ist es ein Ort für bildungsgewohnte und bildungsferne Menschen, für gesunde und kranke oder auch hilfebedürftige Menschen.

Hier ermöglichen wir Partizipation als wesentliches Element von Integration – dafür braucht es Gelegenheitsstrukturen. Das MGH ist ein Treff zwischen Privatheit und Öffentlichkeit – ein neuer halböffentlicher Raum als Gestaltungsrahmen zur Aktivierung der eigenen Aktivitätspotenziale sowie Kristallisationspunkt für Mischungen von sozialen und kulturellen Aktivitäten im Stadtteil und in der Region, um die Generationen auf vielfältige Art und Weise miteinander in Kontakt zu bringen.

Das Café – Angebot wird durch freiwilliges Engagement gestaltet, der MGH-Mittagstisch wird durch ein integratives Service-Team unterstützt.

Hier sind gerne weitere back-affine, kreative Personen gefragt um unseren geselligen Raum mit Backduft zu verzaubern und weitere Gäste anzulocken.

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

MGH-Mittagstisch

Unser Angebot MGH-Mittagstisch, findet jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag statt. Es wird pro Angebotstag nur ein saisonales, frisch gekochtes Essensgericht angeboten.

Wichtig ist uns hierbei, dass Menschen nicht alleine sind und in Gemeinschaft ein Essensangebot vorfinden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Anmeldung jeweils bis Freitag der Vorwoche ist erforderlich:

✉ mgh.mittagstisch@oestrich-winkel.de oder

☎ 06723 6036010

Termine: Montag / Mittwoch / Freitag
Essensausgabe von 12.00 bis 13.00 Uhr
geöffnet von 12.00 bis 14.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, Erdgeschoß

Die monatlichen Essenspläne sind online auf der Homepage der Stadt Oestrich-Winkel ersichtlich unter:

www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus/aktuelles.php

oder aber im MGH als Menüliste erhältlich.

Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de



Bistro-Café-Rabanus

Unser Angebot Bistro-Café Rabanus findet an zwei Tagen in der Woche statt. Unsere Teams laden Sie herzlich zu Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen ein.

Zwei ehrenamtliche Teams empfangen Sie jeweils dienstags und donnerstags in geselliger Atmosphäre mit Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen in der Zeit von 14.00 – 17.00 Uhr in MGH Bistro-Café ein. Schauen Sie einfach mal vorbei!

Termine: Dienstag / Donnerstag
von 14.00 – 17.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Bezahlung erfolgt auf Spendenbasis.

Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de



Krabbeltreff

Weitere offene Krabbeltreffs für die Kleinen ermöglichen den Eltern und Kindern miteinander beim Spielen neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen.

Die selbstorganisierten Gruppen treffen sich i.d.R. wöchentlich zum gemeinsamen Austausch und Kennenlernen im Mini-Maxi-Treff-Raum des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel.

Termine: jeden Montag 09.00 – 11:00 und 15.00 – 17:00 Uhr
jeden Donnerstag 09:30–11:30 und 14:00–16:00 Uhr
jeden Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus,
Mini-Maxi-Treff, 1. OG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Drop In(-klusive) / Mini-Maxi-Treff

Jeden Dienstag betreut eine Familienberaterin die Eltern-Kind- Gruppe.

Dieser offene Treff ermöglicht eine Begegnung bei Gespräch und Spiel, sowie im Austausch einen positiven Blick auf das Familienleben zu legen. Die Klärung individueller Erziehungsfragen oder Familienkonflikte, sowie persönliches Coaching sind auf Anfrage auch nach Vereinbarung in Einzelberatungsgesprächen durch die Familienberaterin/ Elternbegleiterin möglich.

Termine: jeden Dienstag 09:00 – 11:00 Uhr und/oder
15:00 – 17:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, DropIn
Mini-Maxi-Treff, 1. Stock

Kooperationspartner:

Karl Kübel Stiftung
für Kind und Familie



HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Mädchentreff (ab 16 Jahren)

Die Jugendarbeit Oestrich-Winkel bietet in den Räumlichkeiten des MGHs einmal wöchentlich einen pädagogisch betreuten Mädchentreff für Mädchen ab 16 Jahren an. Hier treffen sich Mädchen, um sich miteinander auszutauschen, die großzügige Küche zum Backen und Kochen zu nutzen, Filmeabende zu veranstalten aber auch Aktivitäten außerhalb zu planen.

Termine: Mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr

Wo: MGH, Jugendraum im Kellerbereich
(von außen begehbar)

Kooperationspartner:

Stadtverwaltung Oestrich-Winkel



Ansprechpartner und Information:

Daniela Ruthardt

 jugendarbeit@oestrich-winkel.de

Café-International

Das Café International ist ein offener Treff für Menschen mit Migrationsgeschichte und Bürger/innen. Hier werden immer zu einem bestimmten Thema verschiedene Aktivitäten und vieles mehr angeboten, z.B. Kürbisse aushöhlen und Kürbissuppe kochen im Herbst.

In diesem Treff sollen Kontakte geknüpft und die Sprachkompetenz gestärkt werden. Ferner können hier Probleme im Alltag und insbesondere zu Integration besprochen werden. Des Weiteren können sich hier interessierte Bürger/innen, die sich gerne für Menschen mit Migrationsgeschichte einsetzen möchten, informieren.

Termine: jeweils 15:00 – 17:00 Uhr am
Samstag, 09.03.2024
Samstag, 04.05.2024
Samstag, 13.07.2024
Samstag, 14.09.2024
Samstag, 09.11.2024

Wo: Mehrgenerationenhaus, EG Multifunktionsraum

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Handarbeitstreff – Stricken, Sticken, Häkeln und Nähen

Im Offenen Treff „Stricken, Sticken, Häkeln und Nähen“ ist jeder eingeladen, der sich über die Grundtechniken hinaus über das Stricken und Häkeln sowie Sticken und Nähen austauschen möchte, Hilfe bei seinem Projekt braucht, Tipps weitergeben mag oder einfach nur in gemütlicher Runde handarbeiten möchte.

Das jeweilige Material ist selbst mitzubringen. Wer mit der Nähmaschine arbeiten möchte, sollte bitte die eigene mitbringen.

Termin: 2. Mittwoch und 4. Mittwoch eines Monats
14.30 – 16.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, EG Multifunktionsraum

Anmeldung erwünscht: max. Teilnehmerzahl 15 Personen

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Spieletreff

Der Spieletreff für alle Generationen

Sie spielen gerne Gesellschaftsspiele und Karten? Sie möchten neue Spielbegeisterte kennenlernen?

Einmal monatlich findet in geselliger Runde ein Spieletreff spielbegeisterter Menschen statt. Sie können eigene Spiele mitbringen oder neue Spiele kennenlernen, die zur Verfügung gestellt werden.

Schauen Sie rein. Gute Laune ist vorprogrammiert.

Termin: am 2. Dienstag im Monat

14:00 – ca. 16:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, Erdgeschoss

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Senioren Singkreis

Im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel findet an jedem 3. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr der Singkreis für Senior/innen statt.

Im Mittelpunkt dieses Gesangsprojekts stehen in erster Linie das gemeinsame Singen alten Liedguts, rhythmisches Begleiten von Musikstücken und der Spaß am Gesang in der Gruppe. Die Teilnahme am Singkreis für Senior/innen ist kostenfrei.

Weitere Sängerinnen und Sänger sind jederzeit herzlich eingeladen.

Termine: am 3. Dienstag des Monats
16:00 – 17:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Digitaler Stammtisch

Im digitalen Stammtisch werden via Videokonferenz aktuelle Themen im Umgang mit digitalen Medien erläutert und kontrovers diskutiert. Themen sind Digitale Kommunikation und soziale Netzwerke; Mobilität und Reisen; sowie digitale Helfer und künstliche Intelligenz. Auf eigene Themen und Ideen kann bei frühzeitiger Anmeldung eingegangen werden. Anschließend an die Konferenz können detaillierte Fragen zu eigenen Geräten und eigener Software gestellt und gemeinsam erarbeitet werden. Kompetente Betreuer/innen geben Hilfe zur Selbsthilfe. Grundkenntnisse werden hierfür vorausgesetzt.

Termin: Termine und Themen entnehmen Sie der Presse und/oder den sozialen Medien

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1. Stock

Kooperationspartner:



Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Parlez-vous français?

Bavardons un peu!

Möchten Sie Ihre grundsätzlich guten Französischkenntnisse in einer lockeren Runde auffrischen?

Dann sind Sie hier richtig. Wir wollen in entspannter Atmosphäre unter fachkundiger Anleitung französisch sprechen, Neues lernen und uns gegebenenfalls neue Grammatikkenntnisse aneignen oder vorhandene auffrischen. Die Themen werden vorab gemeinsam festgelegt.

**Die Teilnehmeranzahl ist auf 3 bis 10 Personen beschränkt.
Um Anmeldung wird gebeten.**

Termin: 2. und 4. Freitag eines Monats
10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. Stock

Kursleitung: Gabriele Schmitt

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben

Sie glauben, dass Sie nicht schreiben können? – Irrtum jede und jeder kann schreiben!

Es fängt mit dem ersten Wort auf einer leeren Seite an und endet damit, dass man nach einer oder manchmal auch 300 Seiten und mehr, den Schlusspunkt setzt.

Mit Schreiben kann man die Lust am Reimen, an der Sprache entdecken, oder in fantastische Fabelwelten und Galaxien reisen. Schreiben kann aber auch dazu beitragen, Lebenskrisen zu bewältigen, oder um den Kindern und Enkeln einen persönlichen Blick auf sein Leben zu hinterlassen.

Marc Twain sagt: „Schreiben ist ganz einfach. Man muss nur die falschen Wörter weglassen.“

Wir helfen Ihnen dabei. Jeder Weg fängt mit den ersten Schritt an und jedes Gedicht und jede Geschichte mit dem ersten Wort.

Termine: 10:00 – 12:00 Uhr

1. und 3. Freitag eines Monats

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Repair-Café

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit dem Lieblingspullover mit Riss? Wegwerfen? - Nein!

Verschiedene ehrenamtliche „Fachleute“, wie Elektriker/innen, Näher/innen, Mechaniker/innen und Allrounder stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und geben Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe.

Gäste bringen ihren gesäuberten, defekten Gegenstand mit und können in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen ihren Gegenstand reparieren (lassen).

Mögliche Ersatz- und Anschlussteile, insbesondere Akkus und Batterien, müssen von den Besucher/innen besorgt werden. Um Bedienungsanleitungen wird gebeten, sofern vorhanden. Wenn Sie selbst gerne basteln oder tüfteln oder Expert/in auf einem Fachgebiet sind – neue Mitstreiter/innen sind herzlich willkommen.

Termine: am 1. Freitag des Monats,
15:00 – 18:00 Uhr (Annahmeschluss 17:00 Uhr)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum

Kosten: Spendenbasis

Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

MiniHerzchen e.V. Handarbeitstreff

Die Helfer/innen vom MiniHerzchen e.V. häkeln, stricken und nähen alles, was in Kliniken für Frühchen und Sternenkinder benötigt wird. In winzigen Größen und mit Ausgängen für Versorgungskabel wird alles so hergestellt, dass es im Klinikalltag nicht nur schön, sondern auch praktisch ist.

Wolle, Stoffe und Schnittmuster sind vorhanden. Nähmaschinen, Strick- und Häkelnadeln sollten bitte mitgebracht werden. Weitere kreative Mitwirkende sind herzlich eingeladen!

Termine: am 1. Montag eines Monats ab Februar
17:00 – 19:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Multifunktionsraum

Ansprechpartner und Kooperationspartner:

Kathrin Berheide

 k.berheide@miniherzchen.org

 www.miniherzchen.org



MiniHerzchen e.V.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Trauer-Café

Das Trauer-Café Angebot richtet sich unabhängig vom Alter, Nationalität und Konfession an Menschen, die vor längerer, oder auch erst vor kurzer Zeit einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben.

Das Angebot wird von geschulten Trauerbegleiterinnen geleitet.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termine: jeden dritten Samstag im Monat
Ausnahmen: März 23.03.2024
Juli fällt aus
August 24.08.2024
September 07.09.2024
Dezember 07.12.2024
15.00 – 17.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel
Bistro
Bachweg 37b
65375 Oestrich-Winkel

Ansprechpartner und Anmeldung:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold

Besuchen Sie unseren Outdoor-Bewegungsparcours! Er ist auf dem Radweg erreichbar, unterhalb der Rheingauer-Straße 103 in 65375 Oestrich-Winkel, Ortsteil Mittelheim.

Der Bewegungsparcours ist frei zugänglich und bildet ein kostenfreies, offenes Angebot für alle Bürger/innen und Touristen.

Nach einer Aufbauphase von zwei Jahren wurde dieses Aktivparkgelände mit 4 Geräten im September 2012 eröffnet. Viele Spenden- und Benefizaktionen, initiiert von der Stadt Oestrich-Winkel, dem MGH und dem Seniorenbeirat, haben dazu beigetragen, dass nun jedermann dieses Übungsgelände nutzen kann.

„Trapezius“ ist eines von vier Fitnessgeräten: Vorne Fahrrad zur Kräftigung der Beinmuskulatur, hinten Armbeuger zum Trainieren der Arm- und Nackenmuskulatur.

Ferner gibt es den „Twister, den „Double Airwalker“ und zur Entspannung die „Armrotation“.

Alle Übungen werden auch vor Ort an einer Tafel mit Bildern erläutert.

Schauen Sie vorbei, halten Sie sich fit!

Übrigens ist der Aktivpark nicht nur für Erwachsene und ältere Menschen, sondern auch für Jugendliche und Kinder geeignet.

Öffentliche Ortsbeiratsitzungen

Der Ortsbeirat des Stadtteils Winkel lädt mehrmals im Jahr mittwochs ab 19:00 Uhr zu seiner öffentlichen Beiratsitzung im Bildungsraum des MGH ein.

Termine: jeweils 19:00 Uhr
Mi. 24.01.2024
Mi. 13.03.2024
Mi. 22.05.2024
Mi. 03.07.2024
Mi. 04.09.2024
Mi. 02.10.2024
Mi. 04.12.2024
Mi. 22.01.2025

Wo: MGH, 1. Stock, Bildungsraum

Nähere Auskünfte und Information:

Ortsvorsteher Werner Fladung

 werner.fladung@oestrich-winkel.de



Veranstaltungen



MGH-WEINSEMINAR OESTRICH-WINKEL

Wein ist ein Stück Kulturgut, insbesondere in unserer Weinregion Rheingau. Warum also nicht diese Weinkultur in einem speziellen Rahmen pflegen?

Wir treffen uns einmal im Monat, um gemeinsam interessante Weine zu einem vorgegebenen Thema zu probieren und unseren Horizont zu erweitern. Jede/r Teilnehmer/in bringt dabei eine zum Thema passende Flasche mit und erzählt ein wenig darüber, was diesen Wein in ihren/seinen Augen zu etwas Besonderem macht.



Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr
Wo: Im Bistro des MGH
Thema: Wechselnde Themen nach Absprache

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen begrenzt, eine Anmeldung erfolgt hierbei nach dem „First Come – First Served“, Prinzip.

Anmeldung entweder telefonisch unter 06723/9983769 oder via Buchung unter <https://peter-heck.de/mgh-wein>

Ansprechpartner: Peter Heck

Die „Gute Stunde“ – ein digitales Kulturprogramm

Mit der „Guten Stunde“ möchten wir Menschen kulturelle Teilhabe ermöglichen, wenn der Besuch kultureller Veranstaltungen nicht möglich ist. Gemeinsam Kultur erleben steigert die Lebensqualität und Freude und fördert laut der WHO die Gesundheit von Menschen. Dieses regelmäßige Angebot ist ein Kooperationsangebot mit HUMA-Q (www.humaq.de) aus Wiesbaden.

In regelmäßigen Abständen werden wir im MGH per Zoom einzelne digitale Kulturveranstaltung von auserwählten Künstler/innen und Kulturschaffenden (Musik, Film, szenische Lesung, Kunstführung und vieles mehr) übertragen.

Hierzu laden wir Sie zu einem geselligen Miteinander in das MGH ein.

Für Menschen, die das Angebot im MGH nicht wahrnehmen können, besteht die Möglichkeit (gegen MGH-Voranmeldung), die Veranstaltung von zu Hause aus zu verfolgen (entsprechende Computer-/TV-Ausstattung voraus gesetzt).

Termin: Die Termine und Veranstaltungsinhalte entnehmen Sie bitte der Presse bzw. den sozialen Medien

Kosten: Spendenbasis

Wo: Mehrgenerationenhaus

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Workshop Social Media-Kompetenz für Jugendliche

Der Workshop Social Media Kompetenz für Jugendliche richten den Blick auf Unterstützung bei schwierigen Erfahrungen im Netz, aber auch der Erarbeitung einer „Social Media-Ethik“. Gemeinsam werden Fallbeispiele und Dilemma durchgearbeitet, um den Jugendlichen Werkzeug im Umgang mit den teilweise verstörenden Erfahrungen und Eindrücken anzureichen, die in der Online-Welt gemacht werden. Der Umgang mit sensiblen Inhalten, die zu einer emotionalen Abgestumpftheit führen, ebenso wie die durch Filter unrealistisch gewordenen Schönheitsideale könnten Thema sein. Selbstwert- und Selbstwirksamkeitserleben spielen hierbei eine große Rolle.

Termin: Montag, 16:30 – 19:00 Uhr
1. Teil 27.05.2024 + 2. Teil 03.06.2024
1. Teil 30.09.2024 + 2. Teil 07.10.2024

Kosten: zweiteiliger Workshops 90,00 €

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum

Anmeldung und Information:

Stephanie Bottlinger



 kontakt@fluegge-online.com

 06723 6048086

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Workshop Social Media-Kompetenz für Eltern

Instagram, TikTok, YouTube und andere Plattformen sind aus dem Leben der meisten Kindern und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Aber mit was beschäftigen sich die Kinder da eigentlich genau online? Welche Möglichkeiten, aber auch Gefahren bieten die sozialen Medien? Wie können Eltern ihre Kinder bei den vielfältigen Erfahrungen im Netz begleiten und unterstützen? Der Workshop richtet sich an interessierte Eltern (oder andere Bezugspersonen), die sich gerne mehr mit der Welt der sozialen Medien auseinandersetzen möchten. Es wird eine praktische Anleitung durch die wichtigsten Plattformen geben und einen Blick auf die Welt des Online-Gamings geworfen. Ebenfalls werden konkrete Handlungsoptionen (Strategien, Lösungen) erarbeitet.

Der Workshop ist aufgebaut in 3 Teile à 3 Stunden.

1. Teil „Medienkenntnis“ und
2. + 3. Teil „Medienkompetenz“ (baut auf dem 1. Teil auf)

Termin: Montag, 18:30 – 21:30 Uhr
1. Teil 29.04.2024
2. Teil 06.05.2024 + 3. Teil 13.05.2024
1. Teil 02.09.2024
2. Teil 09.09.2024 + 3. Teil 16.09.2024

Kosten: dreiteiliger Workshops 110,00 €
nur 1. Teil „Medienkenntnis“ 39,00 €

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum

Anmeldung und Information:

Stephanie Bottlinger



 kontakt@fluegge-online.com

 06723 6048086

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Smartphone-Workshop

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet zugelegt? Sie besitzen schon länger eins und können noch nicht richtig damit umgehen?

Dann bietet dieser Workshop sicherlich viele praxisnahe Informationen, Anleitungen und Kenntnisse für Interessierte, Neueinsteiger und Senioren/innen.

Der Workshop wird gestaltet von Studierenden der European Business School in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel. Inhaltlich werden möglichst frei von technischem „Kauderwelsch“ und Infos für Spezialisten, die Grundlagen und Anwendungen eines Mobilgerätes vermittelt.

Anmeldung ist erforderlich.

Termin 1: Fr 02.02.2024 / 15:00 – 20.00 Uhr und
Sa 03.02.2024 / 10:00 – 15:00 Uhr

Termin 2: Fr 27.09.2024 / 15:00 – 20.00 Uhr und
Sa 28.09.2024 / 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 30,00 €/ Teilnehmer

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Kreative Filznachmittage

Filzen ist kinderleicht: Wolle wird dabei mit einer Filznadel oder mit Wasser und Seife so lange bearbeitet, bis die gewünschten Formen entstanden sind. So lassen sich aus bunter Wolle mit etwas Geduld und Geschick verschiedene dekorative und nützliche Dinge herstellen.

Die Filznachmittage sind offen für Jugendliche ab 12 Jahren sowie für Erwachsene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wolle in verschiedenen Farbtönen sowie sonstiges Material zum Filzen werden zur Verfügung gestellt.



Um Voranmeldung wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl: 8

- Termin:**
1. 26.04.2024 / 14 – 16.00 Uhr / Windlichter
 2. 01.11.2024 / 14 – 17.30 Uhr / Pulswärmer u. Stulpen
 3. 06.12.2024 / 14 – 17.30 Uhr / Weihnachtsengel u. Wichtel

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum

Kosten: Termin 1: 10 € / Teilnehmer Materialpauschale
Termin 2: 15 € / Teilnehmer Materialpauschale
Termin 3: 15 € / Teilnehmer Materialpauschale

Anmeldung und Information:

Renate Schilling

☎ 06723 601570

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Workshop Online Banking – Rheingauer Volksbank

Online Banking - „Die Bank zuhause“

Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihre Bankgeschäfte bequem von zuhause erledigen können.

Wir informieren Sie über die wesentlichen Funktionen im Online-Banking, z.B.:

- Sicherheit im Online-Banking
- Eigenes Konto verwalten
- Kontostände und Kontoumsätze einsehen
- Überweisungen und Daueraufträge beauftragen
- und weitere Online-Banking Themen

Termin: jeweils 14.00 – 16.30 Uhr
Dienstag 05.03.2024 (Neueinsteiger)
Dienstag 12.03.2024 (Fortgeschrittene)

Dienstag 22.10.2024 (Neueinsteiger)
Dienstag 29.10.2024 (Fortgeschrittene)

Wo: Mehrgenerationenhaus

Kooperationspartner:



Um Voranmeldung wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl: 20

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Workshop Online Banking – Nassauische Sparkasse

Online Banking - Rund um die Uhr Zugriff auf Ihre Finanzen

Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihre Bankgeschäfte bequem von zuhause erledigen können.

Wir informieren Sie über die wesentlichen Funktionen im Online-Banking, z.B.:

- Sicherheit im Online-Banking
- Eigenes Konto verwalten
- Kontostände und Kontoumsätze einsehen
- Überweisungen und Daueraufträge beauftragen
- Und weitere Online-Banking Themen

Termin: Mittwoch 20.03.2024
13.30 – 15.30 Uhr (Neueinsteiger)
16.00 – 18.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Mittwoch 16.10.2024
13.30 – 15.30 Uhr (Neueinsteiger)
16.00 – 18.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Wo: Mehrgenerationenhaus

Kooperationspartner:



Um Voranmeldung wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl: 20

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Leistungen der Pflegeversicherung

Plötzlich pflegebedürftig – was dann? Kompaktinformation für Betroffene und pflegende Angehörige.

Um die ambulante individuelle Pflege zu sichern, gibt es verschiedene Leistungen, die Pflegebedürftige in Anspruch nehmen können. Dabei ist entscheidend, ob sie ambulant oder stationär versorgt werden.

Erfahren Sie bei diesem Vortrag von Frau Katrin Wiescher, Pflegedienstleistung bei „Home Instead“, welche Leistungen die Pflegeversicherung auf Antrag gewähren kann.

Termin: Donnerstag 11.04.2024 / 15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag 24.10.2024 / 15.00 – 16.30 Uhr

Vorherige Anmeldung per Mail oder telefonisch ist erwünscht

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Kooperationspartner:



Anmeldung, Ansprechpartner und Informationen:

Katrin Wiescher (PDL)

Caroline Krebs

Home Instead, PM Familien u. Seniorenbetreuung GmbH & Co.KG

 0611 205970 0

 0611 205970 19

 wiesbaden@homeinstead.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Infoveranstaltung zu Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

In Deutschland gibt es für die meisten Lebenssituationen keine rechtlich festgelegte Vertretungsregelung für volljährige Angehörige.

Mit der Einrichtung einer **Vollmacht** oder einer **Betreuungsverfügung** können Sie festlegen, wer im Falle einer Einwilligungsunfähigkeit Ihre Angelegenheiten regeln soll.

Wenn Sie zusätzlich noch eine **Patientenverfügung** erstellen, legen Sie die Wünsche nach Ihren ethischen Vorstellungen fest, welche Maßnahmen medizinischer Art im Falle einer Einwilligungsunfähigkeit Sie wünschen oder welche unterlassen werden sollen.

Mit diesen Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge legen Sie Selbstbestimmung fest und schaffen Rechtssicherheit für Ihre Angehörigen und die behandelnden Ärzte.

Termin: Donnerstag 29.02.2024 / 18.00 – 20.00 Uhr
Herbsttermin wird in der Presse bekannt gegeben

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Kosten: kostenfrei

Kooperationspartner: Betreuungsverein IFB e. V.

Anmeldung und Informationen:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de



Feedback

MITEINANDER
LACHEN



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander



FÜREINANDER
DA SEIN

Was Sie uns schon immer sagen wollten:

Liebe MGH-Gäste,

Auf dieser letzten Seite möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben uns und unsere Arbeit anonym zu bewerten:

Über Ihre Mitarbeit freuen wir uns, da Ihre Rückmeldung uns hilft unsere Angebote zu verbessern, neue bedarfsgerechte Angebote zu generieren und Missstände abzubauen. Lob nehmen wir ebenfalls gerne entgegen.

Ihr MGH-Team erreichen Sie wie folgt:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Abschließend gilt es hier ein weiteres Mal allen Freunden, Förderern, Mitarbeitern, Kooperationspartnern, Mitstreitern und freiwillig Engagierten



zu sagen für die:

- gewissenhafte Mitarbeit
- die verlässliche Kooperation
- vielen unzähligen ehrenamtlichen geleisteten Stunden im MGH
- das eingebrachte Know-how
- den großzügigen Spenden/Spendern
- den vielen Ideen, neuen Impulsen und das entgegengebrachte Vertrauen.

Ohne dieses anhaltende Engagement wäre das Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum - und Seniorenbüro nicht zu dieser bürgernahen, bedarfsorientierten, sozialen Anlaufstelle für alle geworden. Inzwischen konnten viele soziale Versorgungslücken geschlossen werden und somit wurden zahlreiche Angebote zur Ermöglichung des selbstbestimmten Lebens für jedes Alter für unsere Kommune und die Region Rheingau, bereitgestellt.

Besten Dank, so soll es weitergehen!

Anreise mit dem Bus:

Mit Linie 181 bis Haltestelle
„Schule“



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Bachweg 37 b

65375 Oestrich-Winkel

Anreise mit dem Bus:

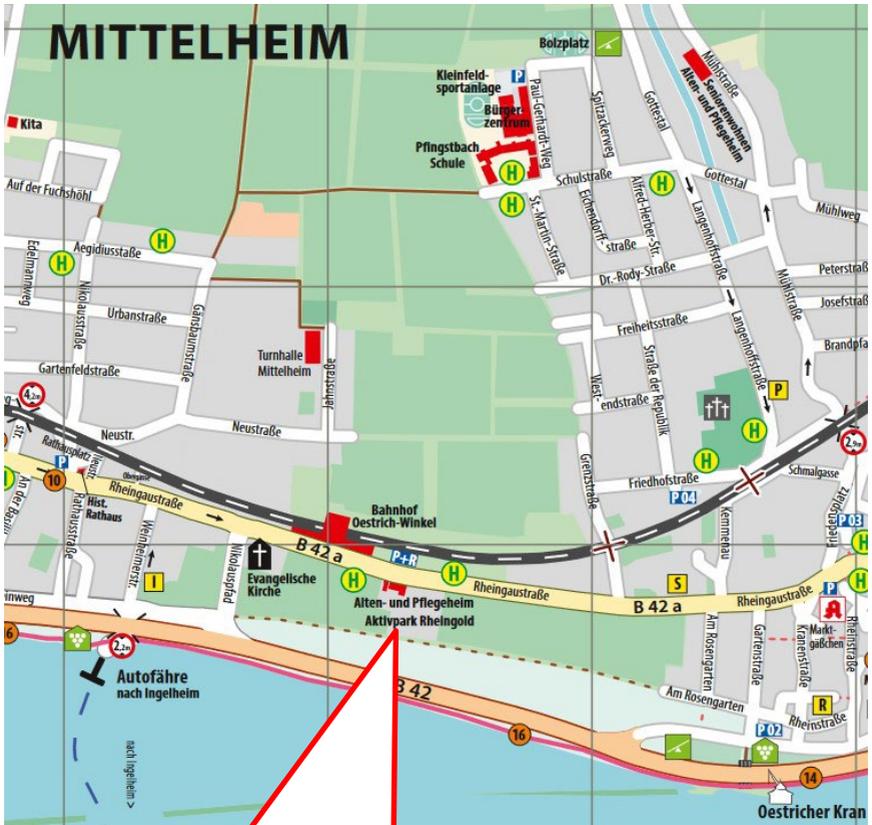
Mit Linie 171 bis Haltestelle
„Brentanohaus“

Ausfahrt Rewe

Schiffsanlegestelle



Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold

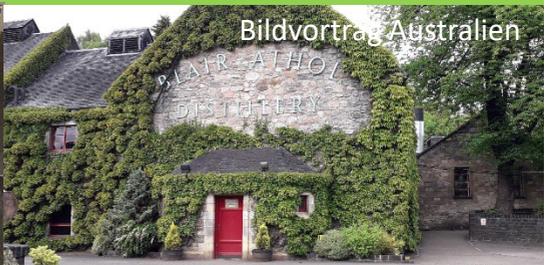


Impressionen

Mittagstisch



Bildvortrag Australien



Besuch Landtagspräsidentin



Theaterraufführung Wohnberatung



Adventszeit im MGH

Unsere Ehrenamtlichen gestalten viele unserer Angebote – hier ist für Jeden etwas dabei!



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

OESTRICH-WINKEL

BEI UNS IST PLATZ FÜR ALLE GENERATIONEN



WWW.MEHRGENERATIONENHAEUSER.DE



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

