Mehr Generationen Haus Oestrich-Winkel

Oestrich-Winkel im Rheingau

PROGRAMMHEFT 2026

ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN FÜR ALLE GENERATIONEN

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Förderstiftung Mehr Generationen Haus Oestrich-Winkel

Landesservicestelle Familienzentren Hessen

Ohne Netzwerken geht's nicht!

MGH Infostand
Seniorentag Mannheim

Int. Tag Menschen
mit Behinderung

DigitalPaktAlter
Treffen Frankfurt

MGH Bundesnetzwerk
Treffen Berlin

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

IMPRESSUM

Herausgeber

Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum - Oestrich-Winkel
Bachweg 37b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010

Redaktion

© Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum - Oestrich-Winkel

Design

© Mehrgenerationenhaus - Familienzentrum - Oestrich-Winkel

Fotos

Archiv des Mehrgenerationenhauses - Familienzentrum - Oestrich-Winkel
Canva
Pixabay

Druck

Onlineprinters.de

Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtum vorbehalten
Januar 2026 © Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

liebe Besucherinnen und Besucher des Mehrgenerationenhauses,
das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel ist seit mittlerweile fast zwei Jahrzehnten die zentrale Anlaufstelle für Begegnung, Beratung und gemeinsame Bildung über alle Generationen hinweg in Oestrich-Winkel. Im Jahresprogramm 2026 setzen wir bewährte Angebote fort und erweitern sie um neue Impulse in den Bereichen Betreuung, Bildung, Kreativität und Prävention. Ziel bleibt die Teilhabe, Unterstützung und ein wertschätzendes Miteinander vor Ort.

Wir fördern generationenübergreifende Projekte, die den Alltag erleichtern und das Gemeinwohl stärken. Unsere verschiedenen Beratungsteams stehen Ihnen bei Fragen rund um Familie, Pflege und Lebensplanung kompetent zur Seite. Gleichzeitig bieten Betreuungsangebote sichere Räume für Jung und Alt, in denen Lernen Freude bereitet und Ruhe finden kann. Bildungs-, Kreativ- und Präventionsangebote unterstützen dabei, Fähigkeiten zu entfalten und Risiken frühzeitig zu erkennen.
Ihre Rückmeldungen und aktuelle Bedarfe fließen unmittelbar in die Programmgestaltung ein.
Ich bedanke mich bei allen Ehrenamtlichen, den Mitarbeitenden und allen Freunden und Förderern des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel für ihr kontinuierliches Engagement und wünsche dem Jahresprogramm 2026 viel Erfolg und positive Resonanz.

Herzliche Grüße

Carsten Sinß
Bürgermeister der
Stadt Oestrich-Winkel

Christiane Kompch-Maneshkarimi
Leitung des Mehrgenerationenhauses
Oestrich-Winkel

INHALTSVERZEICHNIS

Wir über uns	10
Ihre Spende unterstützt uns sehr	11
Raumvermietung für extern Anbietende	13
So erreichen Sie uns	14
Förderstiftung	15
Unsere MGH-Förderstiftung	16
Spenden per Einzugsermächtigung	19
Beratungsangebote	21
Gemeindepflege Stadt Oestrich-Winkel	22
Kompetenzzentrum Pflege vor Ort	23
Haushaltsnahe Dienstleistungen und persönliche Betreuung	24
Wohnberatung	25
Familien-Hebammensprechstunde	26
Rheingauer Hebammen-Ambulanz4You	27
Wiedereinstieg in den Beruf – oder beruflicher Neuanfang?	28
Tagesmutter und Babysitterbörse	29
Integrationsberatung/Flüchtlingskoordination	30
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle	31
Sozialberatung	32

Beratungsangebote

Demenzberatung Rheingau	33
Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB)	34
Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige	35

Betreuungsangebote 36

MGH Pflegebegleiterstandort / Seniorenbüro	37
HUFAD – Rheingau / Betreuung für Menschen mit Demenz	38
HUFAD Rheingau – Gruppenbetreuung	39

Kreativ-, Prävention- und Bildungsangebote 40

Geburtsvorbereitung	41
Rückbildungskurs	42
Entdecker-Kreisel / Jahreszeiten-Kreisel	43
Kinder-Yoga (Kamon Yoga)	44
Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn	45
Workshops zum Thema „gesunde Ernährung“	46
Dem Körper Gutes tun - Basenfasten	48
Sound-Bad	49
Hatha Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige	50

Kreativ-, Prävention- und Bildungsangebote

Vinyasa-Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige	51
Gymnastik mit dem Thera-Band	52
Spaß beim Tanz – rhythmische Bewegung mit Musik	53
Sturzprävention	56
Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO®-Stab	57
Nordic Walking-Gruppe	58
Gedächtnistraining	59
Mediensprechstunde – Di@Lotsen	60
Digitales	61
Mit dem PC ein Fotobuch erstellen	62
Moderne Webentwicklung	63
Workshop Online Banking - Rheingauer Volksbank	64
Workshop Online Banking - Nassauische Sparkasse	65
Smartphone-Workshop	66
Lernwerkstatt für Kinder und Jugendliche	67
Kreativangebot Atelier Mika	68
Erste-Hilfe-Kurs am Hund	70

Offener Treff	71
Was beinhaltet den “Offenen Treff” im MGH	72
Unser Bistro-Café - “der” MGH Mittelpunkt	73
MGH - Mittagstisch	74
Bistro-Café Rabanus	75
Krabbeltreff	76
Drop In(klusive) / Mini-Maxi-Treff	77
Treffpunkt Alleinerziehend	78
Mädchentreff (ab 16 Jahren)	79
Café-International	80
Handarbeitstreff - Stricken, Häkeln, Nähen	81
Spieletreff	82
Seniorensingkreis	83
Digitaler Stammtisch	84
Repair-Café	85
Schreibwerkstatt - kreatives Schreiben	86
Parlez-vous français?	87
MiniHerzchen e.V. Handarbeitstreff	88

Offener Treff

„Treff-Punkt: Barrierefrei“	89
Trauer-Café	90
Treffen Aero-Club Oestrich-Winkel e.V.	91
Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold	92
Öffentliche Ortsbeiratssitzungen	93

Veranstaltungen 94

MGH-Weinseminar Oestrich-Winkel	95
Vortrag „Werden Sie Betreuungskraft nach §§ 43b,53b SGB XI“	96
Leistungen der Pflegeversicherung	97
Kreative Filznachmittage	98
Lebendiger Adventskalender 01.12.2026	99
Rikscha-Projekt Oestrich-Winkel	100

Feedback 102

Was Sie uns schon immer sagen wollten	103
Danksagung	104
Stadtplan - Wo finden Sie das MGH!	105
Stadtplan - Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold	106

Lust darauf, mal wirklich was zu bewegen?

Wir über uns

Ihre Spende unterstützt uns sehr

Hiermit möchten wir einmal mehr den Blickpunkt auf unsere Förderstiftung Mehrgenerationenhaus richten. Nicht für alle Maßnahmen, Angebote und ehrenamtliches Engagement können akquirierte Fördergelder genutzt werden. Zu diesem Zweck wurde 2011 eine gemeinnützige Förderstiftung für das MGH-Oestrich-Winkel eingerichtet.

Somit bitten wir in Form von Spenden um Unterstützung für generationenübergreifende Projekte, die Begegnung, Teilhabe und gegenseitige Hilfe fördern. Da die öffentlichen Förderungen und Finanzierungen oft nicht ausreichen, um Angebote wie Hausaufgabenhilfe, Seniorentreffs oder Kulturprojekte kostenlos bzw. kostenarm anzubieten, wobei jedoch weitere Spenden für Ausstattung, Veranstaltungen und das bürgerschaftliche Engagement benötigt werden und oftmals sind diese Spenden auch steuerlich absetzbar.

Warum Spenden weiterhin benötigt werden:

- **Kostenlose Teilhabe:** Dies ermöglicht Menschen mit geringem Einkommen die Teilnahme an Angeboten.
- **Material & Technik:** Anschaffung von Ausstattung für Gruppen- und Bildungsarbeit.
- **Veranstaltungen:** Finanzierung von öffentlichen Festen, Lesekreisen und Ausstellungen.
- **Ehrenamtsförderung:** Unterstützung bei Aus- und Fortbildung unserer Engagierten.

Ihre Spende unterstützt uns sehr

Mögliche Spender und Kanäle können sein:

- **Privatpersonen:** Direkte Spenden über die Webseite des MGH/ Förderstiftung oder siehe in dieser Broschüre Rubrik „Förderstiftung“.
- **Unternehmen/Stiftungen:** Suche nach regionalen Förderern.
- **Geldauflagen:** MGHs können Zuwendungen aus Strafverfahren erhalten.
- **Lokale Banken + Sparkassen:** Unterstützen oft soziale Projekte und Maßnahmen.

Zusammenfassend:

Ein Spendenaufruf für ein MGH ist ein Aufruf für die soziale Gemeinschaft, Zusammenhalt und gesellschaftliche Teilhabe, der in jedem Fall konkrete, nachvollziehbare Ziele hat. Machen Sie sich selbst ein Bild über unser vielfältiges Angebot in diesem Programmheft. Jede Spende ist willkommen. Alle notwendigen Kontaktdaten zur Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel finden Sie in dieser Broschüre in der anschließenden Rubrik: „Förderstiftung“.

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

Raumvermietung für externe 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 Öffentlichkeitsarbeit des MGH 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
✉ mgh@oestrich-winkel.de

So erreichen sie uns:

Mehr
Generationen
Haus
Oestrich-Winkel

Mehrgenerationhaus - Familienzentrum Oestrich-Winkel
Pflegebegleiterstandort - kommunale Wohnberatungsstelle
Seniorenbüro
Bachweg 37 b
65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de
🌐 www.mehrgenerationenhaeuser.de
🌐 www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 08.00- 17.00/Freitag 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

Förderstiftung
Mehr
Generationen
Haus
Oestrich-Winkel

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:	WertSecur GmbH
Bank:	SozialBank
BIC:	BFSWDE33XXX
IBAN:	DE 60 3702 0500 0008 6466 02
Betreff:	Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

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

Kontoinhaber:	WertSecur GmbH
Bank:	SozialBank
BIC:	BFSWDE33XXX
IBAN:	DE 60 3702 0500 0008 6466 02
Betreff:	Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

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___

Bank: _____

BIC: _____

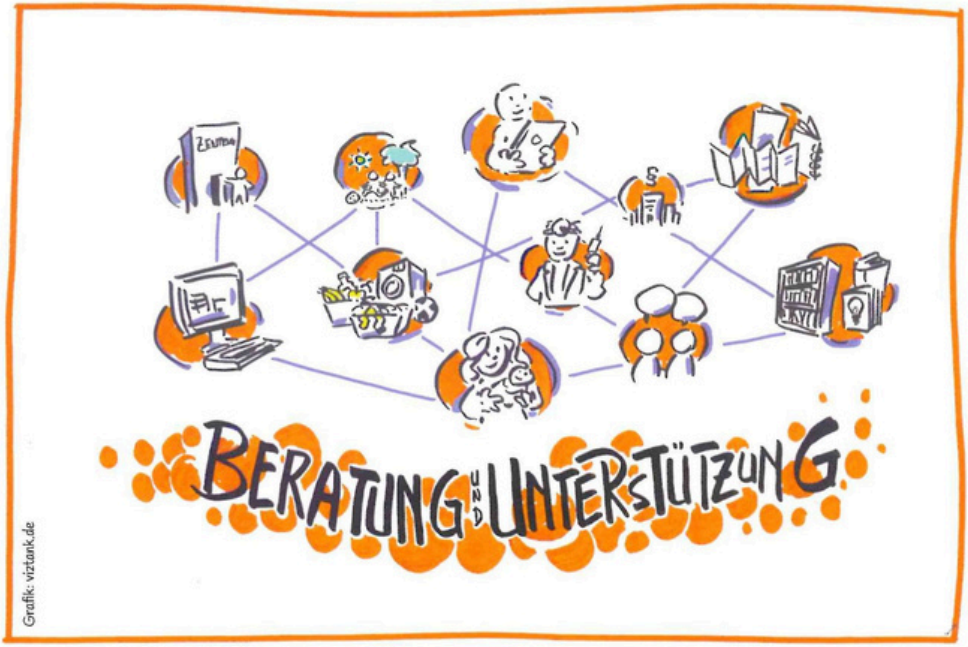
IBAN: _____

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

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



Beratungsangebote

Gemeindepflege Stadt Oestrich-Winkel

Die Gemeindepflege: Wir sind für Sie da!

Möchten Sie oder Ihre Angehörigen auch im Alter so lange wie möglich selbstbestimmt und gut versorgt im vertrauten häuslichen Umfeld leben?
Unsere Gemeindepflegerin Kerstin Langer unterstützt Sie dabei, die passende Hilfe in Ihrer Nähe zu finden.
Das Angebot der Gemeindepflege ist für alle Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde kostenfrei, unabhängig und vertraulich.
Die Unterstützung beinhaltet eine präventive und aufsuchende Beratung, die auf Ihre individuelle Bedürfnisse zugeschnitten ist.
Die Gemeindepflege dient als Anlaufstelle in der vielfältigen Landschaft der Gesundheits-und Sozialleistungen und berät zu folgenden Themen:

- Organisation der Pflege
- Leistung und Finanzierungen
- Informationen über Pflegeleistungen, Pflegegrade und Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung (z.B. Pflegegeld, Entlastungsleistungen)
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Soziale Teilhabe
- Antragsstellung

Termin: nach telefonischer Vereinbarung
Montag - Freitag von 07.30 - 15.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus oder bei Ihnen zu Hause

Ansprechpartner und Informationen:
Kerstin Langer
0160 97904081 / kerstin.langer@oestrich-winkel.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010 / mgh@oestrich-winkel.de

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.

Außensprechstunde in Oestrich-Winkel:

Termin:	jeden 1.Freitag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr (Ausnahmen: Januar entfällt / April 10.04.2026 / Mai 08.05.2026 / Juni 12.06.2026)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG Bachweg 37b, 65375 Oestrich-Winkel

Ansprechpartner und Informationen:
Pflegestützpunkt des Kompetenzzentrum Pflege des Rheingau-Taunus-Kreises
☎ 06124 510 525 und 06124 510 527
✉ pflegestuetzpunkt@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.

Termin	jeden Dienstag 09.00 Uhr - 11.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner: Home Instead. Zuhause umsorgt

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Ansprechpartner und Informationen:
PM Familien- und Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG
Home Instead Wiesbaden
Dostojewskistraße 10, 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.

Termin:	nach vorheriger Anmeldung werktags während der Büroöffnungszeiten
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner:

netzwerk wohnen

INFORMIEREN + BERATEN + AKTIV GESTALTEN

Ansprechpartner und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@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.

Termin:	jeden Donnerstag / 10.15 - 12.15 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG
Kosten:	Das Angebot ist kostenfrei

Ansprechpartner und Informationen:
Britta Ona Werner, Familien-Hebamme
0163 6749537
bowerner@gmx.de

Ansprechpartner und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@oestrich-winkel.de

Rheingauer Hebammen-Ambulanz4You

Seit Juni 2022 hat ein vierköpfiges Hebammen-Team eine Ambulanz für werdende Eltern und junge Familien eröffnet. 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.

Termin:	jeden Mittwoch / 13.00 - 18.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff, 1.OG

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.
www.hebammerei-rheingau.com/
01523 3588791

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@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:	jeweils 09.30 - 13.00 Uhr 04.02.2026 / 08.04.2026 / 03.06.2026 / (05.08.2026 entfällt) / 07.10.2026 / 02.12.2026
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

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:

Oestrich-Winkel
im Rheingau

Schulungstermine:
Babysitter-Schulung:
Termine und Modalitäten auf Anfrage

Tagesmutterschulung:
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

Integrationsberatung/Flüchtlingskoordination

Die Integrationsberatung bietet:

- Unterstützung bei Schriftverkehr mit Behörden wie z.B. JobCenter, Agentur für Arbeit, Ausländerbehörde, Krankenkassen, Sprachschulen, u.v.m.
- Unterstützung bei Suche nach Praktikums- oder Ausbildungsplätzen und Arbeitsstellen
- Unterstützung bei Suche von ehrenamtlichen Tätigkeiten
- Hilfe bei der Suche nach und Anmeldung bei Sprachkursen durch lokale Sprachkursträger
- Vermittlung zu Beratungsstellen

Termin: jeden Dienstag / 12.00 Uhr - 16.00 Uhr
jeden Mittwoch / 12.00 Uhr - 16.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Vorherige Terminvereinbarung per E-Mail ist erforderlich.

Kooperationspartner: Oestrich-Winkel im Rheingau

Anmeldung und Information:
Dr. Barbara Eva Holler
Integrationguide
barbara.holler@oestrich-winkel.de oder
integration@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.

Termin: am 3. Donnerstag im Monat / 09.00 - 11.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner: STIFTUNG LEBENSRAUM Rheingau-Taunus

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.

Termin: am 3. Montag im Monat / 14.00 - 17.00 Uhr (Ausnahmen: 09.02. / 11.05. / Juli entfällt / 07.09. / 14.12.)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner:

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:
Herr Armin Klewitz
☎ 06123 697391
0176 54375030
✉ ehrenamt@eltville.de

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Demenzberatung Rheingau

„Das hat mir jetzt schon sehr weitergeholfen!“
Jeden vierten Montag im Monat von 17.30 – 19.30 Uhr berät die Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V. Hilfe zur Selbsthilfe Demenz An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. Es werden Fragen zum Demenzsyndrom beantwortet, zu den Hilfestrukturen in der Region und den Umgang mit der neuen Lebenswirklichkeit, die alle Beteiligten betrifft.
Die kostenlose Beratung erfolgt nach vorheriger Terminvereinbarung. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Termin:	jeden 4. Montag im Monat / 17.30 - 19.30 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Kooperationspartner:

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

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:
☎ 06124 7254027
✉ info@alzheimer-rheingau-taunus.de

Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB)

Wir bieten Beratung für Menschen mit (drohenden) Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und deren Angehörige:

- **E**rgänzend zu bestehenden Beratungsangeboten
- **U**nabhängig von Leistungserbringern und Leistungsträgern
- **T**eilhabe in allen Bereichen des Lebens
- **B**eratung auf Augenhöhe

Wir beraten gerne – vertraulich und kostenfrei – zu Themen wie:
Arbeit, Assistenz, Bildung, Familie, Freizeit, Gesundheit, Pflege, Unterstützung, Wohnen und vielem mehr.

Termin:	jeden 4. Mittwoch im Monat / 09.00 – 13.00 Uhr (Juli und Dezember Termine entfallen)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:
☎ 0800 45 40 106 (kostenfrei) oder
✉ EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

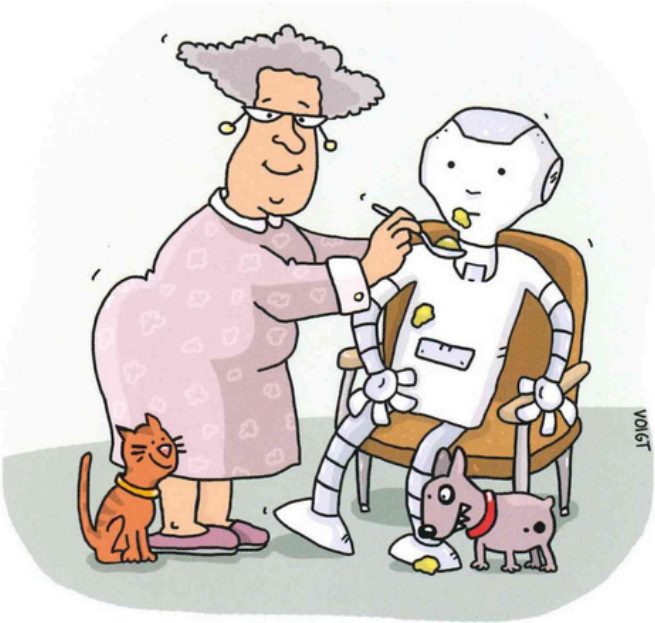
Menschen mit Behinderung und deren Angehörige erhalten im Mehrgenerationenhaus in Oestrich-Winkel Informationen zum Thema Schwerbehinderung, sowie Informationen zur gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabe.
Die Beauftragten für Menschen mit Behinderung in Oestrich- Winkel besprechen mit Ihnen Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben in Oestrich-Winkel und geben gerne Hilfestellung. Die Beratung findet in vertraulicher Atmosphäre statt.

Termin:	nach vorheriger Anmeldung / Werktags während der Büroöffnungszeiten
Wo:	Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Kooperationspartner: Beauftragte für Menschen mit Behinderung Stadt Oestrich-Winkel

Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Anmeldung und Information:
Andreas Bach, Andreas Prokschy
0160 94760105
behindertenbeauftragte@oestrich-winkel.de



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

Betreuungsangebote

MGH Pflegebegleiterstandort / Seniorenbüro

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.

Termin: nach Absprache

Kooperationspartner: Netzwerk pflegeBegleitung®

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

HUFAD Rheingau – Betreuung für Menschen mit Demenz

Seit ihrer Gründung im Jahr 2007 bietet die HUFAD Rheingau als Angebot aller Rheingauer Kommunen ehrenamtliche Betreuung für Menschen mit Demenz an – sowohl in Form von individueller Einzelbegleitung als auch durch abwechslungsreiche Gruppenangebote.

In unseren Betreuungsgruppen schaffen wir zeitliche Freiräume für pflegende Angehörige, die so entlastet werden und neue Kraft schöpfen können. Gleichzeitig entstehen wertvolle Begegnungen und neue Kontakte zum gemeinsamen Austausch.

In Kooperation mit den Mehrgenerationenhäusern in Oestrich-Winkel und Eltville bieten wir dort regelmäßige Vor- und Nachmittagsbetreuungen an. Die Gruppenstunden sind geprägt von einer herzlichen Atmosphäre, in der Begegnung, Aktivierung und Freude im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam wird gespielt, gesungen, gebastelt, sich bewegt oder einfach eine schöne Zeit miteinander verbracht.

Unsere Angebote richten sich an Seniorinnen und Senioren sowie an Angehörige, die Struktur, Abwechslung und Entlastung im Alltag suchen. Durch den Einsatz von geschulten Ehrenamtlichen mit einem Betreuungsschlüssel von 2:1 können wir individuell und biografieorientiert auf die Gäste eingehen.

HUFAD Rheingau – Gruppenbetreuung

Unsere Ziele:

- Förderung von Lebensfreude und Aktivität
- Stärkung sozialer Kontakte
- Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben
- Entlastung und Unterstützung von Angehörigen

Termin:	Montag und Freitag von 08.00 - 13.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	35 € pro Gruppenbesuch (bei vorhandenem Pflegegrad durch die Pflegekasse erstattungsfähig) 9 € für Kaffee und Kuchen

Kooperationspartner: HUFAD Rheingau

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Absprache möglich.

Ansprechpartner und Information:
HUFAD Rheingau
Paul-Gerhardt-Weg 1, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 992151
✉ hufad.rheingau@oestrich-winkel.de

Kreativ-, Prävention- 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 Samstag 10.00 - 15.00 Uhr und Sonntag 10.00 - 12.00 Uhr 21.-22.02.2026 / 18.-19.04.2026 / 20.-21.06.2026 22.-23.08.2026 / 17.-18.10.2026 / 12.-13.12.2026
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	Kosten übernimmt die Krankenkasse. Partnergebühr 110 €

Anmeldung und Information:
Britta Ona Werner, Familien-Hebamme
https://www.hebammerei-rheingau.com oder bowerner@gmx.de
0163 6749537

Büro 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.
Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und Krankenkassenkarte mitbringen. Max. 10 Teilnehmer/-innen.

Termin: Donnerstags 10.30 - 12.00 Uhr

Kurs 1 - 15.01. - 17.02.
(17.02. statt 19.02. / 11.30 - 13.00 Uhr)
Kurs 2 - 19.02. - 26.03.
(10.03. statt 12.03. / 11.30 - 13.00 Uhr)
Kurs 3 - 16.04. - 21.05.
(12.05. statt 14.05. / 11.30 - 13.00 Uhr)
Kurs 4 - 28.05. - 30.06.
(02.06. statt 04.06. / 30.06. statt 02.07
jeweils 11.30 -13.00 Uhr)
Kurs 5 - 20.08. - 24.09.
(25.08. statt 27.08. / 11.30 Uhr - 13.00 Uhr)
Kurs 6 - 29.10. - 03.12.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

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

Kooperationspartner: HEBAMMEREI RHEINGAU

Anmeldung und Informationen:
Ebil-Lun Ottes
0179 6838431 / www.hebammerei-rheingau.com

Entdecker-Kreisel

Für Babys und Kleinkinder im Alter von 5 - 18 Monaten mit ihren Eltern. Mit 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 und Austausch für Groß und Klein.
Sing- und Bewegungsangebote, Freispielphasen sowie Impulse für ein achtsames Miteinander und bewusstes Elternsein im Familienalltag.

Gruppengröße max. 8 Plätze, jeweils Mittwochs 09.30 - 10.30 Uhr

jeweils 4 Termine / 50 €

18.02. - 11.03. / 22.04. - 13.05. / 19.08. - 09.09. / 28.10. - 18.11.

Jahreszeiten-Kreisel (Einzeltermine)

Über das Spiel und die Musik gemeinsam den Zauber der Jahreszeiten entdecken – mit allen Sinnen, im Hier und Jetzt

Gruppengröße max. 8 Plätze, jeweils Mittwochs 09.30 - 10.30 Uhr

Frühlings-Entdecker	25.03.2026 / 13 €
Sommer-Entdecker	10.06.2026 / 13 €
Herbst-Entdecker	23.09.2026 / 13 €
Winter-Entdecker	09.12.2026 / 13 €
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff, 1.OG

Anmeldung und Information:
0151 22832006 oder info@leitsternwege.de
www.leitsternwege.de

Büro Mehrgenerationenhaus, 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.

Termin:	jeweils Donnerstag 15.30 Uhr
	Kinder von 3 bis 6 Jahre 23.04. / 30.04. / 07.05. / 21.05. / 28.05. / 11.06. / 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09.
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

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 Achtsamkeits-meditationen, 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).
Fragen? Interesse? Melde Dich sehr gerne bei mir!

Termin:	14.04.2026 Infoveranstaltung MBSR 18.30 – 20.00 Uhr zum 8 Wochen Kurs 2026 21.04. bis 16.06. Stressbewältigung jeweils 18.30 - 21.00 Uhr 30.05. Tag der Achtsamkeit 09.00-16.30 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff, 1.OG (30.05. Multifunktionsraum)
Kosten:	365 Euro (27 Stunden, 3 Audios, Handbuch)

Anmeldung und Information:
Kursanmeldung am kostenfreien Infoabend 14.04.2026 / 18.30-20:00 Uhr oder nach persönlichem Vorgespräch
Michaela Hamacher, zertifizierte MBSR-Lehrende
examinierte Fachkrankenschwester f. Psychiatrie
mbsr-rheingau@gmx.net / 0160 98723432

Workshops zum Thema „gesunde Ernährung“

Angeboten werden verschiedene Workshops die sich mit dem Präventionsthema „gesunde Ernährung“ befassen. Es werden je nach Workshop „Genuss-Geschenke“ zubereitet, eigene bunte „Bowl-Food“ kreiert oder die mediterrane Küche „bearbeitet“. Auch das Thema Säure-Basen-Haushalt wird in einem Workshop behandelt.
Die Angebote finden Sie auf der nächsten Seite dieser Broschüre.

Leitung:	Miriam Pohl, Ganzheitlich Gesundheitsberaterin (IHK)
Termin:	Freitags 17.30 Uhr - 21.30 Uhr (Ausnahme 20.02. und 12.06. / 18.00 - 20.30 Uhr)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG
Kosten:	52 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 41,60 € zuzügl. 15 € Materialkosten (Ausnahme 20.02. und 12.06. / 35 € / Mitglieder des Kneipp-Vereins 28 € + 10 € Materialkosten Die Teilnahmegebühr ist bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-nummer auf das Konto des Kneipp-Vereins (IBAN DE67 5105 0015 0366 0500 00) einzuzahlen.
Teilnehmer:	min. 4 / max. 8

Kooperationspartner: Verein Kneipp aktiv & gesund Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.

Anmeldung und Information:
Miriam Pohl
0163 1845637
miriam.pohl@arcor.de
www.gesund-mit-herz.de
www.kneipp-bad-schwalbach.de/programm/

Workshops zum Thema „gesunde Ernährung“

Workshop “Leicht und Vital - Starte energiegeladen ins neue Jahr”
Termin: Freitag 23.01.2026 / Veranstaltungs-Nr.: MP-LV-01

Vortrag “Immunsystem stärken - natürlich & alltagstauglich / Ein Abend mit Genuss - Wissen genießen”
Termin: Freitag 20.02.2026 / Veranstaltungs-Nr.: MP-INA-02

Workshop “Bowls voller Glück - Achtsamkeit trifft Genuss”
Termin: Freitag 20.03.2026 / Veranstaltungs-Nr.: MP-BGA-03

Workshop “Meal-Prep leicht gemacht / Dein Weg zu mehr Genuss, Struktur & Zeit im Alltag”
Termin: Freitag 29.05.2026 / Veranstaltungs-Nr.: MP-MO-05

Vortrag “Daily Detox - Dein Weg zur Entgiftung”
Termin: Freitag 12.06.2026 / Veranstaltungs-Nr.: zu erfragen bei “Info und Anmeldung”

Workshop “Fresh. Summer. Food. - Basische Gute Laune Küche”
Termin: Freitag 28.08.2026 / Veranstaltungs-Nr.: MP-BK-08

Workshop “Selbstgemacht & gesund verschenkt - dein kreativer Wohlfühl-Workshop zur Weihnachtszeit”
Termin: Freitag 13.11.2026 / Veranstaltungs-Nr.: MP-SWW-11

Nähere Informationen finden Sie auch auf
www.gesund-mit-herz.de/

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 sowie zur gemeinsamen Basenfastenwoche.

Termin:	Samstag 21.03.2026 / 09.00 - 13.00 Uhr Kochen und Aufenthalt im Bistro
	Dienstag 24.03.2026 / 17.30 - 19.30 Uhr Picknick (draußen oder Bistro)
	Donnerstag 26.03.2026 / 17.00 - 19.30 Uhr Aufenthalt im Bistro
	Samstag 28.03.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr Wandern im Freien
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG
Kosten:	98 € / 4 Tage

Leitung: Cornelia Brückner
Anmeldung und Information:
Geschäftsstelle der vhs Rheingau-Taunus
☎ 06128 9277-39 / 🌐 www.vhs-rtk.de

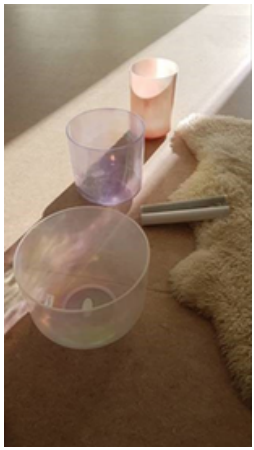
Sound-Bad

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

Termin: Termine am Abend auf Anfrage

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kosten: je 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

Hatha Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige

In einer hektischen Welt geht schnell die eigene Mitte verloren. Yoga ist ein Weg, die geistige und körperliche Balance zu finden und zu stärken.
In diesem Kurs werden körperliche Übungen (Asanas), Atem-, sowie Entspannungs-, und Meditationstechniken praktiziert und erlernt. Im Fokus steht hier, die Achtsamkeit und die eigene Körperwahrnehmung. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Yoga-Philosophie thematisiert, um so einen ganzheitlichen Einblick in die Welt des Yoga zu geben.
In diesem Kurs sind Anfänger und Neugierige genauso willkommen, wie bereits Yoga-Erfahrene.

Termin:	Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr
	Kurs 1: 13.01. - 31.03.2026 (11 Termine) (Fastnacht Dienstag entfällt)
	Kurs 2: 14.04. - 30.06.2026 (12 Termine)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	12 € / Einheit

Anmeldung und Information:
michaela.carl@gmx.net

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Vinyasa-Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige -
Für alle die es etwas dynamischer mögen

Die Ästhetik des Vinyasa Yoga liegt in kraftvollen, fließenden, tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen.
In der hektischen Welt geht schnell die eigene Mitte verloren. Yoga ist ein Weg, die geistige und körperliche Balance zu finden und zu stärken.
In diesem Kurs werden körperliche Übungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken praktiziert und erlernt. Im Fokus steht hier die eigene Körperwahrnehmung. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Yoga-Philosophie thematisiert, um so einen ganzheitlichen Einblick in die Welt des Yoga zu geben.
In diesem Kurs ist etwas Yoga Erfahrung erforderlich.

Termin:	Montag 19.30 – 21.00 Uhr
	Kurs 1: 12.01. - 30.03.2026 (11 Termine) (Rosenmontag entfällt)
	Kurs 2: 13.04. - 29.06.2026 (11 Termine) (Pfingstmontag entfällt)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	12 € / Einheit

Anmeldung und Information:
michaela.carl@gmx.net

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@oestrich-winkel.de

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.

Termin:	jeden Dienstag von 09.30 – 11.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	5 € / Einheit

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt.
Gute Laune ist inbegriffen.

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Spaß beim Tanz – rhythmische Bewegung mit Musik

Dies bietet der Seniorenclub Frohsinn auch im Jahr 2026, denn beim Tanzen entdeckt man unbewusst ein neues Lebensgefühl, man wird locker, vergisst den Alltag und man lässt einfach mal die Seele baumeln - ja beim Tanzen vergisst man auch die Zeit ...
Die Bewegung nach Musik spornt an und gibt kleine Energieschübe, auch wenn es mal knackt und knirscht...! Es gibt, so sagt die Wissenschaft, kein effektiveres Mittel, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Somit fördert Tanzen auch die Beweglichkeit, denn Tanzen ist eine besondere Art von Sport.
Im Kurs erlernen die Teilnehmer gemeinsam Folklore- und Kreistänze aus den unterschiedlichsten Ländern, üben sich im Square- und Line-Dance, aber auch Block- und Kontratänze stehen auf dem Programm. Jeder, der Lust hat, kann mitmachen, ob mit oder ohne Partner, auch das Alter spielt keine Rolle.

Termin:	Dienstags 13.30 - 15.00 Uhr 06.01./20.01./03.02./17.02./03.03./17.03./31.03./14.04./28.04./12.05. Sommerpause 04.08./18.08./01.09./15.09./29.09./13.10./20.10./10.11./24.11./08.12.
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:
Frau Gerda Müller
☎ 06723 1229

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Miteinander, Füreinander

Bei uns ist Platz für alle Generationen

Kreativ, Bunt, Vielfältig

Mehr als nur ein Haus

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.

Termin:	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr
	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr
Wo:	Donnerstag:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
	Dienstag:	Pfarrhof Mariae Himmelfahrt Hallgarten, Saal
Kosten:	4 € / 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. Mind. 5 Teilnehmer.

Termin:	jeweils Donerstags von 18.00 - 19.00 Uhr IDOGO 1. Halbjahr: Start: 22.01.2026 / 8 Kurseinheiten (Termin 05.03. entfällt) IDOGO 2. Halbjahr: Start: 08.10.2026 / 8 Kurseinheiten
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	144 € / Kurs (8 Einheiten)

Anmeldung und Information:
Pia Forkheim
0177 8526651
info@forkheim-coaching.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.

Termin:	jeden Mittwoch / 10.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	2 € / 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, 1.OG
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

Digitales

Mehrmals im Jahr bieten wir dienstag nachmittags PC-Kurse für Senioren/-innen unter fachmännischer Anleitung an.

Termine:	Dienstags, jeweils 14.00 - 16.00 Uhr
03.02.2026	Windows (1): Grundlagen und erste Schritte, Explorer, Desktop, Startbutton, Taskleiste
10.02.2026	Windows (2): Papierkorb, Hilfe-System, Zwischenablage, Verknüpfungen und Kontextmenü
24.02.2025	Internet wie funktioniert es, was hat es zu bieten
03.03.2026	Alles Fake – Fake-Shops und Fake-News erkennen
10.03.2026	E-Mail – einrichten, Verteilerlisten, Anhänge, Spam, Nachrichten DSGVO-konform versenden
17.03.2026	Google – mehr als nur eine Suchmaschine
24.03.2026	DB-Fahrkarten – Einstellungen in Bahn.de bzw DB-Navigator, Verbindungen suchen, Sitzpläze reservieren
31.03.2026	Einkaufen und Bezahlen im Internet
21.04.2026	Textverarbeitung mit LibreOffice (1): Oberfläche und Bedienung, Texteingabe und -Korrektur
28.04.2026	Textverarbeitung mit LibreOffice (2): Texte markieren, formatieren , Sonderzeichen einfügen, Dokumente öffnen, speichern und drucken
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1.OG
Kosten:	50 € / 10 Einheiten Interessenten können auch einzelne Einheiten buchen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen

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.

Termin	14.00- 16.00 Uhr
	Dienstag 22.09.2026 Dienstag 29.09.2026 Dienstag 06.10.2026
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1.0G
Kosten:	20 € / Teilnehmer

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Moderne Webentwicklung

In diesem 10-wöchigen Kurs (je 2 Std.) lernen Sie die moderne Erstellung von professionellen Webseiten mittels des Content-Management-Systems WordPress© und der Entwicklungsumgebung Etch© von A-Z.
Alle notwendigen Arbeitsmittel werden gestellt.

Termin: Start: 12.01.2026 jeweils Montags von 17.30 - 19.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, PC-Raum, 1.OG

Kosten: Kursgebühr 100 €

01 HTML / CSS Grundlagen / Alles ist eine Box

02 Maßeinheiten und mathematische Funktionen

03 CSS Variablen & Klassen

04 Layouts mit Grid & Flexbox

05 Responsive Design

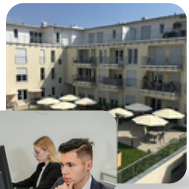
06 Farben und Bilder im Web

07 Dynamische Daten

08 Komponenten und Vorlagen

09 Pseudo Elemente & Klassen

10 Data Attribute & Selektoren



Anmeldung und Information:
Peter Heck
☎ +49 6723 9983769
✉ peter@peter-heck.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 einsehen
- Überweisungen und Daueraufträge beauftragen
- und weitere Online-Banking Themen nach Ihren Interessen

Termin:	Dienstag 24.03.2026 / 14.00 - 17.00 Uhr
	Dienstag 22.09.2026 / 14.00 - 17.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Teilnehmer:	Max. Teilnehmerzahl: 20

Um Voranmeldung wird gebeten.

Kooperationspartner: RHEINGAUER VOLKSBANK nah | direkt | persönlich

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 29.04.2026 / 13.30 Uhr - 16.30 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Teilnehmer:	Max. Teilnehmerzahl: 20

Um Voranmeldung wird gebeten.

Kooperationspartner: Naspa Nassauische Sparkasse

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:	Dienstag 24.02.2026 / 13.00 – 18.00 Uhr und Mittwoch 25.02.2026 / 09.00 – 14.00 Uhr
Termin 2:	Dienstag 27.10.2026 / 13.00 – 18.00 Uhr (Fortgeschrittenen Angebot) Mittwoch 28.10.2026 / 09.00 – 14.00 Uhr (“erweiterte Funktionen und Anwendung”)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	30,00 € / Teilnehmer

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.

Termin:	jeden Mittwoch, außer in den Schulferien 16.30 – 18.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1.OG

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Kreativangebot Atelier Mika

Wir bieten Kunst- und Kreativkurse für jedes Alter, in denen die Teilnehmenden ihrer Kreativität freien Lauf lassen können oder ihr eigenes Kunstwerk entsprechend des Themas bzw. Mottos entwerfen und umsetzen können.

Wir stellen Materialien und Farben zur Verfügung, und dann geht‘s los! Inspirationen jeder Art gibt es bei uns natürlich in Hülle und Fülle, ebenso wie eine professionelle Begleitung des künstlerischen Prozesses, sofern vom Teilnehmenden gewünscht.

Worauf noch warten?
Einfach gleich anmelden, sich ausprobieren, seine Kreativität entdecken und ausleben.

Möchtest du nähere Informationen?! Dann schau auf unsere Website unter: www.ateliermika.com

Termine auf der nächsten Seite.

Wir freuen uns auf Dich!

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Anmeldung und Information:
atelier_mika@web.de oder
0174 3275527

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@oestrich-winkel.de

Kreativangebot Atelier Mika

Termin: **Freitag, 06.02.2026** / 09.00 - 11.00 Uhr / Kosten: 35 €
Zum Valentinstag die Lieblingsmenschen mit einem selbstgemachten Geschenk überraschen
Montag, 09.02.2026 / 14.00 - 16.00 Uhr / Kosten: 45 €
Kerzenständer bemalen und mit einzigartigen Unikaten nach Hause gehen
Montag, 23.02.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr / Teil 1 /
Freitag, 27.02.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr / Teil 2
Kosten für beide Teile 69 €
Workshop 01 (2 Termine) - Modellieren und bemalen
Montag, 20.04.2026 / 14.00 - 16.00 Uhr / Kosten: 69 €
Gestaltung eines eigenen Mosaikprojekts
Freitag, 24.04.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr / Kosten: 45 €
Kreativ auf der Leinwand: 3D-Bilder und Collagen
Montag, 04.05.2026 / 14.00 - 16.00 Uhr / Kosten: 35 €
Kreative Muttertags- und Vatertagsgeschenke
Montag, 18.05.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr / Kosten: 45 €
Bemalen von Objekten (Blumen, Vasen, uvm.)
Freitag, 22.05.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr / Kosten: 45 €
Kerzenständer bemalen und mit einzigartigen Unikaten nach Hause gehen
Montag, 08.06.2026 / 14.00 - 16.00 Uhr / Kosten: 45 €
Bemalen von Objekten (Blumen, Vasen, uvm.)
Freitag, 12.06.2026 / 09.00 - 11.00 Uhr / Kosten: 69 €
Gestaltung eines eigenen Mosaikprojekts

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.

Termin:	Termine werden über die Presse bekannt gegeben
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG
Kosten:	20 € / Teilnehmer

Anmeldung, Kosten und Information:
Maren Altpeter
0176 46186220
hallo@tatzensprache.de

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@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 Erzählsalon, 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 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

Termin:	Montag / Mittwoch / Freitag Essensausgabe von 12.00 bis 13.00 Uhr geöffnet von 12.00 bis 14.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Die monatlichen Essenspläne sind online auf der Homepage der Stadt Oestrich-Winkel ersichtlich unter:
https://www.oestrich-winkel.de/leben-in-oestrich-winkel/mehrgenerationenhaus/
oder aber im MGH als Menüliste erhältlich.

Anmeldung und 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!

Termin:	Dienstag / Donnerstag von 14.00 – 17.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Auf Spendenbasis.

Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Krabbeltreff

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.

Termin:	jeden Montag 09.00 – 11.00 und 15.00 – 17.00 Uhr jeden Donnerstag 09.30–11.30 und 14.30–16.30 Uhr jeden Freitag 10.00 – 12.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff, 1. OG

Die Uhrzeiten können etwas abweichen.

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.

Termin:	jeden Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr und/oder 15.00 – 17.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Dropin Mini-Maxi-Treff, 1. OG

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

Treffpunkt Alleinerziehend

Treff für alleinerziehende Mütter und Väter

Die Herausforderungen des Alltags bedeuten für Alleinerziehende und allen Familienmitgliedern oftmals eine Gratwanderung zwischen Familie und Beruf. Das führt oft zu einem Gefühl der Überforderung.
Ein Austausch mit Gleichgesinnten kann helfen und stärken.
Man muss mit seinen Sorgen und Nöten nicht alleine bleiben.
Hierfür bietet das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel in Kooperation mit dem Kinderschutzbund Rheingau allen Interessierten die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch und Unterstützung.
Sprechen Sie uns an, lassen Sie uns eine regelmäßige Austauschgruppe gründen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Der Kinderschutzbund
Regionalverband
Rheingau e.V.

Termin:	Start 26.01.2026 danach jeden 2. und 4. Montag im Monat jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:
dskb@kinderschutzbund-rheingau.de
www.kinderschutzbund-rheingau.de

Mädchentreff (ab 16 Jahren)

Die Jugendarbeit Stadt Oestrich-Winkel bietet in den Räumlichkeiten des MGHs einmal wöchentlich einen betreuten Mädchentreff für Mädchen ab 16 Jahren an.
Der Treff ist ein offener Raum für alles, worauf die Teilnehmerinnen Lust haben, z. B. miteinander reden, kochen, backen, Filme schauen oder gemeinsam Ausflüge planen.

Termin:	jeden Mittwoch ab 17.00 Uhr
Wo:	MGH, Jugendraum im Kellerbereich, UG (von außen zugänglich)

Kooperationspartner:
Jugendarbeit Stadt Oestrich-Winkel

Oestrich-Winkel
Im Rheingau

Anmeldung und Information:
Nina Wenzl & Franziska Klassen
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, sowie 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.

Termin:	jeweils 15.00 - 17.00 Uhr
	Samstag, 07.02.2026
	Samstag, 25.04.2026
	Samstag, 13.06.2026
	Samstag, 15.08.2026
	Samstag, 24.10.2026
	Samstag, 05.12.2026
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@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 Maschine mitbringen.

Termin:	am 2. Mittwoch und 4. Mittwoch eines Monats ab 14.30 – 16.30 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Herbstmarkt des Handarbeitstreffs

Termin:	am 06.11.2026 / 15.00 - 18.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

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, EG

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Seniorensingkreis

Im Mehrgenerationenhauses 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.

Termin:	am 3. Dienstag des Monats 16.00 – 17.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Kosten:	kostenfrei

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@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. OG

Kooperationspartner: Digital Kompass

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/-innen 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.

Termin:	am 1. Freitag eines Monats (außer Januar) (Ausnahme: April, Mai, Juni - jeweils 2. Freitag) 15.00 - max. 18.00 Uhr, Annahmeschluss 17.00 Uhr
	06.02.2026 / 06.03.2026 / 10.04.2026 / 08.05.2026
	12.06.2026 / 03.07.2026 (entfällt) / 07.08.2026
	04.09.2026 / 02.10.2026 / 06.11.2026 / 04.12.2026
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG
Kosten:	Spendenbasis

Anmeldung ist erforderlich.

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.

Termin:	am 1. und 3. Freitag eines Monats 10.00 – 12.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

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:	am 2. und 4. Freitag eines Monats 10.00 – 11.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

Kursleitung: Gabriele Schmitt

Anmeldung und Information:
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@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!

Termin:	am 1. Montag eines Monats / 17.00 - 19.00 Uhr (außer 06.04.2026 (Ostermontag) und 06.07.2026 (MGH-Ferien))
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

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
mgh@oestrich-winkel.de

„Treff-Punkt: Barrierefrei“

Jeder kennt schwer zugängliche Bereiche oder Stolperfallen in unserer Stadt. Jeder weiß um Bereiche, in denen man schlecht sieht, schwer hört oder etwas nicht richtig versteht. Tagtäglich stoßen Menschen mit Behinderung auf Barrieren oder werden an ihrer gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabe behindert.
Zu diesem Treff sind Menschen mit einer Behinderung und deren Angehörige, sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen. In einer entspannten Atmosphäre stehen in einem offenen und vertrauensvollen Austausch die persönlichen Erfahrungen der Menschen mit Behinderung im Fokus.
Der „Treff-Punkt: Barrierefrei“ möchte neben dem persönlichen Austausch auch eine Zusammenkunft sein, in dem Barrieren erkannt und Ideen zum Abbau von Barrieren benannt werden können. Wir alle haben etwas davon, wenn unser Lebensraum barrierefreier wird.

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat
16.00 - 18.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:

Beauftragte für Menschen mit Behinderung Stadt Oestrich-Winkel

Anmeldung und Information:
Andreas Bach, Andreas Prokschy
0160 94760105
behindertenbeauftragte@oestrich-winkel.de

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@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.

Termin:	jeden 2. Samstag im Monat von 15.00 Uhr - 17.00 Uhr 10.01.2026 / 21.02.2026 / 14.03.2026 / 11.04.2026 / 09.05.2026 / 13.06.2026 / 08.08.2026 / 12.09.2026 / 10.10.2026 / 14.11.2026 / 12.12.2026
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Kooperationspartner:

Ökumenischer Hospiz-Dienst Rheingau e.V.

Ansprechpartner und Anmeldung:
Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Treffen Aero-Club Oestrich-Winkel e.V.

In der Zeit von November bis März trifft sich der Aero-Club Oestrich-Winkel e.V. jeden Freitag (außer erster Freitag im Monat) im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel. In den Wintermonaten dreht sich alles um den Modellbau, die Wartung und Reparatur von Modellflugzeugen und Hubschraubern.
Der Aero-Club Oestrich-Winkel e.V. bietet allen interessierten „Piloten“ und „Nachwuchspiloten“ Einblicke in dieses faszinierende Hobby.

Termin:	von November bis März / Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr (außer erster Freitag im Monat)
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Anmeldung und Information:
Aero-Club Oestrich-Winkel e.V.
Michael Franke
☎ 06723 601394
✉ info@aeroclub-oestrich-winkel.de
🌐 www.aeroclub-oestrich-winkel.de

Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold

Besuchen Sie unseren Outdoor-Bewegungsparcours! Er ist auf dem Radweg erreichbar, unterhalb der Rheingaustraße 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 Ortsbeiratssitzungen

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

Termin:	jeweils 19.00 Uhr
	04.02.2026 / 25.03.2026 / 30.04.2026 / 03.06.2026
	19.08.2026 / 28.10.2026 / 25.11.2026 / 09.12.2026
	27.01.2027
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1.OG

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 Wein-region 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 Besonderen macht.

Termin:	Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG
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:

☎ 06723 9983769 oder
www.wein.peter-heck.de/wein-seminare/weinseminar-mgh-oestrich-winkel/

Ansprechpartner: Peter Heck

Vortrag „Werden Sie Betreuungskraft nach §§ 43b, 53b SGB XI“

Beruflicher Neustart in nur 6 Wochen möglich

Einstieg ohne Vorkenntnisse “Qualifizierter Abschluss - flexibles Lernen”

Als Betreuungskraft helfen Sie pflegebedürftigen Menschen, so lange wie möglich zuhause zu bleiben. Zu Ihren Tätigkeitsfeldern gehört u.a. die Betreuung zuhause und außer Haus, Hilfe bei der Grundpflege sowie die Demenzbetreuung.
Besuchen Sie uns jetzt und informieren sich zu unserem Lehrgang und Ihrem beruflichen Werdegang in der persönlichen Betreuung bei Home Instead.

Termin: Donnerstag 26.02.2026 / 14.00 bis 15.30

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:

Home Instead.
Zuhause umsorgt

Vorheriger Anmeldung per Mail oder Telefonisch ist erwünscht:
Personal-wi@homeinsted.de oder
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@oestrich-winkel.de
www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus

Leistungen der Pflegeversicherung

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

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Wo muss ich welche Anträge stellen? Was bedeutet die Einstufung in einen Pflegegrad und welche Leistungen kann ich bekommen? Bekomme ich als Angehöriger Unterstützung?
Um die individuelle Pflege zu sichern, gibt es verschiedene Leistungen, die Pflegebedürftige in Anspruch nehmen können. Dabei ist entscheidend, ob sie ambulant oder stationär versorgt werden Katrin Wiescher, Pflegedienstleitung bei Home Instead Wiesbaden/ Rheingau Taunus informiert in diesem Vortrag über die Inhalte der Pflegeversicherung und welche Leistungen in Anspruch genommen werden können.

Termin:	Donnerstag 01.10.2026 / 14.00 bis 15.00 Uhr
Wo:	Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner: Home Instead. Zuhause umsorgt

Vorheriger Anmeldung per Mail oder Telefonisch ist erwünscht:
Pflege-wi@homeinstead.de oder
Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
06723 6036010
mgh@oestrich-winkel.de
www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus

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. 06.03.2026 / 14.00 – 17.30 Uhr / Smartphonehülle oder Brillenetui
2. 04.12.2026 / 14.00 – 17.30 Uhr / Weihnachtsdeko

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Kosten: je Termin 15 € / Person

Anmeldung und Information:
Renate Schilling
☎ 06723 601570

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Lebendiger Adventskalender

Wir läuten die Adventszeit ein. Das 1. Türchen öffnet sich!

Sie sind herzlich eingeladen zu einem kleinen Programm und anschließendem gemütlichem Beisammensein bei Glühwein und Apfelpunsch.

Bitte bringen Sie sich einen eigenen Becher für Glühwein oder Apfelpunsch mit.

Der „Lebendige Adventskalender“ besteht aus 23 verschiedenen adventlichen Kurz-Veranstaltungen im privaten, institutionellen und kirchlichen Umfeld, jeweils vom 01.12.-23.12.

Entdecken Sie weitere schöne Orte in Oestrich-Winkel, jeweils um 18:00 Uhr, mit Becher und guter Laune.

Termin: 1. Dezember 18.00 Uhr

Wo: MGH-Außengelände

Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel
☎ 06723 6036010
✉ mgh@oestrich-winkel.de

Rikscha-Projekt Oestrich-Winkel

In jedem Alter kann und sollte das Leben voller Glück und Zufriedenheit sein – davon sind wir vom MGH-Oestrich-Winkel überzeugt. Deswegen unternehmen wir ehrenamtliche Rikscha-Fahrten mit Senioren/-innen und Menschen, die nicht selber in die Pedale treten können. Jede Rikscha-Fahrt ist für unsere Fahrgäste und die Piloten/-innen, die ehrenamtlichen Fahrer/-innen, ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden. Für beide Seiten ist sie eine Bereicherung – und manchmal macht sie aus Unbekannten Freunde.

Wer gerne eine Fahrt buchen möchte, wendet sich bitte an das Team im MGH-Büro unter:
mgh@oestrich-winkel.de oder telefonisch Tel: 06723 6036010.

Rikscha-Projekt Oestrich-Winkel

Nun können wir eine Rikscha unser Eigentum nennen und glücklicherweise startet nun das Rikscha-Projekt im Frühjahr mit seinen Aktionsfahrten.
In diesem Projekt sind wir auf Spenden angewiesen. Sofern Sie uns hierbei unterstützen wollen, wenden Sie sich gerne an uns im MGH Büro oder aber leisten Sie gerne eine Spende direkt an:

Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel
c/o Wertsecur GmbH
Höhenstraße 23
65520 Bad Camberg

Kontoinhaber:	WertSecur GmbH
Bank:	SozialBank
BIC:	BFSWDE33XXX
IBAN:	DE 60 3702 0500 0008 6466 02
Betreff:	Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

IN MEHRGENERATIONEN-HÄUSERN SIND ALLE MENSCHEN WILLKOMMEN.

Feedback

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 / ✉mgh@oestrich-winkel.de

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

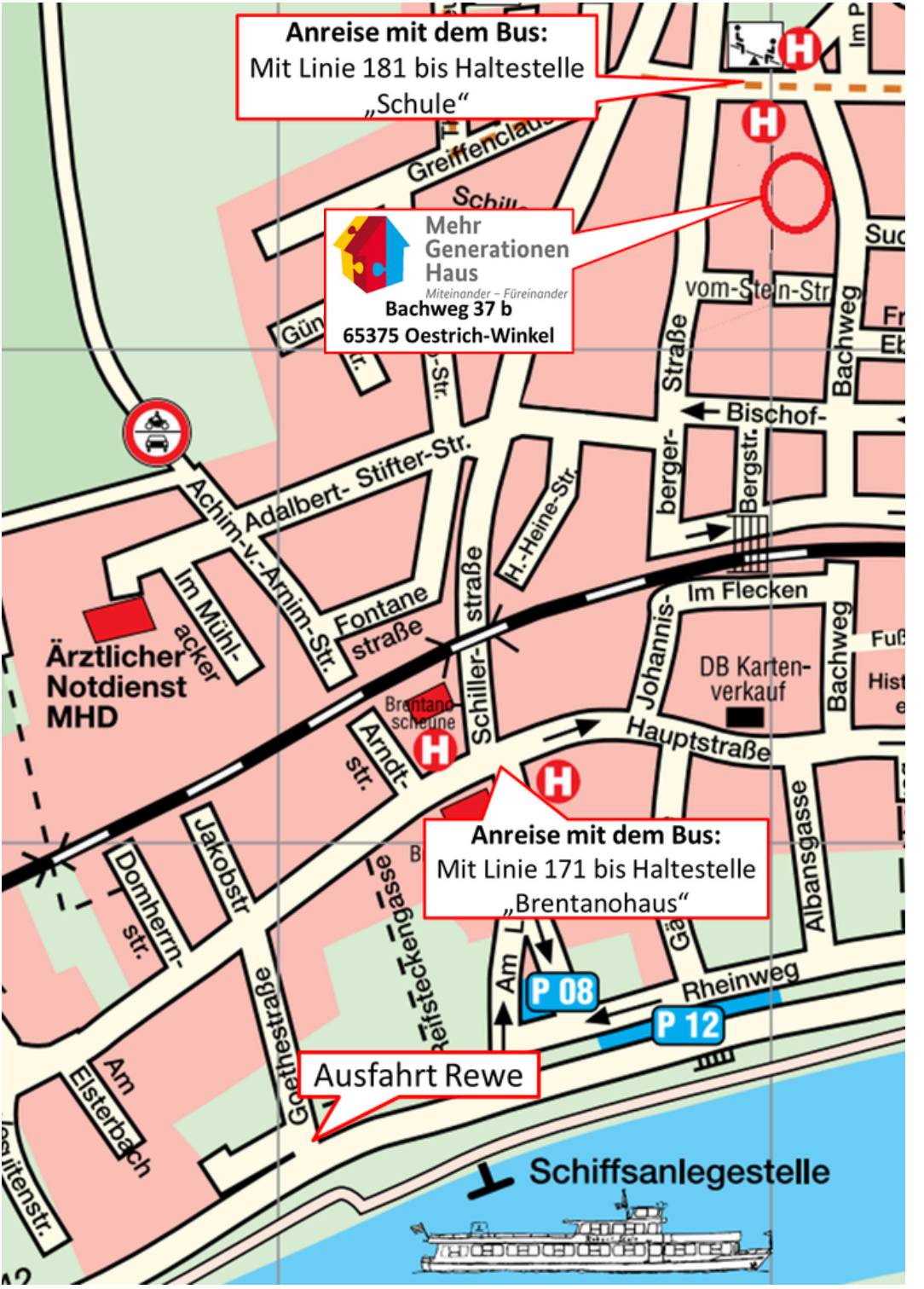
DANKE

zu sagen für die:

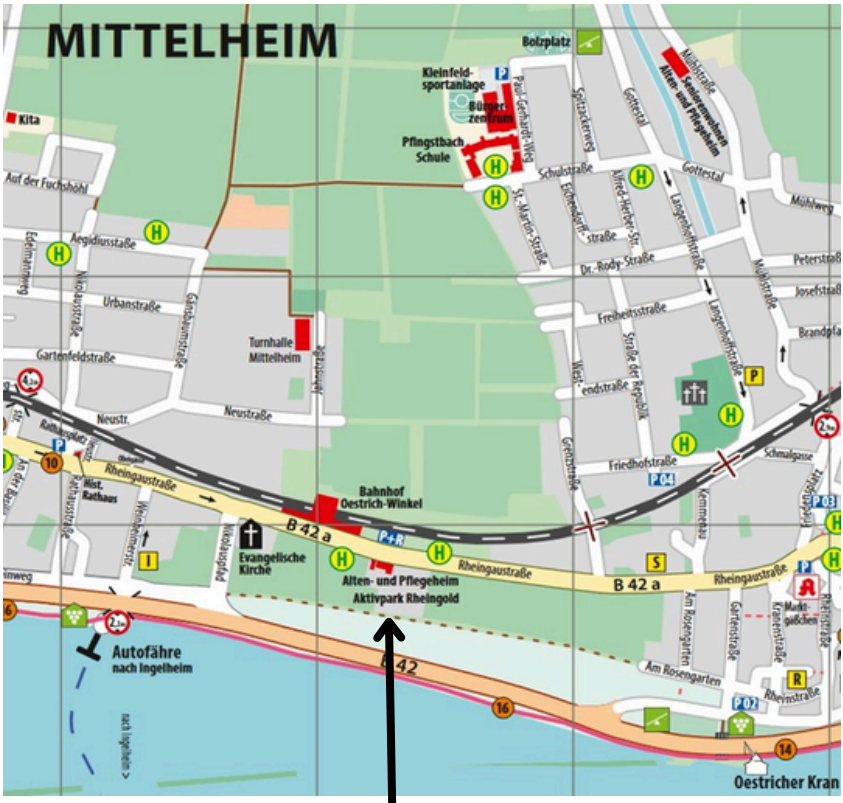
- gewissenhafte Mitarbeit
- die verlässliche Kooperation
- vielen unzähligen ehrenamtlichen geleisteten Stunden im MGH
- das eingebrachte Know-how
- den großzügigen Spenden/Spendern
- den vielen Ideen, neuen Impulsen und das entgegengebrachte Vertrauen.

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
Ärztlicher Notdienst MHD
Schiffsanlegestelle
Greiffenclau
Adalbert- Stifter-Str.
Achim-v.-Arnim-Str.
Im Mühl-acker
Fontane straße
Schiller-straße
H.-Heine-Str.
Bischof-berger-Straße
Bergstr.
vom-Stein-Str.
Bachweg
Im Flecken
Johannis-
DB Karten-verkauf
Hauptstraße
Brentano scheune
Arndt-str.
Jakobstr
Domherrn-str.
Goethestraße
Reifsteckengasse
Albansgasse
Rheinweg
P 08
P 12
Am Elsterbach
Fußgängerzone

Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold

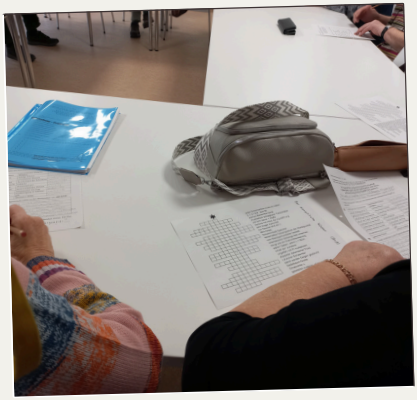


Ohne Ehrenamt läuft nichts!

Repair-Café

Café Rhabanus

Weinseminar



Gedächtnistraining

Bürgerschaftliches Engagement -
Ein Gewinn für uns Alle!

Mehr
Generationen
Haus
Oestrich-Winkel

BEI UNS IST PLATZ FÜR ALLE GENERATIONEN

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Förderstiftung
Mehr
Generationen
Haus
Oestrich-Winkel

Landesservicestelle
Familienzentren
HESSEN