

Gemeinsam Ziele erreichen

Das Mehrgenerationenhaus konnte nur durch die Zusammenarbeit vieler helfender Hände entstehen. An dieser Stelle möchten wir allen ehrenamtlichen Helfern, Sponsoren, Institutionen und Vereinen ganz herzlich danken, die uns durch Ihr Engagement tatkräftig unterstützt haben und ohne die dieses Projekt nicht zu realisieren gewesen wäre.

Lassen Sie uns gemeinsam neue Ziele erreichen.

Kolibri-Förderverein e.V.

SENIORENBEIRAT
DER STADT
SCHIEDER-SCHWALENBERG



Programm für die Monate

April bis Juni

2. Quartal 2014

Der Frühling ist da...

...und Sie halten wieder ein prall gefülltes Heft für diese schöne Jahreszeit in Ihren Händen. Zwei große Veranstaltungen stehen bevor: der Förderverein Kolibri lädt zu seinem 10-jährigen Jubiläum mit einem Open-Air Konzert ein und die Theatergruppe des Jugendzentrums bringt ein neues Stück auf die Bühne. Außerdem warten ein Osterferienprogramm auf Kinder und Jugendliche sowie spannende, lehrreiche und sportliche Aktionen auf Senioren. Auch Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche sind im Heft zu finden. Viel Spaß beim Stöbern!

Der Aufbau dieses Heftes

Sie halten das Programmheft des Mehrgenerationenhauses in Ihren Händen. Sie finden hier Angebote und Projekte für die unterschiedlichen Zielgruppen. Diese haben wir zur besseren Orientierung mit Farben hinterlegt, welche Sie am Rand des Heftes wiederfinden.

In dieser Ausgabe
finden Sie Angebote
für...

Kinder	2-5
Jugendliche und junge Erwachsene	6-7
ZEITräume	8-9
Senioren	10-16
Kolibri	17-18

Allgemeine Infos für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene



Platz für Notizen



Anmeldung und Ansprechpartner

Anmeldung unter:

Telefon: 05284 - 413 Fax: 05284—94264

E-Mail: vanessa@jugendzentrum-church.de

Homepage: www.jugendzentrum-church.de

Ansprechpartnerin: Vanessa Haarmann

Wichtige Hinweise:

Das Jugendzentrum bleibt in der Zeit vom 17.04. bis zum 23.04. und vom 2.05 bis zum 16.05. aufgrund des Urlaubs der Fachkraft geschlossen. Zudem findet in der ersten Woche der Osterferien ein gesondertes Programm statt.

Offener Treff

Wochentag	9-13 Jahre	Ab 12 Jahren	Ab 16 Jahren
Montag	16-17 Uhr	17-20 Uhr	
Dienstag			
Mittwoch	16-17 Uhr	17-20 Uhr	
Donnerstag	15-17 Uhr	17-19 Uhr	19-21 Uhr
Freitag		16-18 Uhr	

Gruppenangebote

Das Jugendzentrum bietet zudem auch feste Gruppenangebote an. Ein Einstieg in die Gruppen ist je nach Probenfortschritt möglich. Bei hoher Nachfrage sind wir auch gerne bereit, neue Angebote aufzunehmen! Falls Du Interesse hast, an einem der Angebote teilzunehmen, frage im Jugendzentrum nach.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Video-Clip-Dancing, 7-11 Jahre		Video-Clip-Dancing, 17-20 Jahre		Video-Clip-Dancing, 13-14 Jahre
Video-Clip-Dancing, 10-12 Jahre				Theatergruppe bis 12 Jahre
Video-Clip-Dancing, 13-16 Jahre				Theatergruppe ab 12 Jahren

SchEhre– Schulungen für junge Ehrenamtliche

Kinderschminken wie ein Profi

Ob Karneval, Grusel-übernachtung, Tag der offenen Tür oder einfach nur mal so!

Kinderschminken lieben die Kleinen und freuen sich immer, wenn sie professionell geschminkt werden.

Genau das soll Euch in diesem Workshop gezeigt werden. Natur-

lich werden Euch auch Kniffs und Tricks gezeigt, damit jedes Gesicht ein kleines Kunstwerk wird.

Kostenbeitrag: **1,50 €**

Anmeldung (bis zum 06. Juni 2014) und weitere Informationen

bei Claudia Fechner unter Tel. 0 56 48 / 963 789 4 oder

per mail info@fv-kolibri.de (Es steht nur eine begrenzte Platzzahl zur Verfügung!)

Termin: Freitag, 13. Juni 2014

Beginn: 16.00 Uhr

Ende: ca. 18.00 Uhr

Fertig - und was jetzt?!? - Spiele zum Zeit überbrücken

Heute geht es um Spiele und Aktionen wenn es kurzfristig einmal langweilig wird, oder eine Gruppe Beschäftigung braucht.

Solltet Ihr ein Kinder-camp, eine Kinderfreizeit, eine Übernachtung oder auch nur eine Tagesaktion leiten bzw. mitgestalten, bekommt ihr hier genau das richtige Handwerkszeug wenn es

einmal langweilig wird.

Kostenbeitrag: **5,00 €**

Anmeldung (bis zum 05. Mai 2014) und weitere Informationen

bei Claudia Fechner unter Tel. 0 56 48 / 963 789 4 oder

per mail info@fv-kolibri.de (Es steht nur ei-

ne begrenzte Platzzahl zur Verfügung!)

Termin: Samstag, 17. Mai 2014

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: ca. 13.00 Uhr



Programm für Kinder

Kinder Kino Klub

Für Alle im Alter von 6 bis 11 Jahren. Für den einmaligen Beitrag von 1,50 € erhältst Du eine Kinder-Kino-Klub-Karte und kannst damit einmal monatlich (nicht in den Ferien) das Kinder-Kino im Jugendzentrum besuchen. Die Filme werden kurz vor dem Termin im Schaukasten vom Jugendzentrum

und im Jugendzentrum selbst veröffentlicht. Termin ist jeweils der **letzte Donnerstag im Monat** (außerhalb der Ferien und Feiertage) von **16:30 Uhr bis 18.30Uhr.**

Die nächsten Vorführungen laufen am:

10.04.14 16.30 bis 18.30

Uhr

22.05.14 16.30 bis 18.30 Uhr

26.06.14 16.30 bis 18.30 Uhr



Nistkästen bauen

Alle Vögel sind schon da... oder vielleicht doch noch nicht alle? Wir möchten Nistkästen bauen und gestalten! Dazu werden vorgefertigte Holz-

teile verschraubt und verleimt um dann von Euch verziert zu werden.

Termin: Mittwoch,

der 16.04.2014 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Für Alle von 6 bis 11 Jahren. *Anmeldung erforderlich.*

Kosten: 2,00 €

Fahrt in den Tierpark Olderdissen

Wir besuchen den Tierpark in Olderdissen. Dort gibt es eine Menge zu sehen! Ob Bären, Streichelzoo oder Füchse, wir können die Tiere in einer schönen Umgebung

beobachten. Bitte packe Dir für den Ausflug wetterfeste Kleidung und ein Picknick für den Tag ein.

Für Alle von 6 bis 11 Jahren. *Anmeldung erforderlich.*

Termin: Freitag, der 25. April 2014 von 10.00 bis 16.00 Uhr.

Kosten: 5,50 € Fahrtkosten



Programm für Kinder

Brain Gym

Ist dein „Akku“ noch voll, oder musst du mal nachladen?

Wenn wir ein Handy aufladen können, können wir das mit uns selber auch tun?

In unseren gemeinsamen Stunden werden wir zunächst Handys untersuchen und schauen was wir mit ihnen gemeinsam haben. Wann funktionieren sie und wann nicht? Wir gehen der Frage auf den Grund, wann wir funktionieren und wann nicht. Was benötigen sie, damit wir sie gut benutzen können und was können wir tun, um ein schnelles Internet zu haben. Was benötigen wir und unser Körper, damit wir uns gut fühlen und energievoll arbeiten können?

Wie reinigen wir unsere Kamera oder unseren

Lautsprecher? Und können wir uns neue Apps installieren?

Durch Übungen, Entspannungen, Geschichten und einiges mehr erfahren wir Neues über uns und mit Kniffen und Tricks sorgen wir dafür, dass wir stets fit und fix sind.

Gehirngymnastik nennt man einfache und gut erlernbare Körperbewegungen, die beide Gehirnhälften aktivieren. Die Übungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und helfen mit Stress und Anforderungen aller Art besser umzugehen um unser persönliches „Akku“ wieder aufladen zu können.

Bitte zieht bequeme Kleidung an und bringt dicke Socken oder Hausschuh mit.

Termin: ab dem 08.05.2013 jeweils donnerstags von 15.00—16.30 Uhr

Da ein paar Termine aufgrund von Feiertagen ausfallen, werden diese nach den Sommerferien am 21.08. und am 28.08. von 15.00 Uhr bis 17.30 als Auffrischung für den Schulstart wiederholt.

Zudem wird ein **kostenloser Schnuppertermin** am 24.04. von 10.00 bis 13.00 Uhr angeboten, sowie ein **Elterninformationsabend** am 29.04. von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Preise: 10 Termine á 1,5h für insgesamt 65,00 €

Alter: Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren und Kinder im Alter von 9-11 Jahren.

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Kursstart



10 Jahre Kolibri Einladung

zum

I. Open-Air-Konzert-Highlight

auf der Außenbühne des Mehrgenerationenhauses in Schwalenberg

Es erwartet Euch/SIE

Tom Braker Syke

celtic folk musik

am 31.05.2014

ab 19.30 Uhr

Zum 10-jährigen Bestehen des Kolibri-Fördervereins für offene Kinder- und Jugendarbeit Schwalenberg e.V. möchten wir Euch/Sie gerne zu unserer Jubiläums-Veranstaltung am Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg einladen.

Für gute Musik, einige Show-Highlights sowie für Getränke und Speisen ist gesorgt.

Der Eintritt ist frei.

Wir würden uns über den Besuch vieler Förderer und Unterstützer, Freunde und Interessierte an der offenen Kinder und Jugendarbeit, wie auch Freunde guter Musik und guter Unterhaltung sehr freuen.

Wer Großes erreichen will, darf nicht immer nur vernünftig sein.

Senioren

Stellenausschreibung

Das Projektteam des Projektes
„ZEITräume-Generationen für Generationen“
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt
aufgeschlossene, interessierte Senioren als

Nachhilfelehrer/-in

für einzelne Nachhilfestunden

für Kinder und Jugendliche (Grundschule und Sekundarstufe I).

Die Fachgebiete, wie auch der zeitliche Umfang

kann von Ihnen individuell mit uns abgestimmt werden.

Sofern Sie Interesse an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit haben,
würden wir uns sehr freuen, wenn Sie mit uns in Kontakt treten würden.

Kontakt:

Kolibri-Förderverein e.V.
Projekt ZEITräume-Generationen für Generationen
Mengersenstrasse 9b
32816 Schieder-Schwalenberg
Tel-Nr.: 05284 / 9439885
Fax-Nr.: 05284 / 9439886

E-Mail: zeitraeume@fv-kolibri.de

Ansprechpartnerin: Kathrin Meinberg (Projektkoordinatorin)

Programm für Kinder

Treff 13!

Treff 13! Ist ein offenes
Treffangebot für Kinder und
Jugendliche im Alter von 9
bis 13 Jahren. Ihr müsst
Euch nicht anmelden und
könnt das Jugendzentrum zu
den Treff13!-Zeiten einfach
nach Lust und Laune besu-
chen und dort die Angebote
nutzen (Kickern, Brettspie-
le, Internet-Café, Wii und
vieles mehr). Außerdem
werden jeweils Donnerstags
spezielle Aktionen für Euch
angeboten. Die Treff13!-
Zeiten sind:

**Montags von 16.00-
17.00 Uhr Mittwochs
von 16.00-17.00 Uhr
Donnerstags von 15.00**

bis 17.00 Uhr

Programm für April bis Juli

13.03. Wir kochen!

20.03. Brettspieletag

27.03. Wir basteln
eine Frühlingsdeko (im An-
schluss: Kinderkino)

03.04. Foto- und Video-
workshop

10.04. Haus-Spiel! (im An-
schluss: Kinderkino)

**17.04.-15.05. fällt Treff
13! leider wegen der Feri-
en und dem Urlaub der
Fachkraft aus.**

22.05. Es geht farbig
zur Sache! (im An-
schluss: Kinderkino)

29.05. fällt aus: Him-
melfahrt

05.06. Geocaching

12.06. Eiskreationen

19.06. fällt aus: Fron-
leichnam

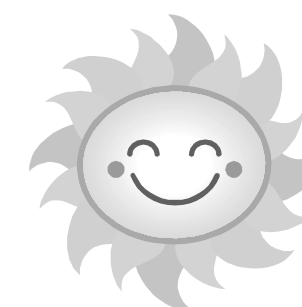
26.06. Bei gutem
Wetter: Spiele auf der
Außenanlage (im An-
schluss: Kinderkino)

03.07. Abschlussaktion
vor den Ferien -
wünsch Dir was!



Sommerferienprogramm 2014

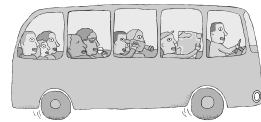
Auch in diesem Jahr wird ein buntes Sommerferien-
programm für Kinder und Jugendliche zwischen 6
und 18 Jahren angeboten. Das Programmheft ist ab
Juni im Mehrgenerationenhaus, bei der Stadt Schieder-Schwalenberg
sowie auf der Internetseite des Jugendzentrums (www.jugendzentrum-church.de) erhältlich.





Programm für Jugendliche

K-on-Tour: Kultur on Tour



Auch in diesem Jahr gibt es wieder unter dem Titel „KonTour“ einen Streifzug durch die lippischen Jugendzentren. Unter dem Motto Kultur wird es in den unterschiedlichen Jugendzentren ein buntes Programm zum Anschauen und mitmachen geben. In Mehrgenerationenhaus präsentieren sich in diesem Jahr die Jugendzentren aus Schieder, Wöb-
bel, und natürlich Schalenberg mit einem bunten Mix. Im Anschluss geht es weiter nach Blomberg, wo ihr selbst aktiv werden und bei vielen Aktionen mitmachen könnt! Den Abschluss bildet Horn-Bad Meinberg!

Ihr könnt in Schwalenberg in den eigens für Euch gechar-
terten Bus einsteigen—der bringt Euch abends dann auch wieder nach Schwalenberg zurück!

Für Jugendliche ab 12 Jahren.

Termin: 05.04.2014

Start: 13.40 Uhr in Schwalenberg am MGH.

Geocaching—Power Cachen

Wir gehen einige Geocaches sammeln und versuchen mal die Anzahl der Smilies für gefundene Caches auf unseren Profilen zu erhöhen! Die Caches werden vorher nicht ausprobiert, so dass es sein kann, dass der eine oder andere verbor-
gen bleibt! Wer hat, bringt ein GPS-fähiges Handy mit der kostenlosen App c:geo mit.

Bitte wetterfeste Kleidung und Essen für ein gemeinsames Picknick einpacken, Getränk für den Tag. Evtl. bitte einen Gegenstand zum Tauschen mitbringen.

Termin: Dienstag, der 15.04.2014 von 11.00-17.00 Uhr.

Kosten: 3,00 € Fahrtkosten.

Fahrt in den Kletterpark TreeRock

Wir hoffen auf gutes Wetter und fahren gemeinsam in den Kletterpark TreeRock in Hochsolling. Dort werden wir drei Stunden in den Baumwipfeln verbringen und uns unterschiedlichen Höhen und Schwierigkeitsgraden im Geäst stellen.

Termin: Montag, der 14.04.2014 von 11.00 Uhr bis circa 16.00 Uhr. Für alle ab 12 Jahren.

Einzupacken sind: festes Schuhwerk, unterschriebene Erklärung der Erziehungsberechtigten (erhaltet ihr nach der Anmeldung), wetterfeste Kleidung und Verpflegung für den Tag.

Kosten: 12-13 Jahre: 16,00 € zzgl. 4,00 € Fahrtkosten

14-17 Jahre: 19,00 € zzgl. 4,00 € Fahrtkosten.



Programm für Senioren - Bildung

Computerkurs für Fortgeschrittene

Hans-Peter Hundge- Problemem und um **Beginn: Diens-
burth** das allgemeine Ken-**tag, 01. April 2014**
nenlernen von Ar-
beitsmöglichkeiten
Zeit: 9:30 - 11:30
Uhr
In 14-tägigem Wechsel mit dem PC. Wer mit-
trifft sich eine Gruppe machen möchte, ist
von Seniorinnen und herzlich willkommen.
Senioren, um sich mit Anmeldungen direkt
Fragen rund um den bei Herrn Hundge-
Computer zu befas- burth unter der Tele-
sen. In zwanglosem fonnummer
Erfahrungsaustausch 05282/8209.
geht es um Hilfestel-
lung bei individuellen

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg

Entgelt: 2,00 € je Tagung

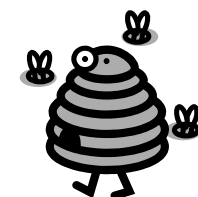
Vortrag: Bienen - unsere Honiglieferanten

Wussten Sie schon, zen.
dass für ein Glas Honig 1,5 Millionen Blüten von den Bienen ange-
flogen werden?
Bienen bilden immer noch ein geheimnisvolles Insektenvolk. Ihre Bedeutung für unser Leben ist gar nicht hoch genug einzuschät-
zen.
Von einigen Geheimnissen über Leben, Arbeit und Bedeutung der Bienen will uns Imker Wilhelm Bruns aus Wöbbel erzählen.
Herzliche Einladung zu diesem Vortrag!

Termin: Dienstag, 06. Mai 2014

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg



Programm für Senioren - Bildung

Literaturkreis

An jedem letzten Dienstag im Monat treffen sich Lesebegeisterte in der Stadtbibliothek Schieder um 18:00 Uhr, um über Bücher ins Gespräch zu kommen. Beim Literaturkreis geht es nicht darum, vollständige Interpretationen zu entwickeln, sondern sich in lockerer Atmosphäre über verschiedene Lesarten der Texte auszutauschen.

Im Vordergrund steht dabei der Spaß am Lesen. Literarisches Vorwissen ist nicht notwendig.

Gemeinsam wollen wir überlegen, über welche Bücher, Schriftsteller oder Dichter wir sprechen wollen.

Herr Uwe Kolk und Frau Margret Vathauer werden die Gesprächsrunden leiten und moderieren.

Anmeldungen bitte direkt bei Uwe Kolk, Tel. 05282 - 8202 oder Margret Vathauer Tel. 05233 - 6308

Termin: Dienstag, 29. April 2014, 18:00 Uhr

Treffpunkt: Stadtbücherei Schieder, Schloss Schieder

Entgelt: frei

Computerkurs für Anfänger

Hans-Peter Hundgeburth

Dieser Computerkurs richtet sich an Frauen und Männer mit geringen Vorkenntnissen. Interessierte Seniorinnen und Senioren treffen sich dienstags vormittags in 14-tägigem Wechsel, um sich

über grundsätzliche Anwendungsmöglichkeiten des Computers in praktischen Übungen zu informieren.

Anmeldungen bitte direkt bei Herrn Hundgeburth unter der Telefonnummer 05282/8209.

Termin: Dienstag: 08. April 2014

Zeit: 9:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg,

Entgelt: 2,00 € je Tagung



Programm für Jugendliche

Jugendkino

Ab Januar 2014 gibt es ein Jugendkino für Euch. Hier werden Filme nach Wunsch für alle ab 12 Jahren gezeigt. Kommt also ins Jugendzentrum und genießt Spannendes, Gefühlvolles oder Zaubenhaftes auf der Leinwand. Die jeweiligen Fil-

me werden eine Woche vor der Veranstaltung im Jugendzentrum bekannt gegeben. Wünsche können gerne geäußert werden.

Immer am letzten Donnerstag des Monats (außerhalb von Ferien und Feiertagen) von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Termine:

Donnerstag, 10.04.2014

Donnerstag, 22.05.2014

Donnerstag, 26.06.2014



Comedy and Music

Wir planen gemeinsam einen musikalischen Abend. Ziel ist es dabei, mit Musik und Comedy zu verbinden und gemütlichen Abend für Besucher auf die Beine zu stellen. Ob wir nur singen oder auch den einen oder anderen Poetry Slam,

Sketch oder Ähnliches auf die Beine stellen ist dabei Euch überlassen. Gepröbt und konzipiert wird das Ganze in den Osterferien. Hier legen wir auch den Auftrittstermin fest. Eine Teilnahme an nur einem Termin ist ebenfalls möglich.

Termin: Mittwoch, 16.04.2014 von 14.00-17.00 Uhr

Donnerstag, 24.04.2014 von 11.00 bis 16.00 Uhr

Für alle ab 12 Jahren.

Theateraufführung: Verliebt, verlobt, verschwunden!!!

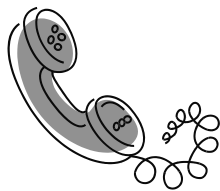
Die Theatergruppe „JusT“ bringt am Wochenende vom 14. und 15. Juni sowie am 18. Juni das neue Stück auf die Bühne! Dabei geht es dieses Mal frech zu: Nach einem Junggesellenabschied ist keine Spur vom Bräutigam zu finden. Zu-

dem stellen besonders die Herren eher unerfreuliche Veränderungen an sich fest. Als dann noch eine Madame Lou Lou aus der örtlichen Go-Go-Bar die Freunde aufsucht, ist das Chaos perfekt. Ob Kathi ihren Bräutigam wieder in die Arme schließen kann erfahrt ihr bei die-

ser Aufführung. Für alle, ab 12 Jahren.



ZEITräume Programm



Anmeldung und Ansprechpartner

Anmeldung unter:

Telefon: 05284 - 9439885 Fax: 05284—9439886

Bürozeiten: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 9.30-11.30 Uhr,
ansonsten donnerstags von 10.00—11.00 Uhr

E-Mail: zeitraume@fv-kolibri.de Homepage: www.fv-kolibri.de

Ansprechpartner im ZEITräume-Büro:

Kathrin Meinberg, Sandra Durgeloh, Johannes Forthaus.
Tanja Stock, Marlies Rubel und

Gitarre lernen für Anfänger

In diesem Kurs sollen Jugendliche und Senioren ohne oder mit geringen Vorkenntnissen Gitarre spielen lernen. Es werden zunächst die Grundakkorde vermittelt, so dass man als Begleitung zum gemeinsamen Singen spielen kann.

Die Leitung des Kurses erfolgt von Herrn Klaus Hempel, der in der

Grundschule Schwalenberg bereits Afrikanisches Trommeln und Ukulele unterrichtet (hat).

Wer keine eigene Gitarre besitzt, sollte dies bitte vorher melden!

Termin: Der Kurs findet jeweils **donnerstags, ab 16.30 Uhr** statt. Wir starten am **03.04.2014**.

Kosten: 5,00 € pro Unterrichtsstunde

Anmeldungen im Mehrgenerationenhaus oder per Telefon oder Email bei den Ansprechpartnern des Jugendzentrums, des Seniorenbeirats oder den Zeiträume-Koordinatoren.



Programm für Senioren - Körper und Gesundheit

Rehasport—Hockergymnastik

Senioren und Menschen mit Gehbehinderungen fehlt häufig ausreichende Bewegung, da Gelenke und Muskeln mit dem Alter nachlassen oder die Beweglichkeit durch eine Erkrankung eingeschränkt ist. Durch Gymnastik, auf einem Hocker sitzend, können aber auch diese Menschen etwas für ihre Gesundheit tun, ohne sich dabei zu überanstrengen. Das Training stärkt

das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Blut- und Lymphzirkulation und trainiert die Motorik. Außerdem wird die Konzentration verbessert und die Gehirnaktivität angeregt. Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Termine: immer donnerstags von

8:30 bis 9:15 Uhr im Veranstaltungsraum des Mehrgenerationenhauses

Kosten: keine, aber ärztliche Rehasport-Verordnung erforderlich!

Ansprechpartner: Doris Tölle (TSV Schwalenberg), Tel. 05284-5225 oder 0175-5436727 oder do-ris.toelle@t-online.de

Ganzheitliche Fußmassage - Systemische Beratung

Neue systemische Sichtweisen ermöglichen neue Verständnis- und Handlungsmöglichkeiten für den Alltag. Ganzheitliche entspannende Fußmassagen aktivieren die Selbstheilungskräfte und ermöglichen somit blockierte Energien wieder fließen zu lassen. Gerade für den Bereich der Seni-

oren möchten wir diese Möglichkeit auch im Mehrgenerationenhaus vorhalten.

Ansprechpartner: Ira Karola Grytz (Tel-Nr.: 0160-96250245) oder das Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg.

Es besteht für die Besucher des Mehrgenerationenhauses – nach

Voranmeldung – die Vorzüge in einer 30 minütigen individuellen Schnuppermassage Montags in der Zeit von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr kennenzulernen. Eine individuelle Anmeldung ist zwingend erforderlich. Die Kosten für die Schnuppermassage belaufen sich auf insg. 21,00 €.

Programm für Senioren - Körper und Gesundheit

Yoga-Kurs für Senioren

Beim Yoga werden in verschiedenen Stellungen alle Muskeln im Körper erreicht, gedehnt und so optimal durchblutet. Mit der Zeit der Übung erfüllen alle Muskeln wieder ihre Funktionen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Senioren, wobei Vorkenntnisse nicht erforderlich sind und ist speziell auf den Anspruch von Senioren ausgerichtet.

Die Leitung des Kurses erfolgt von Frau Gabriele Hofmann, die als Dipl. Pädagogin über Ausbildungen in Psychotherapie, autogenem Training, Gruppendynamik, NLP-Practitioner verfügt und cert. Iyengar-Yogalehrerin ist.

Der Kurs beginnt am

28. April 2014 und findet jeweils montags von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg statt und besteht aus 12 Kurswochen. Die Kursgebühr für die gesamten 12 Wochen beläuft sich auf € 96,00 zzgl. einmalig € 18,00 für die entsprechenden Nebenkosten. Die erste Yogastunde, in der man sich kennen lernen und informieren kann, ist kostenlos.

Aufgrund der Ausbildung der neuen Yogalehrerin werden die Kursgebühren regelmäßig von allen führenden Krankenkassen gefördert, d.h. anhand einer Teilnahmebestätigung wird

mindestens einmal die Gebühr erstattet oder anteilig zurückgezahlt.

Beginn: 28. 04. 2014

Zeit: 9:00 Uhr – 10:30 Uhr

Treffpunkt:

Mehrgenerationenhaus Schwalenberg

Anmeldung bei Gabriele Hofmann, Tel. : 05284 / 5287 oder im Seniorenbüro Tel.: 05284 / 9439885



ZEITräume Programm

Wir entdecken den SIGNAL-IDUNA PARK

Wer hat Lust und Zeit mit uns am 15.08.2014 in das Stadion des BVB zu fahren?

Für 75 Minuten können wir uns die Loge, der Mixed-Zone und den Spielerbereich

inkl. Umkleidekabinen ansehen. Man geht durch den Spie-

lertunnel in den Innenraum

des Stadions mit Aufenthalt an den Trainerbänken.

Das Stadiongefängnis gehört auch zu unserer Besichtigung.

Eintrittskosten betragen pro Erwachsener Person

10,00 Euro. Schüler 7,00 Euro.

Buskosten pro Person ca. 15,00 Euro.

Na haben wir Ihren/Euren Geschmack getroffen? Dann meldet Euch ab sofort bis zum 31.05.2014 bei Tanja Stock an.

Dance Generations

Diese Art von Tanzgruppe richtet sich an die Generationen, die sonst keine geeignete Gruppe finden.

Wir gehen nicht auf Meisterschaften oder machen Auftritte, sondern tanzen einzig und allein des Späses, der Fitness und vor allem der Gemeinschaft wegen.

Wöchentlich treffen wir uns zum Erlernen und Ausarbeiten einer Choreographie zu moderner Musik.

Marilena erstellt eine Choreographie und wird sie euch 'step by step' beibringen. Egal ob Jung oder Alt, komm vorbei und sieh's dir an!

Anmeldung direkt bei Marilena Monsehr (marilena_medien@online.de).

Termin: Dienstags von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Kosten: Einzelkarte: 3,- €
4er Karte: 10,- €
13er Karte für 33,-€ (Quartal)



Programm für Senioren

Anmeldung und Ansprechpartner

Anmeldung unter:

Telefon: 05282-8879 oder 05282-702 bzw. direkt bei den Kursleitern

E-Mail: forthaus@t-online.de

Ansprechpartner:

Johannes Forthaus und Rita Holthaus

Das Deutsche Rote Kreuz im Mehrgenerationenhaus Schwalenberg

Jeden 2. Mittwoch im Monat trifft sich der Seniorentreff des Deutschen Roten Kreuzes jeweils um 14.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg.

Folgende Veranstaltungen sind für das 2. Quartal des Jahres 2014 geplant:

Mittwoch, den 09. April 2014:
DRK-Seniorentreff mit Spielen, Klönen

und Singen um 14.30 Uhr im Café des Mehrgenerationenhauses.

Mittwoch, den 14. Mai 2014:
DRK-Seniorentreff um 14.30 Uhr. Es findet ein Vortrag von Herrn Willeke zum Thema „Die Oberweser“ statt.

Mittwoch, den 28. Mai 2014:
DRK-Frühstückstreff

im Café des Mehrgenerationenhauses. Bitte beachten: Zu dieser Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, den 11. Juni 2014:
DRK-Seniorentreff um 14.30 Uhr. Es findet ein Vortrag von Frau Scholz zum Thema „Im Sudan“ statt.



Programm für Senioren—Geselliges

Cafeteria im Mehrgenerationenhaus

Die Cafeteria im Mehrgenerationenhaus ist an jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr geöffnet. Hier treffen sich Seniorinnen und Senioren zum Klönen und Spielen (Skat, Gesellschaftsspiele usw.) oder einfach, um eine Tasse Kaffee zu trinken oder ein Brötchen zu essen.

Alle sind herzlich eingeladen. Kommen Sie und bringen Sie Leben ins Haus. Es sind immer unterhaltsame Vormittage. Wer keine Möglichkeit hat, nach Schwalenberg zu kommen, kann den Fahrdienst in Anspruch nehmen. Bitte melden unter der Telefonnummer im Mehrgenerationenhaus (05284/9439885) oder direkt bei den Koordinatoren

Herrn Forthaus (05282/8879) oder Frau Klenke (05284/244)

Termine: erster und dritter Donnerstag im Monat

Zeit:

9:30 bis 11:30 Uhr

Beginn:

03. April 2014



Volksliedersingen im Mehrgenerationenhaus

Singen macht Spaß! Hier haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit Anderen die bekannten Melodien mitzusingen. Singen Sie mit! Außerdem gibt es zur Unterhaltung immer auch Geschichten und Gedichte. Jeder kann dazu beitragen. Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen. Kommen sie und erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag! Wer eine Fahrgelegen-

heit braucht, melde sich bitte unter der Telefonnummer im Mehrgenerationenhaus (05284/9439885) oder bei Herrn Forthaus (05282/8879).

Termine: Dienstag, 13. Mai 2014 und 08. Juli 2014

Zeit: 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Cafeteria im Mehrgenerationenhaus

