

MEHRGENERATIONENHAUS SCHWALENBERG

Ein Haus für ganz Schieder-Schwalenberg

Gemeinssame
Ziele
erreichbar

PROGRAMMHEFT

Kinder

Jugendliche

ZEITräume

Senioren

Kolibri

Programmübersicht

**Wollen auch Sie die offene Kinder- und
Jugendarbeit in Schieder-Schwalenberg
unterstützen?**

**Dann würden wir uns freuen, wenn auch Sie
Mitglied im Kolibri-Förderverein werden.**

**Nähere Informationen erhalten Sie auf der
Internet-Präsenz der Kolibri-Fördervereins unter
www.fv-kolibri.de.**



MEHRGENERATIONENHAUS SCHIEDER-SCHWALENBERG

Programm für die Monate

Januar bis März

1. Quartal 2015

Das neue Jahr 2015 hat begonnen...

Neujahr

*Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.*

*Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen.*

Wilhelm Busch

**Liebe Nutzer des
Mehrgenerationenhauses!**

**In diesem Sinne wünschen wir
Ihnen und Euch ein frohes
neues Jahr 2015 und freuen
uns auf ein abwechslungs-
reiches, spannendes
Programm.**

Der Aufbau dieses Heftes

Wie immer werden die unterschiedlichen Angebote und Projekte am Rand der jeweiligen Heftseite farblich hinterlegt.

Wir hoffen damit das Programmheft etwas übersichtlicher zu gestalten.

In dieser Ausgabe

finden Sie Angebote für...

Kinder	2-4
Jugendliche und junge Erwachsene	5-7
ZEITräume	8
Senioren	9-14
Kolibri	15
Allgemeines	16

*Allgemeine Infos für Kinder,**Jugendliche und junge Erwachsene*

Das Jugendzentrum bleibt in der Zeit vom 14.01. - 19.01. geschlossen, weil Vanessa Urlaub hat. In der Zeit vom 25.-27.02. bleibt das Jugendzentrum geschlossen, weil Vanessa auf Fortbildung ist.

Anmeldung und Ansprechpartner

Anmeldung unter: Tel: 0 52 84 – 4 13 Fax: 0 52 84 – 94 26 40

E-Mail: vanessa@jugendzentrum-church.de

Homepage: www.jugendzentrum-church.de

Ansprechpartnerin: Vanessa Haarmann (pädagogische Leitung des Jugendzentrums)

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

Neben den offenen Treffzeiten gibt es im Jugendzentrum auch feste Gruppen. Ein Einstieg ist je nach Probefortschritt möglich. Bei hoher Nachfrage ist das Team der Church auch gerne bereit, neue Angebote aufzunehmen! Falls Interesse besteht, an einem Angebot teilzunehmen, bitte im Jugendzentrum melden.

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				Theater-Gruppe bis 12 Jahre
Video-Clip-Dancing, 13-16 Jahre				Theater-Gruppe ab 12 Jahre

Programm für Kinder



Sternsingen

Im Januar ziehen wir wieder in Königskostümen mit Kronen und Stern durch die Straßen und wünschen allen Menschen in Schieder-Schwalenberg mit einem Lied ein schönes Jahr 2015. Oftmals gibt es für die Sternsinger eine kleine leckere Überraschung und viele Leute freuen sich sehr über unsere Wünsche. Außerdem wird bei der Sternsingeraktion Geld gesammelt, welches der Aktion Brasilia und dem Förderverein Kolibri e.V. zugute kommt. Wenn auch Du Lust hast, mit uns auf Tour zu gehen, komme an folgenden Tagen ins Jugendzentrum:

Samstag, der 03. Januar	Wir starten jeweils um 14.00 Uhr im
Sonntag, der 04. Januar	Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg.
Montag, der 05. Januar	Vom 03.01.-06.01. gehen wir hauptsächlich
Dienstag, der 06. Januar	in Schwalenberg.
Samstag, der 10. Januar	Vom 10.01.-12.01. gehen wir in Schieder.
Sonntag, der 11. Januar	

Kinder Kino Klub

Für Alle im Alter von 6 – 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 18:30 Uhr**.

Die nächsten Vorführungen laufen am:

29.01.2015
16.30-18.30 Uhr

19.02.2015
16.30-18.30 Uhr

Achtung! Eine Woche früher!

26.03.2015



Brain Gym – Teil 2

Entspannungskurs für Kids

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.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hausschuhe, ein kleines Kissen.

Leitung: Ira Karola Grytz (Kinesiologin/ Seminarleiterin autogenes Training)
Britta Thater-Mattke (Kinesiologin)

Datum: **Freitags**, jeweils von **15.00 bis 16.00 Uhr** im **Juz Church**

Starttermin: **23.01.2015.**

Preise: 5 Termine á 1h für insgesamt **15,00 €** (inklusive: Material) – Sollte es Ihnen nicht möglich sein, den Teilnehmerbeitrag zu zahlen, können die Kosten komplett übernommen werden. Wenden Sie sich hierzu bitte an Vanessa Haarmann im Jugendzentrum Church (05284-413).

Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor Kursstart

Achtung: Auch Neueinsteiger sind willkommen. Für alle Neueinsteiger gibt es einen Einsteiger-Kompaktkurs am 16.01. von 15.00 bis 18.00 Uhr. Dieser ist kostenlos und eignet sich auch zum Schnuppern.

Programm für Jugendliche



Jugendkino



Hier werden Filme nach Wunsch für alle ab 12 Jahren gezeigt. Kommt also ins Jugendzentrum und genießt Spannendes, Gefühlvolles oder Zauberhaftes auf der Leinwand. Die jeweiligen Filme werden eine Woche

vor der Veranstaltung 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.**

Hier die nächsten Termine:

29.01.2015

18.30-20.00 Uhr

19.02.2015

18.30-20.00 Uhr

Achtung!
Eine Woche früher!

26.03.2015

Treff 13! Für Alle von 9 – 13 Jahren

Es ist wieder Zeit die Schule, die Hausaufgaben und den alltäglichen Stress hinter sich zu lassen.

Es ist wieder *Treff 13!*-Zeit.

Immer mittwochs in der Zeit von 15.00 – 16.00 Uhr.

Ort: Jugendzentrum Church

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Hier die Aktionen:

14.01.: fällt aus!
21.01.: UNO EXTREME und andere Spiele
28.01.: Badepralinen
04.02.: Kickerturnier
11.02.: Bastelaktion
18.02.: BINGO

25.02.: fällt aus!
04.03.: Teelicht gestalten
11.03.: Geocatching
18.03.: Jeopardy-Quiz
25.03.: Ostereier bemalen! (Bitte ausgeblasene Eier mitbringen)



Programm für Jugendliche

Fester Spieleabend

Spielen ohne Anleitungen durchzuarbeiten? Kein Problem!

Wir möchten unterschiedliche Spiele testen, ausprobieren und durchspielen. Vielleicht gibt es auch Favoriten und Lieblingsspiele, die Dir besonders gut gefallen? Wir werden Spiele ausleihen, die das Jugendzentrum

nicht hat. Außerdem besteht auch die Möglichkeit, mal längere Spiele oder Spiele für größere Gruppen zu spielen.

Termine:
Immer am 1. und 3. Donnerstag des Monats (außer in den Ferien).
Jeweils ab 18.00 Uhr. Für alle ab 12 Jahren.
05.02.2015
19.02.2015
05.03.2015
19.03.2015

KonTour 2015

In diesem Jahr findet KonTour 2015 ausschließlich im Jugendzentrum Blomberg statt. Alle anderen Jugendzentren

beteiligen sich dort mit Aktionen vor Ort. Es gibt also wieder ein buntes Programm für Jugendliche. Für Details beachtet

bitte Flyer und Aushänge.

KonTour findet am **Samstag, den 21.02.2015** statt.

Programm für Jugendliche



Neuer Fitnessraum im MGH

Aufgrund einer engagierten Gruppe von Jugendlichen wird derzeit im Keller des MGH ein Fitnessraum eingerichtet. Derzeit befasst sich das Team mit der Planung, der Konzeption und der Beschaffung von Geldern. Demnächst stehen ganz praktische Aufgaben bevor (Hantelbank montieren, Einführungen in die Geräte usw.). Wenn Du Lust hast, Dich in dem Team zu betätigen, melde Dich im Jugendzentrum oder komm einfach zum nächsten Treffen. Dies findet am **Donnerstag, den 09.01.2015 um 19.00 Uhr** statt.



Einführung in das autogene Training (Grundstufe)

Du bist gestresst? Weist, dass du an der Stelle etwas für dich tun solltest?
Kannst dich vor Prüfungen und Klassenarbeiten nicht mehr selbst beruhigen?
Du kannst überhaupt nicht abschalten, nicht den Tag hinter dir lassen?
Entspannt einschlafen und morgens erholt aufwachen?

Dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich!

Mit kurzen Formeln der Entspannungsmethode nach H.J. Schultz wirst du mit und durch dich selbst heraus die gewünschte Konzentration und Entspannung erreichen. Dir werden die Grundkenntnisse des autogenen Trainings vermittelt und in vielen praktischen Übungen vertieft.

Wer autogenes Training beherrscht kann langfristig ohne Hilfe von außen und in kürzester Zeit entspannen und auf die gewünschten Themen konzentrieren.

Vielleicht hast du Lust den Kurs mit Eltern oder Familienmitgliedern zu besuchen? Kein Problem. Man kann sich gegenseitig super unterstützen!

Seminarleitung: Ira Karola Grytz (Seminarleiterin für autogenes Training Kids und Erwachsene; Systemtherapeutin und Kinesiologin)

Eine Kurseinheit umfasst **10 x 60 Minuten** und beginnt am **Freitag, 06.02.2015 in der Zeit von 16.30 – 17.30 Uhr.**

Bitte bringt bequeme Kleidung, Decke und Kissen sowie evtl. warme Socken mit.

Der Kursbeitrag beträgt pro Teilnehmer inklusive Materialien 95,- €. Erwachsene und junge Erwachsene ab 28 Jahre zahlen 125,- €.

Mutter-Kind-Treff im Mehrgenerationenhaus

Mütter, Väter sowie Großeltern mit Kindern bis drei Jahre und auch „schwängere Eltern“ sind herzlich eingeladen. Es geht um Kontakt, Spiel und Austausch.

Wir treffen uns **jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.00 Uhr** im **Discoraum im Mehrgenerationenhaus** in Schwalenberg.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Ansprechpartnerin und Treffbegleiterin:
Margret Rheker, Tel. 0 52 82 – 98 11 0

Der Kolibri Förderverein im Rahmen des Projektes ZEITräume und das SOS-Beratungszentrum Schieder als Veranstalter freuen sich auf viele große und kleine Gäste.

Haben auch Sie Interesse beim Aufbau eines generationsübergreifenden Netzwerkes zwischen Jugendlichen und Senioren in Schieder-Schwalenberg mitzuwirken, dann wenden können Sie nähere Informationen beim Kolibri Förderverein e. V. erhalten.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Programm für Senioren



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 Freunde und Bekannte mit. 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 Mehr-

generationenhaus (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

**Nächster Termin:
15. Januar 2015
05. Februar 2015**



Volksliedersingen im Mehrgenerationenhaus

Singen macht Spaß!
Singen ist gesund!
Singen Sie mit!

Alle zwei Monate, jeweils am zweiten Dienstag, wollen wir uns im Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg treffen und in gemütlicher Runde miteinander singen und ins Gespräch kommen. Unsere Volkslieder werden immer gern gesungen. Hier haben Sie

Gelegenheit, gemeinsam mit anderen die bekannten Melodien mitzusingen. 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 Fahrgelegenheit

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

Termine: Dienstag, 10. Februar 2015 und Dienstag, 14. April 2015
Zeit: 15 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Cafeteria im Mehrgenerationenhaus



Programm für Senioren



Yoga-Kurs für Senioren

Beim Yoga werden in verschiedenen Stellungen alle Muskeln im Körper optimal durchblutet. Mit der Zeit der Übungen erfüllen alle Muskeln wieder ihre Funktion.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Senioren und ist speziell auf deren Ansprüche ausgerichtet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Frau Hofmann wird den Kurs leiten. Sie ist Dipl. Pädagogin und zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin.

Der Kurs beginnt am 23. Februar 2015 und findet in der Zeit von 10.00 bis 11.30 Uhr statt und besteht aus 12 Kurswochen.

Aufgrund der Ausbildung der Yogalehrerin werden die Kursgebühren regelmäßig von

führenden Krankenkassen gefördert, d.h. anhand einer Teilnahmebescheinigung wird mindestens einmal die Gebühr erstattet oder anteilig bezahlt.

Die Kursgebühr für die 12 Wochen belaufen sich auf 96,- €. Hinzu kommen einmalig 18,- € für die Nebenkosten der Räumlichkeiten.

Anmeldungen bei Frau Hofmann, Tel. 0 52 84 – 52 87 oder im Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, Tel. 0 52 84 – 94 39 88 5

Termine: Montags 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg, Mengersenstr.9b



Programm für Senioren



Rehasport – Hockergymnastik

Senioren und Menschen mit Gehbehinderungen fehlt häufig ausreichende Bewegung, da die Gelenke und Muskeln mit dem Alter nachlassen oder die Beweglichkeit durch eine Erkrankung eingeschränkt ist. Durch Gymnastik, auf einem Hocker sitzend, können aber auch die 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 Hirnaktivität 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 im Mehr-generationenhaus

Beginn: 08.01.2015

Kosten: keine, aber ärztliche Rehasport-Verordnung erforderlich!

Ansprechpartnerin: Doris Tölle (TSV Schwalenberg), Tel. 0 52 84 – 52 25 oder 0175 – 543 672 7 oder doris.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 Senioren möchten wir diese Möglichkeit

auch im Mehr-generationenhaus vorhalten.

Ansprechpartnerin: Ira Karola Grytz (Tel. 0160 – 962 502 45) 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 – 13.00 Uhr** kennenzulernen.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Die Kosten für die Schnuppermassage belaufen sich auf insg. 21,00 €.

Programm für Senioren



Computerkurs für Fortgeschrittene

Hans-Peter Hundgeburth

In 14-tägigem Wechsel trifft sich eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren, um sich mit Fragen rund um den Computer zu befassen. In zwanglosem Erfahrungsaustausch geht es um Hilfestellung bei individuellen Problemen und um das allgemeine

Kennenlernen von Arbeitsmöglichkeiten mit dem PC.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Anmeldungen direkt bei Herrn Hundgeburth unter Tel. 0 52 82 – 82 09.

Beginn: Dienstag, 06. Januar 2015

Zeit: 9:30 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg, Mengersenstraße 9b

Entgelt: € 2,- je Tagung



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. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Anmeldungen bitte direkt bei Herrn Hundgeburth, Tel. 0 52 82 – 82 09.

Termin: Dienstag, 13. Januar 2015

Zeit: 9:30 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg, Mengersenstraße 9b

Entgelt: € 2,- je Tagung

Programm für Senioren



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 1. Quartal des Jahres 2015 geplant:

11. Februar 2015 Beginn: 14.30 Uhr
Spiele, singen, klönen



11. März 2015 Beginn: 14.30 Uhr
Vortrag zum Thema: **Namibia**
Referentin: Frau Kürger

Ansprechpartnerin: Hannelore Kreylos, Tel-Nr.: 0170 / 4726274

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 verschie-

dene 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. 0 52 82 – 82 02
Margret Vathauer
Tel. 0 52 33 – 63 08**

**Termin: Dienstag, 27.
Januar 2015, 18:00
Uhr**

**Treffpunkt: Stadt-
bücherei Schieder,
Schloss Schieder**

Entgelt: frei



Programm für Senioren



Elbrinxer Dorfbühne

Seit Jahren unterhält die Elbrinxer Dorfbühne ihr Publikum mit volksnahen Theaterstücken. Wir wollen die Aufführung des neuen Stückes „Natur pur“ im Februar besuchen und mit zwei Bullis nach Elbrinxen fahren.

Beschreibung des Stückes:

Oma Maria will ihren 75. Geburtstag mal nicht im Restaurant sondern in ihrer alten Hütte mitten im Wald feiern. Ihre

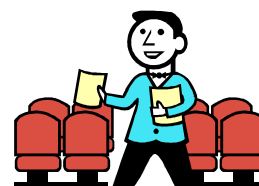
inzwischen erwachsenen Kinder finden das nicht so toll. Es kommt zum großen Familienkrach. Als Oma Maria in der Hütte plötzlich einen Beutel mit jeder Menge Bargeld findet, wird die Geldgier ihrer Kinder geweckt. Und nicht nur die haben Interesse an dem schwarzen Beutel. Die Familie bekommt ungeladenen Besuch. Die Situation spitzt sich zu.....

Termin: Samstag, 28. Februar 2015

Ort: Marktscheune Elbrinxen

Kosten: € 12,00
(Eintritt und Fahrtkosten)

Anmeldungen bitte direkt bei Herrn Forthaus unter 05282/8879 oder im Büro des Mehrgenerationenhauses unter 05284/9439885



Autogenes Training für Jedermann (Grundstufe)

Fühlen Sie sich gestresst? Irgendwie unentspannt? Der Kopf ist nicht richtig frei? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie!

Mit kurzen Formeln der Entspannungsmethode nach H.J. Schultz werden sie mit und durch sich selbst heraus die gewünschte Entspannung und Konzentration erreichen.

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des autogenen Trainings vermittelt und durch viele praktische Übungen vertieft.

Wer autogenes Training beherrscht kann langfristig ohne Hilfe von außen in kürzester Zeit entspannen und sich auf die gewünschten Themen konzentrieren.

Seminarleitung: Ira Grytz (Seminarleiterin für autogenes Training Kids und Erwachsene; Systemtherapeutin und Kinesiologin)

Kursbeginn: Dienstag, 03. Februar 2015 (10 x 60 Minuten) von 9.30 – 10.30 Uhr

Kurskosten: pro Teilnehmer 95,- € (incl. Materialien); hinzukommen einmalig 20,- € für die Nebenkosten der Räumlichkeiten

Die Schulung für junge Ehrenamtliche

SchEhre

SchEhre-Workshop 2015

Die

Im Jahr 2015 wird es im ersten Quartal des Jahres eine **Schulung nach dem Infektionsschutzgesetz** geben (Gesundheitszeugnis).

SCHULUNG

Kochen, backen, Kuchen verkaufen ...

für junge

In der Kinder- und Jugendarbeit ist dies fast immer mit auf dem Programm. Um hier über die Hygienevorschriften genau Bescheid zu wissen, wollen wir mit Euch diese Schulung beim Gesundheitsamt machen.

EHRENAMTLICHE

Diese Schulung findet am **Donnerstag, den 26.03.2015 um 16.30 Uhr** im **Gesundheitsamt des Kreises Lippe** statt.

Frau Weichgreb vom Gesundheitsamt wird diese Schulung durchführen und auch eine Bescheinigung nach dem Infektionsschutzgesetz ausstellen.

Alle ab 12 Jahren die Interesse daran haben an diesem Workshop teilzunehmen, melden sich bitte bis zum **18.03.2015 bei Claudia Fechner unter Tel. 05648 / 963 789 4 oder per mail info@fv-kolibri.de**.

Kostenbeitrag: 25,- € (Klärt bitte mit der Einrichtung, in der ihr ehrenamtlich tätig seid, ob die Kosten von diesen erstattet werden.)

Solltet Ihr keine Möglichkeit haben, nach Detmold gebracht zu werden, dann gebt dies bitte bei der Anmeldung mit an, wir versuchen es über Bullis zu regeln. **Treffpunkt ist dann 15.30 Uhr am Jugendzentrum Church, Mengersenstraße 9b in Schwalenberg.**

Allgemeine Hinweise

Öffnungszeiten etc.

Jugendzentrum Church

Ansprechpartnerin: Vanessa Haarmann
(Leiterin des Jugendzentrums)

Anmeldungen und Informationen unter:

Telefon: 0 52 84 – 4 13 **Fax:** 0 52 84 – 94 26 40

E-Mail: vanessa@jugendzentrum-church.de

Homepage: www.jugendzentrum-church.de

Senioren- und Zeiträume-Büro

Ansprechpartner: Tanja Stock, Johannes Forthaus, Marlies Rubel,
Rita Holthaus, Waltraud Müller

Telefon: 0 52 84 – 94 39 88 5 **Fax:** 0 52 84 – 94 39 88 6

E-Mail: zeitraeume@fv-kolibri.de

Homepage: www.fv-kolibri.de

Bei Fragen zum Zeiträume- oder Seniorenprogramm oder zum Zeiträume - Netzwerk melden Sie sich bitte im Büro des Mehrgenerationenhauses. An dieser Stelle kann auch ein Fahrdienst koordiniert werden.

Das Büro ist besetzt an jedem **Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr** und an jedem **Montag von 16:30 bis 17:30 Uhr**.

Auch der Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört, sodass Sie Ihre Wünsche auch auf Band sprechen können.

Kostenbeiträge!

!!! WICHTIG !!!

Sollten Sie einen Kostenbeitrag für eine Aktion überweisen wollen, möchten wir Sie an dieser Stelle noch einmal bitten, bitte den **Namen und die Veranstaltung als Verwendungszweck** mit anzugeben.

Kontodaten:

Förderverein Kolibri e.V.

Konto-Nr.: 461 893 04

Bei der Sparkasse Detmold

(BLZ: 476 501 30)

Platz für Notizen



Kolibri – Förderverein für offene Kinder- und Jugendarbeit Schwalenberg e.V.

Telefon 05284 / 942641
 Telefax 05284 / 949884
 E-Mail info@fv-kolibri.de
 Internet www.fv-kolibri.de



Jugendzentrum Church

Telefon 05284 / 413
 Telefax 05284 / 942640
 E-Mail info@jugendzentrum-church.de
 Internet www.jugendzentrum-church.de



„Projekt ZEITräume - Generationen für Generationen“

Telefon 05284 / 9439885
 Telefax 05284 / 9439886
 E-Mail zeitraeume@fv-kolibri.de



Stadt Schieder-Schwalenberg - Seniorenarbeit -

Telefon 05282 / 8879
 Telefax 05284 / 9439886
 E-Mail johannes.forthaus@fv-kolibri.de

Alle gemeinsam im Mehrgenerationenhaus Schwalenberg
 Mengersenstraße 9 b * 32816 Schieder-Schwalenberg