



# Newsletter März 2019



Die „WeKISS-Selbsthilfegruppe  
für Alleinstehende 60+, Bewegung“  
im Mehrgenerationenhaus



## Inhalt

1. Veranstaltungen im März 2019
2. Sprach- und Integrationskurse im HdF/MGH
3. WeKISS-Selbsthilfegruppe für Alleinstehende 60+, Bewegung
4. „Ahrlini“ – Kita-Portal Kreis Ahrweiler, Hilfe und Unterstützung bei der Anmeldung
5. Beratungsstelle Neue Chancen
6. Familienbildungsstätte, Kurse im März

# März-Veranstaltungen

im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus (HdF/MGH)

	Veranstalter:	Veranstaltung:
<b>Freitag 01.03.2019</b>		
Wir freuen uns auf die „Ferienzimmer-Kinder“ der Offenen Kinder- und Jugendarbeit!		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-11:00 Uhr	Beirat für Migration und Integration der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Sprechstunde
<b>Samstag 02.03.2019</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
<b>Montag 04. und Dienstag 05.03.2019</b>		
Rosenmontag und Karnevaldienstag ist das HdF/MGH geschlossen. Wir wünschen Ihnen allen schöne Karnevalstage!		
<b>Mittwoch 06.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	Stiftungsfamilie BSW & EWH, Ortstelle Rhein-Ahr:	Sprechstunde
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
09:30-12:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch
14:00-16:00 Uhr	Senioren-sicherheitsberater der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Sprechstunde
14:00-17:00 Uhr	SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Gesellschaftsspiele für Erwachsene
14:30-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
19:00-21:00 Uhr	Elternkreis suchtkranker Kinder und Jugendlicher:	Gesprächsabend

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
<b>Donnerstag 07.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
10:00-11:00 Uhr	WeKISS:	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
10:00-11:30 Uhr	Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:	Französisch mit Frau Coppin-Schneider
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Beratung / Sprechstunde
13:30-15:30 Uhr	Pflegestützpunkt Bad Neuenahr-Ahrweiler/Grafschaft:	Offene Sprechstunde
14:30-17:00 Uhr	Schachclub des HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, HdF/MGH:	Offener Schach-Treff mit Herrn Westerweller für alle Generationen und Nationen. Kostenfrei, ohne Anmeldung.
14:30-18:00 Uhr	Impulsgruppe:	Spiele, Unterhaltung, Gespräche
15:00-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
18:30-20:30 Uhr	Familienbildungsstätte:	Nähen
19:00-21:00 Uhr	Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes:	Treffen
<b>Freitag 08.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-11:00 Uhr	Beirat für Migration und Integration der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Sprechstunde
14:00-15:30 Uhr	IHK:	Fit für die Lehre
15:00-16:00 Uhr	Familienbildungsstätte:	Gitarre
17:00 Uhr	HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, Abt. Schach:	Schach
19:00 Uhr	Merida e.V.	Veranstaltung zum internationalen Frauentag
<b>Samstag 09.03.2019</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
<b>Montag 11.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
09:30-11:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Malen
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Beratung / Sprechstunde
14:00-15:00 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Spaziergangsgruppe. Treff um 14:00 Uhr am Eingang des MGH, Weststraße 6. Immer montags (nur bei gutem Wetter, nicht an Feiertagen). Mitmachen kann jeder, auch wer nicht so gut zu Fuß ist...
14:00-16:00 Uhr	HdF/MGH, Kreisjugendamt Ahrweiler:	NEU: Kita-Portal Ahrlini. Hilfe und Unterstützung bei der Anmeldung von Kitakindern.
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Strickcafé. Interessierte sind herzlich willkommen!
15:00-16:30 Uhr	Kinderschutzbund, HdF/MGH:	Interaktives Märchencafé im Spielzimmer
16:00-18:00 Uhr	Familienbildungsstätte, SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Reparaturtreff. Jeden 2. und 4. Montag des Monats.
16:30 Uhr	Herr Szebegyinszki:	Klarinetten- und Saxophonunterricht für alle Generationen
16:30 Uhr	Interessengemeinschaft (IGN) Niere Rhein-Ahr-Eifel e.V.:	Glücklich mit der Dialyse. Information und Beratung für Nierenpatienten
17:00 Uhr	Selbsthilfegruppe Rheumatoide Arthritis:	Treffen
19.30-21:30 Uhr	Ahrtaltramps:	Probe. Langfristig interessierte Musiker sind herzlich willkommen!

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
<b>Dienstag 12.03.2019</b>		
08:30-11:00 Uhr	Kita Arche Noah:	„Kaffeeklatsch“ für die Mütter der Bären- und Elefantenkinder der Kita Arche Noah.
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
14:00 Uhr	Offiziergemeinschaft Ahrtal e.V.	Mitgliederversammlung
13:30-16:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch
15:00-17:00 Uhr	Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Lichtblick“. Kontakt- und Informationsstelle für psychisch erkrankte Menschen, Angehörige, Interessierte:	Information, Beratung oder einfach nur ein Gespräch. Vertraulich – unverbindlich – kostenfrei.
16:30-17:30 Uhr	Offene Kinder- und Jugendarbeit, SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Senioren Handy-Workshop. Termin 7/8. Anmeldung erforderlich. Tel. 02641 / 914 98 92
18:00 Uhr	Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Treffen
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein:	Beratung
18:30 Uhr	„Wortwerker“ der LiterAHRischen Gesellschaft:	Treffen
<b>Mittwoch 13.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	Stiftungsfamilie BSW & EWH, Ortstelle Rhein-Ahr:	Sprechstunde
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
09:30-12:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
10:00-12:00 Uhr	Beratungsstelle Neue Chancen:	Offenes Beratungsangebot für berufliche WiedereinsteigerInnen nach Familien- und Pflegephase. Anmeldung unter Tel. 02641 / 900419
10:30-11:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Denksport
14:00-17:00 Uhr	SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Gesellschaftsspiele für Erwachsene
14:30-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
17:00 Uhr	Selbsthilfegruppe Restless legs:	Treffen. Info: Inge Lehmann, Tel. 02641/753105 oder <a href="mailto:inge.lehmann@rls-aw.de">inge.lehmann@rls-aw.de</a>
<b>Donnerstag 14.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11:30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Elterncafé für werdende Mütter, Eltern mit Kindern von 0-3 Jahre und Geschwisterkinder
10:00-11:00 Uhr	WeKISS:	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
10:00-11:30 Uhr	Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:	Französisch mit Frau Coppin-Schneider
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Beratung / Sprechstunde
13:30-15:30 Uhr	Pflegestützpunkt Bad Neuenahr-Ahrweiler/ Grafschaft:	Offene Sprechstunde
14:30-17:00 Uhr	Schachclub des HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, HdF/MGH:	Offener Schach-Treff mit Herrn Westerweller für alle Generationen und Nationen. Kostenfrei, ohne Anmeldung.
14:30-18:00 Uhr	Impulsgruppe:	Spiele, Unterhaltung, Gespräche

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
15:00-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
16:00-17:30 Uhr	Frau Kreuter:	Plaudern in Französisch
17:30 Uhr	Privatbüro Plus:	Vortrag: „Der leidige Papierkram - eine Mappe für den Notfall erstellen“. Referent: Günther Fiebig. Die Teilnahme ist kostenlos.
18:30-20:30 Uhr	Familienbildungsstätte:	Nähen
<b>Freitag 15.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-11:00 Uhr	Beirat für Migration und Integration der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Sprechstunde
09:30-11:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Betreuungsgruppe
14:00-15:30 Uhr	IHK:	Fit für die Lehre
14:00-17:00 Uhr	HdF/MGH:	Hauskonferenz mit allen Anbietern und Gästen
15:00-16:00 Uhr	Familienbildungsstätte:	Gitarre
17:00 Uhr	HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, Abt. Schach:	Schach
<b>Samstag 16.03.2019</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
<b>Montag 18.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Beratung / Sprechstunde
14:00-15:00 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Spaziergangsgruppe. Treff um 14:00 Uhr am Eingang des MGH, Weststraße 6. Immer montags (nur bei gutem Wetter, nicht an Feiertagen).

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
14:00-16:00 Uhr	HdF/MGH, Kreisjugendamt Ahrweiler:	Kita-Portal Ahrlini. Hilfe und Unterstützung bei der Anmeldung von Kitakindern.
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Strickcafé. Interessierte sind herzlich willkommen!
16:30 Uhr	Herr Szebegyinszki:	Klarinetten- und Saxophonunterricht für alle Generationen
<b>Dienstag 19.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
09:30-15:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Seidenmalen
13:30-16:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch
15:00-16:30 Uhr	Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:	Vortrag: „Fahreignung (k)eine Frage des Alters? Risiken, Chancen, Perspektive“. Die Teilnahme ist kostenlos.
15:00-17:00 Uhr	Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Lichtblick“. Kontakt- und Informa- tionsstelle für psychisch erkrankte Menschen, Angehörige, Interessierte:	Information, Beratung oder einfach nur ein Gespräch. Vertraulich – unverbindlich – kostenfrei.
16:30-17:30 Uhr	Offene Kinder- und Jugendarbeit, SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Senioren Handy- Workshop, Termin 8/8. Anmeldung erforderlich: Tel. 02641 / 914 98 92
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein:	Beratung
<b>Mittwoch 20.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	Stiftungsfamilie BSW & EWH, Ortstelle Rhein- Ahr:	Sprechstunde

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
09:30-12:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch
14:00-17:00 Uhr	SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Gesellschaftsspiele für Erwachsene
14:30-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
18:00 Uhr	Zweig e.V.:	Info-Abend
<b>Donnerstag 21.03.2019</b>		
09:00-11:00 Uhr	Kreisjugendamt:	Beratung in Elternan- gelegenheiten. Anmeldung bis Mittwoch 14:00 Uhr: Tel. 02641 / 975336 (Bürgerbüro des Jugendamtes) oder Tel. 02641 / 9149892
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
10:00-11:00 Uhr	WeKISS:	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
10:00-11:30 Uhr	Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:	Französisch mit Frau Coppin-Schneider
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Beratung / Sprechstunde
13:30-15:30 Uhr	Pflegestützpunkt Bad Neuenahr-Ahrweiler/ Grafschaft:	Offene Sprechstunde
14:30-17:00 Uhr	Schachclub des HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, HdF/MGH:	Offener Schach-Treff mit Herrn Westerweller für alle Generationen und Nationen. Kostenfrei, ohne Anmeldung.
14:30-18:00 Uhr	Impulsgruppe:	Spiele, Unterhaltung, Gespräche
15:00-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
18:30-20:30 Uhr	Familienbildungsstätte:	Nähen
<b>Freitag 22.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-11:00 Uhr	Beirat für Migration und Integration der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Sprechstunde
14:00-15:30 Uhr	IHK:	Fit für die Lehre
15:00-16:00 Uhr	Familienbildungsstätte:	Gitarre
17:00 Uhr	HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, Abt. Schach:	Schach
<b>Samstag 23.03.2019</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
<b>Montag 25.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
09:30-11:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Malen
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Beratung / Sprechstunde
14:00-15:00 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Spaziergangsgruppe. Treff um 14:00 Uhr am Eingang des MGH, Weststraße 6. Immer montags (nur bei gutem Wetter, nicht an Feiertagen). Mitmachen kann jeder, auch wer nicht so gut zu Fuß ist...
14:00-16:00 Uhr	HdF/MGH, Kreisjugendamt Ahrweiler	Kita-Portal Ahrlini. Hilfe und Unterstützung bei der Anmeldung von Kitakindern.
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Strickcafé. Interessierte sind herzlich willkommen!

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
14:30-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH:	Kreativnachmittag für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit. Kostenbeitrag (inklusive Bewirtung): 7,00 €. Anmeldung bis 20.03.2019 unter: Tel. 02641 / 75 98 60
16:00-18:00 Uhr	Familienbildungsstätte, SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Reparatur-Treff. Jeden 2. und 4. Montag des Monats.
16:30 Uhr	Herr Szebegyinszki:	Klarinetten- und Saxophonunterricht für alle Generationen
19.30-21:30 Uhr	Ahrtaltramps:	Probe. Langfristig interessierte Musiker sind herzlich willkommen!
<b>Dienstag 26.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
13:30-16:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch
15:00-17:00 Uhr	Pflegestützpunkt Bad Neuenahr-Ahrweiler/ Grafschaft:	Jahreszeitentreff für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
15:00-17:00 Uhr	Gemeindepsychiatrisches Zentrum „Lichtblick“. Kontakt- und Informationsstelle für psychisch erkrankte Menschen, Angehörige, Interessierte:	Information, Beratung oder einfach nur ein Gespräch. Vertraulich – unverbindlich – kostenfrei.
16:30-17:30 Uhr	Offene Kinder- und Jugendarbeit, SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Senioren Handy-Workshop. Termin 1/8. Anmeldung erforderlich: Tel. 02641 / 914 98 92
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein:	Beratung

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
<b>Mittwoch 27.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	Stiftungsfamilie BSW & EWH, Ortstelle Rhein-Ahr:	Sprechstunde
09:30-12:30 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Computer-Stammtisch
09:30-11.30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Kinderstube und Notfallbetreuung
14:00-17:00 Uhr	SeniorenNetzWerk, HdF/MGH:	Gesellschaftsspiele für Erwachsene
14:30-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
15:00-17:00 Uhr	Arbeiterwohlfahrt (AWO):	AWO Info-Treff
<b>Donnerstag 28.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11:30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH:	Elterncafé für werdende Mütter, Eltern mit Kindern von 0-3 Jahre und Geschwisterkinder
10:00-11:00 Uhr	WeKISS:	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
10:00-11:30 Uhr	Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:	Französisch mit Frau Coppin-Schneider
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	SeniorenNetzWerk-Treff im Ev. Gemeindehaus
13:30-15:30 Uhr	Pflegestützpunkt Bad Neuenahr-Ahrweiler/ Grafschaft:	Offene Sprechstunde
14:30-17:00 Uhr	Schachclub des HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, HdF/MGH:	Offener Schach-Treff mit Herrn Westerweller für alle Generationen und Nationen. Kostenfrei, ohne Anmeldung.

	<b>Veranstalter:</b>	<b>Veranstaltung:</b>
14:30-18:00 Uhr	Impulsgruppe:	Spiele, Unterhaltung, Gespräche
15:00-18:00 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz):	Café Mittendrin
18:30-20:30 Uhr	Familienbildungsstätte:	Nähen
19:00 Uhr	WEISSER RING:	Mitarbeiterbesprechung
<b>Freitag 29.03.2019</b>		
09:00-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe:	Regelmäßige Bürozeit
09:00-11:00 Uhr	Beirat für Migration und Integration der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler:	Sprechstunde
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk:	Singen
14:00-15:30 Uhr	IHK:	Fit für die Lehre
15:00-16:00 Uhr	Familienbildungsstätte:	Gitarre
17:00 Uhr	HTC Bad Neuenahr-Ahrweiler, Abt. Schach:	Schach
<b>Samstag 30.03.2019</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		

Aktualisierungen finden Sie in unserem Online-Veranstaltungskalender auf der Homepage des HdF/MGH:

<http://www.mehrgenerationenhaus-bnaw.de>

**Momentan finden im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus folgende Sprach- und Integrationskurse statt:**

Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:

„Integrationskurs Deutsch“

Montag bis Freitag von 08:00 - 12:15 Uhr

---

Kreis-Volkshochschule Ahrweiler, HdF/MGH

1. „Deutsch als Fremdsprache“

Montag, Mittwoch, Freitag 09.00 - 12.00 Uhr

2. „Deutsch als Fremdsprache“

Montag bis Donnerstag von 17:30 - 20:30 Uhr

## ***Gymnastikgruppe für die Generation 60+***

**Die Wekiss-Selbsthilfegruppe für Alleinstehende 60+ „Bewegung“** bietet einmal wöchentlich eine Sportstunde im Mehrgenerationenhaus an.

Diese findet im donnerstags von 10 bis 11 Uhr statt.

Trainiert werden Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass mit regelmäßigem Training Alterungsprozesse verzögert werden und ein eigenständiges Leben bis ins hohe Alter geführt werden kann.

Wir machen Übungen zur Verbesserung der Haltung. Kräftigung der Muskulatur zur Entlastung der Gelenke. Krafttraining zur Vorbeugung von Osteoporose, Beckenbodengymnastik zur Vermeidung von Inkontinenz.

Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Trainiert wird nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn. Nachgewiesen ist, dass die Verbindung von Bewegung und Denkaufgaben den höchsten Effekt erzielt. Es können bei entsprechender Herausforderung bis ins hohe Alter neue Verbindungen im Gehirn geknüpft werden und auch hier dem altersbedingten Abbau entgegengewirkt werden.

Zusätzlich macht das ganze auch noch Spaß, Kommunikation und Geselligkeit kommen nicht zu kurz und treten damit der Vereinsamung im Alter entgegen.

Bei Herz- und Kreislauferkrankungen oder sonstiger schwerer Erkrankung bedarf es der Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, ob eine Teilnahme möglich ist. Grundsätzlich gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und trainiert im Rahmen seiner Möglichkeiten.

### **Infos und Anmeldung bei:**

Gisela Katharina Querbach

Entspannungspädagogin, Trainerin für Sport mit Älteren

Kursleiterin für Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation

Tel.: 02641 8909033

E-Mail: [g.querbach@gmx.de](mailto:g.querbach@gmx.de)



## **„Ahrlini“ – Kita-Portal Kreis Ahrweiler**

In Kooperation mit dem Kreisjugendamt Ahrweiler bietet das HdF/MGH eine Sprechstunde zur Unterstützung bei der Anmeldung von Kitakindern im Kita-Portal Ahrlini an.

<http://www.ahrlini.com>

**Jeden Montag von 14:00-16:00 Uhr**

Erster Termin: 11.03.2019, 14:00-16:00 Uhr

Ansprechpartner:

Marion Surrey, HdF/MGH

Tel. 02641 / 914 98 92

# **Neue Chancen**

BERATUNGSSTELLE

## **Offenes Gesprächsangebot und Beratung**

Auch im Jahr 2019 sind die Beraterinnen der Beratungsstelle Neue Chancen im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus einmal im Monat mit ihrem Beratungsangebot vor Ort.

Neben der Möglichkeit von Einzelberatungen besteht jeden zweiten Mittwoch im Monat von 10:00-12:00 Uhr ein offenes Gesprächsangebot für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger.

Das Gesprächsangebot richtet sich an nichterwerbstätige Frauen und Männer, die sich als erste Annäherung an das Thema eine unverbindliche, zwanglose Orientierung wünschen.

**Jeweils 2. Mittwoch im Monat**

**10.00 – 12.00 Uhr**

**Im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus**

**Weststr. 6, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler**

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir bitten um eine Anmeldung unter Tel. 02641 / 900419.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team der Beratungsstelle „Neue Chancen“.



Familienbildungsstätte  
Bad Neuenahr-Ahrweiler

## Die Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler benennt für März 2019 folgende Kurse:

13.03.2019, 10:00-11:30 Uhr	Baby-led Weaning - Für werdende und junge Eltern 1 x, Kosten: 9,00 EUR zzgl. 6,00 Material Anmeldung unter: 2 70 39
20.03.2019, 09:30-11:00 Uhr	Babyzeichensprache für Eltern mit Babys von 6 bis 24 Monaten 10 x, Kosten: 72,00 EUR Anmeldung unter: 2 70 39
29.03.2019, 16:00-20:00 Uhr	Trickfilmwochenende - Daumenkino im medialen Zeitalter
30.03.2019, 10:00-16:30 Uhr	2 x, Kosten: 58,90 EUR zzgl. 5,00 Material Anmeldung unter: 2 70 39
12.03.2019, 18:00-20:00 Uhr Familienbildungsstätte SKFM Diakonisches Werk	Betreuungswesen: Schulung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer. 4 x, kostenfrei Anmeldung unter: 20 12 78
11.03.2019, 18:30-20:00 Uhr	Entspannung durch PMR (nach Jacobson) 5 x, Kosten: 45,00 EUR zzgl. 2,00 Material Anmeldung unter: 2 70 39



Familienbildungsstätte  
Bad Neuenahr-Ahrweiler

23.03.2019, 10:00-13:00 Uhr	"Vom Wind BeWegT - tanzend zum Frühlingserwachen" 1 x, Kosten: 16,80 EUR Anmeldung unter: 2 70 39
16.03.2019, 10:00-15:30 Uhr	Wenn der Klang auf Reisen geht - Entspannen mit Klangschalen 1 x, Kosten: 34,80 EUR Anmeldung unter: 2 70 39
11.03.2019, 19:00-20:45 Uhr	Basen-Fasten im Frühjahr 7 x, Kosten: 78,00 EUR Anmeldung unter: 2 70 39
13.03.2019, 19:00-21:00 Uhr	Kreatives und intuitives Schreiben - Schreiben Sie Ihre Biographie 5 x, Kosten: 56,00 EUR Anmeldung unter: 2 70 39
16.03.2019, 10:00-14:00 Uhr	Kreatives und intuitives Schreiben - Schreibworkshop - Flowerpower/Frühlingsg. 1 x, Kosten: 22,40 EUR Anmeldung unter: 2 70 39

---

**Jeden Montag, 9.30-11.30 Uhr** Kinderstube und Notfallbetreuung  
**Jeden Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr** Kinderstube und Notfallbetreuung

Weitere Kurse der Familienbildungsstätte entnehmen Sie bitte dem Jahresprogramm, auch unter: [www.fbs-bna.de](http://www.fbs-bna.de) einsehbar.

## Kontakt

**Haus der Familie (HdF) Bad Neuenahr-Ahrweiler/  
Mehrgenerationenhaus (MGH) im Kreis Ahrweiler**

**Weststraße 6  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler**

**Ansprechpartnerin: Frau Marion Surrey**

**Telefon: 02641 / 914 9892**

**E-Mail: [marion.surrey@bad-neuenahr-ahrweiler.de](mailto:marion.surrey@bad-neuenahr-ahrweiler.de)**

**Internet: [www.mehrgenerationenhaus-bnaw.de](http://www.mehrgenerationenhaus-bnaw.de)**

## Öffnungszeiten

**Öffentliches Wohnzimmer/Generationencafé**

**Montag-Freitag: 9:00-17:00 Uhr**

***Das Gebäude ist auch nach den regulären  
Öffnungszeiten für Beratungen, geplante  
Veranstaltungen und Feiern geöffnet.***

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,  
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ