

# Newsletter Januar 2017



Die Gruppe „Plaudern in Französisch“ im Mehrgenerationenhaus

## Inhalt

1. Veranstaltungen im Januar 2017
2. Sprach- und Integrationskurse im HdF/MGH
3. Spaziergangsgruppe in Bad Neuenahr
4. Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen
5. WeKISS Selbsthilfegruppe 60+ „Bewegung“
6. Familienbildungsstätte, HdF/MGH: Vorlese-Seminar
7. Ahrquarien- und Terrarienfreunde Scalare im Mehrgenerationenhaus
8. Die Adventfeier des Strickcafés im Mehrgenerationenhaus
9. „Werde Gruppenleiter in der OKUJA“

# Januar-Veranstaltungen

im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus (HdF/MGH)

<b>Montag 02.01.2017</b>		
08:30-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Beratung / Sprechstunde
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH	Strickcafé
14:30-15:15 Uhr	Beko Caritasverband, HdF/MGH	Spaziergangsgruppe. Treff um 14:30 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...
17:00 Uhr	Herr Szebegyinszki	Musikunterricht für alle Generationen
<b>Dienstag 03.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
10:00-12:00 Uhr	Seniorenbeirat der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler	Sprechtage
14:00-17:00 Uhr	Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen	Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin (Mo, Mi, Do 10-13 Uhr) unter der Telefonnr. 06131/223078
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
17:30 Uhr	Offiziergemeinschaft Ahrtal e.V.	Vorstandssitzung

18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein	Beratung
19:45-21:45 Uhr	Ahrtaltramps	Probe. Langfristig interessierte Musiker sind herzlich willkommen.
<b>Mittwoch 04.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Computer AG für Senioren
14:00-16:00 Uhr	Senioren-sicherheitsberater der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler	Offene Sprechstunde
14:30-17:30 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz)	Café Mittendrin
19:00-21:00 Uhr	Elternkreis Eltern suchtkranker Kinder	Gruppenabend
<b>Donnerstag 05.01.2017</b>		
08:30-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
10:00-11:00 Uhr	WeKISS	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
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
15:00-18:00 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz)	Café Mittendrin
<b>Freitag 06.01.2017</b>		
08:30-12.00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit

09:00-11:00 Uhr	Beirat für Migration und Integration der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler	Sprechstunde
<b>Samstag 07.01.2017</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
10:00-12:00 Uhr	Frau Arika	Samstagsstricken mit den „Wollmäusen“. Interessierte sind herzlich willkommen!
<b>Montag 09.01.2017</b>		
08:30-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11:30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Beratung / Sprechstunde
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH	Strickcafé
14:00-15:00 Uhr	Beko Caritasverband, 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...
17:00 Uhr	Herr Szebegyinszki	Musikunterricht für alle Generationen
20:00 Uhr	Leben mit Autismus e.V. Bonn/Rhein-Sieg/Eifel	Elterntreff
<b>Dienstag 10.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
09:30-15:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Seidenmalen
14:30 Uhr	SeniorenNetzWerk, Kindertagesstätte Arche Noah, HdF/MGH	Singkreis. Generationensingen in der Kita

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
18:30 Uhr	Wortwerker der Literarischen Gesellschaft	Treffen
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein	Beratung
<b>Mittwoch 11.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11:30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
10:00-12:00 Uhr	Beratungsstelle Neue Chancen	Offenes Beratungsangebot für berufliche WiedereinsteigerInnen nach Familien- und Pflegephase
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
15:30-16:30 Uhr	Karin Staab	Lerntherapie
<b>Donnerstag 12.01.2017</b>		
08:30-12.00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Computer AG für Senioren
10:00-11:00 Uhr	WeKISS	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
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
15:00-18:00 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz)	Café Mittendrin
15:30-17:00 Uhr	Frau Kreuter	Plaudern in Französisch
<b>Freitag 13.01.2017</b>		
08:30-12:00 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	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
14:00-15:30 Uhr	IHK	Fit für die Lehre
15:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Gitarre
15:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Nähen
<b>Samstag 14.01.2017</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
10:00-12:00 Uhr	Frau Arika	Samstagsstricken mit den „Wollmäusen“. Interessierte sind herzlich willkommen!
<b>Montag 16.01.2017</b>		
08:30-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11:30 Uhr	SeniorenNetzWerk	Malen
09:30-11:30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Beratung / Sprechstunde
10:00-14:00 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Vorlese-Seminar, kostenfrei
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH	Strickcafé

14:00-15:00 Uhr	Beko Caritasverband, 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...
17:00 Uhr	Herr Szebegyinszki	Musikunterricht für alle Generationen
<b>Dienstag 17.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
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
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein	Beratung
19:45-21:45 Uhr	Ahrtaltramps	Probe. Langfristig interessierte Musiker sind herzlich willkommen.
<b>Mittwoch 18.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Computer AG für Senioren
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
15:30-16:30 Uhr	Karin Staab	Lerntherapie
18.00 Uhr	ZWEIG e.V.	Info-Treffen

<b>Donnerstag 19.01.2017</b>		
08:30-12.00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
10:00-11:00 Uhr	WeKISS	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Bewegung
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
15:00-18:00 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz)	Café Mittendrin
<b>Freitag 20.01.2017</b>		
08:30-12.00 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	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
09:30-11:30 Uhr	SeniorenNetzWerk	Betreuungsgruppe
14:00-15:30 Uhr	IHK	Fit für die Lehre
15:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Gitarre
15:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Nähen
<b>Samstag 21.01.2017</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
10:00-12:00 Uhr	Frau Arika	Samstagsstricken mit den „Wollmäusen“. Interessierte sind herzlich willkommen!
12:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Nähen

<b>Sonntag 22.01.2016</b>		
Anmeldung unter:  02641/396 8595 oder 02641/914 9892	SeniorenNetzWerk	Wandergruppe. Geplante Wanderung: Mit der Bahn nach Heimersheim - Lohrsdorf - Köhlerhof - Kirchdaun - Heppingen - Einkehr „Dornröschen“
<b>Montag 23.01.2017</b>		
08:30-12.00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-11:30 Uhr	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Ahnenforschung
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Beratung / Sprechstunde
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH	Strickcafé
14:00-15:00 Uhr	Beko Caritasverband, 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...
17:00 Uhr	Herr Szebegyinszki	Musikunterricht für alle Generationen
<b>Dienstag 24.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge
09:30-15:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Seidenmalen
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
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein	Beratung

<b>Mittwoch 25.01.2017</b>		
08:30-13:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	Computer AG für Senioren
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 Uhr	Arbeiterwohlfahrt (AWO)	Treffen
15:30-16:30 Uhr	Karin Staab	Lerntherapie
<b>Donnerstag 26.01.2017</b>		
08:30-12:00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
10:00-12:00 Uhr	SeniorenNetzWerk	NetzWerkTreff: Vortrag „Lager Rebstock“ Referent: Herr Gückelhorn
10:00-11:00 Uhr	WeKISS	Selbsthilfegruppe Alleinstehende 60+, Gymnastik
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
15:00-18:00 Uhr	Caritasverband (Betreuungsgruppe Demenz)	Café Mittendrin
19:00 Uhr	WEISSER RING	Mitarbeiterbesprechung
<b>Freitag 27.01.2017</b>		
08:30-12.00 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	Familienbildungsstätte, HdF/MGH	Kinderstube und Notfallbetreuung
14:00-15:30 Uhr	IHK	Fit für die Lehre
15:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Nähen
15:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Gitarre
<b>Samstag 28.01.2017</b>		
Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist samstags geschlossen. Für Veranstaltungen bleibt das Haus geöffnet.		
10:00-12:00 Uhr	Frau Arika	Samstagsstricken mit den „Wollmäusen“. Interessierte sind herzlich willkommen!
12:00-17:00 Uhr	Familienbildungsstätte	Nähen
<b>Montag 30.01.2017</b>		
08:30-12.00 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
14:00-16:30 Uhr	Caritas, HdF/MGH	Strickcafé
14:00-15:00 Uhr	Beko Caritasverband, 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...
17:00 Uhr	Herr Szebegyinski	Musikunterricht für alle Generationen
<b>Dienstag 31.01.2017</b>		
08:30-12.00 Uhr	Ökumenische Flüchtlingshilfe	Regelmäßige Bürozeit
09:30-12:00 Uhr		Bridge

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
18:30-20:30 Uhr	Mieterbund Mittelrhein	Beratung
19:45-21:45 Uhr	Ahrtaltramps	Probe. Langfristig interessierte Musiker sind herzlich willkommen.

## Vorschau für Februar

### **Freitag 17.02.2017, 11:00-14:30 Uhr**

Caritasverband, HdF/MGH:

Die Geheimnisse in Büchern bergen – lebendig vorlesen will gelernt sein. Sprechtraining für ehrenamtliche VorleserInnen in der Seniorenarbeit.

Anmeldung bis zum 1. Februar 2017 unter Tel. 02641 / 75 98 60

### **Sonntag 19.02.2017**

SeniorenNetzWerk:

Wandergruppe. Geplante Wanderung: Mit der Bahn nach Sinzig - Ahrsteig bis Bad Neuenahr - Einkehr „Alt-Beul“

### **Karneval:**

Das Öffentliche Wohnzimmer/Café ist

Donnerstag 23.02.2017 ab 12.00 Uhr geschlossen.

Das Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus ist

Rosenmontag den 27.02.2017 und

Dienstag den 28.02.2016 geschlossen.

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

Kreis-Volkshochschule Ahrweiler, HdF/MGH, Ökumenische Flüchtlingshilfe, SeniorenNetzWerk:

1. „Deutsch als Fremdsprache (A1) – Intensivkurs für Anfängerinnen und Anfänger“

Kurs I: Montag von 14.30 - 18:00 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Freitag von 17:30 - 21:00 Uhr  
(*Ferien vom 09.12.2016 bis einschließlich 08.01.2017*)

Kurs II: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
von 17:30 - 21:00 Uhr  
(*Ferien ab 06.12.2016*)

2. „Niedrigschwelliger Sprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger“  
Montag von 08.30 – 12.30 Uhr (*Ferien ab 12.12.2016*)  
Donnerstag von 08.30 – 12.30 Uhr (*Ferien ab 15.12.2016*)

---

HdF/MGH, Ökumenische Flüchtlingshilfe, SeniorenNetzWerk:

„Mütter-mit-Kind-Sprachkurs“

Deutschkurs für Migrantinnen mit Kinderbetreuung.  
Dienstag von 13:00 - 15:00 Uhr  
(*Ferien ab 13.12.2016*)

---

Kreis-Volkshochschule Ahrweiler:

„Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung - Intensivsprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger“

Kurs I: Montag bis Freitag von 08:00 - 12:15 Uhr  
(*Ferien vom 22.12.2016 bis einschließlich 08.01.2017*)

Kurs II: Montag bis Freitag von 13:00 - 17:15 Uhr  
(*Ferien vom 19.12.2016 bis einschließlich 08.01.2017*)

Beratungs- und Koordinierungsstelle

zur Förderung des  
bürgerschaftlichen Engagements  
im Vor- und Umfeld von Pflege

im Kreis Ahrweiler

# Spaziergangsgruppe

**immer montags 14.30 Uhr**

*nur bei gutem Wetter  
nicht an Feiertagen*

Treff am Eingang des Mehrgenerationenhauses  
Weststraße 6 | Bad Neuenahr-Ahrweiler

Bewegung tut gut. Aber Sie haben keine Lust alleine spazieren zu gehen? – Dann gehen Sie mit unserer Spaziergangsgruppe. Hier können Sie sich nett unterhalten und leichter den „inneren Schweinehund“ überwinden.

***Mitmachen kann jede und jeder — auch wer nicht so gut zu Fuß und mit Gehstock oder Rollator unterwegs ist.***

Zwei ehrenamtlich engagierte Damen begleiten Sie. So kann die Gruppe bei Bedarf geteilt werden: Die einen gehen früher zurück zum Ausgangspunkt, die anderen folgen etwas später nach. Insgesamt ist man etwa eine Dreiviertelstunde unterwegs.

Wer mag, genießt anschließend noch eine Tasse Kaffee im „Öffentlichen Wohnzimmer“ des Mehrgenerationenhauses.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Infos:

Marion Surrey

Mehrgenerationenhaus

02641 — 914 98 92

Mechthild Haase

BeKo Ehrenamt Caritas Ahrweiler

02641 — 75 98 60

*Die Spaziergangsgruppe ist ein gemeinsames Projekt des Mehrgenerationenhauses und der Beratungs- und Koordinierungsstelle Ehrenamt im Caritasverband*



Mehr  
Generationen  
Haus



Haus  
der Familie



Caritasverband  
in Ahrweiler

## **Barrierefreie Türen – nicht nur für den Weihnachtsbaum nützlich**

Beratung zum barrierefreien Bauen und Wohnen im Mehrgenerationenhaus

Schmale Türen bereiten in vielen Situationen Schwierigkeiten: Der neue Schrank passt nicht durch die Schlafzimmertür, der Kinderwagen ist zu breit für die Balkontür oder der Weihnachtsbaum bleibt gar in der Wohnzimmertür stecken. Für Rollstuhlfahrer können zu schmale Türen sogar ein unüberwindbares Hindernis darstellen und zur Ausgrenzung führen, darauf weist die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen hin. Sie empfiehlt eine Durchgangsbreite von mindestens 80 besser 90 Zentimetern. Bei einem Neubau verursachen breitere Türen nur wenig Mehrkosten, während ein späterer Umbau sehr kostspielig werden kann.

Architekten der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen beraten zu Durchgangsbreiten und -höhen von Hauseingangs- und Zimmertüren, geben Hinweise zu dem erforderlichen Platzbedarf im Türbereich oder zu alternativen Raumpartüren. Die Experten informieren zu barrierefreien Wohnräumen und Sanitärbereichen sowie zu finanziellen Fördermöglichkeiten sowohl beim Neubau als auch bei einer Umbaumaßnahme.

Der nächste Beratungstermin findet am Dienstag, den 3. Januar 2017 in der Zeit von 14.00-17.00 Uhr im Haus der Familie / Mehrgenerationenhaus, Weststraße 6 in 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler statt.

Terminvereinbarung ist Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10 bis 13 Uhr unter der Rufnummer 06131 / 22 30 78 oder per Mail an [barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de](mailto:barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de) möglich.

Die Beratung ist kostenlos und firmenneutral und kann auf Wunsch auch bei den Ratsuchenden zuhause stattfinden.

### **Ansprechpartnerin für weitere Informationen:**

Christiane Grüne, Leiterin der Landesberatungsstelle  
Telefon 06131 / 22 30 78

### **Über die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen**

Träger der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen ist die Verbraucherzentrale e.V., Kooperationspartner die Architektenkammer Rheinland-Pfalz. Finanziert wird sie durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie. Weitere Standorte, in denen die Landesberatungsstelle stundenweise berät, sind in Bad Kreuznach, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Daun, Kaiserslautern, Koblenz, Ludwigshafen, Mainz, Neuwied, Pirmasens, Speyer, Trier und Wittlich.

## ***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)

# Vorlese-Seminar



Vorlesen und Erzählen bietet vielfältige Möglichkeiten, Kinder mit ganz unterschiedlichem Hintergrund, mit und ohne Migrationshintergrund oder Fluchterfahrungen, spielerisch an die Welt der Bücher und Geschichten heranzuführen.

In diesem interaktiven Workshop geht es u.a. um folgende Themen:

- Spannende Titel – Bilderbücher, Vorlesebücher, Sachbücher und digitale Leseangebote
- Geeignete Techniken und begleitende Aktionen vor oder nach dem Vorlesen
- Praxisideen und neue Titel rund um die Themen Sprache, Alltag und Miteinander

**Kurs-Nr.:** 131.03

**Leitung:** Christine Kranz, Übersetzerin, Referentin für Leseförderung der Stiftung Lesen

**Zeit:** Mo 16.01.2017, 10.00 bis 14.00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Bei Interesse bitte verbindlich anmelden über:**



Mehrgenerationenhaus  
Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Weststraße 6  
(02641) 9149892



Familienbildungsstätte  
Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Weststraße 6  
(02641) 27039  
[www.fbs-bna.de](http://www.fbs-bna.de)

## Aquarien - Terrarien - Insektarien

*Tauchen Sie ein in die Unterwasserwelt und lassen sich in die Vielfalt der Vivaristik entführen.*

**Vereins- u. Ausstellungsräume**  
Weststraße 6 (Mehrgenerationenhaus)  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler



Das 1000 Liter fassende Meerwasseraquarium zeigt mit seinen Korallen und Fischen einen Riffausschnitt, den sonst nur Taucher zu Gesicht bekommen und der Indoor-Koiteich bildet mit seinen 3000 Litern die größte Behausung für Fische in der Ausstellung.

Blinde Höhlensalmler schwimmen durch die blaue Grotte, farbenprächtige Barsche beleben das Ostafrika-Aquarium und bunte Zwerggarnelen tummeln sich in ihrem Aquascape.



Die "Westafrika-Wand", mit Nanoaquarien zwischen Lianen und tropischen Pflanzen, zeigt viele verschiedene Arten der westafrikanischen Killifische, die mit zu den buntesten Zierfischen überhaupt gehören.

Die Terrariananlage beherbergt neben Geckos, Schlangen und Amphibien, interessante Vertreter aus der Gruppe der Wirbellosen, wie Rosenkäfer, Tausendfüßler, Skorpione und Vogelspinnen.

Doch nicht nur Anschauen kann man, sondern wer sich gern selbst im eigenen Heim ein Aquarium oder Terrarium einrichten möchte, ist bei den Scalare-Freunden richtig. Fachgerechte Tipps und Hilfestellung zu Planung, Einrichtung und Pflege gehören hier genauso zum Angebot, wie die Vermittlung von Fisch- und Korallennachzuchten.

### **Öffnungszeiten**

Donnerstag: 18:00 - 20:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 12:00 Uhr

### **Eintrittspreise**

Zahlen Sie soviel Sie wollen!

(Wir freuen uns über jeden Betrag)

### **Führungen von Schul-, Kindergarten- und Geburtstagsgruppen auf Anfrage:**

[fuehrung@scalare.de](mailto:fuehrung@scalare.de)

[www.ahrquarium.de](http://www.ahrquarium.de)

## Weihnachtliches Strickcafé im Mehrgenerationenhaus Bad Neuenahr

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen

Zu einem weihnachtlich gestimmten Strickcafé hatten die 20 Strickerinnen ins Mehrgenerationenhaus nach Bad Neuenahr-Ahrweiler geladen. Bei Kaffee, Kuchen und gemeinsamen Singen wurde deutlich, wie sehr Stricken verbindet. Die Strickerinnen packten ihr buntes Strickzeug aus und lauschten den Liedern der Kinder der Evangelischen Kindertagesstätte. So entstand auch an diesem Nachmittag wohligh Wolliges zur Winterzeit.

Gern gesehene Gäste waren Monika Thurn vom Mehrgenerationenhaus und Mechthild Haase von der Beratungs- und Koordinierungsstelle Ehrenamt der Caritas, die das schöne Projekt vor sechs Jahren gemeinsam mit der ehrenamtlichen Leiterin Sibille Frisch initiiert haben und auch heute noch begleiten.

Alle am Stricken oder Häkeln interessierten Frauen und natürlich auch die Herren der Schöpfung sind herzlich im Offenen Strickcafé jedem Montag von 14:00 bis 16:30 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Weststraße 6, willkommen.



Das kostenlose Angebot ist kein Strickkurs und jeder strickt für sich selbst. Kleine Hilfestellungen beim Stricken oder Häkeln sind aber möglich. Das Strickcafé ist ein Ort der Begegnung zwischen den Generationen, wo Muster ausgetauscht werden und Freundschaften entstehen.

Sibille Frisch: „Kommen Sie einfach mal vorbei. In geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee stricken, das macht doch einfach mehr Spaß!“

# „Werde Gruppenleiter in der OKUJA!“



## OKUJA? - Was ist das?!

- Offene Kinder- Und JugendArbeit der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler

## Deine Aufgaben:

- Vorbereiten und Durchführen von Workshops in Ferienfreizeiten
  - Umsetzung eigener Ideen und Projekte

## Das können wir dir bieten:

- jährliche Städtereise und
- „Helfer-Dank-Fest“ nach den Sommerferien, als Dankeschön für die Arbeit
- Unterstützung durch die OKUJA bei pädagogischer Ausbildung

## Gruppenleiterschulung:

- einmal im Jahr, in den Osterferien eine Woche (50 Stunden)
- Vermittlung der Grundlagen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
  - inkl. Erste Hilfe Kurs



## Helfertreff:

- jeden Mittwoch von 18:00 bis 20:00 Uhr, in der Basis der OKUJA
  - Vorbereitung von Ferienfreizeiten
  - Planung anderer Aktionen und Projekte
  - Austausch mit anderen Gruppenleitern

Wenn du Interesse bekommen hast, bei uns mitzuhelfen, dann melde dich doch einfach bei uns oder komm mal vorbei:

Offene Kinder- und JugendArbeit  
Sara Wessel, Annette Gies, Iris Bitzen  
Mittelstraße 31  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Tel.: 02641/3969822 | E-Mail: [hdjbnaw@gmx.de](mailto:hdjbnaw@gmx.de)



## Kontakt

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

**Weststraße 6  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler**

**Ansprechpartnerin: Frau Marion Surrey**

**Telefon: 02641-9149892  
02641-87165**

**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.***

