

MGH – Angebote - Juli bis Sept. 2024

● **Plausch-Telefon:**

Montag bis Freitag, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Plaudern am Telefon über Wetterlage, Neues aus unserer Großgemeinde und was gerade noch so bewegt
- einmalig, gelegentlich oder regelmäßig. Tel. 06044-9645814 oder 0151 40717297

● **Handy-Computer-Sprechstunde** MGH, Kirchstr. 20 Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr **KOSTENLOSES ANGEBOT**

Sie haben Fragen zur digitalen Welt? z.B. Soziale Netzwerke im Internet – Miteinander in Kontakt bleiben oder Mediennutzung im Internet- Fotos, Musik und Videos etc. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter Tel. 06044-9645814 oder 0151 40717297

● **Beratungs-Treff für Geflüchtete** MGH, Kirchstr. 20 Montag 10:00 – 12:00 Uhr (ab 01. Juli - 14-tägig)

Beratung für Geflüchtete mit Steffi Schmidt und Haylina Eckhardt. Wir bieten z.B. Hilfe beim Ausfüllen wichtiger Formulare etc.

● **Interkulturelles-Frühstück** MGH, Kirchstr. 20 Montag 09:00 – 11:00 Uhr (um telefonische Anmeldung wird gebeten)

Man trifft sich zum Austausch, trinkt gemeinsam einen Chai oder Kaffee, isst sein Müsli, Fatteh, Blini, oder, oder...
Wir freuen uns auf einen regen Austausch der Rezepte und interessanten Geschichten aus aller Menschen Ländern.

● **Spiele AG** KIZ/ JuZ, Vogelsbergstr. 162 Montag 14:30 – 16:30 Uhr **KOSTENLOSES ANGEBOT**

-Du bist dran- Jede Generation, jede Kultur hat ihre eigenen Spiele, egal ob Karten, Brettspiele oder Spiele im Freien. Einige Klassiker werden weitergegeben und finden sich in allen Generationen wieder.

● **RückenFit** MGH, Kirchstr. 20 Montag 16:30 – 17:30 Uhr (4 Wochen-Kurs)

1. Kurs: 08. Juli – 29. Juli (weitere Termine auf Anfrage) **KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT**

Ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt. Die Übungen beginnen mit einem leichten Aufwärmprogramm, um den ganzen Körper in Schwung zu bringen. Hierbei sollten Sie bequeme Sportkleidung tragen.

● **PMR Entspannungskurs** MGH, Kirchstr. 20

3. Kurs: 02. September – 23. September

Montag 15:30 – 16:30 Uhr

(weitere Termine auf Anfrage)

(4 Wochen Kurs)

KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT

In dem PMR-Kurs erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung, eine bewährte Technik zur Stressreduktion. Durch gezielte Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen erfahren Sie eine tiefe Entspannung, fördern Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Fähigkeit, Stress effektiv zu bewältigen.

● **DigitalCafé** MGH, Kirchstr. 20

Montag 18:00 – 19:30 Uhr

(jeden 2. Montag im Monat)

08. Juli, 12. August, 09. September

KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT

Hallo, digitale Welt!!! Im Digital-Café können Senioren und andere Technikinteressierte ihre digitalen Fragen besprechen. Die Digital-Lotsen stehen bereit, um auch schwierige Fragen zu beantworten.

● **Offene Sprechstunde** MGH, Kirchstr. 20

Beratungsstelle der KVA-Vogelsbergkreis

– **Kommunales Jobcenter**

Wenn Sie Fragen zum Thema Bürgergeld, Aus- und Weiterbildung, Qualifizierung oder Sprachkurse haben, können Sie uns vor Ort ansprechen. Wir beraten Sie zu diesen Themen. Gerne nehmen wir Ihre Unterlagen entgegen. Es steht kostenfreie WLAN-Nutzung zur Verfügung. Kontakt: kva-regionalteam3@vogelsbergkreis.de

Dienstag 13:30 – 15:00 Uhr

(jeden 3. Dienstag im Monat)

16. Juli, 20. August, 09. September

● **Interkulturelles Plauder-Café** MGH, Kirchstr.20

Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr

KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT

Haben Sie gerne Kontakt mit Menschen? Sind Sie offen für andere Kulturen?

Dann sind Sie genau richtig beim interkulturellen Plauder-Café. Ein Treffpunkt in gemütlicher Runde zum Austausch und Kennenlernen. Wir freuen uns auf interessante Gesprächsrunden, andere Sprachen und Traditionen, etc.

● **Nordic Walking-Kurs**

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr

(wetterabhängiges Angebot)

Treffpunkt: MGH, Kirchstr. 20

KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT

Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart für Jedermann und aktiviert 90 % der Muskeln im Körper.

Zusätzlich rückt Nordic Walking überschüssigen Pfunde zu Leibe. Nordic Walking ist für Ungeübte aber auch für Leistungssportler die ideale Outdoor-Sportart. Probieren Sie es aus!

● **DROP - IN & Krabbelclub** MGH, Kirchstr. 20

Mittwoch 09:00 – 12:00 Uhr

KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT

Ein Willkommensort für Familie mit Kindern bis 3 Jahre ...ein Treff mit Frühstück für Mütter, Väter, Großeltern, Freunde

- **KID´s Spieletreff** MGH, Kirchstr. 20
Ein Willkommensort für Familie mit Kindern

Mittwoch 15:00 – 17:00 Uhr **KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT**
...ein Treff für Mütter, Väter, Großeltern, Freunde
- **Nähwerkstatt** MGH, Kirchstr. 20
Anfängerkurs
Fortgeschrittenenkurs

Termine auf Anfrage
Mittwoch 16:30 - 18:30 Uhr **(4 Wochen-Kurs – 8 Stunden)**
Mittwoch 18:30 - 20:30 Uhr **50,00 € p. P. (max. 4 Teilnehmende)**
- **Seniorentreff** MGH, Kirchstr. 20
Vom gemütlichen Plausch bis hin zu anregenden Aktivitäten im Kreise Gleichgesinnter. Hol- und Bringdienst von den Ortsteilen.

Donnerstag 14 - 17 Uhr
- **Eltern-Kind-Kurs** Fitnessstudio, Erbsengasse 6
3. Kurs: 29. August – 19. September

Donnerstag 16:30 -17:30 Uhr **(4 Wochen-Kurs)**
(weitere Termine auf Anfrage) **KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT**

Fördern Sie die koordinativen Fähigkeiten, die Resilienz, die Motivation und das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- **„FaJuSo - Mittendrin“** Alteburgpark
Familientreff mit Spiel & Spaß

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr **(wetterabhängiges Angebot)**
- **Spieleabend** im MGH, Kirchstr. 20
Ein Spieleabend bietet immer Abwechslung und ist für Jung und Alt geeignet. Man kommt mit Familie oder Freunden zusammen; kennt man einige Mitspieler noch nicht, bietet ein solcher Abend eine sehr gute Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen. Es gibt eine große Auswahl an Spielen vor Ort.

Donnerstag 18:00 - 21:00 Uhr **KOSTENLOSES ANGEBOT VOR ORT**
- **Töpferkurs** im MGH, Kirchstr. 20

Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr **(4 Wochen-Kurs)**
Termine auf Anfrage **50,00 € p. P. (max. 6 Teilnehmen)**
- **Frauentreff** MGH, Kirchstr. 20
Kaffee- und Plauderrunde in gemütlicher Atmosphäre

Freitag von 14:00 – 17:00 Uhr
- **Bügel- und Mangelservice** MGH, Kirchstr. 20 **Termine und Preise auf Anfrage** Tel. 06044-9645814 oder 0151 40717297
Bringen Sie Ihre Bügelwäsche zu uns. Wir bieten diesen Service zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Pflege und Familie an. Selbstverständlich dürfen Sie uns Ihre Wäsche auch bringen, wenn Sie einfach keine Lust zum Bügeln haben.
- **Im M4** Gebäude - Mühlgasse 4 stehen **Einzelberatungen** des **MGH** nach telefonischer Vereinbarung zur Verfügung.