



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



Oestrich-Winkel
im Rheingau

Programmheft 2025



Angebote und Veranstaltungen für alle Generationen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Ohne Netzwerken geht's nicht!



MGH-Bundesnetzwerktreffen



Team Wohnberatung



Aeroclub Oestrich-Winkel e.V.



Projektwoche Hansenberg



Landesnetzwerktreffen Hessen



Süwag Social Day

Unsere lokalen, regionalen und überregionalen Netzwerke. Ein Erfolg für Alle!

Impressum

Herausgeber

Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum – Oestrich-Winkel

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

☎ 06723 6036010

Redaktion

Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum – Oestrich-Winkel

©

Design

Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum – Oestrich-Winkel

©

Fotos:

Archiv des Mehrgenerationenhauses – Familienzentrum –
Oestrich-Winkel und Pixabay

Druck

Onlineprinters.de

Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtum vorbehalten

Januar 2025 © Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

bereits 17 Jahre ist es her, dass unser Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel (MGH) gegründet wurde und Sie stimmen mir sicher zu, dass keiner es mehr missen möchte. Waren es in den Anfängen noch hauptsächlich „offene Treffs“, die ein Großteil des Angebots ausmachten, so folgten doch rasch die unterschiedlichsten Bildungs- und Begegnungsangebote. Ich bin stolz und froh sagen zu können, dass unser MGH mittlerweile so stark gewachsen ist, dass es für fast jeden Bedarf und jede Altersgruppe Informations- und Bildungsangebote bereithält.

Ob EDV-Kurse, Kreativ-Angebote oder Beratungen für die unterschiedlichsten Lebenslagen: Jede und Jeder kann in unserem MGH lebensbereichernde Kurse und Treffs finden. Gerade in Zeiten schwieriger öffentlicher Finanzen bedanke ich mich beim Team des MGH nicht nur für die vielfältige Programmgestaltung, sondern auch für die erfolgreiche Fördermittel-Akquisition, welche entscheidend ist für den Erhalt und immer weiteren Ausbau des Portfolios. Mein Dank geht aber auch an alle Ehrenamtlichen, die mit ihrer Unterstützung und ihren Angeboten unser MGH „mit Leben füllen“.

Unser Mehrgenerationenhaus ist eine wichtige soziale Drehscheibe und Anlaufstelle für Jedermann und Jederfrau und das soll auch zukünftig so bleiben. Es ist außerdem ein wichtiger Bestandteil einer funktionierenden Daseinsvorsorge von Seiten der Stadt Oestrich-Winkel. Sollten Sie Anregungen und Hinweise haben, wie unser MGH zukünftig noch besser auf die Bedürfnisse der Menschen hier vor Ort eingehen kann, lassen Sie es uns wissen uns schreiben Sie eine E-Mail oder rufen Sie an. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 3 in diesem Programmheft.

Ich bedanke mich herzlich bei allen ehrenamtlich Aktiven, ohne die das vorliegende Programm nicht möglich wäre. Viel Spaß beim Lesen!

Herzliche Grüße



Carsten Sinß
Bürgermeister der
Stadt Oestrich-Winkel



Christiane Kompch-Maneshkarimi

Christiane Kompch-Maneshkarimi
Leitung des
Mehrgenerationenhauses
Oestrich-Winkel

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns 11

- Wir über uns 12
- Raumvermietung für extern Anbietende 14
- So erreichen Sie uns: 15

Förderstiftung 16

- Unsere MGH-Förderstiftung 17
- Spenden per Einzugsermächtigung 20

Beratungsangebote 22

- Unterstützung im Alltag – Selbständigkeit erhalten 23
- Kompetenzzentrum Pflege vor Ort 24
- Persönliche Betreuung – Zu Hause und außer Haus 25
- Wohnberatung 26
- Familien-Hebammensprechstunde 27
- Rheingauer Hebammen-Ambulanz4You 28
- Tagesmutter und Babysitterbörse 29
- Wiedereinstieg in den Beruf – oder beruflicher Neuanfang? 30
- Flüchtlingskoordination/Integrationsberatung 31
- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle 32
- Sozialberatung 33

Beratungsangebote

- Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB) 34
- Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige 35

Betreuungsangebote

36

- MGH Pflegebegleiterstandort / Seniorenbüro 37
- HUFAD – Rheingau
Betreuung für Menschen mit Demenz 38
- HUFAD – Gruppenbetreuungstermine 39
- Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz 40
- Wellcome Eltville MGH 1
Das Unterstützungsangebot für junge Eltern 41

Kreativ-, Präventions- und Bildungsangebote

42

- Geburtsvorbereitung 43
- Rückbildungskurs 44
- Entdecker-Kreisel 45
- Kinder-Yoga (Kamon Yoga) 46
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 47
- Dem Körper Gutes tun - Basenfasten 48

Kreativ-, Präventions- und Bildungsangebote

- Sound-Bad 49
- Hatha Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige 50
- Vinyasa-Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige 51
- Gymnastik mit dem Thera-Band 52
- Spaß beim Tanz – rhythmische Bewegung mit Musik 53
- Sturzprävention 56
- Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO®-Stab 57
- Nordic Walking-Gruppe 58
- Gedächtnistraining 59
- Mediensprechstunde – Di@Lotsen 60
- PC-Kurse für Senioren/-innen 61
- Mit dem PC ein Fotobuch erstellen 62
- Englisch für Senioren/-innen 63
- Lernwerkstatt für Kinder und Jugendliche 64
- Erste-Hilfe-Kurs am Hund 65

- Was beinhaltet der Begriff des „Offenen Treffs“ im MGH? 67
- Unser Bistro-Café – „der“ MGH Mittelpunkt 68
- MGH-Mittagstisch 69
- Bistro-Café Rabanus 70
- Krabbeltreff 71
- Drop In(-klusive) / Mini-Maxi-Treff 72
- Mädchentreff (ab 16 Jahren) 73
- Café-International 74
- Handarbeitstreff – Stricken, Sticken, Häkeln und Nähen 75
- Spieletreff 76
- Seniorensingkreis 77
- Digitaler Stammtisch 78
- Parlez-vous français? 79
- Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben 80
- Repair-Café 81
- MiniHerzchen e.V. Handarbeitstreff 82
- Treffen Aero-Club Oestrich-Winkel e.V. 83
- „Treff-Punkt: Barrierefrei“ 84
- Trauer-Café 85
- Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold 86
- Öffentliche Ortsbeiratssitzungen Winkel 87

Veranstaltungen

88

- MGH-Weinseminar Oestrich-Winkel 89
- Die „Gute Stunde“ – ein digitales Kulturprogramm 90
- Smartphone-Workshop 91
- Workshop Online Banking – Rheingauer Volksbank 92
- Workshop Online Banking – Nassauische Sparkasse 93
- Kreative Filznachmittage 94
- Film und Workshop - Was in uns Eltern wirkt (Liebe, Wut & Milchzähne) 95
- Leistungen der Pflegeversicherung 96
- Vortrag „Werden Sie Betreuungskraft nach §§ 43b, 53b SGB XI“ 97
- Workshops zum Thema „gesunde Ernährung“ 98
- Lebendiger Adventskalender 100
- Rikscha-Projekt Oestrich-Winkel 101

Feedback

102

- Was Sie uns schon immer sagen wollten: 103
- Danksagung 104
- Stadtplan – Wo finden Sie das MGH! 105
- Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold 106



Wir über uns

MITEINANDER UMDENKEN



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander



FÜREINANDER VORAUSSCHAUEN

Mehrgenerationenhäuser als Strategie für gesellschaftliche Herausforderungen und sozialen Zusammenhalt

Mehrgenerationenhäuser sind Einrichtungen, die mit ihrem generationenübergreifenden, integrierenden Ansatz den Sozialraum prägen, freiwilliges Engagement fördern und flexibel auf gesellschaftliche Herausforderungen reagieren können.

Mehrgenerationenhäuser wirken an kommunalen Netzwerken, Gremien und Angeboten mit, unterstützen kommunale Demografiestrategien und Planungen. Sie geben Impulse für den sozialen Zusammenhalt und die Gestaltung demografischer Veränderungen. Sie sind etablierte Einrichtungen der sozialen Infrastruktur in unterschiedlichen demografischen Ausgangslagen.

Für die Bewältigung aktueller und zukünftiger Herausforderungen ist die herausragende Vernetzung der MGH und ihre Zusammenarbeit über das Bundesnetzwerk Mehrgenerationenhaus e.V. eine wichtige Voraussetzung.

Maßgabe für jedes Mehrgenerationenhaus ist es folgende Handlungsrichtlinien möglichst einzuhalten:

- 1. Teilhabe und Zusammenhalt generationen- und kulturübergreifend sichern**
- 2. Demokratie stärken**
- 3. Digitale Bildung für alle**
- 4. Bildungsgerechtigkeit und lebenslanges Lernen fördern**
- 5. Selbstbestimmtes Leben unterstützen**
- 6. Gemeinsam statt einsam**
- 7. Aktive Gesundheitsvorsorge vermitteln und umsetzen**
- 8. Lernorte für Nachhaltigkeit schaffen**

Demografie, Klimawandel, Zuwanderungen und Digitalisierung, verändern unsere Gesellschaft nachhaltig. Das hat tiefgreifende Konsequenzen für das tägliche Leben aller Menschen und das gesellschaftliche Miteinander. Mehrgenerationenhäuser (MGH) verstehen sich besonders in Zeiten von Veränderungsprozessen als Impulsgeber für eine nachhaltige Entwicklung, die Begegnung, Austausch, gegenseitige Unterstützung und Zusammenarbeit der Menschen im Sozialraum fördern. Sie sind der Prototyp für den gelebten gesellschaftlichen Zusammenhalt und geben Antworten auf die Frage, wie wir in Zukunft gemeinsam leben wollen. Das Know-How der Mehrgenerationenhäuser ist unverzichtbar für das solidarische Miteinander im Sozialraum.

Christiane Kompch-Maneshkarimi
(Leitung / Koordination Mehrgenerationenhaus –
MGH-Bundesnetzwerksprecherin)

Raumvermietung für externe Anbietende

Räumlichkeiten unseres Hauses, wie z.B. der Multifunktionsraum inklusive Cateringküche im Erdgeschoss können für Workshops, Seminare, Vorträge und Informationsveranstaltungen angemietet werden.

Haben Sie eine Idee für eine Gruppe, für weitere Gruppenveranstaltungen oder ein neues Kursangebot in den Bereichen Beratung, Bildung, Begegnung oder Betreuung?

Wir freuen uns über weitere, interessante Angebotsfelder. Gerne beraten wir Sie in einem Gespräch über die Umsetzungsmöglichkeiten Ihrer Projektidee.

Nähere Informationen zu den Modalitäten der Anmietung, der Termingestaltung, den Kostenrahmenbedingungen sowie den Möglichkeiten der Einbindung in die Öffentlichkeitsarbeit des MGH können Sie gerne erfragen. Nehmen Sie hierzu bitte Kontakt mit unserer Mitarbeiterin im Büro des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel auf.

Ansprechpartner und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses

Bachweg 37 b

65375 Oestrich-Winkel

☎ 06723 6036010 (werktags 8:30-16:00 Uhr)

✉ mgh@oestrich-winkel.de

So erreichen Sie uns:



Mehr
Generationen
Haus

Wir leben Zukunft vor

**Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum Oestrich Winkel
Pflegebegleiterstandort – kommunale Wohnberatungsstelle
Seniorenbüro**

Bachweg 37 b

65375 Oestrich-Winkel

☎ 06723 6036010 (werktags 8:30-16:00 Uhr)

✉ mgh@oestrich-winkel.de

🌐 www.mehrgenerationenhaeuser.de

🌐 www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus

Öffnungszeiten: Montags bis freitags 8:00- 17:00/14:00 Uhr.

Anreise mit dem PKW: Von der B42 kommend nehmen Sie die letzte Ausfahrt von Winkel in die Goethestraße in Höhe des REWE-Marktes bis zum Ende und rechts in die Hauptstraße, anschließend links in die Schillerstraße und dann die zweite Straße rechts in die Greiffenclaustraße. Fahren Sie nun die zweite Straße rechts in den Bachweg. Nach ca. 100 m auf der rechten Seite befindet sich das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel. Ein Stadtplan befindet sich am Ende des Programmheftes.

Parkmöglichkeiten: Begrenzte Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus.

Förderstiftung
Mehr
Generationen
Haus
Oestrich-Winkel



Förderstiftung
Mehrgenerationenhaus
Oestrich-Winkel

Ort der
**Begegnung, Betreuung
Bildung und Beratung**

Förderstiftung



Unsere MGH-Förderstiftung



Das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel besteht seit Mai 2008 und bietet seit 2021 am neuen Standort Bachweg 37b eine Vielzahl von Aktivitäten an. Alle Aktivitäten stehen unter dem Motto:

Bei uns ist Platz für alle Generationen!

Durch die Vielfalt der Angebote für Jung und Alt ist das Haus zur Anlaufstelle und zum Ort der Begegnung und Betreuung geworden.

Mit den Schwerpunkten

- „Alter und Pflege“
- „Integration und Bildung“
- „Haushaltsnahe Dienstleistungen“ und
- „Freiwilliges Engagement“

sind die wesentlichen Aktionsfelder abgesteckt.

Diese umfangreichen und wichtigen Themenschwerpunkte lassen sich jedoch ohne das große ehrenamtliche Engagement und die unermüdliche Einsatzbereitschaft vieler nicht realisieren.

Damit das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel auch zukünftig auf einem soliden finanziellen Fundament steht, ist die Förderstiftung gegründet worden. Diese Treuhandstiftung ist vom Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt.

Unterstützen Sie bitte die Stiftung

und helfen Sie mit, dass das Angebot auf Dauer erhalten bleibt. Die Vielfältigkeit hat für jede Altersstufe ein passendes Angebot parat, von der Freizeitgestaltung bis hin zur praktischen Lebenshilfe im Alltag. Haben Sie es schon genutzt?

Ein kurzer Überblick über das Angebot zeigt, wie wichtig das Mehrgenerationenhaus ist und auch für die Zukunft als ein Ort der Begegnung mit Ihrer Hilfe unbedingt erhalten bleiben muss.

Helfen Sie uns durch eine Spende oder eine Zustiftung

Wir benötigen jede Unterstützung, angefangen von der „Mund-zu-Mund-Propaganda“ bis hin zu Spendenaktionen anlässlich Familienfeiern, Jubiläen, Firmenfeiern usw. Ihre Spenden tragen dazu bei, das Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel auf Dauer zu erhalten.

Das Mehrgenerationenhaus kann in seiner Unterhaltung nicht kostendeckend arbeiten, sodass es auf Ihre Solidarität angewiesen ist. Wir suchen daher Förderer, Sponsoren und Zustifter, die mit Ihren Zuwendungen dieses zukunftsweisende Projekt unterstützen. Nur so sind wir in der Lage, den Menschen aller Altersstufen die Hilfe anzubieten, auf die sie angewiesen sind.

Wenn Sie sich für eine Spende entscheiden, wird die „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“ diesen Betrag für die Förderung ihrer gemeinnützigen Zwecke oder für ein bestimmtes Projekt verwenden.

Die „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“ ist als gemeinnützig anerkannt, so dass Sie Ihre Spende bis zu 20% Ihres zu versteuernden Einkommens beim Finanzamt geltend machen können. Über jede Spende stellen wir Ihnen gerne eine steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigung aus.

Eine ausführliche Informationsbroschüre der Stiftung erhalten Sie im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel.

Spendenkonto:

Kontoinhaber: „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus
Oestrich-Winkel“

Bank: Bank für Sozialwirtschaft Mainz

IBAN: DE95 5502 0500 0008 6466 02

BIC: BFSWDE33MNZ

Auch tatkräftiges Engagement ist uns willkommen!

Neue Ideen, neue Nutzer, neue Mitstreiter, Freunde und Förderer unseres Hauses sind jederzeit willkommen!

Wenden Sie sich gerne an unser Team des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel.

Spenden per Einzugsermächtigung

An das Stiftungsmanagement, c/o WertSecur GmbH, Höhenstraße 23, 65520 Bad Camberg

Wenn Sie per Einzugsermächtigung spenden möchten, nutzen Sie bitte folgenden Vordruck und senden Sie ihn an:

Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

c/o WertSecur GmbH,

Höhenstraße 23,

65520 Bad Camberg

 info@wertsecur.de

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE03ZZZ00000704523

Bank:

Bank für Sozialwirtschaft

BIC:

BFSWDE33MNZ

IBAN:

DE95 5502 0500 0008 6466 02

Kontonummer:

8646602

BLZ:

550 205 00

SEPA Lastschriftmandat

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort



Nachfolgend angekreuzter Betrag soll von meinem Bankkonto abgebucht werden:

Betrag: _____ €

Zahlungsweise: Einmalig – Monatlich – Jährlich
(nicht Zutreffendes bitte streichen)

Bank: _____

BIC: _____

BLZ: _____

Ktonr: _____

IBAN: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Ich ermächtige die „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“, vertreten durch WertSecur GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der WertSecur GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, der „Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel“ den oben angegebenen Betrag zu spenden.

Ort, Datum und Unterschrift



Beratungsangebote

**MITEINANDER
REDEN**

 Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



**FÜREINANDER
GESTALTEN**

Unterstützung im Alltag – Selbständigkeit erhalten


In Oestrich-Winkel steht im Bereich Soziales das selbstbestimmte Leben und Wohnen für alle Generationen an erster Stelle. Unsere Gemeindepflegerin, Kerstin Langer, bietet Ihnen vielfältige Unterstützung und Hilfestellung an. Kerstin Langer begleitet Sie fachspezifisch in allen sozialen Versorgungsfragen und begleitet Sie insbesondere in schwierigen Zeiten.

Termine: Montags von 10.00 - 12.00 Uhr
Donnerstags von 12.00 - 14.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Ansprechpartner und Informationen:


Kerstin Langer

 0160 97904081

 kerstin.langer@oestrich-winkel.de



Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Kompetenzzentrum Pflege vor Ort

Sie selbst oder ein/e Angehörige/r kommen nicht mehr allein zuhause zurecht? Sie möchten wissen, welche Hilfsmöglichkeiten es gibt? Wie kann man einen Pflegegrad bei der gesetzlichen Pflegeversicherung beantragen? Welche Pflegeleistungen sind möglich und wie kann ich diese in Anspruch nehmen?

Oftmals gibt es viele ungeklärte Fragen, wenn man mit dem Thema Pflege in Kontakt kommt. Hierbei möchten wir Ihnen zur Seite stehen.

Wir beraten zu allen Themen aus dem Bereich Pflege, kostenfrei und trägerneutral.

Damit für jede Beratung ausreichend Zeit eingeplant werden kann, ist eine Anmeldung erforderlich.

Außensprechstunde in Oestrich-Winkel:

Termine: jeden 1.Freitag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr
(Ausweichtermine 10.01.2025 / 09.05.2025 /
August entfällt / 10.10.2025)

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel
Beratungsraum, EG
Bachweg 37b
65375 Oestrich-Winkel



Ansprechpartner und Informationen:

Pflegestützpunkt des Kompetenzzentrum Pflege
des Rheingau-Taunus-Kreises

☎ 06124 510 525 und 06124 510 527

✉ pflegestuuetzpunkt@rheingau-taunus.de

Persönliche Betreuung – Zu Hause und außer Haus

Haushaltsnahe Dienstleistung, persönliche Betreuung und Grundpflege

Zusammen mit unserem Partner Home Instead® bieten wir eine Sprechstunde für alle Interessierten an, die gerne haushaltsnahe Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten.

Einfühlsam wird auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Neben der persönlichen Betreuung und Alltagsbegleitung unterstützen die Betreuungskräfte im Haushalt, bei der Grundpflege und bei Terminen außer Haus.

Mit diesem Angebot möchten wir pflegende Angehörige entlasten, aber auch alle Personen die aus gesundheitlichen oder sonstigen Gründen diese Hilfe benötigen. Das Beratungsangebot wendet sich ebenfalls an Interessierte, die in dem Bereich „Senioren & Familienbetreuung“ als Betreuungskraft nach § 53 b beruflich tätig werden möchten.

Termine: jeden Dienstag / 09:00 - 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner:




Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Ansprechpartner und Information:

PM Familien- und Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG

HomeInstead Wiesbaden

Dostojewski Str. 5, 65187 Wiesbaden

 0611 205970 0 / Fax: 0611 205970 19

 wiesbaden@homeinstead.de

 www.homeinstead.de

Wohnberatung

Selbstbestimmtes Leben in jedem Alter hat im Zuge des demografischen Wandels einen immer höheren Stellenwert. Das MGH bietet innovative Lösungen bedarfsorientiert für den jeweiligen Nutzer der Beratung an. Wir beraten gerne zu barrierefreiem Umbau im Alter, aber auch junge Familien erhalten bei uns Informationen zum generationengerechten Aus-, Neu- und Umbau.

Termine: nach vorheriger Anmeldung
werktags während der Büroöffnungszeiten


Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner:



Ansprechpartner und Information:

Christiane Kompch-Maneshkarimi
Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

 06723 6036012

 mgh@oestrich-winkel.de

 wohnberatung@oestrich-winkel.de

Familien-Hebammensprechstunde

Schwangere und Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr sind herzlich eingeladen im MGH vorbei zu kommen und sich rund um die Geburt zu informieren.

Es werden aktuelle Fragen beantwortet und Informationen gegeben zu Schwangerschaft, Geburt, Stillen/Ernährung und das erste Jahr mit dem Baby. In der Sprechstunde finden vertrauliche und persönliche Gespräche statt. Die beratende Familienhebamme unterliegt der Schweigepflicht!

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden.


Termine: jeden Donnerstag
10:15 – 12:15 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG


Ansprechpartner und Informationen:

Britta Ona Werner, Familien-Hebamme

 0163 6749537

 bowerner@gmx.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Rheingauer Hebammen-Ambulanz4You


Seit Juni 2022 eröffnete ein vierköpfiges Hebammen-Team eine Ambulanz für werdende Eltern und junge Familien. Dieses beratende und begleitende Angebot rund um die Geburt findet an vier Standorten im Rheingau statt. Um möglichst allen Frauen eine hebammenbegleitete Betreuung in Schwangerschaft, Wochenbett und darüber hinaus zu ermöglichen, starteten die Hebammen A. Braun-Tesch, B. Werner, E. Ottes und M. Hock ein Pilotprojekt. Damit kann die Situation für die Familien und für die Hebammen verbessert werden. Die dafür passenden Standorte bietet das Familienzentrum in Johannisberg, das MGH Oestrich-Winkel, die MüZe 2 in Eltville und das Familienzentrum in Lorch an. An drei Tagen in der Woche (montags, mittwochs, freitags) wird jeweils an einem dieser Standorte eine Hebamme zur Verfügung stehen. Termine werden online unter <https://www.hebammerei-rheingau.com/> vergeben. Mitzubringen sind der Mutterpass, das gelbe Kinder-U-Heft und die Versichertenkarte der Krankenkasse. Die Kosten werden im Rahmen der Hebammenhilfe von der Krankenkasse übernommen. Das Hebammen-Team freut sich darauf, möglichst viele junge Familien zu erreichen und begleiten zu können.

Termine: jeden Mittwoch 13:00 – 18:00 Uhr


Wo: Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff 1. OG

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

<https://www.hebammerei-rheingau.com/>

 01523 3588791

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Tagesmutter und Babysitterbörse

Das Familienbüro der Stadt Oestrich-Winkel vermittelt qualifizierte Tagesmütter an Familien. Sollten auch Sie Bedarf haben, können Sie sich melden. Gerne suchen wir auch engagierte Personen, die sich zur Tagesmutter/Babysitter ausbilden lassen möchten.

Wir beraten Sie gerne!

Wo: Familienbüro, Bürgerzentrum Oestrich-Winkel,
Paul-Gerhardt-Weg 1, 65375 Oestrich-Winkel

Kooperationspartner:



Schulungstermine:

Babysitter-Schulung:

Termine und Modalitäten auf Anfrage

Tagesmutter-schulung:


Termine und Modalitäten auf Anfrage

Ansprechpartner:

Stefanie Nikolai-Jagiela,

Familienbüro, Bürgerzentrum Oestrich-Winkel,

Paul-Gerhardt-Weg 1, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 992168

 stefanie.nikolai-jagiela@oestrich-winkel.de

Wiedereinstieg in den Beruf – oder beruflicher Neuanfang?

Frauen und Männer, die nach einer intensiven Familienphase wieder ins Erwerbsleben einsteigen möchten, können sich in den Beratungsgesprächen über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt, den Erwerb erforderlicher Qualifikationen, die Erstellung von Bewerbungsunterlagen sowie Varianten der Kinderbetreuung informieren. Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Wiesbaden beantwortet in der kostenlosen Veranstaltung Ihre Fragen und zeigt Wege und Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg auf.


Termin: 06.02.2025 / 02.04.2025 / 04.06.2025 /
20.08.2025 / 01.10.2025 / 03.12.2025
09:30 – 14:30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner:  **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit Wiesbaden

Ansprechpartner und Information:

Stephanie Müller (BCA)


 0611 9494473

 wiesbaden.bca@arbeitsagentur.de

 www.arbeitsagentur.de/wiesbaden

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Flüchtlingskoordination/Integrationsberatung

Die Integrationsberatung bietet

- Hilfe bei Schriftverkehr mit Behörden wie z. B. Jobcenter, Ausländerbehörde, Krankenkassen, Arbeitsagenturen u.v.m.
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Unterstützung im Asylverfahren (keine Rechtsberatung!) und Vermittlung zu Beratungsstellen
- Unterstützung bei Arbeitsplatz und Wohnungssuche
- und vieles mehr

Wir beraten Sie gerne und vertraulich!


Termine: jeden Dienstag 12:00 – 17:00 Uhr
(weitere Termine nach Vereinbarung)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036014

 integration@oestrich-winkel.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

In Kooperation mit der „Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus“ bietet das MGH Oestrich-Winkel eine kostenfreie psychosoziale Beratung an.

Sie ist Anlaufstelle für Menschen in psychischen Krisen/Erkrankungen und für deren Angehörige – auch für Asylsuchende.

Termine: am 3. Donnerstag im Monat
09:00 – 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG


Kooperationspartner:



Vorherige Terminvereinbarung ist erwünscht.


Anmeldung und Information:

Michaela Thiery-Pulter, Daniela Messner, Anette Leva

 06123 9828557

 pskb@stiftung-lebensraum.org

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Sozialberatung

Sie haben Probleme oder Fragen mit Sozialbehörden (Kranken-Pflegekassen, Arbeitsagentur, Rentenversicherung, JobCenter, Grundsicherungsbehörde und sonstigen Sozialleistungsträgern, wie z.B. Versorgungsamt und Familienkasse)? Der Sozialkompass vom „Netzwerk Eltville – Ehrenamt“ bietet in Kooperation mit dem MGH Oestrich-Winkel eine Sozialberatung an, um bei solchen Schwierigkeiten Abhilfe zu schaffen. Die Beratung ist kostenfrei und findet in vertraulicher Atmosphäre statt.

Termine: am 3. Montag im Monat

14:00 – 17:00 Uhr

(Ausnahmen: 14.04./12.05. /22.09. /08.12.2025)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG


Kooperationspartner:




Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Ansprechpartner und Information:


Herr Armin Klewitz

 06123 697390

 0176 54375030

 ehrenamt@eltville.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgg@oestrich-winkel.de

Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB)

Wir bieten Beratung für Menschen mit (drohenden) Behinderungen oder chronischen Erkrankungen und deren Angehörige:

- Ergänzend zu bestehenden Beratungsangeboten
- **Unabhängig** von Leistungserbringern und Leistungsträgern
- **Teilhabe** in allen Bereichen des Lebens
- **Beratung** auf Augenhöhe

Wir beraten gerne – **vertraulich und kostenfrei** – zu Themen wie:

Arbeit, Assistenz, Bildung, Familie, Freizeit, Gesundheit, Pflege, Unterstützung, Wohnen und vielem mehr.

Termine: am 4. Mittwoch im Monat / 09:00 – 13:00 Uhr
(Juli und Dezember Termine entfallen)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Anmeldung und Information:

 0800 45 40 106 (kostenfrei) oder

 EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010 /  mgh@oestrich-winkel.de

Sprechstunde für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Menschen mit Behinderung und deren Angehörige erhalten im Mehrgenerationenhaus in Oestrich-Winkel Informationen zum Thema Schwerbehinderung, sowie Informationen zur gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabe.

Die Beauftragten für Menschen mit Behinderung in Oestrich-Winkel besprechen mit Ihnen Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben in Oestrich-Winkel und geben gerne Hilfestellung.

Die Beratung findet in vertraulicher Atmosphäre statt.

Termine: jeden 1. Montag im Monat
14:30 – 17:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Beratungsraum, EG

Kooperationspartner:




Beauftragte für Menschen
mit Behinderung
Stadt Oestrich-Winkel

Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Anmeldung und Information:

Andreas Bach, Andreas Prokschy

 0160 94760105

 behindertenbeauftragte@oestrich-winkel.de



Betreuungsangebote

**MITEINANDER
ANPACKEN**



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



**FÜREINANDER
STRAHLEN**

MGH Pflegebegleiterstandort / Seniorenbüro

Das MGH ist seit Herbst 2010 Pflegebegleiterstandort. Die ehrenamtlichen, geschulten Pflegebegleiter/-innen kümmern sich speziell um die pflegenden Angehörigen.

Angehörige, die Personen pflegen, fühlen sich häufig unter Druck und erleben vielfache Belastungen. Sie brauchen Unterstützung, um für sich selbst Sorge zu tragen und die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen zu können. Durch die Begleitung können sie ihren Pflegealltag sinnerfüllt und für alle Beteiligten befriedigend gestalten.

Näheres erfahren Sie auch in unserem Flyer.

Termine: nach Absprache

Kooperationspartner:



Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

HUFAD Rheingau

Betreuung für Menschen mit Demenz

Die „HUFAD-Rheingau“ arbeitet in Kooperation mit den beiden Mehrgenerationenhäusern Eltville und Oestrich-Winkel und bietet in allen Rheingauer Kommunen niederschwellige Betreuungsleistungen an.

Oberste Priorität der Betreuungsgruppen im Rheingau ist die Entlastung pflegender Angehöriger. Für diese besteht oftmals eine hohe Hemmschwelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Durch stundenweise Betreuung haben die pflegenden Angehörigen zeitliche Freiräume. Durch die Gruppe können sich aber auch neue Kontaktmöglichkeiten und eine andere Sicht auf den eigenen Angehörigen ergeben.

Durch den Einsatz der geschulten Ehrenamtlichen kann eine Betreuung mit dem Betreuungsschlüssel 2:1 gewährleistet werden, was eine individuelle Fürsorge der Gäste ermöglicht. So können auch Gäste, deren Fähigkeiten zur aktiven Teilnahme nicht mehr ausreichen oder die viel Laufen möchten, betreut werden.

Wohnortnahe Gruppenbetreuungen führen dazu, dass die Gäste und Betreuer/innen die gleichen „Orts-geschehnisse“ kennen. Biografieorientierte Themen erleichtern das Gemeinschaftsgefühl und die Zufriedenheit aller Beteiligten. Um individuell auf die Fähigkeiten der einzelnen Gäste einzugehen, ist das Angebot breit gefächert und beinhaltet individuelle Aktivierungsangebote z.B.: Gesellschaftsspiele, Sprichwörter und Gedichte, künstlerische Aktivitäten wie Malen und Basteln, Übungen zur Sinneswahrnehmung und tagesaktuelle Gespräche.

HUFAD-Gruppenbetreuungstermine

Die Gruppenbetreuung findet derzeit an mehreren Vormittagen und Nachmittagen an verschiedenen Standorten im Rheingau statt. Haben Sie Interesse, informieren Sie sich bitte bei den Ansprechpartnern, ob eine Teilnahme möglich ist.

Termine: Montag 08:00 – 13:00 Uhr

Freitag 08:00 – 13:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kosten: 35 € vormittags

(Können bei vorhandenem Pflegegrad von der Pflegekasse übernommen werden)

9 € für Verpflegung (Frühstück und Mittagessen)

Kooperationspartner:



HUFAD Rheingau


Ansprechpartner und Information:

HUFAD Rheingau

Paul-Gerhardt-Weg 1

65375 Oestrich-Winkel

 hufad.rheingau@oestrich-winkel.de

 06723 992151

Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Begleitung eines Menschen mit einer demenziellen Erkrankung stellt für viele Menschen eine besondere Herausforderung dar. Gerade viele pflegende Angehörige geraten früher oder später an ihre Grenzen. Vor allem die emotionale Belastung ist sehr hoch. Das gilt auch für die Begleitung eines Menschen, der bereits in einem Pflegeheim lebt. Da ist es wichtig zu spüren, dass man mit seinen Sorgen, seinen Fragen, seinen oftmals verwirrenden Gefühlen nicht allein ist. Es tut gut zu wissen, dass andere Ähnliches erleben, vielleicht ähnliche Probleme und Fragen haben, aber auch schon Auswege gesucht haben und gegangen sind. Es hilft, abseits des Alltags über seine Lebenssituation nachzudenken. Denn bei aller lieb gemeinten Sorge um den Angehörigen lautet die zentrale Frage in den Gesprächskreisen: „Wie geht es *Ihnen* eigentlich?“ Und die Erfahrung zeigt, dass der Austausch neue Kraft gibt und nicht geahnte Perspektiven eröffnet. Und in dieser vertrauensvollen Atmosphäre wird manchmal sogar gelacht.

Termine: jeden 4. Montag im Monat
außer im Dezember und Januar
17.30 - 19.00 Uhr.
28. Juli entfällt aufgrund MGH-Sommerpause

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Mitgliedschaft in der Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V. ist nicht erforderlich.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

Ansprechpartner und Information:

Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus. e.V
Hilfe zur Selbsthilfe Demenz

Martha-von-Opel-Weg 31, 65307 Bad Schwalbach

☎ 06124 7254027 / 📞 0170 7031860

💻 www.alzheimer-rheingau-taunus.de



ALZHEIMER GESELLSCHAFT
RHEINGAU-TAUNUS E.V.
Hilfe zur Selbsthilfe Demenz

Wellcome Eltville MGH 1

„Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“

(Afrikanisches Sprichwort)

wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt – ist ein Angebot für **alle** Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt ihres Kindes Unterstützung wünschen.

Trotz aller Freude ist die Zeit eine Belastungsprobe für Paare und Familien.

wellcome bietet liebevolle Unterstützung durch ehrenamtliche Mitarbeitende, die etwa zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause kommen und Ihnen ganz praktische und individuelle Hilfe anbieten.

Sie wünschen sich Unterstützung, weil das Geschwisterkind eifersüchtig ist, ihr Baby schreit und sie sind beruflich sehr eingespannt - die Großeltern sind weit weg, dann wenden Sie sich an unsere Koordinatorin. Wir helfen individuell, schnell und unkompliziert.

Für die Unterstützung berechnet wellcome bis zu 5 Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch an Geld darf die Hilfe nicht scheitern, wir finden eine gemeinsame Lösung.

Kooperationspartner:



Ansprechpartner und Informationen:

Wellcome-Koordinatorin Frau Nicole Hoffmann

Träger:

Mehrgenerationenhaus der Stadt Eltville am Rhein
Gutenbergstraße 38, 65343 Eltville

☎ 0176 46144985 / ☎ 06123 697401

✉ eltville@wellcome-online.de / www.wellcome-online.de

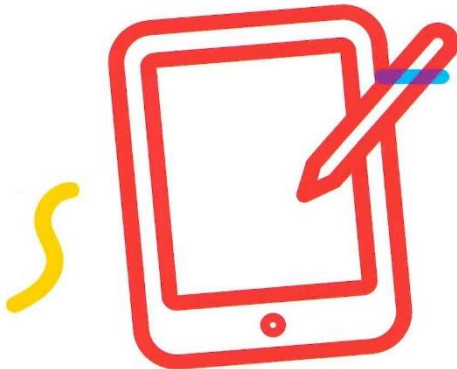


Kreativ-, Präventions- und Bildungsangebote

**MITEINANDER
LERNEN**



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



**FÜREINANDER
SMART**

Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare ab dem ersten und jedem weiteren Kind. Im Vordergrund steht das Erleben einer natürlichen Geburt.

In Wochenendkursen erhalten Frauen und Paare Informationen zum letzten Drittel der Schwangerschaft: Ernährung, Bewegung und die Vorsorge durch die Hebamme.

Sie lernen die unterschiedlichen Phasen der Geburt und ihre Bewältigung durch Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen kennen: Was hilft mir bei der Geburt, welche Positionen unterstützen die Geburt meines Kindes, was hilft mir, Angst und Schmerz zu überwinden, wie kann mich der Partner/die Partnerin unterstützen, welcher Ort ist für die Geburt meines/unseres Kindes stimmig?

Die erste Zeit nach der Geburt: Stillen, Ernährung, Rückbildung primärer Reflexe, Stärkung des Beckenbodens etc.

Termin: jeweils Samstag und Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr
01.03. + 02.03.2025, 12.04. + 13.04.2025,
21.06. + 22.06.2025, 23.08. + 24.08.2025,
18.10. + 19.10.2025, 13.12. + 14.12.2025


Kosten: Kosten übernimmt die Krankenkasse.
Partnergebühr 110,00 €

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information

Britta Ona Werner, Familien-Hebamme

<https://www.hebammerei-rheingau.com> oder bowerner@gmx.de

 0163 6749537

Mehrgenerationenhaus, Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010 /  mgh@oestrich-winkel.de

Rückbildungskurs

Je nach Wohlbefinden der Mutter und des Babys kann dieser Kurs ab ca. 6 Wochen nach der Geburt besucht werden. Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Mit Hilfe gezielter und effizienter Übungen, besonders für den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur, wird der gesamte Körper gestärkt und in Form gebracht. Die Trainingseinheiten werden nach individueller Befunderhebung gesteigert. Daneben kommen Entspannung und Spaß nicht zu kurz.

Die Kosten werden i.d.R von der Krankenkasse übernommen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und Krankenkassenkarte mitbringen.

Max. 10 Teilnehmer/-innen.

Termine: Donnerstag 10:30 – 12:00 Uhr

Kursbeginn: (I) 16.01.2025 - 20.02.2025

(II) 27.02.2025 - 03.04.2025

(III) 17.04.2025 - 20.05.2025

(29.04. statt 01.05. / 06.05. statt 08.05.2025

13.05. statt 15.05. / 20.05. statt 22.05. /

jeweils 11:30 - 13:00 Uhr)

(IV) 05.06.2025 - 08.07.2025

(17.06. statt 19.06. / 08.07. statt 10.07. /

jeweils 11:30 - 13:00 Uhr)

(V) 21.08.2025 - 25.09.2025

(VI) 23.10.2025 - 27.11.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:



Anmeldung und Informationen:

Ebil-Lun Ottes

0179 6838431

 www.hebammerei-rheingau.com

Entdecker-Kreisel

Entdecker-Kreisel 2025

Mit Spiel- und Entdeckerfreude gemeinsam in Verbindung kommen. Entdecker-Kreisel heißt: Spielen, lachen, musizieren! Forschen, beobachten, sich ausprobieren! Zusammen auf Entdeckungsreise gehen! In einer Mischung aus Aktivität und Entspannung ist Raum für Begegnung, Kontakt und Austausch für Groß und Klein.

Termine: jeweils Mittwoch 09.30 - 10.30 Uhr / max. 8 Plätze
12.02.-12.03.2025 / 5 Termine / 60 €
30.04.-21.05.2025 / 4 Termine / 50 €
27.08.-24.09.2025 / 5 Termine / 60 €
05.11.-03.12.2025 / 5 Termine / 60 €



Entdecker-Kreisel durch die Jahreszeiten

Zum Schnuppern, Wiedersehen und Zusammensein! Für Babys und Kleinkinder von 5 bis 18 Monaten. SINGEN, SPIELEN & BEWEGEN.

Termine: jeweils Mittwoch 09.30 - 10.30 Uhr / max. 8 Plätze
22.01.2025 / Winter-Entdecker / 13 €
26.03.2025 / Frühlings-Entdecker / 13 €
25.06.2025 / Sommer-Entdecker / 13 €
22.10.2025 / Herbst-Entdecker / 13 €

Wo: Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff. 1. OG

Anmeldung und Informationen:

 0151 22832006 oder  info@leitsternwege.de

 www.leitsternwege.de



Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010 /  mgh@oestrich-winkel.de

Kinder-Yoga (Kamon Yoga)

Entdecke die Welt des Kinder-Yoga. Achtsamkeit, soziale Werte und Spaß in jeder Bewegung!

Förderung von Körper und Geist für glückliche und resiliente Kinder.

Termine: jeweils Donnerstag 15.30 Uhr

1. Block: Kinder von 5 bis 8 Jahre / 6 Termine
16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02.

2. Block: Kinder von 3 - 5 Jahre / 4 Termine
06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03.

3. Block: Kinder von 5 bis 8 Jahre / 6 Termine
08.05. / 15.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 26.06.

4. Block: Kinder von 5 bis 8 Jahre / 6 Termine
21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.


5. Block: Kinder von 5 bis 8 Jahre / 4 Termine
06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11.

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

 Gottwald-sabrina@web.de

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Du suchst in Deinem Alltag einen wirksamen Weg zur Stressbewältigung? Ein MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei!

In wertschätzender, vertrauensvoller Gruppenatmosphäre erlernst und übst Du im 8 Wochen – Kurs vier verschiedene Achtsamkeitsmeditationen, in Ruhe und Bewegung. Durch kurze Impulsvorträge aus Psychologie und Stressforschung vertieft sich Dein Wissen über die Entstehung und Auswirkung von Stress. Außerdem hast Du in jeder Kurseinheit Zeit für einen geleiteten Austausch zu Deinen Erfahrungen mit Achtsamkeit im Alltag.

Die Wirksamkeit einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis, so wie Du sie im MBSR-Kurs systematisch übst, ist vielfach untersucht und gut belegt (www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/forschung.de).

Fragen? Interesse? Melde Dich sehr gerne bei mir!

Termine: 8 Wochen-Kurse 2025

Frühjahr: 11.02.25 – 01.04.25 / 18.30 – 21.00 Uhr,
incl. Tag der Achtsamkeit: 22.03.2025/09.00 – 16.30
Infoveranstaltung Di, 28.01.2025 / 18.30 -20.00 Uhr

Herbst: 16.09.25 – 04.11.25 / 18.30 – 21.00 Uhr,
incl. Tag der Achtsamkeit: 01.11.2025/09.00 – 16.30
Infoveranstaltung Di, 02.09.2025 / 18.30 -20.00 Uhr

Kosten: 365 Euro (27 Stunden, 3 Audios, Handbuch)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Mini-Maxi-Treff, 1. OG

Anmeldung und Information:

Kursanmeldung am kostenfreien, ausführlichen Infoabend:

28.01.25 18.30 Uhr oder nach persönlichem Vorgespräch

Michaela Hamacher, zertifizierte MBSR-Lehrende,
examierte Fachkrankenschwester f. Psychiatrie

 mbsr-rheingau@gmx.net /  0160 98723432



Dem Körper Gutes tun - Basenfasten

Ungesunde Ernährung verbunden mit Bewegungsmangel, Stress und zu vielen Genussmitteln können über kurz oder lang zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Häufig ist dies verbunden mit Unwohlsein und anderen gesundheitlichen Problemen.

Das Basenfasten ist eine sanfte Fastenform, bei der man sich ein bis zwei Wochen ausschließlich von basischen Lebensmitteln ernährt.

Die Basenfastenwoche beinhaltet:

- fachkundige Fastenbegleitung
- einen Vortrag zum Thema Säure-Basen-Haushalt
- gemeinsames Zubereiten und Verkosten eines basischen Menüs
- Tipps/Rezepte für den Einstieg in eine gesündere Ernährungs-/Lebensform
- gemeinsame Aktivitäten an der frischen Luft.

Vor Kursbeginn erhalten Sie Hinweise und Unterlagen zu den Entlastungstagen (Tage vor den eigentlichen Basenfastentagen) sowie zur gemeinsamen Basenfastenwoche.

Ich lade Sie herzlich zum kostenlosen Informationsabend am Montag, den 17.03.2025 um 18:00 – 19.00 Uhr ein.

VHS Geschäftsstelle Geisenheim - 2. OG, Raum 1

- Termine:**
1. Treff Sa 29.03.2025 /09:00 – 13:00 Uhr (Kochen)
 2. Treff Mo 31.03.2025 /17.00 – 19.00 Uhr (Picknick)
 3. Treff Do 03.04.2025 /17.30–19.30 Uhr MGH (Vortrag)
 4. Treff Sa 05.04.2025 /09.00 – 13.00 Uhr (Wandern)


Kosten: 98 € / 4 Tage

Wo: Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel, Bachweg 37 b
65375 Oestrich-Winkel

Leitung: Cornelia Brückner

Anmeldung und Information:

Geschäftsstelle der vhs Rheingau-Taunus

 06128 9277-39

 www.vhs-rtk.de

Sound-Bad

Unter einem Soundbad kannst du dir ein regelrechtes Baden in Klang vorstellen. Vorzugsweise liegend bist du von Klang und den Schwingungen der Kristallschalen umgeben, was zu einer tiefen Meditation und Entspannung im Körper führt. Hierbei werden die Zellen in deinem Körper durch die Schwingung und den Klang angesprochen und harmonisiert, Verspannungen können sich lösen, bis hin zu einer vollständigen Auflösung von Blockaden.

Ein Soundbad wirkt häufig wie eine Meditation und sorgt für tiefe und nachhaltige Entspannung für Körper und Geist. Es kann sich positiv auswirken bei Beschwerden durch Schlafstörungen, Bluthochdruck, Depressionen und Angstzuständen, Stress und chronischen Schmerzen und hat eine heilende und beruhigende Wirkung auf deinen gesamten Organismus.

Was du brauchst: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

- Termine:** Termine am Abend auf Anfrage
Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Dauer: je Einheit 60 min

Anmeldung und Information:

- Kursleiterin: Julia Soltys
Kontakt: soltysjulia@gmail.com

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

📧 mg@oestrich-winkel.de



Hatha Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige

In einer hektischen Welt geht schnell die eigene Mitte verloren. Yoga ist ein Weg, die geistige und körperliche Balance zu finden und zu stärken.

In diesem Kurs werden körperliche Übungen (Asanas), Atem-, sowie Entspannungs-, und Meditationstechniken praktiziert und erlernt. Im Fokus steht hier, die Achtsamkeit und die eigene Körperwahrnehmung. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Yoga-Philosophie thematisiert, um so einen ganzheitlichen Einblick in die Welt des Yoga zu geben.

In diesem Kurs sind Anfänger und Neugierige genauso willkommen, wie bereits Yoga-Erfahrene.

Termine: Di. 18:30 – 20:00 Uhr

Kurs 1: 14.01. - 01.04.2025 (12 Einheiten)

Kurs 2: 29.04. - 08.07.2025 (11 Einheiten)

Kosten: 11 €/Einheit


Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

michaela.carl@gmx.net

Büro des Mehrgenerationenhauses

Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Vinyasa-Yoga für Liebhaber/-innen und Neugierige

Für alle die es etwas dynamischer mögen

Die Ästhetik des Vinyasa Yoga liegt in kraftvollen, fließenden, tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen. In der hektischen Welt geht schnell die eigene Mitte verloren. Yoga ist ein Weg, die geistige und körperliche Balance zu finden und zu stärken.

In diesem Kurs werden körperliche Übungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken praktiziert und erlernt. Im Fokus steht hier die eigene Körperwahrnehmung. Darüber hinaus werden auch die Grundlagen der Yoga-Philosophie thematisiert, um so einen ganzheitlichen Einblick in die Welt des Yoga zu geben.

In diesem Kurs ist etwas Yoga Erfahrung erforderlich.

Termine: Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

Kurs 1: 13.01. – 07.04.2025 (12 Einheiten)
Rosenmontag, 03.03. entfällt

Kurs 2: 28.04. - 07.07.2025 (10 Einheiten)
Pfungstmontag, 09.06. entfällt


Kosten: 11 €/Einheit / 10er Karten möglich

Wo: Mehrgenerationenhaus Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

michaela.carl@gmx.net

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Gymnastik mit dem Thera-Band

Das Thera-Band wird seit Jahren erfolgreich in orthopädischen Bereichen eingesetzt. Muskeln und Gelenkfunktionen werden wieder hergestellt. Die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers werden optimal trainiert und so die Bewegungsdefizite ausgeglichen.

Mitzubringen sind ein Thera-Band Rot, Länge 2,50 m und 1 Handtuch.

Das fortlaufende Präventionsangebot findet wöchentlich statt.

Termine: jeden Dienstag von 09.30 – 11:00 Uhr

Kosten: 5,00 € / Einheit


Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum. EG

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt.

Gute Laune ist inbegriffen.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Spaß beim Tanz – rhythmische Bewegung mit Musik

Dies bietet der Seniorenclub Frohsinn auch im Jahr 2025, denn beim Tanzen entdeckt man unbewusst ein neues Lebensgefühl, man wird locker, vergisst den Alltag und man lässt einfach mal die Seele baumeln - ja beim Tanzen vergisst man auch die Zeit ...

Die Bewegung nach Musik spornt an und gibt kleine Energieschübe, auch wenn es mal knackt und knirscht...! Es gibt, so sagt die Wissenschaft, kein effektiveres Mittel, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Somit fördert Tanzen auch die Beweglichkeit, denn Tanzen ist eine besondere Art von Sport.

Im Kurs erlernen die Teilnehmer gemeinsam Folklore- und Kreistänze aus den unterschiedlichsten Ländern, üben sich im Square- und Line-Dance, aber auch Block- und Kontratänze stehen auf dem Programm. Jeder, der Lust hat, kann mitmachen, ob mit oder ohne Partner, auch das Alter spielt keine Rolle.


2025 startet der Kurs II/2025 zu folgenden Terminen:

Termine: Dienstags 13.30 - 15.00 Uhr
 14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. / 11.03. /
 07.10. / 21.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12.


Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

Frau Gerda Müller

 06723 1229

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Miteinander, Für einander



Bei uns ist Platz für alle Generationen

Kreativ, Bunt, Vielfältig



Mehr als nur ein Haus

Sturzprävention

Dieses Präventionstraining hat zum Ziel, das Sturzrisiko zu minimieren und zukünftige Stürze zu vermeiden. Die Vermeidung von Stürzen im Alter erfordert eine vielschichtige Präventionsarbeit.

Unsere langjährige Physiotherapeutin bietet gezielte Übungen für bis zu 10 Personen an. Durch das regelmäßige Training wird eine höhere körperliche Fitness und Aktivität durch Anwendung des Kraft-Balancetrainings erzielt.

Bequeme Kleidung und etwas zu trinken empfiehlt sich mitzubringen.

Termine: Do. 09:00 – 10:00 Uhr
Di. 17:00 – 18:00 Uhr

Wo: Do. Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG
Di. Pfarrhof Mariae Himmelfahrt Hallgarten, Saal

Kosten: 4,00 €/ Stunde

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Ganzheitliche Körperarbeit und Entspannung mit dem IDOGO®-Stab

Entdecken Sie eine innovative Methode zur Förderung Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens, basierend auf den Prinzipien von Qi Gong und Bewegungsharmonie. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Energieflüsse im Körper und entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für die Harmonie zwischen Körper, Geist und Atmung. Erleben Sie die sanften und fließenden Qi Gong-Bewegungen mit dem Idogo®-Stab, die den Körper in einen Zustand der Entspannung versetzen. Lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, um Stress abzubauen, Ihr Körperbewusstsein zu steigern und Ihre innere Ruhe zu fördern. Unser Ziel bei diesem Seminar ist es, Ihre Selbstwahrnehmung zu intensivieren, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist zu schaffen. Dieses Seminar ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und erfordert keinerlei spezielle Vorkenntnisse. Bequeme Kleidung und warme Socken sind empfehlenswert. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Mind. 5 Teilnehmer.


Termin: Donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr
IDOGO 1. Halbjahr: 30.01.2025 – 20.03.2025
IDOGO 2. Halbjahr: 16.10.2025 – 04.12.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kosten: 144 Euro / Kurs (8 Einheiten)

Anmeldung und Information:

Pia Forkheim

 0177 8526651

 info@forkheim-coaching.de

Nordic Walking-Gruppe

Bewegung und Begegnung

... weil es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht !

Wir wollen Menschen zusammen bringen, denen Bewegung in der Natur wichtig ist. Eine Runde mit den Nordic-Walking-Stöcken in den Weinbergen fördert die Gesundheit und ist gut für die Seele.

Die reine Laufzeit wird ca. 1 Std. betragen. Tempo und Dauer richten sich nach der konditionellen Situation der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenfrei.

Wir betrachten uns als Freizeitgruppe die mobilisieren will, Spaß und Bewegung stehen dabei im absoluten Vordergrund.


Nordic-Walking-Stöcke sind selbst mitzubringen.

Termin: jeden Montag 09:00 – ca. 10.30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Eingang Mehrgenerationenhaus,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Gedächtnistraining

„Wo habe ich bloß die Brille wieder hingelegt?“ Wenn Sie sich solche und ähnliche Fragen häufig stellen oder Sie Spaß am gemeinsamen Rätseln haben, dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig.

Hier wird unter Anleitung das Gehirn gefordert und somit gefördert, um die geistige Leistung aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern- und nebenbei lernt man vielleicht noch das ein oder andere dazu und führt amüsante Gespräche. Ebenso kann man sich bei der Gelegenheit auch noch über andere Angebote informieren.


Termine: jeden Mittwoch
10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kosten: 2,00 € / Stunde / Materialpauschale

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Mediensprechstunde – Di@Lotsen

Die Digitalisierung macht Vieles im Leben leichter. Per App Bilder und Nachrichten mit der Familie und Freunden teilen, Bankgeschäfte und Einkäufe online erledigen oder den eigenen Körper per Fitnessuhr überwachen. Speziell für Senior/-innen und gerne auch für Interessierte aller Altersgruppen bieten Di@Lotsen, unsere Digitalbotschafter/-innen, mit dem Projekt „Digital im Alter“ eine Möglichkeit, Teil dieser Entwicklung zu sein und aktuell informiert zu bleiben.

Wir laden herzlich zu regelmäßigen Infoveranstaltungen ein.

Termin: jeden 3. Donnerstag eines Monats
15:00 – 17:00 Uhr


Wo: Mehrgenerationenhaus Medienraum, 1. OG

Kosten: kostenfrei

Vorherige Anmeldung sowie Mitteilung der Frage- oder Problemstellung ist erwünscht.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

PC-Kurse für Senioren und Seniorinnen

Mehrmals im Jahr werden dienstags vormittags und nachmittags PC-Kurse für Senioren/-innen unter fachmännischer Anleitung angeboten.

Die Inhalte sind an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst und umfassen folgende Themen:

- die Nutzung und Handhabung des PC,
- die Einführung des Internets und
- den Umgang mit dem Office-Paket.

Ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittener, hier findet jede/r den richtigen Kurs. Wenn möglich verwenden wir freie Software (LibreOffice, Firefox ...).

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen.

- Termine:**
- (I) Dienstag 10:00-11:30 Uhr (Basis)
 - (II) Dienstag 12:00-13:30 Uhr (Internet)
 - (III) Dienstag 14:00-15:30 Uhr (Office)

Kursbeginn: jeweils 10 Einheiten / 21.01.2025 – 01.04.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1. OG

Kosten: 50,00 € / 10 Einheiten

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Mit dem PC ein Fotobuch erstellen

Es gibt viele gute Gründe für ein eigenes Fotobuch. Ob Fotobuch oder Kalender: Lernen und entdecken Sie mit uns die ersten Schritte. Reise, Urlaub, Hochzeit, Kinder oder Lieblingsrezepte, kurzum, ihre schönsten Momente halten Sie dauerhaft und persönlich fest.

Wir befassen uns u.a. mit der Software CEWE.DE und den Unterschieden der Installation auf dem eigenen PC und der Online-Version.

Wenn möglich bitte eigenen PC / Laptop und eine Auswahl an eigenen Bildern (in Dateiform) mitbringen.



Termine: 14.00 – 16.00 Uhr
Dienstag 30.09.2025
Dienstag 07.10.2025
Dienstag 14.10.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1. OG

Kosten: 20 €

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mggh@oestrich-winkel.de

Englisch für Senioren/-innen

Wer seine Englischkenntnisse auffrischen und verbessern möchte, kann sich unserem kleinen Kreis anschließen. Wir lesen z.B. 'Short Stories for Beginners', besprechen Grammatikfragen und lernen idiomatische Wendungen. Vorschläge und Wünsche werden gern entgegen genommen. Neben dem Lerneffekt wollen wir auch ein wenig Spaß haben, denn mit Humor geht alles besser.

Kursleitung: Monika Wersing


Termine: jeden zweiten Montag – ungerade KW
(Beginn ab 13.01.2025)
14:00 – 15:30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

Kosten: 5 Euro / Pers. / Termin

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Lernwerkstatt für Kinder und Jugendliche

In der Lernwerkstatt werden Kinder und Jugendliche mit Fluchtgeschichte aus Oestrich-Winkel in Kooperation mit Schülern der Internatsschule Hansenberg bei ihren Hausaufgaben, sowie bei der Prüfungsvorbereitung bei Schularbeiten ehrenamtlich betreut.


Termine: jeden Mittwoch, außer in den Schulferien

16:30 – 18:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

Information und Anmeldung:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Erste-Hilfe-Kurs am Hund

Was kann man im Notfall tun? Worauf kann man sich vorbereiten? Wie prüft man die Vitalwerte des eigenen Hundes?

Viele nützliche Tipps und Tricks erhalten die Teilnehmenden vonseiten einer zertifizierten Hundetrainerin in einem 90-minütigen Workshop Erste-Hilfe-Kurs für Hundebesitzer/-innen.

Die Teilnahme ist ohne eigenen Hund. Übungen werden am Dummy vorgeführt.

Termine: jeweils Montag 17.00 – ca. 18:30 Uhr
02.06. 2025 und 06.10.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Kosten: 20 € / Person

Anmeldung, Kosten und Information:

Maren Altpeter




0176 46186220



hallo@tatzensprache.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010



mg@oestrich-winkel.de

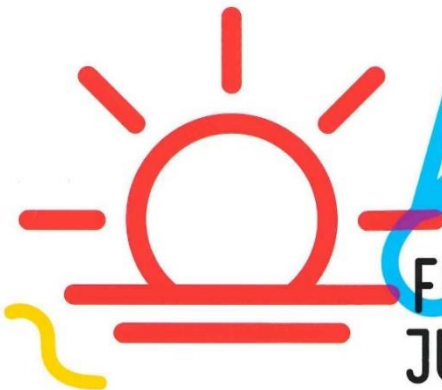


Offener Treff

**MITEINANDER
ÄLTER WERDEN**



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



**FÜREINANDER
JUNG BLEIBEN**

Was beinhaltet der Begriff des „Offenen Treffs im MGH?

Das Herz aller Mehrgenerationenhäuser schlägt im sogenannten „Offenen Treff“, in unserem Fall ist der zentrale Ort unseres MGHs – das Bistro-Café-Rabanus. Hier kommen Menschen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Der Offene Treff ist z.B. Mittagstisch und auch Caféstube. Des Weiteren werden auch Angebote wie ein Erzählalon, unser Spieletreff sowie der Treffpunkt der Generationen als Kulturraum hier umgesetzt. Kurz der offene Treff ist für uns ein gemütliches, einladendes „Wohnzimmer“ für Alle.

Hier können sich Interessierte und Engagierte mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen, sich begegnen, neue Kontakte knüpfen und zugleich vom Wissen und Können der Anderen profitieren. Viele Projekte sowie Angebote des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel wurden und werden im geselligen Bereich des Offenen Treffs „geboren“. Wenn Sie Ideen haben schauen Sie doch mal vorbei.

Insgesamt gesehen bietet sich in unseren offenen Treff-Angeboten ebenfalls die Gelegenheit, sich bei Präventionsprogrammen zu entspannen oder sich mit anderen Menschen auszutauschen, gemeinsam zu handarbeiten oder sich neu kennenzulernen.

Der „Offene Treff“- ein zentraler Ort für ein gemeinsames Miteinander- Füreinander!

Unser Bistro-Café – „der“ MGH Mittelpunkt

Es ist das Herzstück und ein unbedingtes Merkmal im Mehr- generationenhaus, geöffnet haben wir werktags für alle Menschen – Jung und Alt.


Es ist Gestaltungs- und Treff-Ort für Menschen mit unterschiedlichen kulturellen, sprachlichen und religiösen Hintergründen. Ebenso ist es ein Ort für bildungsgewohnte und bildungsferne Menschen, für gesunde und kranke oder auch hilfebedürftige Menschen.

Hier ermöglichen wir Partizipation als wesentliches Element von Integration – dafür braucht es Gelegenheitsstrukturen. Das MGH ist ein Treff zwischen Privatheit und Öffentlichkeit – ein neuer halböffentlicher Raum als Gestaltungsrahmen zur Aktivierung der eigenen Aktivitätspotenziale sowie Kristallisationspunkt für Mischungen von sozialen und kulturellen Aktivitäten im Stadtteil und in der Region, um die Generationen auf vielfältige Art und Weise miteinander in Kontakt zu bringen.

Das Café – Angebot wird durch freiwilliges Engagement gestaltet, der MGH-Mittagstisch wird durch ein integratives Service-Team unterstützt.

Hier sind gerne weitere back-affine, kreative Personen gefragt um unseren geselligen Raum mit Backduft zu verzaubern und weitere Gäste anzulocken.

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

MGH-Mittagstisch

Unser Mittagstisch findet jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag statt. Es wird pro Angebotstag nur ein saisonales, frisch gekochtes Essensgericht angeboten.

Wichtig ist uns hierbei, dass Menschen nicht alleine sind und in Gemeinschaft ein Essensangebot vorfinden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Anmeldung jeweils bis Freitag der Vorwoche ist erforderlich:

✉ mgh.mittagstisch@oestrich-winkel.de oder

☎ 06723 6036010

Termine: Montag / Mittwoch / Freitag
Essensausgabe von 12.00 bis 13.00 Uhr
geöffnet von 12.00 bis 14.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Die monatlichen Essenspläne sind online auf der Homepage der Stadt Oestrich-Winkel ersichtlich unter:

www.oestrich-winkel.de/mehrgenerationenhaus/

oder aber im MGH als Menüliste erhältlich.

Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de



Bistro-Café-Rabanus

Unser Angebot Bistro-Café Rabanus findet an zwei Tagen in der Woche statt. Unsere Teams laden Sie herzlich zu Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen ein.

Zwei ehrenamtliche Teams empfangen Sie jeweils dienstags und donnerstags in geselliger Atmosphäre mit Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen in der Zeit von 14.00 – 17.00 Uhr in MGH Bistro-Café ein. Schauen Sie einfach mal vorbei!

Termine: Dienstag / Donnerstag
von 14.00 – 17.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Auf Spendenbasis.

Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mg@oestrich-winkel.de



Krabbeltreff

Offene Krabbeltreffs für die Kleinen ermöglichen den Eltern und Kindern miteinander beim Spielen neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen.

Die selbstorganisierten Gruppen treffen sich i.d.R. wöchentlich zum gemeinsamen Austausch und Kennenlernen im Mini-Maxi-Treff-Raum des Mehrgenerationenhauses Oestrich-Winkel.


Termine: jeden Montag 09.00 – 11:00 und 15.00 – 17:00 Uhr
jeden Donnerstag 09:30–11:30 und 14:30–16:30 Uhr
jeden Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus,
Mini-Maxi-Treff, 1. OG

Die Uhrzeiten können etwas abweichen.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Drop In(-klusive) / Mini-Maxi-Treff

Jeden Dienstag betreut eine Familienberaterin die Eltern-Kind- Gruppe.

Dieser offene Treff ermöglicht eine Begegnung bei Gespräch und Spiel, sowie im Austausch einen positiven Blick auf das Familienleben zu legen. Die Klärung individueller Erziehungsfragen oder Familienkonflikte, sowie persönliches Coaching sind auf Anfrage auch nach Vereinbarung in Einzelberatungsgesprächen durch die Familienberaterin/ Elternbegleiterin möglich.

Termine: jeden Dienstag 09:00 – 11:00 Uhr und/oder
15:00 – 17:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, DropIn
Mini-Maxi-Treff, 1. OG

Kooperationspartner:

Karl Kübel Stiftung
für Kind und Familie




HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Mädchentreff (ab 16 Jahren)

Die Jugendarbeit Stadt Oestrich-Winkel bietet in den Räumlichkeiten des MGHs einmal wöchentlich einen pädagogisch betreuten Mädchentreff für Mädchen ab 16 Jahren an.

Hier treffen sich Mädchen, um sich miteinander auszutauschen, die großzügige Küche zum Backen und Kochen zu nutzen, Filmeabende zu veranstalten aber auch Aktivitäten außerhalb zu planen.

Termine: jeden Mittwoch ab 17 Uhr

Wo: MGH, Jugendraum im Kellerbereich, UG
(von außen zugänglich)

Kooperationspartner:

Jugendarbeit Stadt Oestrich-Winkel



Oestrich-Winkel
Im Rheingau

Ansprechpartner und Information:

Nina Wenzl

 jugendarbeit@oestrich-winkel.de

Café-International

Das Café International ist ein offener Treff für Menschen mit Migrationsgeschichte und Bürger/-innen. Hier werden immer zu einem bestimmten Thema verschiedene Aktivitäten und vieles mehr angeboten, z.B. Kürbisse aushöhlen und Kürbissuppe kochen im Herbst.


In diesem Treff sollen Kontakte geknüpft und die Sprachkompetenz gestärkt werden, sowie Probleme im Alltag und insbesondere zu Integration besprochen werden. Des Weiteren können sich hier interessierte Bürger/-innen, die sich gerne für Menschen mit Migrationsgeschichte einsetzen möchten, informieren.

Termine: jeweils 15:00 – 17:00 Uhr am
Samstag, 08.02.2025
Samstag, 05.04.2025
Samstag, 14.06.2025
Samstag, 16.08.2025
Samstag, 11.10.2025
Samstag, 06.12.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Handarbeitstreff – Stricken, Sticken, Häkeln und Nähen

Im Offenen Treff „Stricken, Sticken, Häkeln und Nähen“ ist jeder eingeladen, der sich über die Grundtechniken hinaus über das Stricken und Häkeln sowie Sticken und Nähen austauschen möchte, Hilfe bei seinem Projekt braucht, Tipps weitergeben mag oder einfach nur in gemütlicher Runde handarbeiten möchte.


Das jeweilige Material ist selbst mitzubringen. Wer mit der Nähmaschine arbeiten möchte, sollte bitte die eigene Maschine mitbringen.

Termin: am 2. Mittwoch und 4. Mittwoch eines Monats
ab 14.30 – 16.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Spieletreff

Der Spieletreff für alle Generationen

Sie spielen gerne Gesellschaftsspiele und Karten? Sie möchten neue Spielbegeisterte kennenlernen?

Einmal monatlich findet in geselliger Runde ein Spieletreff spielbegeisterter Menschen statt. Sie können eigene Spiele mitbringen oder neue Spiele kennenlernen, die zur Verfügung gestellt werden.

Schauen Sie rein. Gute Laune ist vorprogrammiert.


Termin: am 2. Dienstag im Monat

14:00 – ca. 16:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Seniorenkreis

Im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel findet an jedem 3. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr der Singkreis für Senior/-innen statt.

Im Mittelpunkt dieses Gesangsprojekts stehen in erster Linie das gemeinsame Singen alten Liedguts, rhythmisches Begleiten von Musikstücken und der Spaß am Gesang in der Gruppe. Die Teilnahme am Singkreis für Senior/-innen ist kostenfrei.

Weitere Sängerinnen und Sänger sind jederzeit herzlich eingeladen.


Termine: am 3. Dienstag des Monats
16:00 – 17:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Digitaler Stammtisch

Im digitalen Stammtisch werden via Videokonferenz aktuelle Themen im Umgang mit digitalen Medien erläutert und kontrovers diskutiert. Themen sind Digitale Kommunikation und soziale Netzwerke; Mobilität und Reisen; sowie digitale Helfer und künstliche Intelligenz. Auf eigene Themen und Ideen kann bei frühzeitiger Anmeldung eingegangen werden.

Anschließend an die Konferenz können detaillierte Fragen zu eigenen Geräten und eigener Software gestellt und gemeinsam erarbeitet werden. Kompetente Betreuer/-innen geben Hilfe zur Selbsthilfe. Grundkenntnisse werden hierfür vorausgesetzt.

Termin: Termine und Themen entnehmen Sie der Presse und/oder den sozialen Medien

Wo: Mehrgenerationenhaus, Medienraum, 1. OG

Kooperationspartner:



Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Parlez-vous français?

Bavardons un peu!

Möchten Sie Ihre grundsätzlich guten Französischkenntnisse in einer lockeren Runde auffrischen?

Dann sind Sie hier richtig. Wir wollen in entspannter Atmosphäre unter fachkundiger Anleitung französisch sprechen, neues lernen und uns gegebenenfalls neue Grammatikkenntnisse aneignen oder vorhandene auffrischen. Die Themen werden vorab gemeinsam festgelegt.

**Die Teilnehmeranzahl ist auf 3 bis 10 Personen beschränkt.
Um Anmeldung wird gebeten.**


Termin: am 2. und 4. Freitag eines Monats
10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

Kursleitung: Gabriele Schmitt

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mg@oestrich-winkel.de

Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben

Sie glauben, dass Sie nicht schreiben können? – Irrtum jede und jeder kann schreiben!

Es fängt mit dem ersten Wort auf einer leeren Seite an und endet damit, dass man nach einer oder manchmal auch 300 Seiten und mehr, den Schlusspunkt setzt.

Mit Schreiben kann man die Lust am Reimen, an der Sprache entdecken, oder in fantastische Fabelwelten und Galaxien reisen. Schreiben kann aber auch dazu beitragen, Lebenskrisen zu bewältigen, oder um den Kindern und Enkeln einen persönlichen Blick auf sein Leben zu hinterlassen.

Marc Twain sagt: „Schreiben ist ganz einfach. Man muss nur die falschen Wörter weglassen.“


Wir helfen Ihnen dabei. Jeder Weg fängt mit den ersten Schritt an und jedes Gedicht und jede Geschichte mit dem ersten Wort.

Termine: am 1. und 3. Freitag eines Monats
10:00 – 12:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bildungsraum, 1. OG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Repair-Café

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit dem Lieblingspullover mit Riss? Wegwerfen? – Nein!

Verschiedene ehrenamtliche „Fachleute“, wie Elektriker/innen, Näher/-innen, Mechaniker/-innen und Allrounder/-innen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und geben Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe.

Gäste bringen ihren gesäuberten, defekten Gegenstand mit und können in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen ihren Gegenstand reparieren (lassen).

Mögliche Ersatz- und Anschlusssteile, insbesondere Akkus und Batterien, müssen von den Besucher/innen besorgt werden. Um Bedienungsanleitungen wird gebeten, sofern vorhanden. Wenn Sie selbst gerne basteln oder tüfteln oder Expert/-in auf einem Fachgebiet sind – neue Mitstreiter/-innen sind herzlich willkommen.

Termine: am 1. Freitag eines Monats (außer Januar)
Ausnahme 09.05.2025 und 10.10.2025
15:00 – 18:00 Uhr (Annahmeschluss 17:00 Uhr)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Kosten: Spendenbasis

Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

MiniHerzchen e.V. Handarbeitstreff

Die Helfer/-innen vom MiniHerzchen e.V. häkeln, stricken und nähen alles, was in Kliniken für Frühchen und Sternenkinder benötigt wird. In winzigen Größen und mit Ausgängen für Versorgungskabel wird alles so hergestellt, dass es im Klinikalltag nicht nur schön, sondern auch praktisch ist.

Wolle, Stoffe und Schnittmuster sind vorhanden. Nähmaschinen, Strick- und Häkelnadeln sollten bitte mitgebracht werden. Weitere kreative Mitwirkende sind herzlich eingeladen!

Termine: am 1. Montag eines Monats
(außer 03.03.2025 Rosenmontag und
06.08.2025 MGH-Ferien)
17:00 – 19:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Multifunktionsraum, EG

Ansprechpartner und Kooperationspartner:

Kathrin Berheide



k.berheide@miniherzchen.org



www.miniherzchen.org



MiniHerzchen e.V.

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,



06723 6036010



mgh@oestrich-winkel.de

Treffen Aero-Club Oestrich-Winkel e.V.

In der Zeit von November bis März trifft sich der Aero-Club Oestrich-Winkel e.V. jeden Freitag (außer erster Freitag im Monat) im Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel. In den Wintermonaten dreht sich alles um den Modellbau, die Wartung und Reparatur von Modellflugzeugen und Hubschraubern.

Der Aero-Club Oestrich-Winkel e.V. bietet allen interessierten „Piloten“ und „Nachwuchspiloten“ Einblicke in dieses faszinierende Hobby.

Termin: von November bis März
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
(außer erster Freitag im Monat)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Anmeldung und Information

Aero-Club Oestrich-Winkel e.V.

Michael Franke

 06723 601394

 info@aeroclub-oestrich-winkel.de

 www.aeroclub-oestrich-winkel.de

„Treff-Punkt: Barrierefrei“

Jeder kennt schwer zugängliche Bereiche oder Stolperfallen in unserer Stadt. Jeder weiß um Bereiche, in denen man schlecht sieht, schwer hört oder etwas nicht richtig versteht. Tagtäglich stoßen Menschen mit Behinderung auf Barrieren oder werden an ihrer gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabe behindert.

Zu diesem Treff sind Menschen mit einer Behinderung und deren Angehörige, sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen. In einer entspannten Atmosphäre stehen in einem offenen und vertrauensvollen Austausch die persönlichen Erfahrungen der Menschen mit Behinderung im Fokus.

Der „Treff-Punkt: Barrierefrei“ möchte neben dem persönlichen Austausch auch eine Zusammenkunft sein, in dem Barrieren erkannt und Ideen zum Abbau von Barrieren benannt werden können. Wir alle haben etwas davon, wenn unser Lebensraum barrierefreier wird.

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat
16.00 - 18.00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:



Beauftragte für Menschen
mit Behinderung
Stadt Oestrich-Winkel

Anmeldung und Information:

Andreas Bach, Andreas Prokschy

☎ 0160 94760105

✉ behindertenbeauftragte@oestrich-winkel.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Trauer-Café

Das Trauer-Café Angebot richtet sich unabhängig vom Alter, Nationalität und Konfession an Menschen, die vor längerer, oder auch erst vor kurzer Zeit einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben.

Das Angebot wird von geschulten Trauerbegleiterinnen geleitet.

Die Teilnahme ist kostenfrei.


Termine: jeden 2. Samstag im Monat
von 15.00 - 17.00 Uhr

11.01.2025 / 08.02.2025 / 08.03.2025 /
12.04.2025 / 10.05.2025 / 14.06.2025 /
16.08.2025 (3. Samstag im Monat - Ausnahme)
13.09.2025 / 11.10.2025 / 08.11.2025 /
13.12.2025

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Ansprechpartner und Anmeldung:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold

Besuchen Sie unseren Outdoor-Bewegungsparcours! Er ist auf dem Radweg erreichbar, unterhalb der Rheingaustraße 103 in 65375 Oestrich-Winkel, Ortsteil Mittelheim.

Der Bewegungsparcours ist frei zugänglich und bildet ein kostenfreies, offenes Angebot für alle Bürger/-innen und Touristen.

Nach einer Aufbauphase von zwei Jahren wurde dieses Aktivparkgelände mit 4 Geräten im September 2012 eröffnet. Viele Spenden- und Benefizaktionen, initiiert von der Stadt Oestrich-Winkel, dem MGH und dem Seniorenbeirat, haben dazu beigetragen, dass nun jedermann dieses Übungsgelände nutzen kann.

„Trapezius“ ist eines von vier Fitnessgeräten: Vorne Fahrrad zur Kräftigung der Beinmuskulatur, hinten Armbeuger zum Trainieren der Arm- und Nackenmuskulatur.

Ferner gibt es den „Twister, den „Double Airwalker“ und zur Entspannung die „Armrotation“.

Alle Übungen werden auch vor Ort an einer Tafel mit Bildern erläutert.

Schauen Sie vorbei, halten Sie sich fit!

Übrigens ist der Aktivpark nicht nur für Erwachsene und ältere Menschen, sondern auch für Jugendliche und Kinder geeignet.

Öffentliche Ortsbeiratsitzungen

Der Ortsbeirat des Stadtteils Winkel lädt mehrmals im Jahr mittwochs ab 19:00 Uhr zu seiner öffentlichen Beiratssitzung im Bildungsraum des MGH ein.

Termine: jeweils 19:00 Uhr
Mi. 29.01.2025
Mi. 26.03.2025
Mi. 28.05.2025

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der
Presse

Wo: MGH, Bildungsraum, 1. OG

Nähere Auskünfte und Information:

Ortsvorsteher Werner Fladung



werner.fladung@oestrich-winkel.de

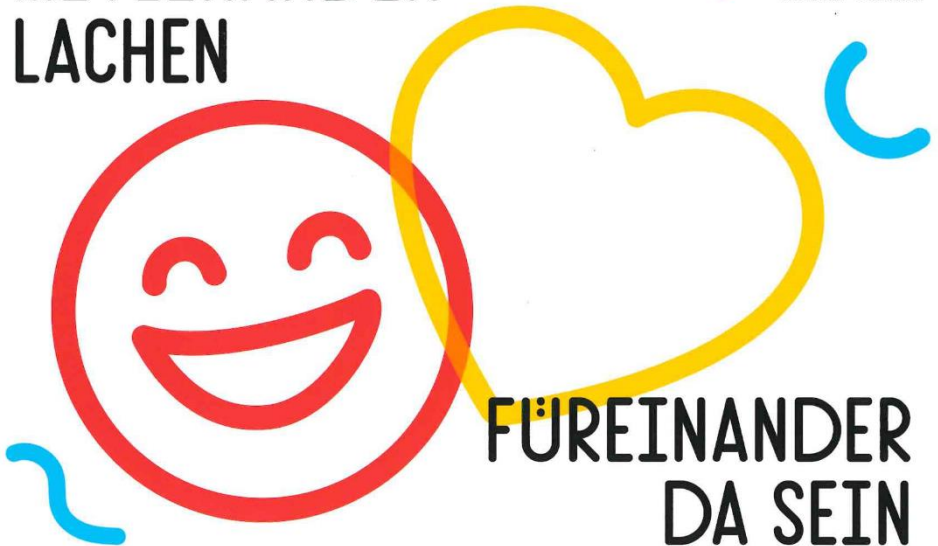


Veranstaltungen

**MITEINANDER
LACHEN**



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**FÜREINANDER
DA SEIN**

MGH-WEINSEMINAR OESTRICH-WINKEL

Wein ist ein Stück Kulturgut, insbesondere in unserer Weinregion Rheingau. Warum also nicht diese Weinkultur in einem speziellen Rahmen pflegen?

Wir treffen uns einmal im Monat, um gemeinsam interessante Weine zu einem vorgegebenen Thema zu probieren und unseren Horizont zu erweitern. Jede/r Teilnehmer/-in bringt dabei eine zum Thema passende Flasche mit und erzählt ein wenig darüber, was diesen Wein in ihren/seinen Augen zu etwas Besonderem macht.



Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr
Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG
Thema: Wechselnde Themen nach Absprache

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen begrenzt, eine Anmeldung erfolgt hierbei nach dem „First Come – First Served“, Prinzip.

Anmeldung entweder telefonisch unter 06723/9983769 oder via Buchung unter <https://peter-heck.de/mgh-wein>

Ansprechpartner: Peter Heck

Die „Gute Stunde“ – ein digitales Kulturprogramm

Mit der „Guten Stunde“ möchten wir Menschen kulturelle Teilhabe ermöglichen, wenn der Besuch kultureller Veranstaltungen nicht möglich ist. Gemeinsam Kultur erleben steigert die Lebensqualität und Freude und fördert laut der WHO die Gesundheit von Menschen. Dieses regelmäßige Angebot ist ein Kooperationsangebot mit HUMA-Q (www.humaq.de) aus Wiesbaden.

In regelmäßigen Abständen werden wir im MGH per Zoom einzelne digitale Kulturveranstaltung von auserwählten Künstler/-innen und Kulturschaffenden (Musik, Film, szenische Lesung, Kunstführung und vieles mehr) übertragen.

Hierzu laden wir Sie zu einem geselligen Miteinander in das MGH ein.

Für Menschen, die das Angebot im MGH nicht wahrnehmen können, besteht die Möglichkeit (gegen MGH-Voranmeldung), die Veranstaltung von zu Hause aus zu verfolgen (entsprechende Computer-/TV-Ausstattung voraus gesetzt).


Termin: Die Termine und Veranstaltungsinhalte entnehmen Sie bitte der Presse bzw. den sozialen Medien

Kosten: Spendenbasis

Wo: Mehrgenerationenhaus

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Smartphone-Workshop

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet zugelegt? Sie besitzen schon länger eins und können noch nicht richtig damit umgehen? Dann bietet dieser Workshop sicherlich viele praxisnahe Informationen, Anleitungen und Kenntnisse für Interessierte, Neueinsteiger und Senioren/-innen.

Der Workshop wird gestaltet von Studierenden der European Business School in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel. Inhaltlich werden möglichst frei von technischem „Kauderwelsch“ und Infos für Spezialisten, die Grundlagen und Anwendungen eines Mobilgerätes vermittelt.

Anmeldung ist erforderlich.

Termin 1: Fr 31.01.2025 / 15:00 – 20.00 Uhr und
Sa 01.02.2025 / 10:00 – 15:00 Uhr


Termin 2: Fr 24.10.2025 / 15:00 – 20.00 Uhr und
Sa 25.10.2025 / 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 30,00 €/ Teilnehmer

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Workshop Online Banking – Rheingauer Volksbank

Online Banking - „Die Bank zuhause“

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Bankgeschäfte bequem von zuhause erledigen können. Wir informieren Sie über die wesentlichen Funktionen im Online-Banking, z.B.:

- Sicherheit im Online-Banking
- Eigenes Konto verwalten / Kontostände einsehen
- Überweisungen und Daueraufträge beauftragen
- und weitere Online-Banking Themen

Termin: Frühjahr:

Dienstag 22.04.2025 (Neueinsteiger)

Dienstag 29.04.2025 (Fortgeschrittene)

jeweils 14.00 – 16.30 Uhr

Herbst:

Dienstag 23.09.2025 (Neueinsteiger)

Dienstag 30.09.2025 (Fortgeschrittener)

jeweils 14.00 – 16.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:



Um Voranmeldung wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl: 20

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010 / ✉ mg@oestrich-winkel.de

Workshop Online Banking – Nassauische Sparkasse

Online Banking - Rund um die Uhr Zugriff auf Ihre Finanzen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Bankgeschäfte bequem von zuhause erledigen können.

Wir informieren Sie über die wesentlichen Funktionen im Online-Banking, z.B.:

- Sicherheit im Online-Banking
- Eigenes Konto verwalten
- Kontostände und Kontoumsätze einsehen
- Überweisungen und Daueraufträge beauftragen
- Und weitere Online-Banking Themen

Termin: Frühjahr:
Mittwoch 16.04.2025
13.30 – 16.30 Uhr

Herbst:
Mittwoch 01.10.2025
13.30 – 16.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG


Kooperationspartner:



Um Voranmeldung wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl: 20

Anmeldung und Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Kreative Filznachmittage

Filzen ist kinderleicht: Wolle wird dabei mit einer Filznadel oder mit Wasser und Seife so lange bearbeitet, bis die gewünschten Formen entstanden sind. So lassen sich aus bunter Wolle mit etwas Geduld und Geschick verschiedene dekorative und nützliche Dinge herstellen.

Die Filznachmittage sind offen für Jugendliche ab 12 Jahren sowie für Erwachsene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wolle in verschiedenen Farbtönen sowie sonstiges Material zum Filzen werden zur Verfügung gestellt.

Um Voranmeldung wird gebeten. Max. Teilnehmerzahl: 8

Termin: 1. 04.04.2025 / 14.00 – 17.30 Uhr / Osterdeko
2. 05.12.2025 / 14.00 – 17.30 Uhr / Weihnachtsdeko

Wo: Mehrgenerationenhaus, Kreativraum, EG

Kosten: je Termin 15 € / Pers.

Anmeldung und Information:

Renate Schilling

☎ 06723 601570

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de



Good Enough Parents: Liebe, Wut & Milchzähne

Was in uns Eltern wirkt

Ein Film für alle, die mit Kindern neue Wege gehen wollen – und sich dabei ab und an verlaufen.

Domenik Schuster, Filmemacher, dreifacher Vater geht der Frage nach, warum wir Eltern uns oft so anders verhalten, als wir eigentlich wollen.

Filmvorführung mit Miniworkshop

Im Anschluss an den Film öffnet Barbara Frickhofen-Jesche einen achtsamen Raum für Austausch und Reflektion. Als Diplom-Pädagogin und Mutter ist sie selbst mittendrin im Prozess, die Begegnung zwischen Kindern und Erwachsenen neu zu denken. Sie kennt die Höhen und Tiefen im Leben mit Kindern und wie es sich anfühlt, an eigene Grenzen zu stoßen. Mit ihren Leitsternwegen steht sie für mehr Bewusstsein, Selbstmitgefühl, wohlwollendes und friedvolles Miteinander.

Termin: Samstag 29.03.25 / 14:30 – 17:30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kosten: 35 €, Paare 50 €

Anmeldung und Information: info@leitsternwege.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010 /  mgh@oestrich-winkel.de

Leistungen der Pflegeversicherung

Plötzlich pflegebedürftig – was dann? Kompaktinformation für Betroffene und pflegende Angehörige.

Um die ambulante individuelle Pflege zu sichern, gibt es verschiedene Leistungen, die Pflegebedürftige in Anspruch nehmen können. Dabei ist entscheidend, ob sie ambulant oder stationär versorgt werden.

Erfahren Sie bei diesem Vortrag von Frau Katrin Wiescher, Pflegedienstleistung bei „Home Instead“, welche Leistungen die Pflegeversicherung auf Antrag gewähren kann.

Termin: Donnerstag 16.10.2025 / 15.00 – 16.30 Uhr

Vorherige Anmeldung per Mail oder telefonisch ist erwünscht

Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:





Anmeldung, Ansprechpartner und Informationen:

Katrin Wiescher (PDL)

Caroline Krebs


Home Instead, PM Familien u. Seniorenbetreuung GmbH & Co.KG

 0611 205970 0

 0611 205970 19

 wiesbaden@homeinstead.de

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Vortrag „Werden Sie Betreuungskraft nach §§ 43b, 53b SGB XI“

Beruflicher Neustart in nur 6 Wochen möglich

- Einstieg ohne Vorkenntnisse
- Qualifizierter Abschluss
- Flexibles Lernen

Als Betreuungskraft helfen Sie pflegebedürftigen Menschen, so lange wie möglich zuhause zu bleiben. Zu Ihren Tätigkeitsfeldern gehört u.a. die Betreuung zuhause und außer Haus, Hilfe bei der Grundpflege sowie die Demenzbetreuung.

Besuchen Sie uns jetzt und informieren sich zu unserem Lehrgang und Ihrem beruflichen Werdegang in der persönlichen Betreuung bei Home Instead.

Termin: Donnerstag 03.04.2025 / 15.00 – 16.30 Uhr

Vorherige Anmeldung per Mail oder telefonisch ist erwünscht


Wo: Mehrgenerationenhaus, Multifunktionsraum, EG

Kooperationspartner:



Anmeldung, Ansprechpartner und Informationen:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Workshops zum Thema „gesunde Ernährung“

Angeboten werden verschiedene Workshops die sich mit dem Präventionsthema „gesunde Ernährung“ befassen. Es werden je nach Workshop „Genuss-Geschenke“ zubereitet, eigene bunte „Bowl-Food“ kreiert oder die mediterrane Küche „bearbeitet“. Auch das Thema Säure-Basen-Haushalt wird in einem Workshop behandelt.

Die Angebote finden Sie auf der nächsten Seite dieser Broschüre.

Leitung: Miriam Pohl

(Ganzheitlich Gesundheitsberaterin IHK)

Termin: Freitags 17.30 Uhr - 21.30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Bistro, EG

Kosten: 55 € / Mitglieder 44 € + 15 € Materialkosten

Die Zahlung der Teilnahmegebühr wird spätestens eine Woche vor Kursbeginn per Überweisung fällig. Bitte Veranstaltungsnummer angeben!


Dauer je Termin: 4 Stunden Workshop

Teilnehmer: Min. 5 max. 10

Kooperationspartner:

Anmeldung und Information:

Miriam Pohl


 0163 1845637

 miriam.pohl@arcor.de

 www.gesundheitsberatung-pohl.com


aktiv & gesund
Bad Schwalbach/
Rheingau-Taunus e.V.

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Workshops zum Thema „gesunde Ernährung“

Workshop „Selbstgemacht - leckere Geschenke mit Liebe zubereitet und schön verpackt“

Genuss-Geschenke nicht nur zu Ostern und zu Weihnachten

- Wir bereiten Genuss-Geschenke zu (süße und herzhafte)
- Fokus: zuckerfreie Alternativen, Basisch, selbstgemacht

Termin: 11.04.2025 / Verant.Nr.: MP-GG-04

Termin: 14.11.2025 / Verant.Nr.: MP-GG-11

Workshop „Bunte Bowls - Soul Food - Genuss mit Achtsamkeit

- Wir zaubern dein eigenes buntes Bowl-Food (herzhaft / süß)
- Fokus: Basisch, Vegan, Vegetarisch - lecker selbstgemacht

Termin: 14.03.2025 / Verant.Nr.: MP-BB-03

Workshop Basischer Workshop - Immunstark, Leicht und Vital

- Ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt
- Abnehmen mit basischer Ernährung - Detoxen

Termin: 14.02.2025 / Verant.Nr.: MP-ILV-02

Termin: 26.09.2025 / Verant.Nr.: MP-ILV-09

Workshop „ab in den Urlaub: Sommer, Sonne, Mediterrane Küche

- Einführung in die mediterrane Küche
- Frische ausgewählte Zutaten

Termin: 13.06.2025 / Verant.Nr. MP-MK-06

Lebendiger Adventskalender 01.12.2025

Wir läuten die Adventszeit ein. Das 1. Türchen öffnet sich!

Sie sind herzlich eingeladen zu einem kleinen Programm und anschließendem gemütlichem Beisammensein bei Glühwein und Apfelpunsch.

Bitte bringen Sie sich einen eigenen Becher für Glühwein oder Apfelpunsch mit.

Der „Lebendige Adventskalender“ besteht aus 23 verschiedenen adventlichen Kurz-Veranstaltungen im privaten, institutionellen und kirchlichen Umfeld, jeweils vom 01.12.-23.12.

Entdecken Sie weitere schöne Orte in Oestrich-Winkel, jeweils um 18:00 Uhr, mit Becher und guter Laune.

Termin 1. Dezember 18:00 Uhr

Wo: MGH-Außengelände



Information:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

☎ 06723 6036010

✉ mgh@oestrich-winkel.de

Rikscha-Projekt Oestrich-Winkel

In jedem Alter kann und sollte das Leben voller Glück und Zufriedenheit sein – davon sind wir vom MGH-Oestrich-Winkel überzeugt. Deswegen unternehmen wir ehrenamtliche Rikscha-Fahrten mit Senioren/-innen und Menschen, die nicht selber in die Pedale treten können. Jede Rikscha-Fahrt ist für unsere Fahrgäste und die Piloten/-innen, die ehrenamtlichen Fahrer/-innen, ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden. Für beide Seiten ist sie eine Bereicherung – und manchmal macht sie aus Unbekannten Freunde.

Wer gerne eine Fahrt buchen möchte, wendet sich bitte an das Team im MGH-Büro unter: mgh@oestrich-winkel.de oder telefonisch unter Tel: 06723 6036010.

Damit wir bald eine Rikscha unser Eigentum nennen und unser Projekt für Oestrich-Winkel weiterentwickeln können, sind wir auf Spenden angewiesen. Sofern Sie uns hierbei unterstützen wollen, wenden Sie sich gerne an uns im MGH Büro oder aber leisten Sie gerne eine Spende direkt an:

Förderstiftung Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

c/o Wertsecur GmbH

Höhenstraße 25

65520 Bad Camberg

Bank:	Bank für Sozialwirtschaft
BIC:	BFSWDE33MNZ
IBAN:	DE95 5502 0500 0008 6466 02



Feedback



Was Sie uns schon immer sagen wollten:


Liebe MGH-Gäste,

Auf dieser letzten Seite möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben uns und unsere Arbeit anonym zu bewerten:

Über Ihre Mitarbeit freuen wir uns, da Ihre Rückmeldung uns hilft unsere Angebote zu verbessern, neue bedarfsgerechte Angebote zu generieren und Missstände abzubauen. Lob nehmen wir ebenfalls gerne entgegen.

Ihr MGH-Team erreichen Sie wie folgt:

Büro des Mehrgenerationenhauses,
Bachweg 37 b, 65375 Oestrich-Winkel,

 06723 6036010

 mgh@oestrich-winkel.de

Abschließend gilt es hier ein weiteres Mal allen Freunden, Förderern, Mitarbeitern, Kooperationspartnern, Mitstreitern und freiwillig Engagierten

DANKE



zu sagen für die:

- gewissenhafte Mitarbeit
- die verlässliche Kooperation
- vielen unzähligen ehrenamtlichen geleisteten Stunden im MGH
- das eingebrachte Know-how
- den großzügigen Spenden/Spendern
- den vielen Ideen, neuen Impulsen und das entgegengebrachte Vertrauen.

Ohne dieses anhaltende Engagement wäre das Mehrgenerationenhaus – Familienzentrum - und Seniorenbüro nicht zu dieser bürgernahen, bedarfsorientierten, sozialen Anlaufstelle für alle geworden. Inzwischen konnten viele soziale Versorgungslücken geschlossen werden und somit wurden zahlreiche Angebote zur Ermöglichung des selbstbestimmten Lebens für jedes Alter für unsere Kommune und die Region Rheingau, bereitgestellt.

Besten Dank, so soll es weitergehen!

Anreise mit dem Bus:

Mit Linie 181 bis Haltestelle
„Schule“



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Bachweg 37 b

65375 Oestrich-Winkel

Anreise mit dem Bus:

Mit Linie 171 bis Haltestelle
„Brentanohaus“

Ausfahrt Rewe

Schiffsanlegestelle



Bewegungsparcours-Aktivpark Rheingold



Preise 2024



Preisverleihung Demografiepreis 2024



Preisverleihung Engagementpreis 2024

Erfolge für uns alle!



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

OESTRICH-WINKEL

BEI UNS IST PLATZ FÜR ALLE GENERATIONEN



WWW.MEHREGENERATIONENHAEUSER.DE



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

