Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden

Familienzentren HESSEN

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Januar, 2024

Herzlich Willkommen
im ASB Mehrgenerationenhaus in Lohfelden

Das ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden wurde 2008 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als Mehrgenerationenhaus ausgewählt und nun schon zum vierten Mal durch das Bundesprogramm „Mehrgenerationenhäuser" gefördert.

„Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune. Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft. Jede und jeder ist willkommen. Der generationenübergreifende Ansatz gibt den Häusern ihren Namen und ist Alleinstellungsmerkmal: Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Mehrgenerationenhäuser gibt es nahezu überall in Deutschland. Bundesweit nehmen rund 530 Häuser am Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus teil.

Mittelpunkt jedes Mehrgenerationenhauses: Der Offene Treff

Das Herz aller Mehrgenerationenhäuser schlägt im Offenen Treff. Hier kommen Menschen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Der Offene Treff ist Caféstube, Erzählsalon, Spielzimmer, Treffpunkt der Generationen und Wohnzimmer für alle. Hier können sich alle Interessierten mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen und zugleich vom Wissen und Können der anderen profitieren. Viele Projekte sowie Angebote der Häuser werden im Offenen Treff geboren.

So vielfältig wie die Menschen sind die Angebote im Mehrgenerationenhaus.

Rund um den Offenen Treff unterhält jedes Mehrgenerationenhaus eine Vielzahl von Angeboten, die so vielfältig sind wie die Nutzerinnen und Nutzer selbst. Dazu gehören Betreuungs-,

Lern- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche, Weiterbildungskurse für den (Wieder-)Einstieg in den Beruf, Unterstützungsangebote für Pflegebedürftige und deren Angehörige, Sprachkurse für Migrantinnen und Migranten und vieles mehr. Mehrgenerationenhäuser sind kompetente und verlässliche Partner für jedes Alter und in allen Lebenslagen.

Unverzichtbare Basis: Das freiwillige Engagement

Freiwillig Engagierte leisten in den Mehrgenerationenhäusern einen unverzichtbaren Beitrag. Sie sind es, die gemeinsam mit den Hauptamtlichen das Leben in den Häusern gestalten und damit zum Erfolg des Bundesprogramms beitragen. Freiwillige engagieren sich als Leihgroßeltern, geben Computer-Nachhilfe, veranstalten Deutschkurse oder stellen Theaterprojekte auf die Beine. Mehrgenerationenhäuser sind Anlaufstellen für alle, die sich mit ihren Fähigkeiten und Talenten einbringen und für andere da sein wollen. Ohne dieses große freiwillige Engagement könnten viele Angebote in den Häusern nicht erbracht werden.

Fest verankert: Das Mehrgenerationenhaus in der Kommune

Mit ihren Angeboten orientieren sich die Mehrgenerationshäuser an den bestehenden Bedarfen vor Ort. Hierbei stehen sie im engen Austausch mit der Kommune und stimmen sich mit den anderen Akteuren vor Ort ab. So werden Dopplungen vermieden, Angebotslücken gefüllt, und eine lebendige Vernetzung mit weiteren Akteuren wie Freiwilligenagenturen, Verbänden oder Kultur- und Bildungseinrichtungen betrieben. Synergien entstehen, die allen Beteiligten helfen und die Strukturen vor Ort stärken“.

Seit Januar 2012 sind wir vom hessischen Sozialministerium als Familienzentrum anerkannt.

Quelle: http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/mehrgenerationenhaeuser/was-ist-ein-mehrgenerationenhaus/

Familienzentren unterstützen und begleiten Familien in ihrem jeweiligen Lebenszusammenhang. Die Einrichtungen bieten für alle Generationen und alle Personen sowie für jede Lebensphase wohnortnah und unkompliziert Kinderbetreuung, Förder-, Bildungs- und Erziehungsangebote, Lese- und Sprachförderung, Familienbildung, Eltern- und Lebensberatung, Elternbildungsangebote, Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Qualifizierungen unter anderem im Bereich der ehrenamtlichen Arbeit.

Starke Angebote für jedes Alter

Terminkalender 8

Betreuung / Pflege / mobile soziale Dienstleistungen
- Tagespflege 13
- Hausnotruf 14
- Menüservice 14
- Pflegedienst 15

Begegnung
- Mittagstisch 16
- Offener Treff 16
- Nachbarschaftstreff 17

Basteln und Tüfteln
- Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt 17
- Reparier Café 18

Beratung
- Die Tageselternbörse (Kindertagespflege) 19
- WIN – Wiedereinstieg in Nordhessen 19
- Elternberatung / Elterncoaching 20
- Mutter-Vater-Kind-Kurberatung 20
- Migrationsberatung 21
- Gesundheitscoaching für Familien 21
- Beikostberatung 22

Bewegung und Entspannung
- Mama fit 23
- Pilates-Core-Faszien 23

Computer / Tablet / Smartphone
- Smartphone-Sprechstunde 24

Kulturelles Leben
- Frauenstammtisch 25
- Fotoclub (Fortgeschrittene) 25
- Café International 26
- Zentangle 26

Sprachen
- Spielerisches Englisch für Kinder 27
- Englisch für Senioren 28
- `Mama lernt Deutsch´ 29

Spiele, Spaß und Lernen
- Eltern-Kind-Spielkreis 29
- Offener Spieletreff 30
- Draußen spielen 30
- Doppelkopf-Abend 30
- Café Krabbelkiste 31

Gemeinsam Frühstücken
- Kinder-Väter-Frühstück 32
- Sonntagsfrühstück 33
- Männerfrühstück für Senioren 33

Lesen und Stöbern
- Das Buch sucht ein Zuhause 34
- Secondhandladen `Klamottenkiste´ 34
- ASB Secondhandladen `Lieblingsstücke´ 35

Gärtnern und die Natur erleben
- Mitmachgarten 36
- Waldspaziergang 36

Gedächtnistraining
- SimA. Selbständig und kompetent im Alter 37

Platz für Ihre Notizen 38

Kontakt 40

ASB Mehrgenerationenhaus

Friedrich-Ebert-Ring 25c
34253 Lohfelden

0561 / 4004585-85

info@asb-mehrgenerationenhaus.de

www.asb-mehrgenerationenhaus.de

Montag

Eltern-Kind-Spielkreis	10:00 - 11:00 Uhr	30
Mittagstisch	12:00 - 13:30 Uhr Montag - Freitag	16
Offener Treff	15:00 - 18:00 Uhr	16
Spielerisch Englisch lernen für Kinder (Anfängerkurs)	16:00 - 16:45 Uhr	27
Spielerisch Englisch lernen für Kinder (Fortgeschrittene)	16:50 - 17:35 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27
Fotoclub	19:00 - 21:00 Uhr jeden 1. und 3. Montag Mehrzweckraum, Sandweg 1	25

Dienstag

Männerfrühstück für Senioren	jeden 1. Dienstag im Monat 9:00 - 11:00 Uhr Kulturhalle	33
Mama fit	Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr Grüne Mitte, Lohfelden	23
WIN - Wiedereinstieg in Nordhessen	jeden 4. Dienstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr Kulturhalle	19
Mittagstisch	12:00 - 13:30 Uhr Kulturhalle	16
Tageselternbörse	13:00 - 15:30 Uhr telefonische Beratung	19
Secondhandladen Lieblingsstücke	13:00 – 17:00 Uhr Lange Str. 55	35
Smartphone-Sprechstunde	15:00 - 17:00 Uhr	24

Pilates-Core-Faszien	18:30 - 19:30 Uhr Kurs online	23

Mittwoch

Secondhandladen Lieblingsstücke	9:00 – 13:00 Uhr Lange Str. 55	34
Gesundheitscoaching für Familien	ab 9:00 Uhr jeden 2. Mittwoch, virtuell	21
„Mama lernt Deutsch!“	9:30 - 11:00 Uhr Kulturhalle	29
Migrationsberatung	9:00 - 13:30 Uhr Kulturhalle	21
Mittagstisch	12:00 - 13:30 Uhr Kulturhalle	16
Secondhandladen Klamottenkiste	14:00 - 17:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	34
Offener Spieletreff	14:00 – 16:00 Uhr	30
Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt	15:00 - 17:00 Uhr Fahrradwerkstatt auf dem Hof des ASB Gebäudes	17
Café International	Termine werden bekannt ge-geben	26

Donnerstag

Tageselternbörse	9:00 - 11:30 Uhr telefonische Beratung	19
Englisch für Senioren	9:00 - 10:00 Uhr	28
Secondhandladen Lieblingsstücke	13:00 – 17:00 Uhr Lange Str. 55	35
Secondhandladen Klamottenkiste	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	34

Draußen spielen	startet demnächst	30
Mittagstisch	12:00 - 13:30 Uhr Kulturhalle	16
SimA. Selbständig und kompetent im Alter	10:30 – 12:00 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr	37
Spielerisches Englisch für Kinder (Anfänger)	16:00 - 16:45 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27
Spielerisches Englisch für Kinder (Fortgeschrittene)	16:50 - 17:35 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27

Freitag

Secondhandladen Lieblingsstücke	9:00 – 16:00 Uhr Lange Str. 55	35
Secondhandladen Klamottenkiste	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	34
Mittagstisch	12:00 Uhr - 13:30 Uhr	16
Nachbarschaftstreff	12:00 Uhr - 15:00 Uhr Jeden 2. Freitag des Monats	17
Café Krabbelkiste	9:30 - 11:30 Uhr	31
Reparier Café	15:00 - 17:00 Uhr jeden 1. und 3. Freitag des Monats	18
Doppelkopf, Skat und Co. Spieleabend	Ab 18:30 Uhr jeden letzten Freitag	30
Frauenstammtisch	18:18 - 21:00 jeden 5. Freitag	25

Samstag

Secondhandladen Lieblingsstücke	9:00 Uhr - 12.00 Uhr Lange Str. 55	35
Kinder-Väter-Frühstück	9:30 - 13:00 Uhr neue Termine werden bekannt gegeben	32
Das Buch sucht ein Zuhause	10:00 - 12:00 Uhr Lange Str. 37	34
Secondhandladen Klamottenkiste	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37	34
Secondhandladen Lieblingsstücke	09:00 - 12:00 Uhr Lange Str. 55	35

Sonntag

Sonntagsfrühstück	9:30 - 12:00 Uhr jeden 1. Sonntag des Monats, Kulturhalle	33

Montag - Freitag

Tagespflege	8:00 - 16:00 Uhr	13
Hausnotrufgeräte	8:00 - 16:30 Uhr	14
Menüservice	8:00 - 16:30 Uhr	14
Pflegedienst	8:00 - 16:30 Uhr	15
Elternberatung / Elterncoaching	09:00 - 16:00 Uhr Telefonische Terminab-sprache	20
Mutter-/Vater-Kind Kurberatung	09:00 - 16:00 Uhr Telefonische Terminab-sprache	20

Mitmachgarten	Saisonbedingt. Nach telefonischer Anfrage	36

Betreuung, Pflege, mobile soziale Dienste

Die Tagespflege

Seit 01.03.2017 hat die ASB Tagespflege in Lohfelden im Friedrich-Ebert-Ring, in der ehemaligen Kulturhalle, ihre Türen geöffnet. Die Tagespflege ist eine notwendige Ergänzung zur ambulanten und familiären Pflege. Durch dieses Angebot haben Pflegebedürftige und Angehörige einen ausgeglichenen Alltag. Pflegende Angehörige werden durch das Angebot der Tagespflege entlastet, die Wiederaufnahme oder Fortsetzung ihrer Berufstätigkeit wird ermöglicht.
Die Gäste von Tagespflegeeinrichtungen werden in ihrer Alltagsstrukturierung unterstützt und haben die Möglichkeit, neue soziale Kontakte aufzubauen.

Die Tagespflege ist Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr geöffnet. Unsere Gäste werden, auf Wunsch, durch den ASB Fahrdienst von ihrer Wohnung abgeholt und wieder nach Hause gebracht.

Gerne können Sie sich unsere neuen Räumlichkeiten anschauen und einen kostenlosen Schnuppertag vereinbaren.

Ansprechperson: Beata Siewert

Telefon: 0561 / 4004585 45

Der Hausnotruf

Selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben und dabei die Sicherheit haben, dass im Notfall schnell kompetente Hilfe kommt: Diese Möglichkeit bietet der Hausnotrufservice des ASB. Das Hausnotrufgerät wird von uns an Ihrem Telefonanschluss installiert. Den dazugehörigen kleinen Handsender tragen Sie als Armband oder Kette immer bei sich. Wenn Sie Hilfe benötigen, drücken Sie einfach den Knopf.

Fragen Sie unsere Mitarbeiter direkt zu den vielen erweiterbaren Funktionen des Hausnotrufes, die Ihnen ein gutes Gefühl geben.

Ansprechperson: Uwe Stegmann

Telefon: 0561/72800-46

Menüservice

Unser Menüservice - oder landläufig auch als Essen auf Rädern bezeichnet - liefert Ihnen leckeres Essen ganz nach Ihren Wünschen. Aus unserem reichhaltigen Menüangebot wählen Sie das aus, worauf Sie Appetit haben. Der Mahlzeitendienst des ASB liefert das Mittagessen direkt ins Haus – auf Wunsch täglich heiß oder tiefgekühlt für die gesamte Woche.

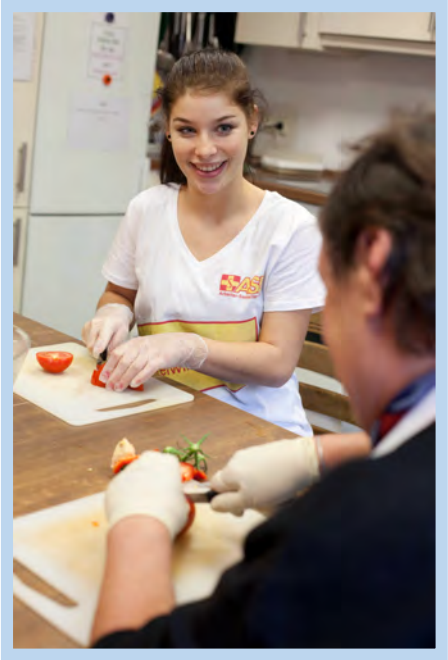
Alle Informationen zu den vielen Leistungen des Menüservice erhalten Sie unter:

Ansprechperson: Alexander Beyer

Telefon: 0561 / 72800 51

Pflegedienst / Die ambulante Pflege

Damit viele Senioren ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in Ihrer gewohnten Umgebung führen können, gibt es die ambulante Pflege. Unsere qualifizierten Mitarbeiter kommen zu Ihnen nach Hause - in Ihre gewohnte Umgebung, um Hilfe bei der Haushaltsführung zu geben, verordnete Spritzen oder Medikamente zu verabreichen, Verbände zu wechseln, beim Waschen oder Baden zu helfen, um kleinere Bewegungsübungen mit Ihnen zu machen oder auch Spaziergänge u.v.m. Wir sind Ihnen behilflich bei der Beantragung von Hilfen bei der Kranken- und Pflegeversicherung.



Über die Leistungen, die Ihr Leben vereinfachen, informieren Sie gern unsere Mitarbeiter:innen.

Ansprechperson: Ina Noack

Telefon: 0561 / 58529 250

Begegnung

Der Mittagstisch

In Gesellschaft schmeckt es besser als allein. Vier Mal pro Woche lädt das Mehrgenerationenhaus zum gemeinsamen Mittagessen ein. Der Speiseplan wird auf der Homepage und im Blickpunkt veröffentlicht.

Wann:	montags - freitags von 12:00 - 13.30 Uhr Freitag: Mitnahmetag
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	erforderlich unter 0561 / 4004585 65
Kosten:	Montag bis Donnerstag: 9,00 Euro Freitag ist Mitnahmetag. 1-Gang-Menü: 5 Euro
Leitung:	Jessica Hippele / Christian Simon

Offener Treff

In unserem Offenen Tagestreff ist jede/r willkommen! Der Offene Treff ist barrierefrei zugänglich, hell und freundlich eingerichtet. Im Offenen Tagestreff kann man neue Kontakte knüpfen und Freunde treffen. Gemeinsam entdecken wir auch bei gemeinsamen Ausflügen die Region. Café und Kuchen werden bei jedem Treffen serviert.
Spendenempfehlung für Kaffee und Kuchen: 3 Euro. Es herrscht kein Verzehrzwang.

Wann:	Montag, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus Offener Treff
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich

Nachbarschaftstreff

Jeden zweiten Freitag im Monat treffen sich alle Nachbarn rund um das ASB Mehrgenerationenhaus auf der Terrasse oder in den Räumlichkeiten des Mehrgenerationenhauses zum gemeinsamen Austausch und Mittagessen. Kosten für das Mittagessen mit Getränk: 6 Euro.

Wann:	jeden zweiten Freitag des Monat ab 12:00 Uhr
Wo:	je nach Wetter auf der Terrasse oder in den Räumlichkeiten des Mehrgenerationenhauses (Mittagstisch)
Anmeldung:	erforderlich unter 0561 / 400458585

Basteln und Tüfteln

Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt

Haben sie einen platten Reifen?
Ist ihnen die Kette abgesprungen? Sie haben kein Werkzeug zur Hand? Oder sie brauchen einfach mal einen Tipp von einem Fachmann oder einer Fachfrau? Dann kommen Sie zu unserer Fahrradwerkstatt im Mehrgenerationenhaus. In den Wintermonaten ist die Fahrradwerkstatt auch nach Anfrage geöffnet.

Wann:	Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo:	Fahrradwerkstatt auf dem Hof des ASB - Gebäudes, Lange Str. 37
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kosten: Verbrauchsmaterialien können Sie bei uns zum Selbstkostenpreis beziehen, die Beratung ist kostenlos.

Leitung: Herr Hildebrand/ Herr Warmbier
0561 / 95187 50

Reparier-Café

Die Lieblingsstehlampe spendet kein Licht mehr?
Der Toaster verweigert seinen Dienst beim Sonntagsfrühstück?
Ab in die Mülltonne? Nein!
Unser Reparier Café bringt wieder Leben in das alte Schätzchen! Gemeinsam bekommen wir das hin.

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe bei:
- Tragbaren Elektrogeräten
- Geräten mit mechanischen Defekten
- Holzarbeiten

Neu dabei: Tablet- , Smartphone-, Computerberatung
- Bedienung und Einstellungen
- Apps? Installation und Nutzung
- Internet: Online Einkaufen, Soziale Medien
- Individuelle Hilfe und Beratung

Die Wartezeit wird mit Kaffee und Kuchen versüßt.

Wann: jeden 1. und 3. Freitag des Monats
15:00 - 17:00 Uhr

Wo: ASB-Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: 0561 / 4004585 85

Kosten: auf Spendenbasis

Beratung

Die Tageselternbörse

Suchen Sie eine:n professionell anerkannte:n und liebevolle:n Tagesmutter oder Tagesvater? Die Tageselternbörse ist die Vermittlungsstelle von qualifizierten Tageseltern an Familien, die eine zuverlässige und flexible Betreuung für ihr Kind benötigen. Der ASB Regionalverband Kassel-Nordhessen übernimmt die Vermittlung von Tagespflegepersonen für die Gemeinden Fuldabrück, Helsa, Kaufungen, Lohfelden, Nieste, Niestetal und Söhrewald.

Wann:	Dienstag, 13:00 - 15:30 Uhr Donnerstag, 09:00 - 11:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 37, 1. Stock. Persönliche Beratung mit Anmeldung unter Tel. 0561 / 95187 51
Kosten:	kostenfreie und vertrauliche Beratung
Leitung:	Nadine Wicke

WIN - Wiedereinstieg in Nordhessen

Ziel des Projektes ist es, den beruflichen Wiedereinstieg von Frauen zu fördern. Das Angebot von WIN ist vielfältig, kostenfrei und rechtskreisoffen. Es richtet sich nach dem individuellen Bedarf jeder Frau, um den Einstieg in einen erlernten oder neuen Beruf zu ermöglichen. Das Angebot ist kostenfrei.

Wann:	jeden 4. Dienstag im Monat, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo:	Kulturhalle
Leitung:	Frau Böhm
Anmeldung:	nicht erforderlich

Elternberatung für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (16 - 27 Jahre)

Eine Unterstützung und Stärkung in individuellen Lebenssituationen und Lebensphasen

Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene können sich bei Fragen zur Erziehung, bei persönlichen oder familienbezogenen Problemen an uns wenden.
Wir freuen uns Sie unterstützen zu dürfen. Gerne können Sie unsere pädagogisch und psychologisch ausgebildete Beraterin kontaktieren. Die Beratung ist unbürokratisch, vertraulich und kostenfrei.

Wann: nach telefonischer Terminvereinbarung

Wo: ASB, Lange Str. 37, 1. Stock

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: erforderlich unter 0561 / 95187 50

Beratung: Sandra Brassel-Jung

Mutter-Vater-Kind-Kurberatung

Wächst Ihnen Ihre Verantwortung als Mutter/Vater oft über den Kopf? Unsere Kurberatung ist kostenfrei und bietet direkte Hilfe bei allen Fragen zu einer Mutter- / Vater-Kind-Kur, unterstützt bei der Antragsstellung und hält alle notwendigen Unterlagen bereit. Sie erhalten Hilfe bei der Klinikauswahl und werden im Falle einer Ablehnung bei Einreichung des Widerspruchs begleitet.

Wann: nach telefonischer Terminabsprache

Wo: ASB, Lange Str. 37, 1. Stock

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: 0561 / 95187 51
kurberatung@asb-nordhessen.de

Beratung: Nadine Wicke

Migrationsberatung

Die vertrauliche Migrationsberatung für Zuwanderer bietet Ihnen Beratung und Begleitung in den Bereichen:

- Sprach- und Integrationskurse
- Lebensunterhalt und Wohnen
- Kindergarten und Schule
- Ausbildung und Beruf
- Aufenthaltsrechtliche Fragen und Familiennachzug
- Kontakt zu Ämtern und Behörden

Wann: nach Anfrage unter 0177 / 5612211

Wo: nach Vereinbarung oder jeden Mittwoch
von 09:00 - 11:30 Uhr im
ASB Mehrgenerationenhaus / Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Beratung: Violetta Szurpita (Diakonisches Werk)

Gesundheitscoaching für Familien

Du bist Mutter/Vater geworden und hast viele Fragen rund um das Baby, Beikosteinführung, Bewegung und möchtest alles los werden, was Dir auf dem Herzen liegt?
Wir bieten Dir Unterstützung an. Die Mama/Papa Caférunde findet virtuell statt.

Wann: jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 9 Uhr

Wo: virtuell

Kosten: kostenfrei

Leitung: Rebekka Pfeiffer

Anmeldung: 0561 / 4004585 85
info@asb-mehrgenerationenhaus.de

Beikostberatung

Im Laufe des ersten Lebensjahres kommt auf die Familien ein weiteres spannendes Thema hinzu: die Beikosteinführung.
Wir wollen Sie an einen spannenden Beikoststart heranführen, damit das gemeinsame Essen mit Ihren Kindern von Anfang an Freude bereitet.

Wann: nach telefonischer Absprache

Wo: persönliche Termine oder per webex

Kosten: 5 Euro pro Termin

Leitung: Rebekka Pfeiffer

Anmeldung: 0561 / 4004585 85

Bewegung und Entspannung

„Nach dem Wohlbefinden des Körpers, folgt die Freiheit des Geistes“
Autor unbekannt

Mama fit

Du hast den Rückbildungskurs bereits abgeschlossen und möchtest wieder Sport machen? Werde fit mit Mama-fit. Wir walken gemeinsam mit dem Kinderwagen und machen immer wieder kleine Kräftigungsübungen im Stand und je nach Wetterlage auf der Matte.

Wann:	jeden Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr
Wo:	Grüne Mitte, Lange Str. 37, 34253 Lohfelden
Kosten:	10 Termine, 50 Euro
Anmeldung:	erforderlich unter: 0561 / 4004585 85
Leitung:	Rebekka Pfeiffer

Pilates-Core-Faszien

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee wird ein kompetentes Bewegungsverständnis unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® angeleitet. Ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude!

Wann:	Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
	Beginnt immer im neuen VHS Semester
Wo:	Kurse online

Kosten: 35 Euro

Leitung: Sigrid Wellershaus

Anmeldung: Über die Volkshochschule: 0561 / 10031681
www.vhs-region-kassel.de

Computer / Tablet / Smartphone

Was man nicht im Kopf hat, muss man im Computer haben.

Autor unbekannt

Smartphone-Sprechstunde

Lassen Sie Ihr Smartphone, Tablet, Laptop checken, prüfen, optimieren, aufräumen, unnötige Apps entfernen/deaktivieren). Sicherheitseinstellungen prüfen. Aktualisierungen des Betriebs-systems und der Apps. Sicherung und Verwaltung Ihrer Fotos u.v.m. (offene Fragen). Für Android, IOS, Windows, MacOS

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: ohne Anmeldung

Leitung: Michael Friedrich

Kulturelles Leben

Frauenstammtisch

Für Frauen jeden Alters. Sich aussprechen zu können, die Möglichkeit zum “Auftanken” zu haben, ist wichtig. Durch die Begegnungen mit anderen, durch Gespräche, neue Informationen und Erfahrungen, gemeinsame Unternehmungen (außerhalb der Freitage: Theater, Konzerte; Kino, Kunst, Kultur u.v.m.), und Erlebnisse entwickelt sich ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, das schließlich in den Freundeskreis `Frauenstammtisch´ einmündet.

Wann:	jeden 5. Freitag des Monats 18:18 - 21:00 Uhr/offenes Ende
Wo:	Kulturhalle
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	0561 / 400458585
Leitung:	Petra Storck

Fotoclub (Fortgeschrittene)

Vom gemachten Foto aufs Papier. Die Teilnehmer lernen wie die Fotos der Digitalkamera auf dem Rechner bearbeitet werden, sodass diese zum „Ausdruck“ kommen.

Wann:	jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo:	ASB-Kindertagesstätte, Sandweg 1, 2. Stock Mehrzweckraum
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	info@fotowerkstatt-lohfelden.tk
Leitung:	Mike Weniger

Café International

Sind Sie am kulturellen Austausch interessiert? Sechs Mal im Jahr laden wir Sie zu einer landestypischen Kaffeetafel ein – welches Land vorgestellt wird, wird jeweils auf unserer Homepage und im Lohfeldener Blickpunkt veröffentlicht.

Wann:	Die Termine werden u.a. im Blickpunkt Lohfelden und auf unserer Homepage bekannt gegeben
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	0561 / 4004585-85
Leitung:	Petra Storck und Maria Rieger

Zentangle

Ein Zentangel ist eine feine Zeichnung, die aus Formen mit immer wiedergehrenden Mustern aus einer Kombination aus Punkten, Linien, einfachen Kurven und Kreisen strukturiert wird. Wir wollen Strich für Strich kleine Kunstwerke schaffen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann:	die Termine werden bekannt gegeben
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus
Anmeldung:	0152 – 55100722
Leitung:	Corinna Hohlbein
Kosten:	25 Euro

Sprachen

"Wer die deutsche Sprache versteht und studiert, befindet sich auf dem Markte, wo alle Nationen ihre Waren anbieten, er spielt den Dolmetscher, indem er sich selber bereichert".

Johann Wolfgang Goethe

Spielerisches Englisch für Kinder von 4 – 6 Jahren

In diesem Kurs wird den Kindern über Spiele, Lieder und Mopsy - dem Englischbär - die englische Sprache vermittelt. Dabei stehen Bewegung und Freude am Lernen im Vordergrund. Die Kinder erleben auf spielerische Weise den Einstieg in die englische Sprache und es werden dabei alle Sinne stimuliert und aktiviert. Der Wortschatz, der hier erworben wird, ist relevant für den Alltag der Kinder und bereitet daher bereits früh Erfolgserlebnisse.

Wann: Montag und Donnerstag,
jeweils 16:00 – 16:45 Uhr
(nicht in den Schulferien)

Activity English für Schulkinder ab 6 Jahren
Kinder der 1. und 2. Klasse bekommen ein positives Gefühl für die Sprache und erwerben ihre ersten Kommunikationsfähigkeiten. Darüber hinaus erhalten sie einen einfachen Einstieg in das englische Lesen und Schreiben. Die Freude am Lernen wird durch abwechslungsreiche Aufgaben und Aktivitäten gefördert. Kinder der 3. und 4. Klasse werden auf den Eintritt in das benotete Schulenglisch vorbereitet. Neben der Kommunikation werden hier das Lese- und Hörverständnis gefördert sowie erste Grundkenntnisse der Grammatik vermittelt. Die Inhalte bieten die optimale Vorbereitung für die weiterführende Schule.

Wann: Montag und Donnerstag,
jeweils 16:00 – 16:45 Uhr
und 16:50 – 17:35 Uhr (nicht in den Schulferien)

Wo: Mehrzweckraum in der ASB-Kita

Anmeldung: erforderlich unter 0561/5299687,
p.thies@clubk-sprachen.de oder 0561/9518750

Kosten: Die Monatsgebühr beträgt bei einer Gruppengröße von 8 - 10 Kindern 39,-€. Der Preis kann je nach Gruppengröße variieren. Der Vertrag ist halbjährlich kündbar.
Für Kinder ab 4 Jahren und für Schulkinder.

Leitung: Petra Thies

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.clubk-sprachenschule.de

Englisch für Senioren

Das Schulenglisch liegt schon eine Weile zurück? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen in einer kleinen Lerngruppe? Für Englischlernen ist man nie zu alt! Die Freude am Lernen steht im Vordergrund.

Wann: Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus

Anmeldung: erforderlich unter 0561/5299687
oder 0561 / 4004585 85

Kosten: 50 Euro/Monat

Leitung: Petra Thies

`Mama lernt Deutsch!´

Dieser Sprachkurs ist nicht nur für Mütter, sondern auch für alle sprach- und lerninteressierten Frauen nichtdeutscher Herkunft, die ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen.

Wann: Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich

Leiterin: Elena Kohlbek

Spiele, Spaß und Lernen

Der schönste Gewinn beim Spiel ist der einer Freundschaft!

Johann Wolfgang Goethe

Eltern-Kind-Spielkreis

Der Spielkreis für Kinder im Alter von 6 bis 12 Monate mit ihren Eltern.

Wann: Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus

Kosten: Spendenbasis

Anmeldung: info@asb-mehrgenerationenhaus.de

Leitung: Sandrina Rüddenklau

Offener Spieletreff

Der Offene Spieletreff ist eine lockere Spiel-Gemeinschaft für Jung und Alt, die sich jeden Dienstag den neuen Herausforderungen des Spiels stellen.

Wann: Mittwoch, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Heidi Hausner

Draußen spielen

Lust auf Kegeln, Wikingerschach, Boule, etc.?
Bei schönem Wetter im großzügigen Garten des Mehrgenerationenhauses. Gemeinsam spielen, Zeit an der frischen Luft genießen und pausieren bei kühlen Getränken.

Wann: Termine werden veröffentlicht

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Wolfgang Liebetrau

Doppelkopf, Skat und Co. Spieleabend

Wir suchen Spiel-Begeisterte und solche, die es werden wollen! Anfänger sind herzlich willkommen!

Wann:	jeden dritten Freitag des Monats ab 18:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	0561 / 4004585-85
Leitung:	Gerlinde Salow

Café Krabbelkiste

Offen für werdende Eltern, Eltern mit ihren Kindern und Tagesmütter. In gemütlicher Runde kann hier `geschnuddelt´ und gespielt werden. Außerdem gibt es die Möglichkeit sich vor Ort über die Betreuung durch qualifizierte Tagesmütter oder die Qualifizierung zur Tagespflegeperson zu informieren. Es steht ein reichhaltiges Frühstück für die Eltern und Kinder bereit.

Wann:	Freitag, 9:30 - 11:30 Uhr (außer in den hessischen Schulferien)
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	5 Euro, pro Termin
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich
Leitung:	Nadine Wicke

Gemeinsam Frühstücken

Nichts geht über ein schönes gemeinsames Frühstück…

Kinder-Väter-Frühstück

Das Kinder-Väter-Frühstück richtet sich an alle Väter und ihre Kinder. Im Alltag der Kindertagesstätte und des Hortbetriebs müssen wir immer wieder feststellen, dass auch heute noch hauptsächlich die Mütter Zeit mit ihren Kindern verbringen. Das Kinder-Väter-Frühstück ist ein Vormittag nur für Vater und Kind. Auch Großväter und Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Gefrühstückt wird in gemütlicher Atomsphäre im MGH oder in der Natur (Wasserspielplatz Kassel, Löwenburg u.a.). Ein abwechslungsreiches Programm findet bei jedem Kinder-Väter-Frühstück statt. Es werden Piratenboote oder Nistkästen gebaut, Kinderkunstwerke zur Documenta kreiert, u.v.m.

Wann:	Termine werden im Blickpunkt Lohfelden und auf unserer Homepage bekannt gegeben.
Wo:	Treffpunkt im ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich
Kosten:	Vater: 3 € 1. Kind: 2 € 2. Kind und ff.: 1 €

Sonntagsfrühstück

Ein gemütliches Frühstück im Mehrgenerationenhaus für alle, die sonntags gerne mit schönen Gesprächen in netter Atmosphäre frühstücken möchten. Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz.

Wann:	jeden 1. Sonntag des Monats, 9:30 - 12:00 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	0561 / 4004585-85
Kosten:	7,50 €. Für Kinder unter drei Jahren kostenfrei

Männerfrühstück für Senioren

Das Männerfrühstück ist ein Angebot für Männer im Seniorenalter. Hier können Sie unter Männern Erfahrungen, Meinungen, Sorgen austauschen oder ganz gelassen in der Geselligkeit der Gruppe über den Alltag plaudern. Zum Männerfrühstück werden zum Informationsaustausch oft Gäste eingeladen wie Pfarrer, Gemeindepolitiker oder Ärzte. Es werden Ausflüge und Besichtigungen angeboten. Hierzu zählen Ausflüge zum Volkswagenwerk, SMA, Brauereibesichtigungen u.v.m.

Wann:	jeden 1. Dienstag des Monats, 09:30 - 11:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich
Kosten:	6 Euro
Leitung:	Johanna Abenrieb

Lesen und Stöbern

Das Buch sucht ein Zuhause

Für alle, die gerne lesen.
Im Mehrgenerationenhaus können neue Bücher kostenfrei erworben oder getauscht werden. Das Angebot dient dem Büchertausch.

Wann: Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Wo: ASB
Eingang Kita, Lange Str. 37

Anmeldung: nicht erforderlich, einfach vorbei schauen, lesen, stöbern und tauschen.

Secondhandladen `Klamottenkiste´

Der Secondhandladen des Arbeiter-Samariter-Bundes hat seine Pforten seit einigen Jahren geöffnet. Die Besucher erwarten viele Schnäppchen und das Angebot, eigene Kleidung unter Anleitung selbst zu reparieren oder reparieren zu lassen.

Wann: Donnerstag - Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch: 14:00 - 17:00 Uhr

Wo: ASB Secondhandladen
Lange Str. 37, Eingang KiTa

Tel.: 0561 51081980

Secondhandladen `Lieblingsstücke´.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Lieblingsstücke

SECONDHAND & MEHR

Unschlagbare Gründe

Secondhand einzukaufen!

Mit unserem Secondhand - Laden wollen wir ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft setzen und ein Bewusstsein für die nachhaltige Verwendung von Ressourcen schaffen.

Zudem bieten wir regionalen Kunstschaffenden eine Unterstützung durch den Verkauf und der Ausstellung von ihren Produkten bzw. Kunstwerken im Laden an. Dadurch schaffen wir, in angenehmer und herzlicher Atmosphäre, eine nachhaltige Vernetzung und einen Raum für den Austausch in der Region.

In unserem Secondhand - Laden können Sie sich auch eine Auszeit vom Alltag nehmen. Unsere gemütliche Sitzlounge lädt zum Verweilen mit einem Buch und Café ein. Den Kleinsten steht eine schön gestaltete Kinderspielecke zur Verfügung.

Öffnungszeiten

Dienstag:	13:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch:	09:00 Uhr - 13:00 Uhr
Donnerstag:	13:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag:	09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Samstag:	09:00 Uhr - 12:00 Uhr

ASB Lieblingsstücke

SECONDHAND & MEHR

Lange Str. 55
34253 Lohfelden

info@asb-nordhessen.de

Tel.: 0561 51081980

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Gärtnern/ Naturerleben

Mitmachgarten

Salat, Kartoffeln und Möhren aus eigenem Anbau. Das Mehrgenerationenhaus bietet Menschen, die keinen eigenen Garten haben, auf einem ehemaligen Kartoffelfeld in Crumbach kleine Parzellen zur saisonweisen Bewirtschaftung an.

Wann: Saisonbedingt

Wo: Crumbach

Anmeldung: März bis April

0561 / 4004585-85

Kosten: 5 Euro pro Parzelle

Waldspaziergang

Möchten Sie gern mit anderen Naturfreunden spazieren gehen? Jeden Samstag findet der Waldspaziergang statt. Gemeinsam spazieren wir durch naheliegende Naturgebiete und machen gemeinsame Ausflüge. Hierzu zählen auch Kooperationen mit dem Naturschutzbund (NaBu).

Wann: Jeden Samstag

Wo: Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Anmeldung: 0177 4457484

Leitung: Petra Storck

Gedächtnistraining

SimA: Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung - Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination. Informationen und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

Wann:	jeden Donnerstag, zwei Termine 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr 15:00 Uhr - 16:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus
Anmeldung:	erforderlich unter 0561 / 95187 50
Kosten:	gebührenfrei – Kostenbeitrag für Material
Leitung:	Birgit Schubert und Elfriede Schäth

Platz für Ihre Notizen

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Kontakt

ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden

Johanna Abenrieb
Friedrich-Ebert-Ring 25 c
34253 Lohfelden
0561 / 4004585-85

Email: Johanna.abenrieb@asb-nordhessen.de

info@asb-mehrgenerationenhaus.de

www.asb-mehrgenerationenhaus.de
www.asb-nordhessen.de