

Weiteres

Frühstück für unsere Ehrenamtlichen

Immer am Tag nach unserem 1. Frühstückstreff sind alle ehrenamtlichen HelferInnen des MGH's zum gemeinsamen Frühstück eingeladen.

- **Do., 12.03.2026, 9:30 Uhr**

Reparaturcafé Bremervörde-Oerel

Ein Treffen, bei denen die Besucher die Möglichkeit haben in gemütlicher Atmosphäre **gemeinsam** mit den Initiatoren ihre kaputten Gegenstände wieder zu reparieren. Wartezeiten kann man bei einem Snack und einer Tasse Kaffee überbrücken. Jeden 3. Samstag im Monat!

- **Samstag, 21.03., 9:30 – 12:30 Uhr**
Annahmeschluss 12:00 Uhr

Huntington Selbsthilfegruppe

- **Sa., 07.03.2026, 14:30 Uhr**



Qigong Yangsheng

Die 8 Brokate (Auswahl), Nach dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe (erforderlich!) und etwas zu trinken.
Kursleitung: Caroline Röttgen
Neuer Kurs seit 21.01., 10 x, Anmeldung und Info im MGH

- **Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr**

Pilates Schnupperkurs

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, dass die Körpermitte stärkt, die Beweglichkeit verbessert und die Körperhaltung korrigiert.
Kursleitung: Martha M. Riggers
Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, etwas zu trinken
Anmeldung und Info im MGH
Neuer Kurs ab 12.03., , 8 x, 14 tägig

- **Do., 19:00 – 20:00 Uhr**

Kleidertauschparty Sa., 28.03.2026, 15:00 – 16:30

Siehe Extra-Einlage!

Weiteres

Niedrigschwellige Lebens- und Erziehungsberatung, Hilfe bei Behördenangelegenheiten

Sie haben ein Problem? Bei uns finden Sie Hilfe und Unterstützung in verschiedenen Lebensfragen, sei es z.B. in Erziehungsfragen, beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, allgemeine Lebensberatung, Weitervermittlung an zuständige Institutionen etc.

- **Immer zu den Bürozeiten oder nach Terminabsprache**

Offenes Haus

Schaut doch einfach mal vorbei, auch wenn keine Veranstaltung stattfindet! Immer wenn unser Haus geöffnet ist, könnt ihr einfach auf einen Plausch oder Kaffee vorbeikommen oder die aktuelle Tageszeitung lesen!
Auch gibt es immer wieder tolle Dinge auf unserem Nehmen- und Geben-Schrank zu finden!

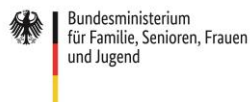


Bücherei der Samtgemeinde Geestequelle

Dienstag:	12:30 – 14:00	Uhr
Mittwoch:	16:00 – 17:30	Uhr
Donnerstag:	16:00 – 17:30	Uhr
Samstag:	10:30 – 12:00	Uhr

Telefon: 04765/ 205 49 54 (iwährend der Öffnungszeiten)

Gefördert vom:



Veranstaltungen März 2026

DRK- Mehrgenerationen- haus + Familienzentrum Oerel

Bürozeiten:
Mo. – Do., 9:30 – 12:00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Ramona Riggers

Im Koopmannhof
Bohlenstraße 16, 27432 Oerel
Tel.: 04765 – 205 49 60
E-Mail: mgH-oerel@drk-brv-row.de
www.drk-brv-row.de



Offene Angebote

Frühstückstreff für Jung und Alt

Ein leckeres Frühstück in Gemeinschaft genießen.

Anmeldung bis zum Vortag im MGH.

Immer am 2. Mittwoch und 3. bzw. 4. Dienstag im Monat (Di. immer in der Woche vor dem Pizaabend).

- **Mi., 11.03., 9:30 Uhr**
- **Di., 24.03., 9:30 Uhr**

Café „Klatsch“ mit Spielenachmittag

Wie wäre es mit leckeren selbstgebackenen Kuchen? Wir sitzen gemütlich beisammen und tauschen den neuesten Klatsch und Tratsch aus oder unterhalten uns über tolle Themen. Rommé, Skip Bo, Uno u.v.m. gemeinsam spielen und einen schönen Nachmittag verbringen.

Anmeldung wäre schön, eine spontane Teilnahme ist aber auch möglich. Kuchen solange der Vorrat reicht. Immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat!

- **Do., 05.03., 14:30 – 16:30 Uhr**
- **Do., 19.03., 14:30 – 16:30 Uhr**

Mittagstisch für Jung und Alt

Mit netten Menschen gemeinsam zu Mittag essen, ob jung oder alt macht Spaß. Alle sind herzlich eingeladen. Anmeldung bis Donnerstag im MGH. Immer am 3. Freitag im Monat!

- **Fr., 20.03., 12.30 Uhr**

Offener Suppen- und Eintopftag

„Fünf sind geladen, zehn sind gekommen, gieß Wasser zur Suppe, heiß' alle willkommen.“ Alle die Lust und Hunger haben können in der Zeit zwischen 12 und 14 Uhr vorbeikommen. Weiterhin auch zum Mitnehmen möglich! Gerne mit Anmeldung, spontane Gäste sind aber auch willkommen!

- **Mi., 25.03., 12:00 – 14:00 Uhr**

Smartphone Sprechstunde **Wieder im Programm!!!**

In der Sprechstunde können sämtliche Fragen und Anliegen rund ums Smartphone, Digitalkamera, Tablet, Fragen zu Onlineanträgen, Einkaufen im Netz etc. behandelt werden. Immer am 1. Mittwoch im Monat

- **Mi., 04.03., 16:00 – 17:00**

Offene Angebote

Bürgermeistersprechstunde

Unser Bürgermeister bietet eine offene Sprechstunde für unsere Bürger und Bürgerinnen an. Sollte es einmal zu Wartezeiten kommen stehen Getränke, Zeitschriften und Sitzgelegenheiten bereit.

- **Mi., 25.03., 16:00 – 18:00 Uhr**

Pizzaabend für Jung und Alt

Gemeinsam Pizza backen und verzehren, einen netten Abend verbringen. Anmeldung bis mittags 12 Uhr im MGH. Immer am letzten Montag im Monat!

- **Mo., 30.03., 19.00 Uhr**

Offener Handarbeitstreff

Nähen, Stricken, Häkeln, Sticken usw. Wir wollen uns treffen um Ideen auszutauschen, uns gegenseitig zu helfen uvm., Nähmaschinen, Häkel- und Stricknadeln, Material sind z.T. vorhanden oder man bringt sich eigenes Material mit. Immer am letzten Di. im Monat!

- **Di., 31.03., 19:00 Uhr**

Offener Baby- und Krabbeltreff in Kooperation mit dem Familienzentrum PaNaMa e.V.

Ein lockerer Treffpunkt für alle Eltern oder auch Großeltern mit Kleinkindern im Alter von 0 bis ca. 3 Jahren zum gemeinsamen Beisammensein, Spielen, Kontakte knüpfen und sich austauschen. Kostenfrei und unverbindlich!

- **Do., 9:30 – 11:00 Uhr (nicht in den Ferien)**

Bilderbuchkino

Die Gruppe der Bücherfreunde wirft für Kinder im KiTa- und frühen Grundschulalter per Beamer ein tolles Bilderbuch an unsere große Leinwand und liest vor. KiTa, Eltern, Großeltern usw. mit Kindern sind herzlich willkommen!

- **Di., 03.03., 10:00 Uhr**

Kinderkino

In Zusammenarbeit mit der Schülerfirma

„TEAM-Schule Oerel, Abteilung KinoWerkstatt“ wird im MGH ein Film für Kinder gezeigt.

- **fällt wegen der Ferien aus!**

Kurse

Hatha-Yoga

mit dem Kneipp-Verein Bremervörde e.V.

Das körperorientierte Hatha-Yoga fördert durch einfache Körperhaltungen die Beweglichkeit aller Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule. Yoga bewirkt eine Stärkung des gesamten Nervensystems und fördert die innere Harmonie – mehr Energie und Schaffensfreude für den Alltag!

Kontakt: Heidi Sorge 04766/1484

- **Mo., 9:30 – 11:00 Uhr**

Tanzen Generation 50+/ Erlebnistanz

Tanzen mit dem DRK Bremervörde:

Im Vordergrund dieses Kursangebots steht die Freude an der rhythmischen Bewegung, verbunden mit körperlicher und geistiger Fitness. Das Tanzen ist ein spezielles Angebot des Deutschen Roten Kreuzes für Menschen, die im besten Alter (50+) sind und ein Fitnessprogramm brauchen, das Spaß macht und dabei nicht überfordert. Immer am 2. und 4. Do. im Monat. Leitung: Reinhild Wieters-Hilck

- **Do., 12.03., 14:00 – 16:00 Uhr**
- **Do., 26.03., 14:00 – 16:00 Uhr**



Yoga

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem aus Indien, das hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Leitung: Sigrud Grotheer

- **Mo., 17:00 – 18:30 Uhr**

Gymnastik im Sitzen

Das perfekte Bewegungsangebot / Workout für Menschen, die auch im Alter sportlich aktiv und fit bleiben möchten. Durch vielfältige Bewegungsabläufe werden die eigene Ausdauer, Koordination und Muskelkraft trainiert.

Ein Fitnessprogramm, das Spaß macht und dabei nicht überfordert! Quereinsteigen nach Absprache möglich!

Leitung: Monika Konwiarz.

- **Di., 14:00 – 15:00 Uhr
und 15:00 – 16:00 Uhr**

Weitere Informationen zu den Kursen und Anmeldung im MGH!