

## 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 (je nachdem wann Pizzaabend ist) im Monat.

**Mi., 14.08., 9:30 – 11:00 Uhr**

**Di., 20.08., 9:30 – 11:00 Uhr**

- **Offener Nachmittag für Jung und Alt**

Gemeinsam spielen, basteln, klönen oder einfach einen schönen Nachmittag bei Kaffee, Tee und Gebäck verbringen. Bastelideen vorhanden, findet immer am 1. und 3. Montag im Monat statt.

**Mo., 05.08., 15:00 – 17:00 Uhr**

**Mo., 19.08., 15:00 – 17:00 Uhr**

- **Offener Handarbeitstreff**

Nähen, Stricken, Häkeln, Sticken usw. Wir wollen uns treffen um Ideen auszutauschen, uns gegenseitig zu helfen uvm. Auch Anfänger sind willkommen, wir zeigen euch wie es geht. Nähmaschinen, Häkel- und Stricknadeln, Material sind z.T. vorhanden oder man bringt sich eigenes Material mit.

**Di., 20.08., 19:00 – 21:00 Uhr**

- **Mittagstisch für Jung und Alt**

Mit netten Menschen gemeinsam zu Mittag essen, ob jung oder alt macht Spaß. Wer mag kann schon vorher bei der Zubereitung helfen oder den Tisch decken. Alle sind herzlich eingeladen. Anmeldung bis Donnerstag im MGH. Immer am 3. Freitag im Monat

**Fr., 16.08., 12:30 Uhr**

**(für HelferInnen ab 10 Uhr)**

- **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., 21.08., 17:00 – 19:00 Uhr**

- **Kinderkino**

In Zusammenarbeit mit der Schülerfirma

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

**Sommerpause!!!**

## Offene Angebote

- **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. Wer mag kann schon vorher bei der Zubereitung helfen. Zwecks besserer Planung wird um Voranmeldung gebeten, spontane Gäste sind aber auch herzlich willkommen!

**Mi., 21.08., 12:00 bis 14:00 Uhr**

**(für HelferInnen ab 10 Uhr)**

- **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!

**Fr., 23.08., 10:00 Uhr**

**Di., 27.08., 14:45 Uhr**

- **Pizzaabend für Jung und Alt**

Gemeinsam Pizza backen und verzehren, einen netten Abend verbringen. Wer mag kann schon vorher bei der Zubereitung helfen. Anmeldung bis mittags 12 Uhr im MGH. Immer am letzten Montag im Monat

**Mo., 26.08., 19:00 Uhr (HelferInnen ab 17 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!

**Di., 13., 20. + 27.08., 15:30 – 17:00 Uhr Neu!!!**

**Do., 15., 22. + 29.08., 9:30 – 11:00 Uhr**

- **Seniorenfit**

Die Tagespflege Oerel bietet in Zusammenarbeit mit dem MGH Sport mit dem Rollator und im Rollstuhl an. Hierbei wird die Erhaltung der Beweglichkeit trainiert und der Umgang mit dem Rollator geschult. Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Di., 06.08., 10:00 – 11:00 Uhr**

**Mi., 28.08., 10:00 – 11:00 Uhr**

## 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, neuer Kurs ab 02. August**

- **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. Findet alle 14 Tage statt!

**Do., 01., 15. + 29.08., 14:00 – 16:00 Uhr**

... weitere Informationen im MGH Oerel ...

 **KURSE DER ZEB GEESTEQUELLE**

- **Yoga**

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

**Mo., 18:30 – 20:00 Uhr**

- **Tanzkurs für Paare**

Für Anfänger, Wiedereinsteiger oder jeden, der gerne tanzen möchte. Jeder kann tanzen. Tanzen ist gesund. Die Übungsstunden werden der jeweiligen Gruppe/dem Stand der Tanzenden angepasst. Leitung: Ulrike Radtke

**Neuer Kurs auf Anfrage, weitere Informationen im MGH**

- **Line Dance „Ballroom“ Neu! Neu! Neu!**

Line Dance ist eine choreographierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen werden, man braucht keinen Partner. Wir werden dazu Ballsaalrhythmen (Standard Tänze) anwenden.

Die Übungsstunden werden der jeweiligen Gruppe angepasst.

**Mi., 19:00 – 20:30 Uhr, 10 Abende**

**Neuer Kurs ab 18.09., Anmeldung im MGH**

## Weiteres

- **Treffen der Bücherfreunde**

Wir sind eine Gruppe von Ehrenamtlichen, die sich sowohl im Bereich der Samtgemeindebücherei Geestequelle als auch für Projekte der Leseförderung von Kindern, Lesungen usw. im MGH Oerel engagieren. Lust mitzumachen? Infos in MGH und Bücherei.

- **Frühstück für unsere Ehrenamtlichen**

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

**Do., 15.08., 9:30 Uhr**

- **Grillvergnügen für Jung und Alt**

Sommer ist Grillzeit... Grillen ist gesellig... Wir wollen unbeschwert einen schönen Abend verbringen, ein bisschen schnacken, zusammen essen, vielleicht noch etwas spielen. Wir besorgen das Grillgut und alles was dazu gehört. Wer mag kann einen Salat spenden. Anmeldung bis zum 06.08.

**Do., 08.08., 18:30 Uhr**

- **Vortrag „Rechtliche Vorsorge“**

Ein Vortrag zum Thema Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht mit Dr. Kai Bammann von der AWO

**Di., 03.09., 19:00 Uhr**

**Anmeldung bis zum 02.09.**

- **Frauen-Kleider-Börse/Tausch- und Flohmarkt**

Ein lockerer Treffpunkt zum Verkauf und/oder Tausch von Frauenkleidung und Accessoires, spontan und ohne Anmeldung in gemütlicher, lockerer Runde. Mitgebracht werden dürfen bis zu 15 gut erhaltene Bekleidungsstücke und 10 Accessoires. Willkommen sind Frauen jeden Alters und jeder Konfektionsgröße. Wer nichts zum Tauschen oder Verkaufen hat, ist trotzdem zum Shoppen herzlich eingeladen. Findet vierteljährlich statt.

**Nächster Termin: Do., 05.09., 18:30 – 20:00 Uhr**

- **Land-Lust-Land-Liebe - Leben auf dem Land**

Wonach sich viele Städter sehnen – wir haben es hier vor Ort und das wollen wir in vollen Zügen genießen. Gemeinsam bereiten und verzehren wir verschiedene Leckereien, stellen Naturkosmetik und sommerliche Deko her. Dabei soll auch der Austausch von Ideen, Rezepten, Gartentipps etc. rund um unser schönes Landleben nicht zu kurz kommen.

Ein Kurs in Zusammenarbeit mit der **LEB Geestequelle**

**Di., 27.08., 18:30 Uhr. Anmeldung bis Fr., 23.08. im MGH**

## Beratung

- **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 Bürozeiten oder nach Terminabsprache**

### Bücherei der Samtgemeinde Geestequelle

Dienstag: 12.30 – 14.00 Uhr

Mittwoch: 18.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag: 16.00 – 17.30 Uhr

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

04765/93 93 32 (außerhalb der Öffnungszeiten)



#### DRK Mehrgenerationenhaus (MGH) und Familienzentrum im Koopmannhof

Bohlenstraße 16, 27432 Oerel

Ihre Ansprechpartnerin: Ramona Riggers

In Vertretung: Anke Diedrich

Tel.: 04765 – 205 49 60 Fax: 04765 – 205 49 61

E-Mail: [mgh-oerel@drk-bremervoerde.de](mailto:mgh-oerel@drk-bremervoerde.de)

[www.drk-bremervoerde.de](http://www.drk-bremervoerde.de)

Bürozeiten: Dienstag 11 Uhr bis 13 Uhr

Donnerstag 10 Uhr bis 12 Uhr

Gefördert vom:



**Mehr Generationen Haus**

*Wir leben Zukunft vor*

Oerel

**DRK-Mehrgenerationenhaus und Familienzentrum im Koopmannhof Oerel**



**August 2019**