

Mehrgenerationenhaus Nonnweiler

Angebote April 2025

„Second Hand Lädchen Nonnweiler“

Montag, 7.,14.,21.,28. April von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr und

Donnerstag, 3.,10.,17.,24. April von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

(Dachgeschoss vom MGH)

Hier gibt es gut erhaltene Kleider, Haushaltsgegenstände, Bettwäsche, Wolldecken, Spielsachen, Babyartikel u.v.m. für Jung und Alt gegen einen kleinen Obolus.

„Erlebnistanz“

Tanzen ist Musik sichtbar gemacht!

Tanzen ist die versteckte Sprache der Seele!

Tanzen ist viel mehr als nur Bewegung. Jeder kann tanzen!

Der einzige Weg dorthin...ist es zu tun!!!

Ein Angebot für die Generation 60+.

Montag, 7.,14.,21.,28. April von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Nicht nur die körperliche Beweglichkeit, Vitalität und Kondition sondern auch das Gedächtnis werden trainiert. Tanzen fordert und fördert die Gesundheit, einen klaren Geist und eine beschwingte Seele in jedem Alter! Es werden Gruppentänze aus verschiedenen Ländern, Volkstänze, Folkloretänze, Seniorentänze und meditatives Tanzen eingeübt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Kursgebühr: 25 € / 10 Termine. Info und Anmeldungen bei Ingeborg Schweitzer, Tanzleiterin des BVST, Tel. 06875 / 385 oder direkt im MGH. Schnupperstunde jederzeit möglich!

„Senioren-Bus“

Dienstag, 1.,8.,15.,22.,29. April von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Steht **für Personen ab 60 und/oder einer Beeinträchtigung** (Bus verfügt leider nicht über einen Rollstuhlplatz) unser Senioren-BUS für Einkäufe, Alltagsgeschäfte, Arztbesuche, etc. zur Verfügung. Die Fahrgäste werden gebeten, sich zu den vereinbarten Abfahrtszeiten vor dem Haus bereit zu halten. Weitere Informationen und Anmeldung für die Mitfahrt bis Montag 12:00 Uhr.

„Nahversorgung“

Dienstag, 1.,8.,15.,22.,29. April von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und

Donnerstag, 3.,10.,17.,24. April von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Das Mehrgenerationenhaus bietet für ältere und beeinträchtigte Mitbürger*innen eine Nahversorgung an. Wenn Sie einen Einkaufsdienst in Anspruch nehmen möchten, dann melden Sie sich bitte montags und mittwochs vormittags in der Zeit von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr im MGH.

„Leseclub für Kids“

Dienstag 1.,8.,15.,22.,29. April von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Entdecke die Magie der Bücher: Willkommen im Leseclub für kleine Abenteurer im Alter von 4 bis 6 Jahren. Unsere wöchentliche Zusammenkunft bietet eine zauberhafte Reise in die Welt der Geschichten. Hier können die Kinder in die farbenfrohe Welt der Bücher eintauchen, neue Freunde finden und ihre Fantasie entfalten. Spannende Geschichten und kreative Aktivitäten lassen Bücher lebendig werden. Altersgerechte Bücher und Vorlesestunden unterstützen die Sprachentwicklung und Lesekompetenz. Kursgebühr: 60 € / 6 Termine á 60 Minuten. Info und Anmeldung bei Frau Johanna Feid-Esseln unter Tel. 0177-2831944.

„Zumba®“

Dienstag, 1.,8.,15.,22.,29. April von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr in der Schulturnhalle Nonnweiler

Zumba® ist die Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic- und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie lang-samen Rhythmen (Salsa, Merengue, etc.). Die 10er Karte kostet 40 €. Kostenloser Schnuppertermin jederzeit möglich. Anmeldung im MGH.

„Vinyasa Flow Yoga“

Dienstag, 1.,8.,15.,22.,29. April von 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr und von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr im Kindergarten Nonnweiler, Kurs 5 Wochen fortlaufend.

Yoga wirkt integrativ, das heißt, während wir die Beweglichkeit unseres Körpers üben, Muskeln formen, überflüssiges Gewicht verlieren, Stärke und Energie aufbauen, erfährt auch unser Geist einen Impuls, negative Gedanken und Gewohnheiten zu erkennen und loszuwerden. Auch Atemübungen (Pranayama) und Meditation sind feste Bestandteile meiner ganzheitlichen Yogapraxis. Anmeldung bei Heidi van Rossum unter 0176-81633643 oder www.Yogaraum-Nonnweiler.de.

„Frühstückstreff“

Dienstag, 29. April von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Hier treffen sich Jung und Alt. Wir erwarten alle Frauen und Männer, die sich bei einem gemütlichen Frühstück ungezwungen austauschen und kennen lernen möchten.

Anmeldung im MGH!

„1. Hilfe Kurs am Kind“

Dienstag, 29. April von 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Praxisnaher & kurzweiliger Kurs bei dem auf alle Elternfragen eingegangen wird. Es werden die wahrscheinlichen Notfälle im Kindesalter besprochen und ein Leitfaden an die Hand gegeben der jedem ermöglicht in jeglicher Notsituation zu handeln. Praktisch wird das Reanimationstraining an einer Puppe trainiert & natürlich viele andere Notfälle wie Verschlucken, Ersticken, Sturz, Blutung, allerg. Reaktionen, Verbrennen, Vergiften, uvm. besprochen. Info und Anmeldung bei Kerstin Simon, Tel. 0178-542928 oder kleinehelfer-saarland@gmx.de.

„Sprach-Cafè für Migrations-Frauen“

Mittwoch, 9.,30. April von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit der Beratungsstelle Frau und Beruf des Landkreises Sankt Wendel lädt alle Frauen, die zugewandert sind zu einem ersten Kennenlernen ins Sprach-Café ein. Interessierte Frauen, die ihre deutsche Sprachkompetenz verbessern wollen und sich zu beruflichen Themen austauschen möchten, sind herzlich eingeladen. Mit dem Sprach-Café möchten wir sie unterstützen Sprachbarrieren zu überwinden. Anmeldung im Mehrgenerationenhaus.

„Beratungsstelle Frau und Beruf“

Mittwoch, 23. April von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Die Beratungsstelle Frau und Beruf des Landkreises Sankt Wendel bietet ein kostenloses Beratungsangebot für Frauen zu den Themen beruflicher Wiedereinstieg, berufliche Qualifizierung und Weiterbildung an. Wenn Sie Fragen rund um Ihre berufliche Situation haben und Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen haben, können Sie sich jeden vierten Mittwoch im Monat im Mehrgenerationenhaus in Nonnweiler beraten lassen. Das unabhängige und freiwillige Beratungsangebot wendet sich an Frauen im Landkreis Sankt Wendel, die ihre persönliche berufliche Situation reflektieren wollen. Dabei wird ein wertschätzender und vertrauensvoller Umgang garantiert. Anmeldung bei Frau Heike Höfer-Kunz, Beraterin im Landkreis Sankt Wendel, Tel. (06851) 8014040, E-Mail: h.hoefer-kunz@lkwnd.de oder direkt im MGH.

„Schach-Café“

Mittwoch, 2.,9.,16.,23.,30. April von 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Jeden Mittwoch von 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr ist im MGH Nonnweiler das Schach-Café für alle Schachspieler/-innen geöffnet. Es freut sich auf Sie, Harald Prautzsch, Tel.: 06873 / 66 83 25 & das Team vom MGH.

„Spielenachmittag Rommé“

Donnerstag, 3.,10.,17.,24. April von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

In der gemütlichen Atmosphäre des Spielenachmittags kann man sich treffen, um gemeinsam Rommé zu spielen. Bei Interesse können Sie sich gerne An die Mitarbeiter:innen des Mehrgenerationenhauses wenden. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich!

„Geburtsvorbereitungskurs“

Freitag, 4.,11.,25. April von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kurs zur Vorbereitung auf die Geburt, Mutterschaft und Elternzeit. Themenschwerpunkte sind u.a.: selbstbestimmt gebären, Stillen, Bonding, Wochenbett, praktische Tipps, Entspannungsübungen, In der Regel finden zwei Abende mit Partner (oder Bezugsperson) statt. Kursleitung: Rebekka Prümm, Hebamme. Nähere Informationen und Anmeldung unter: 0176/26097516 oder hebamme-rebekka.de.