

## **Mehrgenerationenhaus Nonnweiler**

### **Angebote Mai 2025**

#### **„Second Hand Lädchen Nonnweiler“**

**Montag, 5.,12.,19.,26. Mai von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr und**

**Donnerstag, 1.,8.,15.,22.,29. Mai 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, 5.,12.,19.,26. Mai 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, 6.,13.,20.,27. Mai 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, 6.,13.,20.,27. Mai von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und**

**Donnerstag, 1.,8.,15.,22.,29. Mai 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.

### **„Sprechstunde Pflegestützpunkt“**

**Dienstag, 6.,13.,20.,27. Mai von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

Der Pflegestützpunkt ist ein kostenloses, vertrauliches und trägerneutrales Beratungsangebot und wendet sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Der Pflegestützpunkt ist unter der Tel.: 06851/801-5252 zu erreichen.

### **„Starke Mitte durch starken Beckenboden“**

**Dienstag, 6.,13.,20.,27. Mai von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ein stabiler Beckenboden ist Voraussetzung für ein gutes, stabiles Körpergefühl. Die eigene Kraft aus der Mitte zu spüren wirkt sich positiv auf das Körperbewusstsein aus und ist zudem eine gute Sturzprophylaxe. Es werden Übungen in Verbindung mit dem klassischen Qigong vorgestellt. Angebot mit 7 Terminen (á 90 Minuten) / 52,50 Euro. **Ab 06. Mai immer dienstags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr.** Kursleitung Frau Ortrud Kleber, Übungsleiterin für Sport in der Prävention. Nähere Informationen und Anmeldung im MGH.

### **„Leseclub für Kids“**

**Dienstag 6.,13.,20.,27. Mai 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.

### **„Vinyasa Flow Yoga“**

**Dienstag, 6.,13.,20.,27. Mai 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](http://www.Yogaraum-Nonnweiler.de).

### **„Zumba®“**

**Dienstag, 6., 13., 20., 27. Mai 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.

### **Gesprächskreis zum Thema „Demenz“**

**Dienstag, 6. Mai von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Der Pflegestützpunkt bietet im MGH Nonnweiler einen Gesprächskreis zum Thema Demenz für alle Angehörigen von dementiell erkrankten Menschen, die sich austauschen möchten an. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen werden telefonisch unter 06851- 801- 5251 oder per E- Mail unter [sanktwendel@psp-saar.net](mailto:sanktwendel@psp-saar.net) entgegengenommen.

### **„Frühstückstreff“**

**Dienstag, 27. Mai 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!

### **„Sprach-Cafè für Migrations-Frauen“**

**Mittwoch, 14. Mai 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, 28. Mai 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, 7.,14.,21.,28. Mai 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, 1.,8.,15.,22.,29. Mai 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!