

## **Mehrgenerationenhaus Nonnweiler**

### **Angebote März 2025**

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

**Montag, 10.,17.,24.,31. März von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr und**

**Donnerstag, 6.,13.,20.,27. März 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, 10.,17.,24.,31. März 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!

#### **„Leseclub für Kids“**

**Dienstag 4.,11.,18.,25. März 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.

### **„Sprechstunde Pflegestützpunkt“**

**Dienstag, 4.,11.,18.,25. März 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.

### **„Senioren-Bus“**

**Dienstag, 4.,11.,18.,25. März 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, 4.,11.,18.,25. März von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und**

**Donnerstag, 6.,13.,20.,27. März 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.

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

**Dienstag, 4. März 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.

### **„Zumba®“**

**Dienstag, 4.,11.,18.,25. März 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, 4.,11.,18.,25. März 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).

### **„Tablet-Treff“**

**Dienstag, 18. März 2025 von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr**

Thema: „Unterwegs und auf Reisen mit dem Handy oder Tablet.“

Mobil zu sein, ist ein sehr wichtiger Bestandteil im Leben, um vor allem auch im Alter die Verbindung zu Freunden und Familie aufrecht zu halten, neue Kontakte zu knüpfen und am sozialen sowie gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. In diesem Kurs wollen wir unterschiedliche Apps zum Thema „Unterwegs und auf Reisen“ vorstellen: Von der Routenplanung mit Google Maps über die Nutzung der Bahn- und der Saarfahrplan – App bis hin zu Anwendungen mit denen man den Komfort und die Vielseitigkeit moderner Technologie auch unterwegs nutzen kann. Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Anmeldung im MGH.

### **„Frühstückstreff“**

**Dienstag, 25. März 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!

### **„Indischer Babymassagekurs nach Frédéric Leboyer“**

**Mittwoch, 5.,12.,26. März von 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr**

**Donnerstag, 20. März von 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr**

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung des Kindes. Diese Berührungen, die es in früher Kindheit erfährt, helfen ihm ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Die Wärme und das sanfte Streicheln heißen es willkommen auf dieser Welt und geben ihm das Gefühl akzeptiert und geliebt zu werden. Berührung ist eine Sprache, die wir benutzen um zu heilen, zu trösten, Schmerzen zu lindern oder Spannungen zu lösen. Baby-massage ist eine besondere Art der intensiven liebevollen Be-rührung. Sie lernen Schritt für Schritt die Kunst der indischen Baby-massage, die Frédéric Leboyer von seinen Reisen aus Indien mit nach Europa brachte. Der Babymassagekurs dient auch dem Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander. Kursleitung: Rebekka Prümm, Hebamme. Nähere Informationen und Anmeldung unter: 0176/26097516 oder [kontakt@hebamme-rebekka.de](mailto:kontakt@hebamme-rebekka.de).

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

**Mittwoch, 12.,26. März 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.

### **„EUTB“**

**Mittwoch, 12. März von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

Die EUTB - ergänzende unabhängige Teilhabeberatung - ist ein kostenloses Beratungsangebot für alle, die Informationen und Unterstützung rund um das Thema Behinderung möchten. Ist eine Person aufgrund einer chronischen Erkrankung, einer körperlichen, geistigen, seelischen Beeinträchtigung, einer Seh- oder Hörbehinderung oder wegen besonderer Lebensereignisse auf Hilfe und Unterstützung angewiesen, so kann er/sie das Betreuungsangebot in Anspruch nehmen. Auch Angehörige und Bezugspersonen, sowie MitarbeiterInnen aus professionellen Versorgungssystemen finden Unterstützung bei allen Fragen rund um das Thema „Hilfen für Menschen mit Beeinträchtigungen“. Wir informieren über Möglichkeiten der beruflichen, der medizinischen, der pflegerischen oder sozialen Teilhabe und helfen bei der Antragsstellung. Anmeldung bei Anne Kiefer, EUTB Beraterin im Landkreis Sankt Wendel unter 0170-5546721, per Mail unter [eutb-kiefer@lebenshilfe-saarland.de](mailto:eutb-kiefer@lebenshilfe-saarland.de) oder direkt im MGH.

### **„Beratungsstelle Frau und Beruf“**

**Mittwoch, 26. März 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](mailto:h.hoefer-kunz@lkwnd.de) oder direkt im MGH.

### **„Schach-Café“**

**Mittwoch, 5.,12.,19.,26. März 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, 6.,13.,20.,27. März 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!

### **„Nähstunde für Kinder und Erwachsene“**

**Donnerstag, 6.,13.,20.,27. März von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Näh mit uns in einer tollen Gruppe, egal ob blutiger Anfänger oder Fortgeschrittene. Auf 10ner Karten Basis im MGH. Vorsicht: SUCHTGEFAHR! Weitere Informationen und Anmeldung bei Ina Müller unter: 0160-1506173.

### **„Geburtsvorbereitungskurs“**

**Freitag, 28. März 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.

### **„Elterncafé für allein- und getrennterziehende Eltern“**

**Samstag, 29. März ab 14:00 Uhr**

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeorganisation „VAMV“ findet unter dem Motto „Gemeinsam statt Einsam“ ein gemütliches Treffen für allein- und getrennterziehende Eltern. Eingeladen zu diesem offenen Treff ist jeder, der sich angesprochen fühlt und sich mit anderen Eltern austauschen möchte. Natürlich sind eure Kinder ebenfalls herzlich willkommen. Nähere Informationen im MGH.