

## Mehrgenerationenhaus

### Babybrunch

In einer gemütlichen Runde treffen sich wöchentlich montags um 10.00 Uhr Mütter und Väter mit ihren Kindern zum gemeinsamen Frühstück (alle), Spielen (Kinder) und angeleitetem Gespräch/Erfahrungsaustausch (Eltern). Die Betreuung liegt in den Händen ehrenamtlicher Helfer/-innen.

### Gedächtnistraining

Für dementiell erkrankte Senioren wird im „Nordlicht“ ein spielerisches Gedächtnistraining wöchentlich dienstags um 10:00 Uhr angeboten und durchgeführt.

### Spielenachmittag

Alle, die Interesse an Skat, Rommé, Canasta usw. haben, treffen sich wöchentlich dienstags und donnerstags um 14:30 Uhr in netter Atmosphäre zum Erlernen unterschiedlichster Kartenspiele, denn Neueinsteiger werden gerne angeleitet. „Alte Hasen“ dürfen gerne einfach so kommen.

### Singnachmittag

Am Singnachmittag werden bekannte und in Vergessenheit geratene Volkslieder wieder erlernt und gesungen. Ein Textbuch zum Mitsingen ist vorhanden. Unregelmäßige Termine, sie werden extra angekündigt.

### Bastelstübchen

In gemütlicher Runde wird montags in jeder ungeraden Woche ab 15:00 Uhr gebastelt. Ob nun für den Frühling, Sommer, Herbst oder den Winter. Für jeden ist etwas dabei.

### Kreativstübchen

Die Möglichkeit zum kreativen handwerklichen angeleiteten Gestalten wir für „Jung und Alt“ mittwochs in jeder geraden KW ab 15:00 Uhr angeboten. Handarbeiten und Schneidern stehen hier im Vordergrund. Nähmaschinen und Handarbeitszeug stehen bereit.

### Stricknachmittag

In diesem Angebot, dass jeden 2. und 4. Montag im Monat um 15:00 Uhr stattfindet, geht es ums Stricken und Handarbeiten; unter Anleitung oder im gegenseitigen Erfahrungsaustausch werden kleine Kunstwerke gestaltet.

### Jobpatencafé

Über die Freiwilligenagentur des Mehrgenerationenhauses haben sich viele Menschen zusammengefunden, die Jugendliche beim Übergang von der Schule in die Ausbildung begleiten. Jobpate zu sein ist eine abwechslungsreiche und interessante Aufgabe, die besonders vom Austausch mit anderen Jobpaten und fachlicher Begleitung profitiert. Das Jobpatencafé findet jeden 3. Montag im Monat um 15:00 Uhr statt.

### Aktivkreis 55 +

Für Menschen ab 55 + wird montags ab 15:00 Uhr 14-täglich die Möglichkeit geboten, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und sich bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde auszutauschen. Monatliche Unternehmungen werden geplant, inhaltlich vorbereitet und dann gemeinsam durchgeführt.

### Gedächtnistraining

Wenn wir älter werden, dann lässt die Spannkraft unseres Gedächtnisses nach; in diesem Angebot in entspannter Runde wird jeden Dienstag um 10:00 Uhr unter Anleitung nach anerkannten Methoden das Gedächtnis trainiert.

### Aktivierung und Entspannungsübungen

Dieses Angebot wendet sich an ältere Menschen. Die angeleiteten Übungen tragen zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen Flexibilität und der Motorik bei. Dieses Angebot findet wöchentlich dienstags um 10:30 Uhr im Seniorenwohnpark Nordlicht statt.

### Vorlese- und Erzählcafé

In diesem Angebot werden im MGH wöchentlich dienstags um 15:00 Uhr in entspannter und gemütlicher Runde gemeinsam Geschichten und Erzählungen vorgetragen und besprochen.

### Malen für Jung und Alt

Dieses Angebot findet mittwochs in jeder ungeraden KW um 15:30 Uhr statt und wendet sich altersübergreifend an alle, die gerne mit Pinsel, Farben, Buntstiften und vielem mehr aktiv werden möchten; unter Anleitung kann kreativ gestaltet werden, was auch immer gewünscht wird.

### Lachyoga

Lachen macht Freude beim Lachyoga wöchentlich dienstags um 16:30 Uhr. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, mittels derer der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen und Entspannung kommt.

### Klöncafé für dementiell erkrankte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen

Diese Treffen jeden letzten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr ermöglichen insbesondere dementiell erkrankten Menschen anregende Nachmittage in geselliger Runde.

### Klöncafé für pflegende Angehörige von dementiell erkrankten Menschen

Bei den Treffen des Klöncafés jeden 1. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr besteht für pflegende Angehörige die Möglichkeit, neue Informationen zum Thema Demenz und dem Umgang damit zu erhalten, zu reflektieren und sie mit ihren eigenen Erfahrungen zu verarbeiten.

### Deutsch lernen

Ein offenes Angebot mit einer Einladung an Interessierte aller Nationen, die inzwischen in Norden und Umgebung leben. Erste Vorkenntnisse der deutschen Sprache sind sicherlich von Vorteil. Dieses Angebot findet wöchentlich mittwochs um 9:00 Uhr statt.

### Boccia

Wer Lust und Zeit hat, kann sich jeden Mittwoch am Marktplatz in Norden um 15:00 Uhr mit Gleichgesinnten treffen, um den Lieblingssport des ehemaligen Bundeskanzlers Adenauer zu erlernen und zu spielen – der für ihn typische Pepita-Hut ist nicht obligatorisch! Das Equipment ist vorhanden.

### Miteinander – Voneinander

Zu einem Gesprächskreis für Menschen aus unterschiedlichen Ländern wird herzlich jeden 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr eingeladen.

### MGH-Fotogruppe

Alle, die Lust und Freude am Fotografieren haben, sind herzlich eingeladen. Bestandteil sind Erfahrungsaustausch, gegenseitiges Lernen, Durchführung von Fotoprojekten... Die Fotogruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr und jeden 3. Mittwoch im Monat um 16:00 Uhr.

### Plattprooters

Die Freunde der plattdeutschen Sprache- oder solche Menschen, die das werden möchten - treffen sich, um Gedichte und Texte vorzulesen und um in geselliger Runde mittwochs um 16:00 Uhr in jeder geraden KW zu klönen.

### Tanztee

Bei Tee, Kaffee und Kuchen kann man gemütlich klönen und eine Kesse (sportliche) Sohle auf das Parkett legen. Der Tanztee findet jeden 3. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr statt.

### Gesprächskreis für Jobcenterkunden

Der Gesprächskreis, der donnerstags ab 15:00 Uhr in jeder ungeraden KW stattfindet dient dem angeleiteten Austausch und der Bereitstellung von Informationen für ALG II EmpfängerInnen 50+.

### Tanz mit – bleib fit

Unter diesem Motto können sich alle Interessierten zu flotten Rhythmen wöchentlich mittwochs ab 15:00 Uhr bewegen. Jeder ist willkommen, sich zu bewegen und neue Kontakte zu knüpfen, denn teilnehmen können alle, die Spaß am Tanzen und an Bewegung haben. Ein Partner ist hierbei keine Voraussetzung.



# Mehrgenerationenhaus

## Schreibtreff

In lockerer Atmosphäre und bei Bedarf mit Unterstützung steht hier das Schreiben von eigenen Texten unterschiedlichster Art im Vordergrund: Lyrik, Gedichte, kleine Geschichten... Unregelmäßige Termine, sie werden extra angekündigt.

## Tanz im Sitzen

Eine altersangemessene Art der Bewegung ist Tanz im Sitzen; derartige Angebote finden statt jeden 1. und 3. Freitag im Monat um 09:30 Uhr im Helenenstift Hage und jeden 2. und 4. Freitag im Monat im um 09:30 Uhr Alten- und Pflegeheim Johann-Christian-Reil-Haus in Norden.

## EDV für Senioren

Ein Angebot der angeleiteten und selbstorganisierten Wissenserweiterung und des Erfahrungsaustausches im EDV-Bereich; gleich gesinnte Senioren kommen jeden Freitag um 10:00 Uhr hier zusammen. Weitere Infos unter: [www.computerclub-norden.de](http://www.computerclub-norden.de)

## Fit im Alter

Eine wichtige Hilfe zur Sicherung der Selbstständigkeit im Alter ist das sichere Gehen und Laufen; das Angebot zur Sturzprophylaxe im Seniorenwohnpark Nordlicht in Norden ist ein Beitrag dazu und findet freitags von 09:30 bis 10:15 Uhr und 15:15 bis 16:00 Uhr statt.

## Ehrenamtscafé

Die im Kontext der Mehrgenerationenhausarbeit Engagierten treffen sich jeden 1. Freitag im Monat um 10:00 Uhr zum Lernen und zum Austausch in entspannter Runde – auch daran Interessierte sind herzlich dazu eingeladen.

## Parkinsongruppe

Viel mehr Menschen, als man zunächst einmal glauben mag, leiden unter Parkinson. Dieses Angebot wendet sich jeden 2. Freitag im Monat um 15:00 Uhr an diesen Personenkreis, hier werden neue Informationen und Erkenntnisse zur Verfügung gestellt und Austausch ermöglicht.

## Literarisches Café

Gedichte, Kurzgeschichten und andere Texte werden im Literarischen Café bei Café Remmers in Norden am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr vorgelesen. Interessierte sind als Zuhörer – oder auch als Aktive – herzlich zur Teilnahme eingeladen.

## Beginen-Wohnen

In Norden und drumzu wohnende Frauen befassen sich mit der Idee des Beginen-Wohnens; wir unterstützen das Vorhaben durch Projektbesprechung und Planung mit fachlicher Unterstützung am 1. Samstag im Monat um 10:00 Uhr.

## Offene Treffs im Überblick

Tag	Veranstaltung	Uhrzeit	Termin
Montag	Babybrunch	10.00 - 11.30 Uhr	wöchentlich
	Gedächtnistraining im Nordlicht *	10.00 - 11.00 Uhr	wöchentlich
	Spielenachmittag	14.30 - 16.30 Uhr	wöchentlich
	Bastelstübchen	15.00 - 17.00 Uhr	ungerade KW
	Stricknachmittag	15.00 - 17.00 Uhr	2. und 4. Mo. i.M.
	Singnachmittag	15.00 - 17.00 Uhr	individ. Termine
Dienstag	Aktivkreis 55 + (im Wechsel im MGH/Aktionen ausserhalb)	15.00 - 17.00 Uhr	1. u. 3. Mo. i.M.
	Gedächtnistraining	10.00 - 11.00 Uhr	wöchentlich
	Aktivierungs- und Entspannungsübungen im Nordlicht *	10.30 - 11.00 Uhr	wöchentlich
	Vorlese- und Erzählcafé	15.00 - 16.30 Uhr	wöchentlich
	Malen für Jung und Alt	15.30 - 17.00 Uhr	ungerade KW
	Lachyoga	16.30 - 17.30 Uhr	individ. Termine
Mittwoch	Klöncafé	19.00 - 21.00 Uhr	1. Di. i. M.
	Deutsch lernen	09.00 - 11.00 Uhr	wöchentlich
	Boccia am Norder Marktplatz (April - Oktober)	15.00 - 16.00 Uhr	wöchentlich
	Jobpatencafé	15.00 - 16.30 Uhr	3. Mi. i. M.
	Miteinander-Voneinander (interkultureller Gesprächskreis)	15.00 - 16.30 Uhr	2. Mi. i. M.
	Fotogruppe	15.00 - 17.00 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr	1. Mi. i. M. 3. Mi. i. M.
Donnerstag	Kreativstübchen	15.00 - 17.00 Uhr	gerade KW
	Plattprooters	16.00 - 17.00 Uhr	gerade KW
	Tanztee	15.00 - 17.00 Uhr	3. Mi. i. M.
	Klöncafé *	10.00 - 12.00 Uhr	letzter Do. i. M.
	Spielenachmittag	14.30 - 16.30 Uhr	wöchentlich
	Tanz mit - bleib fit	15.00 - 17.00 Uhr	wöchentlich
Freitag	Schreibtreff	18.30 - 20.30 Uhr	3. Do. i. M.
	Tanzen im Sitzen (Helenenstift Hage) *	09.30 - 10.30 Uhr	1. u. 3. Fr. i. M.
	Tanzen im Sitzen (J.-Christian-Reil-Haus Norden) *	10.30 - 11.30 Uhr	2. u. 4. Fr. i. M.
	EDV für Senioren	10.00 - 11.30 Uhr	wöchentlich
	Fit im Alter - Sturzprophylaxe im Nordlicht *	09.30 - 10.15 Uhr 15.15 - 16.00 Uhr	wöchentlich wöchentlich
	Ehrenamtscafé	10.00 - 12.00 Uhr	1. Fr. i. M.
Sa.	Parkinsongruppe	15.00 - 17.00 Uhr	2. Fr. i. M.
	Literarisches Café im Café Remmers, Norden	17.00 - 18.00 Uhr	2. Fr. i. M.
	Projekt: Beginen-Wohnen	10.00 - 12.00 Uhr	1. Sa. i. M.