Wir helfen hier und jetzt.

ASB Arbeiter-Samariter-Bund

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor
Lohfelden

Familienzentren HESSEN

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden

17. Auflage, November 2019

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Herzlich Willkommen
im ASB Mehrgenerationenhaus in Lohfelden

Das ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden wurde 2008 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als Mehrgenerationenhaus ausgewählt und nun schon zum dritten Mal durch das Aktionsprogramm „Mehrgenerationenhäuser" gefördert.

Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune. Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft. Jede und jeder ist willkommen. Der generationenübergreifende Ansatz gibt den Häusern ihren Namen und ist Alleinstellungsmerkmal: Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Mehrgenerationenhäuser gibt es nahezu überall in Deutschland. Bundesweit nehmen rund 540 Häuser am Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus teil.

Mittelpunkt jedes Mehrgenerationenhauses: Der Offene Treff

Das Herz aller Mehrgenerationenhäuser schlägt im Offenen Treff. Hier kommen Menschen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Der Offene Treff ist Caféstube, Erzählsalon, Spielzimmer, Treffpunkt der Generationen und Wohnzimmer für alle. Hier können sich alle Interessierten mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen und zugleich vom Wissen und Können der anderen profitieren. Viele Projekte sowie Angebote der Häuser werden im Offenen Treff geboren.

So vielfältig wie die Menschen sind die Angebote im Mehrgenerationenhaus.

Rund um den Offenen Treff unterhält jedes Mehrgenerationenhaus eine Vielzahl von Angeboten, die so vielfältig sind wie die Nutzerinnen und Nutzer selbst. Dazu gehören Betreuungs-, Lern- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche, Weiterbildungskurse für den (Wieder-)Einstieg in den Beruf, Unterstützungsangebote für Pflegebedürftige und deren Angehörige, Sprachkurse für Migrantinnen und Migranten und vieles mehr. Mehrgenerationenhäuser sind kompetente und verlässliche Partner für jedes Alter und in allen Lebenslagen.

Unverzichtbare Basis: Das freiwillige Engagement

Freiwillig Engagierte leisten in den Mehrgenerationenhäusern einen unverzichtbaren Beitrag. Sie sind es, die gemeinsam mit den Hauptamtlichen das Leben in den Häusern gestalten und damit zum Erfolg des Bundesprogramms beitragen. Freiwillige engagieren sich als Leihgroßeltern, geben Computer-Nachhilfe, veranstalten Deutschkurse oder stellen Theaterprojekte auf die Beine. Mehrgenerationenhäuser sind Anlaufstellen für alle, die sich mit ihren Fähigkeiten und Talenten einbringen und für andere da sein wollen. Ohne dieses große freiwillige Engagement könnten viele Angebote in den Häusern nicht erbracht werden.

Fest verankert: Das Mehrgenerationenhaus in der Kommune

Mit ihren Angeboten orientieren sich die Mehrgenerationshäuser an den bestehenden Bedarfen vor Ort. Hierbei stehen sie im engen Austausch mit der Kommune und stimmen sich mit den anderen Akteuren vor Ort ab. So werden Dopplungen vermieden, Angebotslücken gefüllt, und eine lebendige Vernetzung mit weiteren Akteuren wie Freiwilligenagenturen, Verbänden oder Kultur- und Bildungseinrichtungen betrieben. Synergien entstehen, die allen Beteiligten helfen und die Strukturen vor Ort stärken.

Quelle: http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/mehrgenerationenhaeuser/was-ist-ein-mehrgenerationenhaus/

Seit Januar 2012 sind wir vom hessischen Sozialministerium als Familienzentrum anerkannt.

Familienzentren unterstützen und begleiten Familien in ihrem jeweiligen Lebenszusammenhang. Die Einrichtungen bieten für alle Generationen und alle Personen sowie für jede Lebensphase wohnortnah und unkompliziert Kinderbetreuung, Förder-, Bildungs- und Erziehungsangebote, Lese- und Sprachförderung, Familienbildung, Eltern- und Lebensberatung, Elternbildungsangebote, Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Qualifizierungen unter anderem im Bereich der ehrenamtlichen Arbeit.

Familienzentren
HESSEN

Starke Angebote für jedes Alter

Inhaltsverzeichnis

Terminkalender 8

Betreuung / Pflege / mobile soziale Dienstleistungen
- Tagespflege 12
- Hausnotruf 13
- Menüservice 13
- Pflegedienst 14

Begegnung
- Mittagstisch 15
- Offener Treff 15
- Kneipenabend 16
- Familiennachmittag – Spaß für alle! 16

Basteln… und Tüfteln…
- Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt 17
- Reparier Café 17

Beratung
- Die Tageselternbörse (Kindertagespflege) 19
- Elternberatung / Elterncoaching 20
- Mutter-/Vater-Kind-Kur Beratung 20
- Migrationsberatung 21

Bewegung und Entspannung
- Tanzen für Jedermann 21
- Fit und beweglich bis in hohe Alter 22
- Hatha-Yoga für den Rücken 23
- Faszien-Pilates 23
- Hatha-Yoga (Fortgeschrittene) 24

Computerkurse
- Die Digitale Welt 24

Kulturelles Leben
- Mundartstammtisch 25
- Fotoclub (Fortgeschrittene) 26
- Laienspielgruppe 26
- Café International 27

Sprachen
- Spielerisches Englisch für Kinder 27
- Englisch für Senioren 28
- „Mama lernt Deutsch“ 29

Spiele, Spaß und Lernen
- Offener Spieletreff 29
- Draußen Spielen/ Outdoor 30
- Doppelkopf-Abend 31
- Café Krabbelkiste 31

Gemeinsam Frühstücken
- Kinder-Väter-Frühstück 32
- Frühstück für alle Generationen 33
- Männerfrühstück 33

Sonstiges
- Das Buch sucht ein Zuhause 34
- Secondhandladen „Klamottenkiste“ 34
- Mitmachgarten 35

Kontakt 36

ASB Mehrgenerationenhaus
Friedrich-Ebert-Ring 25c
34253 Lohfelden

0561 / 4004585-85

info@asb-mehrgenerationenhaus.de
www.asb-mehrgenerationenhaus.de

Montag

Tanzen für Jedermann	10:00 - 11:30 Uhr Lange Straße 37	21
Offener Tagestreff	15:00 - 18:00 Uhr Kulturhalle	15
Spielerisch Englisch lernen für Kinder (Anfängerkurs)	16:00 - 16:45 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27
Spielerisch Englisch lernen für Kinder (Fortgeschrittene)	16:50 - 17:35 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27
Fotoclub	19:00 - 21:00 Uhr jeden 1. und 3. Montag Mehrzweckraum, Sandweg	26

Dienstag

Offener Spieletreff	10:00 - 12:00 Uhr Kulturhalle	29
Mittagstisch	12:00 - 13:00 Uhr Kulturhalle	15
Tageselternbörse	13:00 - 15:30 Uhr Telefonische Beratung	19
Die Digitale Welt – Computer-, Tablet- und Smartphone-Kurs	16:00 - 17:30 Uhr Kulturhalle	24
Laienspielgruppe	18:00 - 20:00 Uhr Kulturhalle	26
Fit und Beweglich bis ins hohe Alter	17:00 – 18:00 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg	22
Hatha-Yoga für den Rücken	18:00 – 19:30 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg	23
Faszien-Pilates	19:35 - 20:35 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg	23

Mittwoch

„Mama lernt Deutsch!“	9:30 - 11:00 Uhr Kulturhalle	29
Migrationsberatung	9:00 - 13:30 Uhr Kulturhalle	21
Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr Kulturhalle	15
Familiennachmittag	15:00 – 17:00 Uhr Kulturhalle Jeden 3. Mittwoch des Monats	16
Selbsthilfe-Fahrrad-werkstatt	15:00 - 17:00 Uhr Fahrradwerkstatt auf dem Hof des ASB Gebäudes	17
Offener Treff	15:00 - 18:00 Uhr Kulturhalle	15

Donnerstag

Männerfrühstück für Senioren	9:00 - 11:00 Uhr Kulturhalle Jeden 1. Donnerstag des Monats	33
Tageselternbörse	9:00 - 11:30 Uhr Telefonische Beratung	19
Englisch für Senioren	9:00 - 10:00 Uhr Kulturhalle	28
Secondhand-Laden	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	34
Draußen Spielen	10:00 - 12:00 Uhr Garten, Kulturhalle	30
Mittagstisch	12:00 - 13:00 Uhr Kulturhalle	15

Spielerisch Englisch für Kinder (Anfänger)	16:00 – 16:45 Uhr Mehrzweckraum Sandweg 1	27
Spielerisch Englisch für Kinder (Fortge-schrittene)	16:50 – 17:35 Uhr Mehrzweckraum Sandweg 1	27
Mundartstammtisch	19:00 Uhr, Jeden 1. Don-nerstag des Monats Kulturhalle	25

Freitag

Secondhandladen	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	34
Café Krabbelkiste	9:30 - 11:30 Uhr Kulturhalle	31
Café International	15:00 – 17:00 Uhr Kulturhalle 6 Termine pro Jahr	27
Reparier-Café	15:00 - 17:00 Uhr Jeden 1. Freitag des Mo-nats, Kulturhalle	17
Kneipenabend	Ab 17:00 Uhr Kulturhalle Jeden 2. Freitag des Mo-nats	16
Doppelkopf-Abend	Ab 18:30 Uhr Kulturhalle Jeden letzten Freitag des Monats	31
Hatha-Yoga	18:00 - 19:30 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg	24

Samstag

Kinder-Väter-Frühstück	9:30 - 13:00 Uhr Terminbekanntgabe im Blickpunkt Lohfelden oder auf unserer Homepage	32
Das Buch sucht ein Zuhause	10:00 - 12:00 Uhr Lange Str. 37	34
Secondhand-Laden	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37	34

Sonntag

Frühstück für alle Generationen	9:30 - 12:00 Uhr Jeden 1. Sonntag des Monats, Kulturhalle	33

Montag - Freitag

Tagespflege	8:00 - 16:00 Uhr	12
Hausnotrufgeräte	8:00 - 16:30 Uhr	13
Menüservice	8:00 - 16:30 Uhr	13
Pflegedienst	8:00 - 16:30 Uhr	14
Elternberatung / Elterncoaching	09:00 - 16:00 Uhr Telefonische Terminabsprache	20
Mutter-/Vater-Kind Kurberatung	09:00 - 16:00 Uhr Telefonische Terminabsprache	20
Mitmachgarten	Nach telefonischer Anfrage	35

Betreuung, Pflege, mobile soziale Dienste

Die Tagespflege

Seit dem 01.03.2017 hat die ASB Tagespflege in Lohfelden im Friedrich-Ebert-Ring, in der ehemaligen Kulturhalle, ihre Türen geöffnet. Die Tagespflege ist eine notwendige Ergänzung zur ambulanten und familiären Pflege, deren Hilfemöglichkeiten bei aufwändiger häuslicher Betreuung an ihre Grenzen stoßen. Durch dieses Angebot haben Pflegebedürftige und Angehörige einen ausgeglichenen Alltag. Pflegende Angehörige werden durch das Angebot der Tagespflege entlastet, die Wiederaufnahme oder Fortsetzung ihrer Berufstätigkeit wird ermöglicht.
Die Gäste von Tagespflegeeinrichtungen werden in ihrer Alltagsstrukturierung unterstützt und haben die Möglichkeit, neue soziale Kontakte aufzubauen.

Die Tagespflege ist Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr geöffnet. Unsere Gäste werden, auf Wunsch, durch den ASB Fahrdienst von ihrer Wohnung abgeholt und wieder nach Hause gebracht.

Gerne können Sie sich unsere neuen Räumlichkeiten anschauen und einen kostenlosen Schnuppertag vereinbaren.

Ansprechperson: Sebastian Jörke

Telefon: 0561/4004585-45

Der Hausnotruf

Selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben und dabei die Sicherheit haben, dass im Notfall schnell kompetente Hilfe kommt: Diese Möglichkeit bietet der Hausnotrufservice des ASB. Das Hausnotrufgerät wird von uns an Ihrem Telefonanschluss installiert. Den dazugehörigen kleinen Handsender tragen Sie als Armband oder Kette immer bei sich. Wenn Sie Hilfe benötigen, drücken Sie einfach den Knopf.

Fragen Sie unsere Mitarbeiter direkt zu den vielen erweiterbaren Funktionen des Hausnotrufes, die Ihnen ein gutes Gefühl geben.

Ansprechperson: Uwe Stegmann

Telefon: 0561/72800-46

Menüservice

Unser Menüservice - oder landläufig auch als Essen auf Rädern bezeichnet - liefert Ihnen leckeres Essen ganz nach Ihren Wünschen. Aus unserem reichhaltigen Menüangebot wählen Sie das aus, worauf Sie Appetit haben. Der Mahlzeitendienst des ASB liefert das Mittagessen direkt ins Haus – auf Wunsch täglich heiß oder tiefgekühlt für die gesamte Woche.

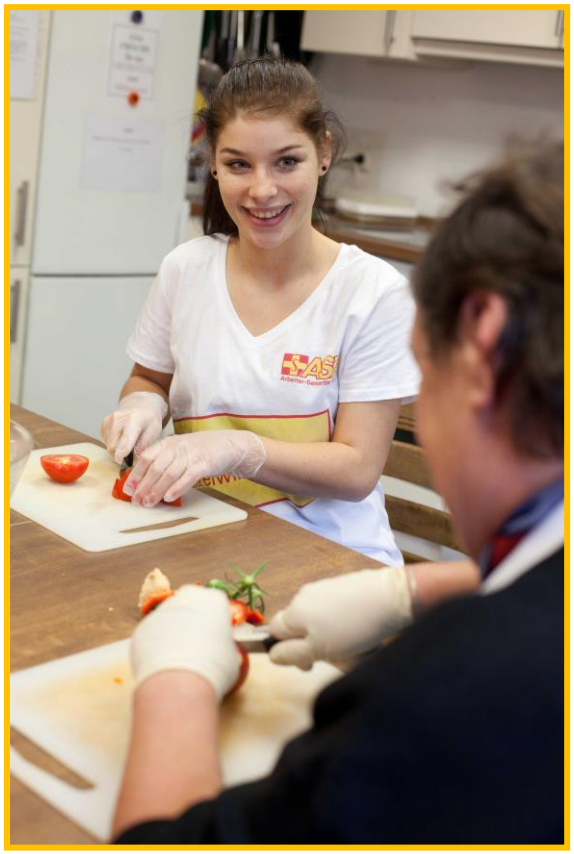
Alle Informationen zu den vielen Leistungen des Menüservice erhalten Sie unter:

Ansprechperson: Alexander Beyer

Telefon: 0561/72800-51

Pflegedienst / Die ambulante Pflege

Damit viele Senioren ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in Ihrer gewohnten Umgebung führen können, gibt es die ambulante Pflege. Unsere qualifizierten Mitarbeiter kommen zu Ihnen nach Hause - in Ihre gewohnte Umgebung, um Hilfe bei der Haushaltsführung zu geben, verordnete Spritzen oder Medikamente zu verabreichen, Verbände zu wechseln, beim Waschen oder Baden zu helfen, um kleinere Bewegungsübungen mit Ihnen zu machen oder auch Spaziergänge u.v.m. Wir sind Ihnen behilflich bei der Beantragung von Hilfen bei der Kranken- und Pflegeversicherung.



Über die Leistungen, die Ihr Leben vereinfachen, informieren Sie unsere Mitarbeiter unter:

Ansprechperson:	Heidrun Hanrats
Telefon:	0561/ 585292-50

Begegnung

Mittagstisch

In Gesellschaft schmeckt es besser als allein. Drei Mal pro Woche lädt das Mehrgenerationenhaus zum gemeinsamen Mittagessen ein. Der Speiseplan wird auf der Homepage und im Blickpunkt veröffentlicht.

Wann: Dienstags - donnerstags um 12:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: Erforderlich unter 0561/400458585

Kosten: 6,50 Euro

Leitung: Jessica Hippele

Offener Treff

In unserem Offenen Tagestreff ist jede/r willkommen! Der Offene Treff ist barrierefrei zugänglich, hell und freundlich eingerichtet. Im Offenen Tagestreff kann man neue Kontakte knüpfen und Freunde treffen. Es gibt Kuchen, Kaffee und andere Getränke zur Auswahl. Spendenempfehlung für Kaffee und Kuchen: 3 Euro. Es herrscht kein Verzehrzwang.

Wann: Montag, 15:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus
Offener Treff

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Kneipenabend

Einmal im Monat verwöhnt unsere Küche Sie mit regionalen Gerichten. Speisepläne werden im Blickpunkt und auf unserer Homepage veröffentlicht.

Wann: Jeden zweiten Freitag des Monats, ab 17:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: Erforderlich unter 0561/400458585

Familiennachmittag – Spaß für Alle!

Unser neues Begegnungs-angebot für Groß und Klein. Einmal im Monat wollen wir uns treffen zum Austausch bei Kaffee, Tee, Kuchen und freien Spiel.
Es wird immer ein spannendes Mitmach-Angebot vorbereitet, z.B. aus den Bereichen Musik, Kreatives, Theater

Wann: jeden dritten Mittwoch des Monats,
15:00 – 17:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: Nicht erforderlich

Kosten: Unser Sparschwein freut sich über eine Spende für Kaffee und Kuchen

Basteln… und Tüfteln…

Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt

Haben sie einen platten Reifen? Ist ihnen die Kette abgesprungen? Sie haben kein Werkzeug zur Hand? Oder sie brauchen einfach mal einen Tipp von einem Fachmann oder einer Fachfrau? Dann kommen Sie zu unserer Fahrradwerkstatt im Mehrgenerationenhaus. In den Wintermonaten ist die Fahrradwerkstatt auch nach Anfrage geöffnet.

Wann:	Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr oder auf Anfrage
Wo:	Fahrradwerkstatt auf dem Hof des ASB-Gebäudes, Lange Str. 37
Anmeldung:	Nicht erforderlich
Kosten:	Verbrauchsmaterialien können Sie bei uns zum Selbstkostenpreis beziehen, die Beratung ist kostenlos.
Leitung:	Herr Bartlitz/ Herr Bosold 0561/95187-50

Reparier-Café

Die Lieblingsstehlampe spendet kein Licht mehr? Der Toaster verweigert seinen Dienst beim Sonntagsfrühstück? Ab in die Mülltonne? Nein! Erstmal ins Reparier-Café damit! Gemeinsam bekommen wir das wieder hin.

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe bei:

- Tragbaren Elektrogeräten
- Geräten mit mechanischen Defekten
- Holzarbeiten

Neu dabei: Tablet– , Smartphone-, Computerberatung

- Bedienung und Einstellungen
- Apps? Installation und Nutzung
- Internet: Online Einkaufen, Soziale Medien
- Individuelle Hilfe und Beratung

Die Wartezeit wird mit Kaffee und Kuchen versüßt.

Wann: Jeden 1. Freitag des Monats, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: ASB-Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: Nicht erforderlich

Kosten: Unser Spendenschwein freut sich

Beratung

Die Tageselternbörse

Suchen Sie eine(n) professionell anerkannte(n) und liebevolle(n) Tagesmutter/(-vater)?

Die Tageselternbörse ist die Vermittlungsstelle von qualifizierten Tageseltern an Familien, die eine zuverlässige und flexible Betreuung für ihr Kind benötigen.

Der ASB Regionalverband Kassel-Nordhessen übernimmt die Vermittlung von Tagespflegepersonen für die Gemeinden Fuldabrück, Helsa, Kaufungen, Lohfelden, Nieste, Niestetal und Söhrewald.

Der Vereinbarkeit von Familie und Beruf kommt gerade in der heutigen Zeit eine immer größere Bedeutung zu. Der Bedarf an individuellen Betreuungsangeboten für Kinder wächst zusehens. Hier bieten Tagesmütter/-väter eine qualifizierte, familienähnliche, flexible und passgenaue Form der Betreuung, die den Eltern somit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtert.

Wann:	Dienstag, 13:00 - 15:30 Uhr Donnerstag, 09:00 – 11:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 37, 1. Stock Persönliche Beratung mit Anmeldung unter Tel. 0561/95187-51
Kosten:	Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei
Leitung:	Nadine Wicke

Elterncoaching / Elternberatung

Kennen Sie solche Situationen: Ärger bei den Hausaufgaben, beim Zubettgehen? Wutausbrüche und Aggressionen häufen sich? Sie verstehen Ihr Kind nicht mehr? Ihr Kind braucht Regeln und Grenzen? Die Elternberatung begleitet, stärkt Sie und lässt Sie vorhandene Ressourcen erkennen. In der Beratung werden konkrete Lösungen gemeinsam erarbeitet, erprobt und alltagstauglich gemacht.

Wann: Nach telefonischer Terminvereinbarung

Wo: Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 37, 1. Stock

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Erforderlich unter 0561/95187-50

Beratung: Sandra Brassel-Jung

Mutter-/Vater-Kind-Kurberatung

Wächst Ihnen Ihre Verantwortung als Mutter/Vater oft über den Kopf? Unsere Kurberatung ist kostenfrei und bietet direkte Hilfe bei allen Fragen zu einer Mutter-/Vater-Kind-Kur, unterstützt bei der Antragsstellung und hält alle notwendigen Unterlagen bereit. Sie erhalten Hilfe bei der Klinikauswahl und werden im Falle einer Ablehnung bei Einreichung des Widerspruchs begleitet.

Wann: Nach telefonischer Terminabsprache

Wo: Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 37, 1. Stock

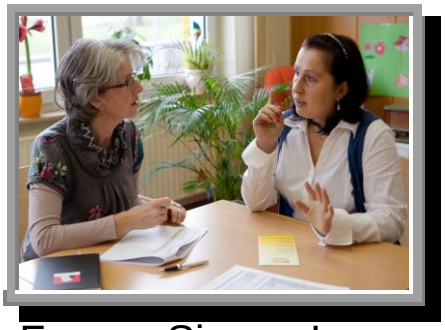
Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: 0561/95187-51
kurberatung@asb-nordhessen.de

Beratung: Nadine Wicke

Migrationsberatung

Die vertrauliche Migrationsberatung für Zuwanderer bietet Ihnen Beratung und Begleitung in den Bereichen:



- Sprach- und Integrationskurse
- Lebensunterhalt und Wohnen
- Kindergarten und Schule
- Ausbildung und Beruf
- Aufenthaltsrechtliche Fragen und Familiennachzug
- Kontakt zu Ämtern und Behörden
- Und in noch vielen anderen Bereichen. Fragen Sie uns!

Wann:	Nach Anfrage unter 0177/5612211
Wo:	Nach Vereinbarung und jeden Mittwoch von 09:00 - 11:30 Uhr im ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	Kostenfrei
Beratung:	Violetta Szurpita (Diakonisches Werk)

Bewegung und Entspannung

„Nach dem Wohlbefinden des Körpers, folgt die Freiheit des Geistes“
Autor unbekannt

Tanzen für Jedermann

Für alle, die Freude an Bewegung und Musik haben – es wird getanzt im Mehrgenerationenhaus. Tanzen ist Fitnesstraining, Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining & Lebensfreude in einem.

Wann: Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Wo: Lange Straße 37, EG

Kosten: 5 Euro pro Termin

Anmeldung: Einmalig unter 0561/4004585-85

Leitung: Stefanie Robert

Fit und beweglich bis ins hohe Alter

Mit 70, 80 oder 90 Jahren können Sie noch mit Yoga beginnen. Das Gleichgewicht wird gestärkt, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessert sowie die Konzentration und die Entspannung gefördert.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wann: Dienstag, 16:45 – 17:45 Uhr
Beginn immer im neuen VHS Semester

Wo: ASB Kindertagesstätte, Sandweg 1, 2. Stock
Mehrzweckraum

Kosten: 54 Euro

Leitung: Elfi Lotzgeselle

Anmeldung: Über die Volkshochschule:
www.vhs-region-kassel.de
oder 0561/10031681

Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehenden Stress die eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung erweitern können.

Wann:	Dienstag, 17:50 – 19:20 Uhr Beginn immer im neuen VHS Semester
Wo:	KiTa, Sandweg 1, 2. Stock, Mehrzweckraum
Kosten:	81 Euro
Leitung:	Elfi Lotzgeselle
Anmeldung:	Über die Volkshochschule: 0561/10031681 www.vhs-region-kassel.de

Faszien-Pilates

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee wird ein kompetentes Bewegungsverständnis unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® angeleitet. Ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude!

Wann:	Dienstag, 19:35 - 20:35 Uhr Beginn immer im neuen VHS Semester
Wo:	KiTa, Sandweg 1, 2. Stock, Mehrzweckraum
Kosten:	36 Euro
Leitung:	Sigrid Wellershaus
Anmeldung:	Über die Volkshochschule: 0561/10031681 www.vhs-region-kassel.de

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Mit sanfter Körperübung werden der Ausgleich, die Beweglichkeit und die Ausdauer des Körpers trainiert. Körperliche Einschränkungen stellen dabei keinen Hinderungsgrund dar.
Mitzubringen sind: Bequeme lockere Kleidung, eine Decke, ein Kissen und eine rutschfeste Unterlage.

Wann:	Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo:	KiTa, Sandweg 1, 2. Stock, Mehrzweckraum
Anmeldung:	Erforderlich unter 0561/400458585 oder unter 05608/958448
Kosten:	Kursgebühr: 10 x 90 Minuten kosten 85 Euro
Leitung:	Martina Rißland

Computerkurse

Was man nicht im Kopf hat, muss man im Computer haben.

Autor unbekannt

Die Digitale Welt –
wie nutze ich Computer, Smartphone & Tablet?

Die Themen orientieren sich an den Fragen der Kursteilnehmenden. Mögliche Themen sind:

- Was ist das Internet und wie komme ich rein?
- Smartphone und Tablets einrichten (Android und iOS)
- Apps installieren, deinstallieren
- Online-Kommunikation, E-Mails, Messenger (WhatsApp)
- Soziale Netzwerke im Internet (Facebook, Instagram)
- Online-Banking
- Mediennutzung im Internet Fotos, Musik und Videos

Wann:	Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	Erforderlich unter 0561/400458585
Kosten:	20 Euro für 10 Termine
Leitung:	Michael Friedrich / Julia Kramer

Kulturelles Leben

Mundartstammtisch

Ist mal etwas anderes für alle Freunde der nordhessischen Mundart. Auch Anfänger sind herzlich willkommen!

Wann:	Jeden ersten Donnerstag des Monats, 19:00 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Leitung:	Krimhilde Birkenstock

Fotoclub (Fortgeschrittene)

Vom gemachten Foto aufs Papier. Die Teilnehmer lernen wie die Fotos der Digitalkamera auf dem Rechner bearbeitet werden, sodass diese zum „Ausdruck“ kommen.

Wann:	Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo:	ASB-Kindertagesstätte, Sandweg 1, 2. Stock Mehrzweckraum
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	info@fotowerkstatt-lohfelden.tk
Leitung:	Katrin Kindervater/Mike Weniger

Laienspielgruppe

Vorhang auf! Das Mehrgenerationenhaus sucht für seine Laienspielgruppe Teilnehmer, die Freude am Theaterspielen haben. Um Mitzumachen, brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Kommen Sie einfach vorbei.

Wann:	Dienstag, 18:00 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Leitung:	Monika Trauba

Café International

Sind Sie am kulturellen Austausch interessiert? Sechs Mal im Jahr laden wir Sie zu einer landestypischen Kaffeetafel ein – welches Land vorgestellt wird, wird jeweils auf unserer Homepage und im Lohfeldener Blickpunkt veröffentlicht.

Wann: Freitag, 15:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: Anmeldung unter 0561/4004585-85

Leitung: Petra Storck und Maria Rieger

Sprachen

"Wer die deutsche Sprache versteht und studiert, befindet sich auf dem Markte, wo alle Nationen ihre Waren anbieten, er spielt den Dolmetscher, indem er sich selber bereichert".

Johann Wolfgang Goethe

Spielerisches Englisch für Kinder

In dem Kurs stehen Spiel, Bewegung und abwechslungsreiche Aktivitäten immer im Vordergrund. Kuschelbär „Mopsy“ als Handpuppe ist immer anwesend. Er versteht und spricht allerdings nur Englisch. Durch seine lustige Art wird er von den Kindern geliebt. Der Anreiz sich mit Mopsy zu verständigen, ist für die Kinder von Beginn an gegeben. Die Kinder lernen spielerisch Englisch zu sprechen. Am Anfang nur einige Wörter, doch schon bald ganze Sätze.

Wann: **Anfänger:** Montag, 16:00 - 16:45 Uhr
Donnerstag, 16:00 – 16:45 Uhr

Fortgeschrittene: Montag, 16:50 - 17:35 Uhr
Donnerstag, 16:50 – 17:35 Uhr
(außer in den Schulferien)

Wo: ASB Kindertagesstätte, Sandweg 1, 2. Stock Mehrzweckraum

Anmeldung: Erforderlich unter 0561/5299687 oder 0561/9518750

Kosten: Die Monatsgebühr beträgt bei einer Gruppenstärke von 8 - 10 Kindern 36 €. Der Preis kann je nach Gruppengröße variieren. Der Vertrag ist halbjährlich kündbar. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Leitung: Petra Thies

Englisch für Senioren

Das Schulenglisch liegt schon eine Weile zurück? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen in einer kleinen Lerngruppe? Für Englischlernen ist man nie zu alt! Die Freude am Lernen steht im Vordergrund.

Wann: Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: Erforderlich unter 0561/5299687 oder 0561/9518750

Kosten: 50 Euro/Monat

Leitung: Petra Thies

"Mama lernt Deutsch!"

Dieser Sprachkurs ist nicht nur für Mütter, sondern auch für alle sprach- und lerninteressierten Frauen nichtdeutscher Herkunft, die ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen.

Wann:	Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich
Leiterin:	Helene Stach

Spiele, Spaß und Lernen

Der schönste Gewinn beim Spiel ist der einer Freundschaft!

Johann Wolfgang Goethe

Offener Spieletreff

Der Offene Spieletreff ist eine lockere Spiel-Gemeinschaft für Jung und Alt, die sich jeden Dienstag den neuen Herausforderungen des Spiels stellen.

Wann: Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Petra Storck

Draußen Spielen / Outdoor

Lust auf Kegeln, Wikingerschach, Boule, etc.? Bei schönem Wetter im großzügigen Garten des Mehrgenerationenhauses. Gemeinsam spielen, Zeit an der frischen Luft genießen und pausieren bei kühlen Getränken.

Wann: Donnerstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Wolfgang Liebetrau

Doppelkopf-Abend

Wir suchen Spiel-Begeisterte und solche, die es werden wollen! Anfänger sind herzlich willkommen!

Wann:	Jeden letzten Freitag des Monats ab 18:30 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	0561/4004585-85
Leitung:	Gerlinde Salow

Café Krabbelkiste

In gemütlicher Runde kann hier geschnuddelt und gespielt werden. Offen für werdende Eltern, Eltern mit ihren Kindern und Tagesmütter. Außerdem gibt es die Möglichkeit sich vor Ort über die Betreuung durch qualifizierte Tagesmütter oder die Qualifizierung zur Tagespflegeperson zu informieren.

Wann:	Freitag, 9:30 - 11:30 Uhr außer in den hessischen Schulferien
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Kosten:	Kostenfrei
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Leitung:	Nadine Wicke

Gemeinsam Frühstücken

Nichts geht über ein schönes gemeinsames Frühstück…

Kinder-Väter-Frühstück

Das Kinder-Väter-Frühstück richtet sich an alle Väter und ihre Kinder. Im Alltag der Kindertagesstätte und des Hortbetriebs müssen wir immer wieder feststellen, dass auch heute noch hauptsächlich die Mütter Zeit mit ihren Kindern verbringen. Das Kinder-Väter-Frühstück ist ein Vormittag nur für Vater und Kind. Auch Großväter und Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.
Gefrühstückt wird in gemütlicher Atomsphäre im MGH oder in der Natur (Wasserspielplatz Kassel, Löwenburg u.a.). Ein abwechslungsreiches Programm findet bei jedem Kinder-Väter-Frühstück statt. Es werden Piratenboote oder Nistkästen gebaut, Kinderkunstwerke zur Documenta kreiert, u.v.m.

Wann:	Samstag, einmal im Quartal, Termine werden bekannt gegeben 9:30 - 13:00 Uhr
Wo:	Treffpunkt im ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich
Kosten:	Vater: 3 € 1. Kind: 2 € 2. Kind und ff.: 1 €

Frühstück für alle Generationen

Ein gemütliches Frühstück im Mehrgenerationenhaus für alle, die sonntags gerne mit schönen Gesprächen in netter Atmosphäre frühstücken möchten. Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz.

Wann:	Jeden 1. Sonntag des Monats, 9:30 - 12:00 Uhr
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	0561/9518750
Kosten:	5 € Für Kinder unter drei Jahren kostenfrei

Männerfrühstück für Senioren

Das Männerfrühstück ist ein Angebot für Männer im Seniorenalter. Hier können Sie unter Männern Erfahrungen, Meinungen, Sorgen austauschen oder ganz gelassen in der Geselligkeit der Gruppe über den Alltag plaudern. Zum Männerfrühstück werden zum Informationsaustausch oft Gäste eingeladen wie Pfarrer, Gemeindepolitiker oder Ärzte. Es werden Ausflüge und Besichtigungen angeboten. Hierzu zählen Ausflüge zum Volkswagenwerk, SMA, Brauereibesichtigungen u.v.m.

Wann:	Donnerstag, 09:00 - 11:00 Uhr Jeden 1. Donnerstag des Monats
Wo:	ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Kosten:	3 Euro
Leitung:	Karin Vinson

Sonstiges

Das Buch sucht ein Zuhause

Für alle, die gerne lesen. Im Mehrgenerationenhaus können neue Bücher kostenfrei erworben oder getauscht werden. Das Angebot dient dem Büchertausch.

Wann: Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus, Lange Str. 37, Eingang Kita

Anmeldung: Nicht erforderlich, einfach vorbei schauen, lesen, stöbern, tauschen.

Secondhandladen

Der Secondhandladen „Klamottenkiste“ des ASB hat seine Pforten seit einigen Jahren geöffnet. Die Besucher erwarten viele Schnäppchen und das Angebot, eigene Kleidung unter Anleitung selbst zu reparieren oder reparieren zu lassen.

Wann: Donnerstag – Samstag
10:00 - 13:00 Uhr

Wo: ASB Secondhandladen
Lange Str. 37, Eingang KiTa

Mitmachgarten

Salat, Kartoffeln und Möhren aus eigenem Anbau. Das Mehrgenerationenhaus bietet Menschen, die keinen eigenen Garten haben, auf einem ehemaligen Kartoffelfeld in Crumbach kleine Parzellen zur saisonweisen Bewirtschaftung an.

Wann: Saisonbedingt

Wo: Crumbach

Anmeldung: März bis April
0561/4004585-85

Kosten: 5 Euro pro Parzelle

Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Wir sind für Sie da:

Christina Neuer
ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden
Lange Str. 37
34253 Lohfelden
0561 / 95187-50

Jan Weifenbach
Tabea Johanna Köhne
ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle
Friedrich-Ebert-Ring 25c
34253 Lohfelden
0561 / 4004585-85

Kontakt:

Email info@asb-mehrgenerationenhaus.de

www.asb-mehrgenerationenhaus.de
www.asb-nordhessen.de

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend