

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*



Familienzentren  
HESSEN



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



ASB Mehrgenerationenhaus  
Lohfelden

19. Auflage, Dezember 2022



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 vierten Mal durch das Bundesprogramm „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 530 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, Erzähl-salon, 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 Mehrgenerationenhäuser 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.



## Starke Angebote für jedes Alter

<b>Terminkalender</b>	8
<b>Betreuung / Pflege / mobile soziale Dienstleistungen</b>	
• Tagespflege	12
• Hausnotruf	13
• Menüservice	13
• Pflegedienst	14
<b>Begegnung</b>	
• Mittagstisch	15
• Offener Treff	15
• Kneipenabend	16
• Familiennachmittag – Spaß für alle!	16
<b>Basteln und Tüfteln</b>	
• Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt	17
• Reparier Café	18
<b>Beratung</b>	
• Die Tageselternbörse (Kindertagespflege)	19
• Elternberatung / Elterncoaching	20
• Mutter-/Vater-Kind-Kur Beratung	20
• Migrationsberatung	
• Gesundheitscoaching für Familien	21
(Beikostberatung, Mama-Papa-Caférunde)	22
<b>Bewegung und Entspannung</b>	
• Mama fit	22
• Pilates-Core-Faszien	23
• Rücke-Wellness	23
• Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	23
<b>Computerkurse</b>	
• Smartphone-Sprechstunde	24

## **Kulturelles Leben**

- Frauenstammtisch 25
- Fotoclub (Fortgeschrittene) 25
- Laienspielgruppe 26
- Café International 26

## **Sprachen**

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

## **Spiele, Spaß und Lernen**

- Offener Spieletreff 29
- Draußen spielen/ Outdoorspiele 29
- Doppelkopf-Abend 30
- Café Krabbelkiste 30

## **Gemeinsam Frühstücken**

- Kinder-Väter-Frühstück 31
- Sonntagsfrühstück 32
- Männerfrühstück für Senioren 32

## **Lesen und Stöbern**

- Das Buch sucht ein Zuhause 33
- Secondhandladen 33

## **Gärtnern**

- Mitmachgarten 34

## **Kontakt**

36



ASB Mehrgenerationenhaus  
Friedrich-Ebert-Ring 25c  
34253 Lohfelden

0561 / 4004585-85

[info@asb-mehrgenerationenhaus.de](mailto:info@asb-mehrgenerationenhaus.de)  
[www.asb-mehrgenerationenhaus.de](http://www.asb-mehrgenerationenhaus.de)

## Montag

<b>Offener Treff</b>	15:00 - 18:00 Uhr Kulturhalle	29
<b>Spielerisch Englisch lernen für Kinder (Anfängerkurs)</b>	16:00 - 16:45 Uhr Kurs online	27
<b>Spielerisch Englisch lernen für Kinder (Fortgeschrittene)</b>	16:50 - 17:35 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27
<b>Fotoclub</b>	19:00 - 21:00 Uhr jeden 1. und 3. Montag Mehrzweckraum, Sandweg 1	25

## Dienstag

<b>Männerfrühstück für Senioren</b>	jeden 1. Dienstag im Monat 9:00 - 11:00 Uhr Kulturhalle	32
<b>Mama fit</b>	Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr Grüne Mitte, Lohfelden	22
<b>WIN - Wiedereinstieg in Nordhessen</b>	jeden 4. Dienstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr Kulturhalle	19
<b>Mittagstisch</b>	12:00 - 13:00 Uhr Kulturhalle	15
<b>Tageselternbörse</b>	13:00 - 15:30 Uhr telefonische Beratung	19
<b>Smartphone-Sprechstunde</b>	16:00 - 17:30 Uhr Kulturhalle	24
<b>Laienspielgruppe</b>	18:00 - 20:00 Uhr Kulturhalle	26
<b>Pilates-Core-Faszien</b>	18:30 - 19:30 Uhr Kurs online	23
<b>Hartha-Yoga für den Rücken</b>	18:00 - 19:30 Uhr Kurs online	23



## Mittwoch

<b>Gesundheitscoaching für Familien</b>	ab 9:00 Uhr jeden 2. Mittwoch, virtuell	21
<b>„Mama lernt Deutsch!“</b>	9:30 - 11:00 Uhr Kulturhalle	28
<b>Migrationsberatung</b>	9:00 - 13:30 Uhr Kulturhalle	21
<b>Mittagstisch</b>	12:00 - 13:00 Uhr Kulturhalle	15
<b>Familiennachmittag</b>	startet demnächst	16
<b>Secondhandladen</b>	14:00 - 17:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	33
<b>Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt</b>	15:00 - 17:00 Uhr Fahrradwerkstatt auf dem Hof des ASB Gebäudes	17
<b>Café International</b>	Termine werden bekannt gegeben	26

## Donnerstag

<b>Tageselternbörse</b>	9:00 - 11:30 Uhr telefonische Beratung	19
<b>Englisch für Senioren</b>	9:00 - 10:00 Uhr Kurs online	28
<b>Offener Spieletreff</b>	10:00 -12:00 Uhr Kulturhalle	29
<b>Secondhand-Laden</b>	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	33
<b>Draußen spielen</b>	startet demnächst	29
<b>Mittagstisch</b>	12:00 - 13:00 Uhr Kulturhalle	15
<b>Spielerisches Englisch für Kinder (Anfänger)</b>	16:00 - 16:45 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27
<b>Rücken-Wellness</b>	16:30 - 17.15 Uhr Kurs online	23
<b>Spielerisches Englisch für Kinder</b>	16:50 - 17:35 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg 1	27

<b>(Fortgeschrittene)</b>		
<b>Mundartstammtisch</b>	pausiert	25

## Freitag

<b>Secondhandladen</b>	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37, Eingang Kita	35
<b>Café Krabbelkiste</b>	9:30 - 11:30 Uhr Kulturhalle	30
<b>Reparier-Café</b>	15:00 - 17:00 Uhr jeden 1. und 3. Freitag des Monats, Kulturhalle	18
<b>Kneipenabend</b>	Ab 17:00 Uhr Kulturhalle jeden 2. Freitag	16
<b>Doppelkopf-Abend</b>	Ab 18:30 Uhr Kulturhalle jeden letzten Freitag	30
<b>Hatha-Yoga</b>	18:00 - 19:30 Uhr Mehrzweckraum, Sandweg	23
<b>Frauenstammtisch</b>	18:18 - 21:00 Kulturhalle, jeden 5. Freitag	25

## Samstag

<b>Kinder-Väter-Frühstück</b>	9:30 - 13:00 Uhr neue Termine werden bekannt gegeben	31
<b>Das Buch sucht ein Zuhause</b>	10:00 - 12:00 Uhr Lange Str. 37	33
<b>Secondhand-Laden</b>	10:00 - 13:00 Uhr Lange Str. 37	33

## Sonntag

<b>Sonntagsfrühstück</b>	9:30 - 12:00 Uhr jeden 1. Sonntag des Monats, Kulturhalle	32
--------------------------	---	----

## Montag - Freitag

<b>Tagespflege</b>	8:00 - 16:00 Uhr	12
<b>Hausnotrufgeräte</b>	8:00 - 16:30 Uhr	13
<b>Menüservice</b>	8:00 - 16:30 Uhr	13
<b>Pflegedienst</b>	8:00 - 16:30 Uhr	14
<b>Elternberatung / Elterncoaching</b>	09:00 - 16:00 Uhr Telefonische Terminab- sprache	20
<b>Mutter-/Vater-Kind Kurberatung</b>	09:00 - 16:00 Uhr Telefonische Terminab- sprache	20
<b>Mitmachgarten</b>	nach telefonischer Anfrage	34

# 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. Pflegenden Angehörigen 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: Eszter Facskó-Otto

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 Telefonsanschluss 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.

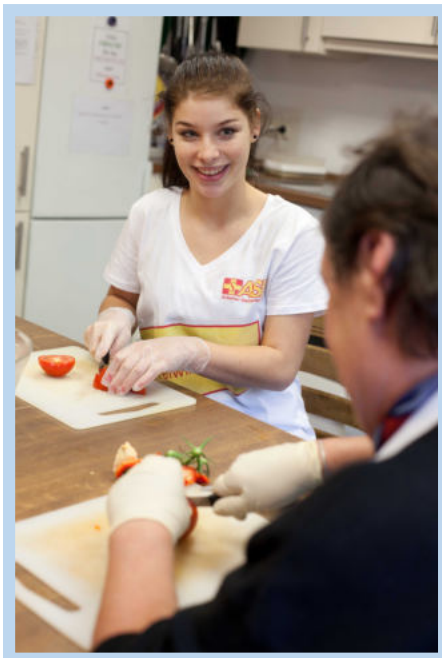
Alle Informationen zu den vielen Leistungen des Menüservice erhalten Sie unter:

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

## Der 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 ab 12:00 - 13.30 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: erforderlich unter 0561/400458585

Kosten: 9,00 Euro

Leitung: Jessica Hippele / Christian Simon

## 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

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 im Monat ab 17:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: erforderlich unter 0561/400458585

## Familiennachmittag – Spaß für Alle!

Unser neues Begegnungsangebot für Groß und Klein. Einmal im Monat wollen wir uns treffen zum Austausch bei Kaffee, Tee, Kuchen und freiem Spiel.

Es wird immer ein spannendes Mitmach-Angebot vorbereitet, z.B. aus den Bereichen Musik, Kreatives, Theater



Wann: startet demnächst

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 Hildebrand/ Herr Warmbier  
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:   0561 - 4004585 85

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.

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/ kostenfrei

Leitung: Nadine Wicke



### WIN – Wiedereinstieg in Nordhessen

Ziel des Projektes ist es, den beruflichen Wiedereinstieg von Frauen zu fördern. Das Angebot von WIN ist vielfältig, kostenfrei und rechtskreisoffen. Es richtet sich nach dem individuellen Bedarf jeder Frau, um den Einstieg in einen erlernten oder neuen Beruf zu ermöglichen. Das Angebot ist kostenfrei.

Wann: jeden 4. Dienstag im Monat, 10 - 11:30 Uhr

Wo: Kulturhalle

Leitung: Frau Böhm

Anmeldung: nicht erforderlich

## **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

Wann: nach Anfrage unter 0177 / 5612211

Wo: nach Vereinbarung oder jeden Mittwoch  
von 09:00 - 11:30 Uhr im  
ASB Mehrgenerationenhaus / Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Beratung: Violetta Szurpita (Diakonisches Werk)

## **Gesundheitcoaching für Familien**

Du bist Mutter/Vater geworden und hast viele Fragen rund um das Baby, Beikosteneinführung, Bewegung und möchtest alles los werden, was Dir auf dem Herzen liegt?

Wir bieten Dir Unterstützung an. Die Mama/Papa Caférunde findet virtuell statt.

Wann: jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 9 Uhr

Wo: virtuell

Kosten: kostenfrei

Leitung: Rebekka Pfeiffer

Anmeldung: 0561 - 4004585 85  
[info@asb-mehrgenerationenhaus.de](mailto:info@asb-mehrgenerationenhaus.de)

## **Beikostberatung**

Im Laufe des ersten Lebensjahres kommt auf die Familien ein weiteres spannendes Thema hinzu: die Beikosteinführung. Wir wollen Sie an einen spannenden Beikoststart heranführen, damit das gemeinsame Essen mit Ihren Kindern von Anfang an Freude bereitet.

Wann: nach telefonischer Absprache

Wo: persönliche Termine oder per webex

Kosten: 5 Euro pro Termin

Leitung: Rebekka Pfeiffer

## **Bewegung und Entspannung**

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

### **Mama fit**

Du hast den Rückbildungskurs bereits abgeschlossen und möchtest wieder Sport machen? Werde fit mit Mama-fit. Wir walken gemeinsam mit dem Kinderwagen und machen immer wieder kleine Kräftigungsübungen im Stand und je nach Wetterlage auf der Matte, damit die Ausdauer und die Kraft sich wieder verbessert.

Wann: jeden Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr

Wo: Grüne Mitte, Lange Str. 37, 34253 Lohfelden

Kosten: 10 Termine, 50 Euro

Anmeldung: erforderlich unter: 0561 / 4004585 85

Leitung: Rebekka Pfeiffer

## Pilates-Core-Faszien / Rückenwellness



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

**Wann:** **Pilates-Core-Faszien**  
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

**Rückenwellness:**  
Donnerstag, 16.30 Uhr - 17.15 Uhr

Beginnt immer im neuen VHS Semester

**Wo:** Kurse online

**Kosten:** 36 Euro

**Leitung:** Sigrid Wellershaus

**Anmeldung:** Über die Volkshochschule: 0561/10031681  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

## Hatha-Yoga

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:** Kurs online

Anmeldung: erforderlich unter 0561/400458585  
oder unter 05608/958448

Kosten: Kursgebühr: 10 x 90 Minuten kosten 85 Euro

Leitung: Martina Reißland

## Computer/Tablet/Smartphone

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

*Autor unbekannt*

### **Smartphone-Sprechstunde**

Lassen Sie Ihr Smartphone, Tablet, Laptop checken, prüfen, optimieren, aufräumen, unnötige Apps entfernen/deaktivieren). Sicherheitseinstellungen prüfen. Aktualisierungen des Betriebssystems und der Apps. Sicherung und Verwaltung Ihrer Fotos u.v.m. (offene Fragen).

Für Android, IOS, Windows, MacOS

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: ohne Anmeldung

Leitung: Michael Friedrich



## Kulturelles Leben

### Frauenstammtisch

Für Frauen jeden Alters. Sich aussprechen zu können, die Möglichkeit zum "Auftanken" zu haben, ist wichtig. Durch die Begegnungen mit anderen, durch Gespräche, neue Informationen und Erfahrungen, gemeinsame Unternehmungen (außerhalb der Freitage: Theater, Konzerte; Kino, Kunst, Kultur u.v.m.), und Erlebnisse entwickelt sich ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, das schließlich in den Freundeskreis 'Frauenstammtisch' einmündet.

Wann: jeden 5. Freitag (27.01.23 Ausnahmetermin)  
18:18 - 21:00 Uhr/offenes Ende

Wo: Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: 0561/400458585

Leitung: Petra Storck

### 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](mailto: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: pausiert

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Monika Traube

## 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: Die Termine werden u.a. im Blickpunkt Lohfelden und auf unserer Homepage bekannt gegeben

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:** Kurs online

**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: Kurs online

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: Elena Kohlбек

# Spiele, Spaß und Lernen

Der schönste Gewinn beim Spiel ist der einer Freundschaft!

*Johann Wolfgang Goethe*

## Offener Spielertreff

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

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

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Heidi Hausner



## Draußen spielen / Outdoorspiele

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: Termine werden veröffentlicht

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**

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

Wann: Freitag, 9:30 - 11:30 Uhr  
außer in den hessischen Schulferien

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Kosten: 5 Euro, pro Termin

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 Atmosphäre 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, 9:30 - 13:00 Uhr.  
Termine werden im Blickpunkt Lohfelden und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

**Wo:** Treffpunkt im ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

**Anmeldung:** Anmeldung erforderlich

**Kosten:** Vater: 3 €  
1. Kind: 2 €  
2. Kind und ff.: 1 €



## **Sonntagsfrühstück**

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: 0561/4004585-85

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: jeden 1. Dienstag des Monats,  
09:00 - 11:00 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus in der Kulturhalle

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Kosten: 5 Euro

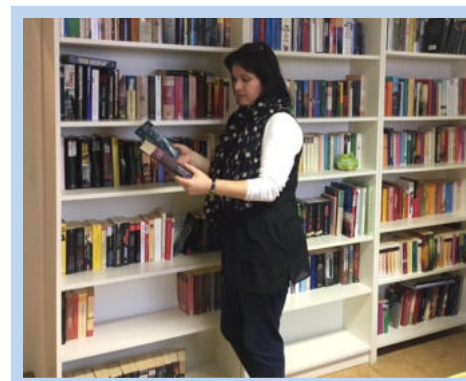
Leitung: Karin Vinson



## Lesen und Stöbern

### 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  
Eingang Kita  
Lange Str. 37

Anmeldung: nicht erforderlich, einfach vorbei schauen, lesen, stöbern und tauschen.

### Secondhandladen

Der Secondhandladen des Arbeiter-Samariter-Bundes 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  
Mittwoch: 14 Uhr - 17 Uhr

Wo: ASB Secondhandladen  
Lange Str. 37, Eingang KiTa

# Gärtnern

## 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



Platz für Ihre Notizen



**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Miteinander – Füreinander*

Wir sind für Sie da:

Christina Neuer  
Lange Str. 37  
34253 Lohfelden  
0561 / 9518750

|

ASB Mehrgenerationenhaus Lohfelden  
Friedrich-Ebert-Ring 25 c  
34253 Lohfelden  
0561 / 4004585-85

Email: [info@asb-mehrgenerationenhaus.de](mailto:info@asb-mehrgenerationenhaus.de)

[www.asb-mehrgenerationenhaus.de](http://www.asb-mehrgenerationenhaus.de)

[www.asb-nordhessen.de](http://www.asb-nordhessen.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

