

MGH-HEFT

-Mehrgenerationenhaus-

Jugendzentrum Church

Kolibri Förderverein

Senioren

DAS ERWARTET EUCH

Mehrgenerationenhaus Schwalenberg

Unser Programm für das erste Quartal 2025

Liebe Freundinnen und Freunde des
Mehrgenerationenhauses,

ein aufregendes Jahr 2024 liegt hinter
uns, und das neue Jahr ist bereits in
vollem Gange!

In dieser Ausgabe werfen wir einen
Blick zurück auf die Highlights des
vergangenen Jahres, informieren euch
über aktuelle Entwicklungen im MGH
und präsentieren die Termine und
Aktionen für das erste Quartal 2025 –
für Groß und Klein.

Viel Freude beim Lesen!



▶ **ALLGEMEINE INFORMATIONEN** **01**

Hier gibt es alle Informationen rund ums Mehrgenerationenhaus und unsere Kontaktdaten

▶ **JUGENDZENTRUM CHURCH** **02**

Alle Programme, Gruppenangebote und Rückblicke für unsere jungen Besucher

▶ **FÖRDERVEREIN KOLIBRI** **03**

Alle Programme, Rückblicke und Events des Fördervereins Kolibri

▶ **SENIOREN** **04**

Alle Programme und Veranstaltungen für Senioren

▶ **TERMINÜBERSICHT 2025** **04**

Bleib informiert über Veranstaltungen, Kurse und Angebote rund ums Mehrgenerationenhaus. Hier findest du alle wichtigen Daten, damit du nichts verpasst!



UNSER WHATSAPP-KANAL

Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir einen WhatsApp-Kanal eingerichtet haben. Ihr erhaltet dadurch alle Informationen rund um das Mehrgenerationenhaus auf einen Blick und als Erstes.

Dieser Kanal ist in verschiedene Gruppen unterteilt, die unterschiedliche Themenschwerpunkte bieten. So könnt ihr gezielt die Informationen erhalten, die euch interessieren.

"Elterngruppe Juz"

Hier bekommt ihr alles rund um Programme und Angebote für unsere kleinen Besucher.

"Helfende Hände"

Hier könnt ihr euch über Möglichkeiten informieren, wie ihr aktiv unterstützen oder bei Projekten mitwirken könnt.

Aber wieso machen wir das?

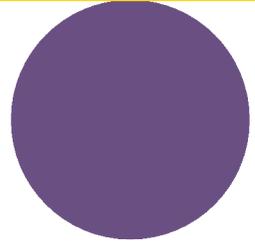
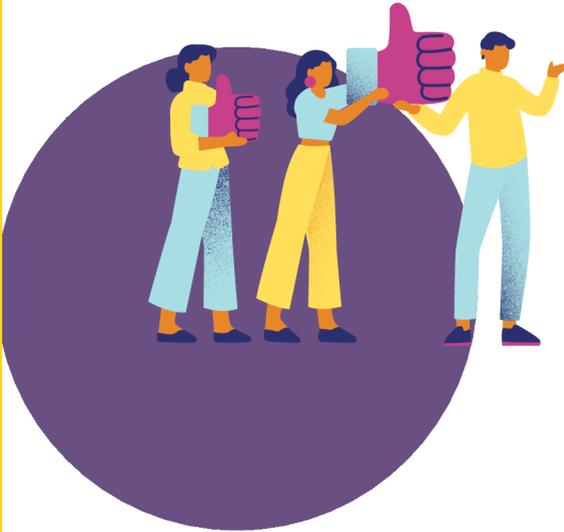
Der Zutritt kann einfach und selbstständig über den QR-Code erfolgen und jede*r kann unkompliziert der passenden Gruppe beitreten.

Bis bald im neuen Kanal!



EINFACH SCANNEN UND SCHON
SEHEN WIR UNS IM
"MEHRGENERATIONENHAUS"
WHATSAPP-KANAL

EUER PLATZ FÜR RÜCKMELDUNGEN



Unser Feedbackportal ist dein Platz für Ideen, Wünsche und Sorgen. Egal, ob du Verbesserungsvorschläge hast oder etwas loswerden möchtest – wir hören dir zu. Gemeinsam können wir etwas bewegen. Mach mit und lass uns die Zukunft gestalten!

Unsere Vertreter Claudia und Ingo sind für euch da!



KONTAKTIER UNS

Eure Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten

Ansprechpartnerin:

Diana Titow

(pädagogische Leitung im Jugendzentrum)

Telefon: 05284 413

Mobil: 0176 42907199

Fax: 05284 942640

E-Mail: info@jugendzentrum-church.de

Website: www.jugendzentrum-church.de



@juzschwabenberg



@Jugendzentrum Church

Trägervertreter und Öffentlichkeitsarbeit:

Ingo Gierschner
(Vorsitzender)

Melina Pellmann
(Kassiererin)

Claudia Fechner
(Schriftführerin)

Alina Brettmeier
(Kommunikation)

RÜCKBLICK

Das haben wir gemeinsam 2024 erlebt!

Das Jahr 2024 begann mit der alljährlichen Sternsingeraktion. Zahlreiche Kinder und Jugendliche engagierten sich wieder voller Begeisterung, um gemeinsam ein Zeichen der Solidarität zu setzen und Spenden für den guten Zweck zu sammeln.

Neben diesem erfolgreichen Auftakt gibt es in diesem Jahr viele neue Angebote, die für Begeisterung sorgen. So startet erstmals eine Volleyballgruppe unter der Leitung von Marcus von Alm, die sportlichen Teamgeist und Spaß am Spiel vermittelt. Für kreative Köpfe und Genießer gibt es die Angebote „Profibäcker“ und „Meisterköche“, wo die Kinder lernen ihre kulinarische Fertigkeiten auf ein neues Level zu heben.

Auch die „Kreativwerkstatt“ lädt dazu ein, künstlerische Ideen in die Tat umzusetzen. Wer sich gerne zur Musik bewegt, kann bei unseren neuen Tanzangeboten mitmachen und den Rhythmus spüren.

Ein besonderes Highlight war zudem das Spielplatzfestival, das Kinder und Familien mit bunten Aktionen, Spielen und kreativen Angeboten begeisterte. Die ausgelassene Stimmung und die vielen lachenden Gesichter machten diesen Tag unvergesslich.

Unsere Ferienprogramme waren ebenfalls ein voller Erfolg und haben unvergessliche Momente geschaffen.

Mit so vielen spannenden Möglichkeiten freuen wir uns auf ein Jahr voller Gemeinschaft, Kreativität und Bewegung!



RÜCKBLICK

Das haben wir gemeinsam 2024 erlebt!

Das Jahr 2024 begann mit der alljährlichen Sternsingeraktion. Zahlreiche Kinder und Jugendliche engagierten sich wieder voller Begeisterung, um gemeinsam ein Zeichen der Solidarität zu setzen und Spenden für den guten Zweck zu sammeln.

Neben diesem erfolgreichen Auftakt gibt es in diesem Jahr viele neue Angebote, die für Begeisterung sorgen. So startet erstmals eine Volleyballgruppe unter der Leitung von Marcus von Alm, die sportlichen Teamgeist und Spaß am Spiel vermittelt. Für kreative Köpfe und Genießer gibt es die Angebote „Profibäcker“ und „Meisterköche“, wo die Kinder lernen ihre kulinarische Fertigkeiten auf ein neues Level zu heben.

Auch die „Kreativwerkstatt“ lädt dazu ein, künstlerische Ideen in die Tat umzusetzen. Wer sich gerne zur Musik bewegt, kann bei unseren neuen Tanzangeboten mitmachen und den Rhythmus spüren.

Ein besonderes Highlight war zudem das Spielplatzfestival, das Kinder und Familien mit bunten Aktionen, Spielen und kreativen Angeboten begeisterte. Die ausgelassene Stimmung und die vielen lachenden Gesichter machten diesen Tag unvergesslich.

Unsere Ferienprogramme waren ebenfalls ein voller Erfolg und haben unvergessliche Momente geschaffen.

Mit so vielen spannenden Möglichkeiten freuen wir uns auf ein Jahr voller Gemeinschaft, Kreativität und Bewegung!



ÖFFNUNGSZEITEN

Für das erste Quartal 2025

MO	14.00-16.00 Uhr	Offener Treff
	16.00-17.30 Uhr	Kreativwerkstatt
	17.30-20.00 Uhr	Offener Treff (ab 14)
DI	14.00-16.00 Uhr	Offener Treff
	16.00-17.30 Uhr	Meisterköche/ Profibäcker
	17.30-19.00 Uhr	Volleyball
	17.30-19.00 Uhr	Offener Treff (ab 14)
MI	14.30-16.00 Uhr	OGS Kooperation "Einmal um die Welt"
	16.00-17.30 Uhr	Offener Treff
	17.30-20.00 Uhr	Offener Treff (ab 14)
DO	14.00-17.00 Uhr	Offener Treff
	17.00-18.00 Uhr	Tanzen
	18.00-20.00 Uhr	Nawumi-Zeit
FR	14.00-16.00 Uhr	Offener Treff
	16.00-18.00 Uhr	Offener Treff (ab 14)
	18.00-19.00 Uhr	Theater

Anpassungen der Öffnungszeiten sind möglich, daher findet ihr die aktuellen Öffnungszeiten und Gruppenangebote monatsaktuell auf unserer Website, im Whatsapp-Kanal oder auf all unseren Social Media Kanälen.

GRUPPENANGEBOTE

Unser Programm für das erste Quartal 2025.

Nachfolgend findet ihr die Gruppenangebote
inklusive Osterferienprogramm für die ersten
Monate im Jahr 2025

GRUPPENANGEBOT

Unser Programm für das erste Quartal 2025.



Tanzen lernen ab 6 Jahren- Mit Freude in Bewegung

In unserem Tanzkurs für Kinder ab 6 Jahren tauchen die kleinen Tänzer*innen spielerisch in die Welt des Tanzes ein! Der Kurs bietet eine perfekte Kombination aus Bewegung, Musik und Kreativität. Durch kindgerechte Choreografien und Tanzspiele fördern wir das Rhythmusgefühl, die Koordination und das Körperbewusstsein der Kinder. Gleichzeitig werden soziale Fähigkeiten wie Teamarbeit und Selbstvertrauen gestärkt.

Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund! Egal, ob Anfänger oder mit ersten Tanzerfahrungen – unser Kurs richtet sich an alle Kinder, die Freude an Bewegung haben und sich gerne zu Musik austoben möchten.

Termin: Jeder 1., 2. und 4. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 17.00-18.00 Uhr

Alter: ab 6 Jahren

Ort: Jugendzentrum Church

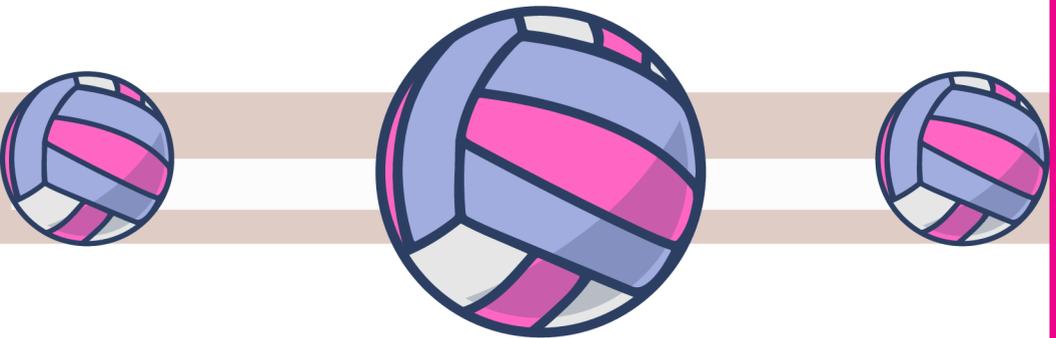
Leitung: Emely Semrau und Diana Rodewald

GRUPPENANGEBOT

Unser Programm für das erste Quartal 2025.

Volleyball

Ihr möchtet ein neues Hobby anfangen und das am besten in cooler Gemeinschaft? Ihr wollt euch außerdem sportlich betätigen? Wie wäre es mit ein bisschen Volleyball? Es ist richtig Spaßig, egal ob ihr schon Erfahrung habt oder nicht.



Termin:	Jeden Dienstag
Uhrzeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Alter:	ab 12 Jahren
Ort:	Turnhalle der Grundschule Schwalenberg
Leitung:	Markus von Alm (0174 8183595)

GRUPPENANGEBOT

Unser Programm für das erste Quartal 2025.



Meisterköche und Profibäcker

Du liebst es, zu kochen oder zu backen? Dann mach mit bei diesem Gruppenangebot! Hier lernst du, wie du leckere Gerichte und süße Köstlichkeiten zauberst.

Unter Anleitung bekommst du neue Ideen, nützliche Tipps und jede Menge Spaß. Werde zum Küchenprofi und kreiere deine eigenen Meisterwerke!

Termin: Dienstags, Programm immer im Wechsel

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Alter: ab 6 Jahren

Ort: Jugendzentrum Church

Leitung: Diana Titow

GRUPPENANGEBOT

Unser Programm für das erste Quartal 2025.

Kreativwerkstatt

In der Kreativwerkstatt kannst du deine Fantasie zum Leben erwecken! Dieses Programm ist perfekt für alle Kinder, die gerne basteln, malen, gestalten oder einfach kreativ sein wollen. Hier kannst du tolle Projekte umsetzen, mit verschiedenen Materialien experimentieren und neue Techniken ausprobieren.

Ob du etwas Schönes zum Verschenken bastelst oder ein Kunstwerk für dein Zimmer gestaltest – bei uns sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Gemeinsam mit anderen Kindern und unter liebevoller Anleitung kannst du deiner Vorstellungskraft freien Lauf lassen.



Termin:	jeden Montag
Uhrzeit:	16.00 - 17.30 Uhr
Alter:	ab 6 Jahren
Ort:	Jugendzentrum Church
Leitung:	Diana Titow

PROGRAMM

Unser Programm für das erste Quartal 2025.



Karnevalsparty für Kinder ab 6 Jahren

Feiere mit uns eine fröhliche Karnevalsparty! Dich erwarten eine tolle Kostümparade, spannende Spiele, jede Menge Musik und Tanz. Für leckere Snacks und Getränke ist natürlich gesorgt. Melde dich jetzt an und sei Teil dieser bunten Party!

Anmeldung bis zum **24.02.2025** bei Diana Titow über:

05284 413

0176 42907199

diana@jugendzentrum-chruch.de

Termin:	03.03.2025
Uhrzeit:	12.00-16.00 Uhr
Alter:	ab 6 Jahren
Kosten:	5 €
Ort:	Jugendzentrum Church
Leitung:	Diana Titow

PROGRAMM

Unser Programm für das erste Quartal 2025.

Kinderkino

Jeden 3. Donnerstag im Monat laden wir euch herzlich zu unserem kostenlosen Kinderkino ein!

Freut euch auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit einem tollen Film. Bevor es losgeht, könnt ihr euch bei unserem Snackverkauf stärken: Hier gibt es Snacks und Getränke, die für ein echtes Kinoerlebnis sorgen.

Kommt vorbei, genießt den Film und verbringt gemeinsam eine schöne Zeit!



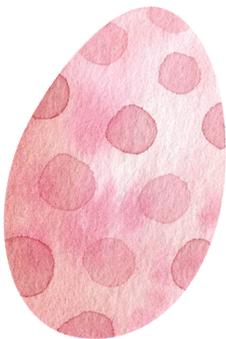
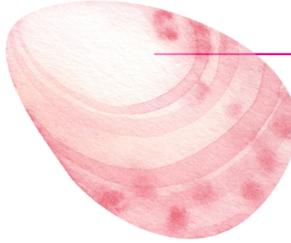
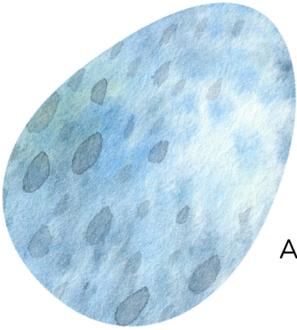
Termin:	16.01.2025
	20.02.2025
	20.03.2025
Uhrzeit:	17.00-18.30 Uhr
Alter:	ab 6 Jahren
Ort:	Jugendzentrum Church
Leitung:	Diana Titow

OSTERFERIEN PROGRAMM

14.04.-26.04.2025

Unser Osterferienprogramm 2025

Anmeldung bis zum **08.04.2025** über den
QR-Code



OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 1

Jutebeutel kreativ gestalten

Werdet kreativ und gestaltet euren eigenen Jutebeutel! Mit Farben, Schablonen und eurer Fantasie könnt ihr einzigartige Designs zaubern – ob bunt, lustig oder stylisch, der Beutel wird garantiert ein Hingucker.

Termin:	Mo, 14.04.2025
Uhrzeit:	12.00 - 15.00 Uhr
Alter:	ab 6 Jahren
Kosten:	5 €
Ort:	Jugendzentrum Church
Zu beachten;	ältere Kleidung
Leitung:	Diana Titow



OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 2

Auf zur Ostereiersuche!

Habt ihr Lust auf ein spannendes Osterabenteuer? Überall sind bunte Eier versteckt, aber um sie zu finden, müsst ihr Rätsel lösen und Hinweise entdecken. Schritt für Schritt kommt ihr den Versteckten näher – und am Ende wartet eine Überraschung auf euch!



Termin:	Di, 15.04.2025
Uhrzeit:	13.00 - 16.00 Uhr
Alter:	ab 6 Jahren
Kosten:	3 €
Ort:	Jugendzentrum Church
Zu beachten;	wetterfeste Kleidung
Leitung:	Diana Titow

OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 3

Escape Room Kids

Begib dich mit deinem Team auf eine spannende Mission, um den Osterhasen zu retten! Ein gemeiner Kobold hat ihn eingesperrt, und nur mit Köpfchen, Teamgeist und Entdeckersinn könnt ihr ihn rechtzeitig befreien. Knifflige Rätsel, geheime Botschaften und versteckte Hinweise führen euch Schritt für Schritt zum Ziel. Schafft ihr es, die Tür zum Osterhasen zu öffnen, bevor die Zeit abläuft?

Seid bereit für ein Abenteuer voller Rätsel und Überraschungen – der Osterhase zählt auf euch!

Termin:	Mi, 16.04.2025
Uhrzeit:	13.00 - 16.00 Uhr
Alter:	ab 10 Jahren
Kosten:	3 €
Ort:	Jugendzentrum Church
Leitung:	Diana Titow



OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 4

Oster Kino

Habt ihr Lust auf einen entspannten und gemütlichen Nachmittag? Dann kommt zu unserem Oster-Kino! Gemeinsam bereiten wir erst leckere Snacks zu – von Popcorn bis zu süßen Oster-Leckereien ist alles dabei. Danach machen wir es uns so richtig bequem und schauen zusammen einen Osterfilm.



Termin: Do, 17.04.2025

Uhrzeit: 15.00-ca. 18.00 Uhr

Alter: ab 6 Jahren

Ort: Jugendzentrum Church

Leitung: Diana Titow

OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 5



Alpaka-Wanderung: Ein tierisches Abenteuer in der Natur!

Begleite uns auf eine unvergessliche Wanderung mit den flauschigen Alpakas! Gemeinsam erkunden wir das Weserbergland und erfahren spannende Fakten über diese faszinierenden Tiere. Jedes Kind hat die Möglichkeit, ein Alpaka selbst zu führen und dabei die ruhige und freundliche Art dieser Tiere hautnah zu erleben.

Termin:	Di, 22.04.2025
Uhrzeit:	15.30-ca. 19.00 Uhr
Alter:	ab 8 Jahren
Kosten:	30€
Treffpunkt:	Jugendzentrum Church
Bitte mitbringen:	Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung
Leitung:	Diana Titow

OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 6



Schwarzlicht-Minigolf

Tauche ein in eine leuchtende Fantasiewelt! Beim Schwarzlicht-Minigolf erwartet dich ein einzigartiges Spielerlebnis, bei dem du unter UV-Licht und in bunt gestalteten Themenwelten deinen Ball ins Ziel bringen kannst. Teste dein Geschick und deine Treffsicherheit auf leuchtenden Bahnen, die voller Überraschungen stecken. Ein Spaß für Groß und Klein – lass dich von der Magie des Schwarzlichts verzaubern!

Termin:	Mi, 23.04.2025
Uhrzeit:	11.30-ca. 16.30 Uhr
Alter:	ab 8 Jahren
Kosten:	20€
Treffpunkt:	Jugendzentrum Church
Leitung:	Diana Titow

OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 7



Escape Room Mission: Raketenbasis

Hast du Lust auf Rätsel, Geheimnisse und jede Menge Spaß? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam mit deinem Team tauchst du in ein spannendes Abenteuer ein. Findet versteckte Hinweise, löst knifflige Aufgaben und knackt den Code, um aus dem Raum zu entkommen – aber die Zeit läuft!

Termin:	Do, 24.04.2025
Uhrzeit:	13.30-ca. 16.30 Uhr
Alter:	ab 12 Jahren
Kosten:	35€
Treffpunkt:	Jugendzentrum Church
Leitung:	Diana Titow

OSTERFERIEN PROGRAMM

Nr. 8



Soft Paintball in Hildesheim

Erlebt Spannung, Teamgeist und jede Menge Spaß beim Soft Paintball! Mit leichter Ausrüstung und softeren Bällen ist dieses actionreiche Spiel perfekt für Jugendliche geeignet. Tretet in Teams gegeneinander an, plant eure Strategien und zeigt, was in euch steckt – alles in einem sicheren und kontrollierten Umfeld. Ein unvergessliches Erlebnis voller Bewegung und Abenteuer!

Termin:	Fr, 25.04.2025
Uhrzeit:	11.00-ca. 19.00 Uhr
Alter:	ab 14 Jahren
Kosten:	30€
Treffpunkt:	Jugendzentrum Church
Bitte mitbringen:	Ältere Kleidung (können evtl. etwas beschmutzt werden), Verpflegung für die Fahrt
Leitung:	Diana Titow

THEATER

DIE THEATERGRUPPE DES MGH'S PRÄSENTIERT:

Der Untergang von Schwalenberg?



Der Fluch des dritten Diebes

Ein selbstgeschriebenes Stück von
Petra Bathge und Jonathan Drüke

Samstag, der 05.04.2025 Sonntag, der 06.04.2025

Jeweils um 13.00 Uhr und 17.00 Uhr

-Einlass ist jeweils eine halbe Stunde vor Aufführungsbeginn-

Im Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg

Mengersenstraße 9b, 32816 Schieder-Schwalenberg

Vorverkauf: Kinder (bis 16) 4€ - Erwachsene 5€

Abendkasse: Kinder (bis 16) 5€ - Erwachsene 6€

GETRÄNKE- UND SNACKVERKAUF IM CAFÉ



Vorverkauf direkt beim Veranstalter:



Jugendzentrum Church
Mengersenstraße 9b, 32816 Schieder-Schwalenberg



Tel.: 05284-413

E-Mail: info@jugendzentrum-church.de

KONTAKTIER UNS

Eure Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten

Telefon: 05284 942641

Fax: 05284 949884

E-Mail: info@fv-kolibri.de

Website: www.fv-kolibri.de



@fv_kolibri



@Mehrgenerationenhaus Schieder-Schwalenberg

Trägervertreter und Öffentlichkeitsarbeit:

Ingo Gierschner (Vorsitzender)

ingo.gierschner@fv-kolibri.de

Claudia Fechner (Schriftführerin)

claudia.fechner@fv-kolibri.de

Melina Pellmann (Kassiererin)

melina.pellmann@fv-kolibri.de

Alina Brettmeier (Kommunikation)

alina.brettmeier@fv-kolibri.de

RÜCKBLICK

Das haben wir gemeinsam 2024 erlebt!

Das Jahr 2024 war geprägt von zahlreichen Highlights, die unsere Gemeinschaft bereicherten und viele unvergessliche Momente schenkten.

Den Auftakt machte das gemütliche Winterfrühstück. Hier kamen Jung und Alt zusammen, um gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen.

Ein sportlicher Höhepunkt folgte im Sommer mit der Lippe-Sommer-Serie, einer dreiteiligen Laufserie, die Läuferinnen und Läufer aus der gesamten Region begeisterte.

Der Herbst stand ganz im Zeichen der Bücher. Beim Bücherflohmarkt hatten Leseratten die Gelegenheit, nach literarischen Schätzen zu stöbern und ihre Sammlung zu erweitern.

Das Jahr fand seinen krönenden Abschluss mit dem stimmungsvollen Kolibri Adventszauber – der Weihnachtsmarkt in Schwalenberg. Am Mehrgenerationenhaus leuchteten festliche Lichter, und der Duft von Glühwein und Leckereien erfüllte die Luft. An liebevoll dekorierten Ständen fanden sich handgefertigte Geschenke, und ein vielseitiges Rahmenprogramm sorgte für weihnachtliche Vorfreude bei Groß und Klein.

2024 war ein Jahr voller Vielfalt, Begegnungen und schöner Erinnerungen. Wir danken allen, die diese Momente mit uns geteilt haben, und freuen uns schon jetzt auf die Highlights in diesem Jahr!



KOLIBRI FRÜHSTÜCKSSZAUBER

Kolibri

FRÜHSTÜCKSSZAUBER



MEHRGENERATIONENHAUS SCHWALENBERG

MENGERSENSTRASSE 9B, 32816 SCHIEDER-SCHWALENBERG

AM 09. MÄRZ 2025

AB 10.00 UHR

KINDER (6-12 J.): 6,50€

ERWACHSENE (AB 12 J.): 15€

Reservierung erforderlich!



Für die bessere
Planung bitte direkt
als Gruppe anmelden
oder Anmerkungsfeld
nutzen!



Veranstalter:

Kolibri-Förderverein für offene Kinder- und Jugendarbeit Schwalenberg e.V.

Mengersenstraße 9b, 32816 Schieder-Schwalenberg

E-Mail: info@fv-kolibri.de

BLUTSPENDEN



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Blutspendedienst West

Vollblut- Helden

Blut spenden.
Leben retten.

0800 11 949 11 | www.blutspende.jetzt

Dienstag
14.
Januar

Mehrgenerationenhaus Kolibri
Mengersenstraße 9b
Schwalenberg
16:00 – 20:00 Uhr

Infos und Terminbuchung unter
www.blutspende.jetzt

Weitere Termine für 2025 finden Sie in der Terminübersicht.

DRK-SENIORENTREFF



Das haben wir gemeinsam 2024 erlebt!

Singen, Klönen, Spielen

Jeden 2. Mittwoch im Monat findet der DRK-Seniorentreff im Mehrgenerationenhaus in Schwalenberg statt. In geselliger Runde bieten wir bei Kaffee und Kuchen ein unterhaltsames Programm von Spielenachmittagen, Handarbeiten oder interessanten Vorträgen.

Unsere Termine im ersten Quartal

Termin: 12.02.2025

12.03.2025

Uhrzeit: ab 14.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg

Koordinator: Hannelore Kreylos (0170 4726274)

SENIORENFRÜHSTÜCK

Das Mehrgenerationenhaus lädt alle Seniorinnen und Senioren herzlich ein, einen gemütlichen Vormittag bei unserem Seniorenfrühstück zu verbringen.

Das Frühstück bietet eine wunderbare Gelegenheit, in Gesellschaft zu plaudern, alte Bekannte zu treffen oder neue Kontakte zu knüpfen. Ob allein oder in Begleitung – bei uns sind Sie herzlich willkommen!

Unsere Termine im ersten Quartal

Termine: 23.01.2025

06.02.2025

20.02.2025

06.03.2025

20.03.2025

Uhrzeit: 09.30-11.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Schwalenberg

Koordinatorin: Ev Klenke

REHASPORT HOCKERGYMNASTIK

Hockergymnastik ist eine sanfte und effektive Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern. Die Übungen stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Blut- und Lymphzirkulation, trainieren die Motorik und steigern die Konzentration sowie die geistige Aktivität.

In angenehmer Gruppengemeinschaft und unter professioneller Anleitung macht Bewegung nicht nur Spaß, sondern trägt auch nachhaltig zu Ihrem Wohlbefinden bei. Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Sie!

Unsere Termine im ersten Quartal

Termin:	Donnerstags
Uhrzeit:	08.30 - 09.15 Uhr
Hinweis:	Ärztliche Rehasport-Verordnung erforderlich
Ort:	Mehrgenerationenhaus Schwalenberg
Koordinator	Doris Tölle (05284 5225 oder 0171 8180765)



Trägerverein Chruch e.V.

Mengersenstraße 9b, 32816 Schieder-Schwalenberg
E-Mail: info@jugendzentrum-church.de



Kolibri-Förderverein für offene Kinder- und Jugendarbeit
Schwalenberg e.V.

Mengersenstraße 9b, 32816 Schieder-Schwalenberg
E-Mail: info@fv-kolibri.de