

Monatsprogramm März 2023

Feststehendes WOCHENPROGRAMM:

Tagescafé: Montag bis Donnerstag, 15:00 bis 18:00.

Offener Bücherschrank: Montag bis Donnerstag zwischen 15:00 und 18:00.

Bücher entleihen, kostenlos und unkompliziert!

Zusätzlich hat unsere Bücherzelle (alte Telefonzelle), aufgestellt am Zaun zur Volksschule Waltendorf, 24 Stunden für Sie geöffnet!

Zwengerl-, Wichtel-, Kindernachmittag: Jeden Mittwoch und Donnerstag, 15:00 bis 18:00 Uhr. Mit Spiel und Spaß kunterbunt durch den Nachmittag.

Der Kasperl kommt! – 29.03.2023 um 16:00 (jeden letzten Mittwoch im Monat!)

Offener Babytreff: Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr. Erfahrungsaustausch über den Babyalltag. (Näheres siehe Monatsprogramm!)

Seniorinnen- und Seniorentreff: 30.03., 15:30 bis 17:00.

Kurzfristige Änderungen oder zusätzliche Programmpunkte können sich im Laufe eines Monats ergeben, bitte beachten Sie dazu den Aushang im MGH.

EINZELVERANSTALTUNGEN und NEUE KURSE

Donnerstag, 09. und 23. März, 15:00 bis 18:00 Generationenwerkstatt

Es wird behauptet, Kinder sind wahre Weltmeister im Spielen und auch, dass viele Erwachsene wahre Weltmeister darin sind, mit Kindern gemeinsam zu bauen, zu basteln und zu spielen. Gemeinsam macht das natürlich auch viel mehr Spaß und darum haben wir ab März einen neuen Programmpunkt im Mehrgenerationenhaus - die „Generationen Bastel-, Bau- und Spielewerkstatt“!

Bei den ersten beiden Treffen im März wird geschnitten, geklebt, gesägt, gehämmert, gebohrt und natürlich auch gespielt!

Für Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am Basteln, Bauen und Spielen haben!

Donnerstag, ab 09. März, 15:00 bis 16:00 Deutsch für AnfängerInnen

Konversation, Kunst und Kochen mit **Menschen aus der Ukraine**.

Szenisches Üben für den Alltag in Graz: Einkaufen, Orientierung, Ämter. Mit Leonhard Grisel. Bitte um Anmeldung: Montag bis Donnerstag zw. 15:00 und 18:00 im MGH oder E-Mail an: mgh.waltendorf@gmx.at

18:00 im MGH oder E-Mail an: mgh.waltendorf@gmx.at



Monatsprogramm März 2023

Mittwoch, 15. März, 19:00 bis 20:30

Literaturblüten:

„Das Sonnenschiff im Hafen liegt bereit“

Michael Benaglio und Elisabeth M. Jursa präsentieren Lyrik & Prosatexte.

Donnerstag, 30. März, 15:00 bis 17:00

Brettspielnachmittag

Ein Brettspielnachmittag für eine oder mehrere Gruppen! Von Backgammon über Schach bis zu Fuchs und Henne ist alles möglich. Kontakt und Information: mgw.waltendorf@gmx.at und bei Dr. Elfie Lackner: 0664 3975260

**Für genauere Informationen über die folgenden Veranstaltungen
bitten wir um Kontaktaufnahme mit den Kursleiterinnen bzw.
Kursleitern!**

FORTLAUFENDE KURSE **MONTAG**

Mo. 06., 13., 20. und 27. März, 10:00 bis 11:15

Qigong

Leichtes Training zur Erhaltung der Beweglichkeit. Kurs am Vormittag mit Carlo Bassi. 10 Einheiten zu einem Betrag von 120,00€. Anmeldung unter 0664 4148925, carlo.bassi@shiatsu-graz.at. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Turn- oder Hallenschuhe.

Mo. 06., 13., 20. und 27. März, 10:30 bis 11:30

Gedächtnistraining

Das Gedächtnis in Schwung halten für 50+. Mit Mag.^a Martina Kolaric. Anmeldung: 0676 5446744

Mo. 06., 13., 20. und 27. März, 19:30 bis 20:30

Yoga

Mit Mag. Karin Taschek, therapeutische Yogalehrerin. Kosten: 120€ für 10 Einheiten à 60 Minuten, Einzelstunde: 14,00€. Infos und Anmeldung: office@harmoniewerkstatt.at / 0676 3731071

Anmeldungen bitte entweder während der Öffnungszeiten
(Mo-Do 15:00 bis 18:00) im MGH, telefonisch unter 0680 44 37 604
oder per E-Mail auf MGH.Waltendorf@gmx.at. Weitere Infos auf www.mgh-waltendorf.at





Monatsprogramm März 2023

DIENSTAG

Dienstag, 07., 14., 21. und 28. März, zw. 10:00 und 12:00 **Reiki**

Reiki bedeutet „universelle oder universale Lebensenergie“. Durch Reiki können Störzonen ausgeglichen, Schmerzen vermindert und die Lebenskraft gestärkt werden. Die **Terminvereinbarungen** sind zwischen 10:00 und 12:00 Uhr möglich, eine Sitzung dauert ca. **45min**. Kosten: eine Schnupperstunde 15,00€, jede weitere Stunde 35,00€. Information und Anmeldung: Beatrix Lahousen, 0699 11051810.

Di. 07., 14., 21. und 28. März, 09:30 bis 11:00 **Deutschkurs ~A2**
19:00 bis 20:30 **Deutschkurs ~B1**

Wir üben Deutsch in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck, hören und sprechen viel, lernen intuitiv Grammatik und neue Wörter. Der Kurs wird an das Niveau der TeilnehmerInnen angepasst. Kosten: für 10 Einheiten à 90min 150€. Mit Judith Dremel, diplomierte Anglistin und Romanistin, Birkenbihl-Sprachlehrerin®. Kontakt und Anmeldung: 0650 7707017 oder dremelj@chello.at.

Di. 07., 14., 21. und 28. März, 14:00 bis 17:00 **Proberaum**

Miteinander und voneinander lernen und sich ausprobieren. Für Jugendliche und Kinder. Mit Dr. Gerald Pelger. Kontakt: 0664 887 34 514;
gerald.pelger@familienfoerderung.at.

Di. 07., 14., 21. und 28. März, 18:00 bis 19:00 **Wir singen!**

Mit Clementine Fuchs. Einstieg jederzeit möglich!

MITTWOCH

Mi. 01., 08., 15., 22. und 29. März, 10:00 bis 12:00 **Offenes Babytreffen**

Erfahrungsaustausch über den Babyalltag. Jeden ersten Mittwoch im Monat mit Babybrunch. In Kooperation mit dem IF (Institut für Familienförderung). Nähere Informationen bei Nathalie Gries: 0664 88604109,





Monatsprogramm März 2023

DONNERSTAG

Do. 02., 09., 16., 23. und 30. März

10:00 bis 11:30

11:30 bis 13:00

Französisch

Anfängerkurs, leicht Fortgeschrittene

Fortgeschrittene

Mit Stephanie Fina. 10 (+1 gratis) Einheiten zu je 1,5 Stunden für einen Beitrag von 100,00€.

Do. 30. März, 15:30 bis 17:00

Seniorinnen- und Seniorentreff

Geselliges Treffen am Nachmittag.

Do. 02., 09., 16., 23. und 30. März, 17:25 bis 18:25

und 18:30 bis 19:30

Qigong

Für die Steigerung der Lebensenergie und das allgemeine Wohlbefinden. Mit Michaela Eichberger. 12 Einheiten zu einem Betrag von 100€. Anmeldung: im Mehrgenerationenhaus unter 0680 4437604 (Mo. bis Do. zwischen 15 und 18 Uhr) oder unter 0699 19112306 bei Michaela Eichberger.

FREITAG

Fr. 03., 10., 17., 24. und 31. März, 10:00 bis 11:30

Gehirntraining

Entspanntes Gehirntraining in spielerischer Herangehensweise mit Betonung auf Körper- und Sinneserleben, Schulung in Aufmerksamkeit und Konzentration. Info und Anmeldung bei: Silke Herrich, Tel: 0660-5120632

Fr. 03., 10., 17., 24. und März, zw. 10:00 und 13:00

**Mentaltraining für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Mentaltraining hilft, die eigenen Gedanken besser zu verstehen. Es hilft dabei zu lernen, wie man schwierige Situationen besser meistert.

Kosten: für 30min 30,00€, für 50min 50,00€. Information und Anmeldung: Terminvereinbarungen zwischen 10:00 und 13:00, unter 0676 6801131 oder fleischhammerfelicita@gmail.com.

