

# Monatsprogramm November 2022

## **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, jeden Tag und 24 Stunden für Sie geöffnet!

**Zwargerl-, Wichtel-, Kindernachmittage:** Jeden Donnerstag, 15:00 bis 18:00 Uhr.

Mit Spiel und Spaß kunterbunt durch den Nachmittag.

**Der Kasperl kommt!** – 30.11.2022 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:** 24.11., 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.

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

Weiter gelten für alle Zusammenkünfte die jeweils aktuellen Covid-Maßnahmen.

## **EINZELVERANSTALTUNGEN und NEUE KURSE**

**Montag, 28. Nov., bis Freitag, 02. Dez., 10:00 bis 18:00**

**Adventmarkt**

Auf dem beliebten Adventbasar gibt es eine große Auswahl an Genießbarem, Schönerem, Brauchbarem, Handgedrucktem und vielen kleinen Geschenksideen. Der Erlös geht 1:1 an die Organisation „Nachbar in Not“. Besuchen Sie uns bitte auch mit Ihren Freunden!

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Donnerstag, 17. Nov., 15:30 bis 17:00**

**Lange Nacht der Philosophie: Ich – Du - Wir**

Nach einer Auseinandersetzung zu den Begriffen Ich – Du – Wir wird in einer geleiteten Gruppe der Prozess zur Gemeinschaft diskutiert. Moderiert von Elke Matter, seit 10 Jahren beim IF tätig, Pädagogin und Psychotherapeutin.

Kommen Sie ins MGH und tragen zu einer spannenden Diskussion bei oder hören Sie auch einfach nur zu! Wir freuen uns auf Teilnehmer aller Altersgruppen. Anmeldung erbeten unter: [mgh.waltendorf@gmx.at](mailto:mgh.waltendorf@gmx.at)





# Monatsprogramm November 2022

**Mittwoch, 16. Nov., 19:00 bis 20:30**

**Literaturblüten: Buchpräsentation**

Von und mit Michael Benaglio und Elisabeth M. Jursa.

---

**Freitag, 18. Nov., 15:00 bis 16:30**

**Erzählcafé „Alt-Waltendorf“**

In einer gemütlichen Runde erzählen wir einander, was uns so einfällt und laden Sie herzlich auch nur zum Zuhören ein. Sie bringen Ihre Erinnerungen mit, wir sorgen für Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

---

**Mi. 09. und 23. Nov., 18:00 bis 20:00**

**Psychoanalytisches Seminar**

14-tägiges Seminar mit Gerhard Reichsthaler. Informationen unter: 0664 3867735.

---

## FORTLAUFENDE KURSE

### MONTAG

**Mo. 07., 14., 21. und 28. Nov., 07:50 bis 08:40**

**„Mindful Morning“**

Gelassenheit to go: Meditation, leichte Körperübungen und Mindsetarbeit. Kosten: 12 Euro pro Einheit oder 60 Euro für 6 Einheiten. Information und Anmeldung: [info@kathleen-karns.com](mailto:info@kathleen-karns.com) oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

---

**Mo. 07., 14., 21. und 28. Nov., 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](mailto:carlo.bassi@shiatsu-graz.at). Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Turn- oder Hallenschuhe.

---

**Mo. 07., 14., 21. und 28. Nov., 10:30 bis 11:30**

**Gedächtnistraining**

Das Gedächtnis in Schwung halten für 50+. Mit Mag.<sup>a</sup> Martina Kolaric. Anmeldung: 0676 5446744

---

**Mo. 07., 14., 21. und 28. Nov., 18:00 bis 19:00**

**„Werde dein eigener Stresscoach“**

Stresskompetenz verbessern in Theorie und Praxis. Kosten: 12 Euro pro Einheit oder 60 Euro für 6 Einheiten. Information und Anmeldung: [info@kathleen-karns.com](mailto:info@kathleen-karns.com) oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

---

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





## Monatsprogramm November 2022

**Mo. 07., 14., 21. und 28. Nov., 19:30 bis 20:30**

**„Mindful Mom“**

Achtsamkeit und Stresskompetenz exklusiv für Mamas. Kosten: 12 Euro pro Einheit oder 60 Euro für 6 Einheiten. Information und Anmeldung: [info@kathleen-karns.com](mailto:info@kathleen-karns.com) oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

---

**Mo. 07., 14., 21. und 28. Nov., 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](mailto:office@harmoniewerkstatt.at) / 0676 3731071

---

### **DIENSTAG**

**Di. 08., 15., 22. und 29. Nov., 10:00 bis 11:00**

**„Mindful Mum“**

Achtsamkeit und Stresskompetenz exklusiv für Mamas. Kosten: 12 Euro pro Einheit oder 60 Euro für 6 Einheiten. Information und Anmeldung: [info@kathleen-karns.com](mailto:info@kathleen-karns.com) oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

---

**Di. 08., 15., 22. und 29. Nov., 19:00 bis 20:30**

**Deutsch für jeden Tag (A2/B1)**

Wir üben Deutsch in entspannter Atmosphäre, hören und sprechen viel, lernen auf einfache Weise Grammatik und neue Vokabeln. 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](mailto:dremelj@chello.at).

---

**Di. 08., 15., 22. und 29. Nov., 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](mailto:gerald.pelger@familienfoerderung.at).

---

**Di. 08., 15., 22. und 29. Nov., 18:00 bis 19:00**

**Wir singen!**

Mit Clementine Fuchs. Einsteigen jederzeit möglich.

---





# Monatsprogramm November 2022

## MITTWOCH

**Mi. 02., 09., 16., 23. und 30. Nov., 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 Familien-förderung). Nähere Informationen bei Nathalie Gries: 0664 88604109,

---

## DONNERSTAG

**Do. 03., 10., 17. und 24. Nov.,  
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 einem Beitrag von 100,00€.

---

**Do. 24. Nov., 15:30 bis 17:00**

**Seniorinnen- und Seniorentreff**

Geselliges Treffen am Nachmittag. Thema: Reisen in alle Welt!

---

**Do. 03., 10., 17. und 24. Nov., 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. 04., 11., 18. und 25. Nov., 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. 04., 11., 18. und 25. Nov., 15:00 bis 18:30**

**Rainbows-Gruppen**

Gestärkt in die Zukunft – Professionelle Begleitung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche nach Trennung / Scheidung. Geschlossener Kurs. Nachfrage bei Rainbows: 0316/67 87 83; [www.rainbows.at/steiermark](http://www.rainbows.at/steiermark)

---

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

