

Monatsprogramm Oktober 2024

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!

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

Der Kasperl kommt! – 30.10.2024 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!)

NEU! Seniorinnen- und Seniorentreff: 14-tägig, 02.10. und 16.10., 15:00 bis 17:00.

EINZELVERANSTALTUNGEN und NEUE KURSE

Donnerstag, 03. Oktober, 15:00 bis 18:00 Großer Spielenachmittag für ALLE Generationen

Wir treffen uns zu einem fröhlichen Nachmittag und spielen miteinander die unterschiedlichsten Spiele. Es wird ein großes Schätzspiel geben, auch ein Quiz ist angesagt und Fratz Graz begleitet uns bei lustigen Outdoor-Spielen. Einfach vorbeikommen und mitmachen! (Eine Veranstaltung im Rahmen der steirischen Generationenwoche).

Sonntag, 06. Oktober, 10:00 bis 15:00 Flohmarkt rund ums MGH

An diesem Sonntag wird ganz Graz zum Flohmarktgebiet ausgerufen. Das MGH ist dabei! Nähere Informationen unter www.ganzgrazflohmarkt.at.

Wer im MGH einen Platz haben möchte, bitte ab sofort anmelden unter:
mgh.waltendorf@gmx.at.

Monatlich:

Gitarre-Liedbegleitungskurs

Mit Adela Skrilecz. Mit einfachen Griffen (ohne Noten) beim Singen begleiten. Für Informationen: 0699 11310219

Mittwoch, 02. Oktober, 19:00

Leserunde

Neu! Wir treffen uns einmal im Monat und besprechen gemeinsam mit Brigitte (Mitarbeiterin bei Moser) ein zuvor gelesenes Buch. Kommen Sie einfach vorbei!

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 an MGH.Waltendorf@gmx.at. Weitere Infos auf www.mgh-waltendorf.at





Monatsprogramm Oktober 2024

Mittwoch, 16. Oktober, 19:00 bis 20:30

Literaturblüten: „Das Leben webt sich“

Geschichten und Gedichte von und mit Peter Rohrer und Elisabeth M. Jursa.

Donnerstag, 17. Oktober, 14:30 bis 16:30

Digi-Workshop: Nachhaltig in Graz

Wir zeigen Ihnen, welche Apps es speziell für Graz gibt, um Nachhaltigkeit in den Alltag zu bringen. Zum Beispiel gibt es die Graz Abfall App, Schau auf Graz App und die App Nachhaltig in Graz. So finden Sie zum Beispiel offene Bücherregale und Gemeinschaftsgärten und lernen wie Sie Müll recyceln oder upcyceln lassen können. Information und Anmeldung: mgh.waltendorf@gmx.at, 0680 4437604.

Donnerstag, 31. Oktober, 17:00

Vortrag: Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung ist eine Willenserklärung, mit der Sie medizinische Behandlungen im Voraus ablehnen, falls Sie nicht mehr entscheidungsfähig sein sollten. Nähere Informationen über den Inhalt, die Erstellung und die Wirksamkeit einer solchen Verfügung erfahren Sie in diesem Vortrag von Expertin Mag.^a Ingeborg Windhofer. (Juristin und gerichtliche Erwachsenenvertreterin). Anmeldung: **erbeten bis 25.10.2024** bei Fr. Dr. Hödl unter 0664 2142537 oder dr.hoedl@aon.at.

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

FORTLAUFENDE KURSE

MONTAG

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

Gedächtnistraining

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

Mo. 14. und 28. Okt. 10:30 bis 12:00

LIMA-Kurs

LIMA bietet 2-mal monatlich ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm um aktiv älter zu werden. Körper, Geist und Seele werden aktiviert. Kosten: 75,00€ für 10 Einheiten à 1,5h. Anmeldung und Information bei Monika Holzhaider, LIMA-Trainerin, unter 0650 4249460, Einstieg jederzeit möglich!

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 Oktober 2024

Mo. 07., 14., 21. und 28. Okt., 15:30 bis 16:30

Englischkonversation

In dieser Sprachgruppe liegt das Ziel darin, Ihr Schulenglisch durch lockere Konversation wieder aufzufrischen und dazuzulernen. Im Rahmen des Projekts Points4Action. Information und Anmeldung: Wöchentlich mit Niki Trachuk. Kostenfrei. mgh.waltendorf@gmx.at, 0680 4437604.

Mo. 07., 14., 21. und 28. Okt., 19:30

Yoga

Mit Mag.^a Karin Taschek. Infos und Anmeldung: office@harmoniewerkstatt.at oder 0676 3731071

DIENSTAG

Di. 01., 08., 15., 22. und 29. Okt., 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 20,00€, jede weitere Stunde 40,00€. Information und Anmeldung: Beatrix Lahousen, 0699 11051810.

Di. 01., 08., 15., 22. und 29. Okt., 10:15 bis 11:15

Fit und gesund bis ins hohe Alter

Funktional Training für Seniorinnen und Senioren

In freundlicher, persönlicher Atmosphäre üben wir mit verschiedenen Hilfsmitteln (Sessel, Ball, Thera Band...) ohne Leistungsdruck. Übungen für das Gleichgewicht sind für die Sturzprävention in jeder Kursstunde von großer Bedeutung. Ziel des Kurses sind: Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden bis hin zur Schmerzfreiheit, Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung, Lebensqualität und der Muskulatur, Schulung der achtsamen Körperwahrnehmung. Kosten: 190€ für 10 Einheiten, Information und Anmeldung: bei Marion Ecker unter 0664 14 90 057 oder marion.ecker@gmail.com.

Di. 01., 08., 15. und 22. Okt., 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. 01., 08., 15., 22. und 29. Okt., 17:00 bis 19:00

Tarockrunde

Di. 01., 08., 15., 22. und 29. Okt., 18:00 bis 19:00

Wir singen!

Mit Clementine Fuchs. Einstieg jederzeit möglich!



Monatsprogramm Oktober 2024

Di. 15., 22. und 29. Okt., 19:00 bis 20:30

Deutschkurs BI

Wir üben Deutsch in einer kleinen Gruppe in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck, hören und sprechen viel, lernen intuitiv Grammatik und neue Wörter. Die Themen werden an das Niveau und die Wünsche der TeilnehmerInnen angepasst. Kosten: für 10 (+1 Schnupperstunde gratis) Einheiten à 90min 200€. Mit Mag. Judith Dremel, diplomierte Anglistin und Romanistin, Birkenbihl-Sprachlehrerin®. Kontakt und Anmeldung: 0650 7707017 oder dremelj@chello.at.

MITTWOCH

Mi. 02., 09., 16., 23. und 30. Okt., 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.

Mi. 02. und 16. Okt., 15:00 bis 17:00

Seniorinnen- und Seniorentreff

Geselliges Treffen und Plaudern am Nachmittag, auf Wunsch auch Brettspiele aller Art.

DONNERSTAG

Do. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 15:00 bis 18:00

Kinder-Spiel- und -Bastelnachmittag

**Do. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 17:30 bis 18:30
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 110€. Anmeldung: 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. Okt., 10:00 bis 11:30

Gehirntraining

Entspanntes Gedächtnistraining, Schulung in Aufmerksamkeit und Konzentration. Information und Anmeldung bei: Silke Herrich, Tel: 0660-5120632

Fr. 04. und 25. Okt., 15:00 bis 19:00

Rainbows-Gruppe

Hilfe für Kinder und Jugendliche in stürmischen Zeiten. Information: unter 0316/67 87 83 DW 30 oder d.pospischill@stmk.rainbows.at.

