

Monatsprogramm Jänner 2023

Herzlich alles Gute für ein frohes und friedliches Jahr 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-, Kindernachmittage: Jeden Donnerstag, 15:00 bis 18:00 Uhr. Mit Spiel und Spaß kunterbunt durch den Nachmittag.

Der Kasperl kommt! – 25.01.2023 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: 26.01., 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 den Kursleiterinnen bzw. Kursleitern!

EINZELVERANSTALTUNGEN und NEUE KURSE

Dienstag, ab 17. Jän., 10:00 bis 12:00

Reiki

Reiki bedeutet „universelle oder universale Lebensenergie“. Durch Reiki können Störzonen ausgeglichen, Schmerzen vermindert und die Lebenskraft gestärkt werden. Kosten: eine Schnupperstunde 15,00€, jede weitere Stunde 35,00€. Information und Anmeldung: Beatrix Lahousen, 0699 11051810.

Donnerstag, ab 26. Jän., 15:00 bis 17:00

Brettspiele für Erwachsene

Wir starten im Jahr 2023 mit einem Brettspielnachmittag für eine oder mehrere Gruppen! Von Schach über Backgammon bis zu Fuchs und Henne ist alles möglich. Erstbesprechung am 26.01.2023.

Kontakt und Information: mgh.waltendorf@gmx.at und bei

Dr. Elfie Lackner: 0664 3975260





Monatsprogramm Jänner 2023

FORTLAUFENDE KURSE MONTAG

Mo. 09., 16., 23. und 30. Jän., 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 oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

Mo. 16., 23. und 30. Jän., 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. 09., 16., 23. und 30. Jän., 10:30 bis 11:30 **Gedächtnistraining**

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

Mo. 09., 16., 23. und 30. Jän., 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 oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.





Monatsprogramm Jänner 2023

Mo. 09., 16., 23. und 30. Jän., 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 oder 0676 9365216. Mit Kathleen Karns, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin.

DIENSTAG

Di. 10., 17., 24. und 31. Jän., 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.

Di. 10., 17., 24. und 31. Jän., 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. 10., 17., 24. und 31. Jän., 18:00 bis 19:00

Wir singen!

Mit Clementine Fuchs. Einstieg jederzeit möglich!





Monatsprogramm Jänner 2023

MITTWOCH

Mi. 11., 18., und 25. Jän., 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,

DONNERSTAG

Do. 12., 19. und 26. Jän.,

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. 26. Jän., 15:30 bis 17:00

Seniorinnen- und Seniorentreff

Geselliges Treffen am Nachmittag.

FREITAG

Fr. 13., 20. und 27. Jän., 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. 13., 20., und 27. Jän., 15:00 bis 18:30

Rainbows-Gruppe

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

