

# Monatsprogramm Oktober 2022

## **Feststehendes WOCHENPROGRAMM:**

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

**Offener Bücherschrank:** Montag bis Freitag 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!

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

**Der Kasperl kommt! – Diesmal (wegen Nationalfeiertag) ausnahmsweise schon am 19.10.2022 um 16:00!**

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

**Seniorinnen- und Seniorentreff:** 27.10., 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**

**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.**

**Donnerstag, 27. Okt. 14:00 bis 17:00**

**Herbstfest**

Kinder- und Familienfest. Gemeinsames Basteln und Spielen, Maroni braten und Waffeln backen. Das MGH, IF und Fratz Graz laden herzlich ein!

**Donnerstag, 06. Okt., 17:00**

**Vortrag: neue Vorsorgevollmacht**

Wann, wozu und wie mache ich eine Vorsorgevollmacht nach dem neuen Erwachsenenschutzgesetz? Hinweise zu dieser Frage bekommen Sie hier von Mag. Ingeborg Windhofer, Juristin und gerichtliche Erwachsenenvertreterin. Anmeldung erben bei Fr. Dr. Hödl, 0664 2142537 oder dr.hoedl@aon.at

**Mittwoch, 19. Okt., 19:00 bis 20:30**

**Literaturblüten:**

**„Literatur der Indigenen & Worte von Natur und Weisheit“**

mit Michael Benaglio und Elisabeth M. Jursa

**Mittwoch, 12. und 26. Okt., 18:00 bis 20:00**

**Psychoanalytisches Seminar**

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



# Monatsprogramm Oktober 2022

**Freitag, 14. Okt. 19:30**

**3 gewinnt!**

## **Improtheater mit der „Impromenadenmischung“**

Das wird ein Theater - und noch dazu eines, bei dem selbst die drei Protagonisten auf der Bühne nicht wissen, was sie erwartet. Wie bitte? Ja, es geht um Improvisationstheater. Mit Hilfe von eingeholten Inspirationen aus dem Publikum entstehen auf der Bühne kurze oder längere Szenen, die von verschiedenen Spielen oder Monologen unterbrochen werden können - immer improvisiert (und deswegen) humorvoll, nicht selten auch mit Tiefgang. Nichts ist geplant, alles passiert im Moment. Lassen Sie sich überraschen - wir tun es auch!

---

## **FORTLAUFENDE KURSE** **MONTAG**

**Mo. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 07:50 bis 08:40**

**„Mindful Morning“**

Gelassenheit to go: Mediation, leichte Körperübungen und Mindestarbeit. 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. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 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. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 10:30 bis 11:30**

**Gedächtnistraining**

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

**Mo. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 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.

**Mo. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 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.



## Monatsprogramm Oktober 2022

**Mo. 03., 10., 17., 24. und 31. Okt., 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)  
Mobil: 0676 3731071

---

### DIENSTAG

**Di. 04., 11., 18. und 25. Okt., 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. 04., 11., 18. und 25. Okt., 09:30 bis 11:00**

**Deutsch für jeden Tag (A2)**

Wir lernen und üben Deutsch für Situationen im Alltag: beim Einkaufen, beim Arzt, in der Freizeit, etc. Sie brauchen: ein Handy/Smartphone und Freude am Lernen. Kosten: für 10 Einheiten à 90min 150€. Mit Judith Dremel, diplomierte Anglistin und Romanistin, Birkenbihl-Sprachlehrerin in Ausbildung. Kontakt und Anmeldung: 0650 7707017 oder [dremelj@chello.at](mailto:dremelj@chello.at).

---

**Di. 04., 11., 18. und 25. 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](mailto:gerald.pelger@familienfoerderung.at).

---

**Di. 11. und 18. Okt., 16:50 bis 17:50**

**Musikalische „Späterziehung“  
für Erwachsene**

Der Kurs richtet sich an Menschen, die nach ihrer Schulzeit das Bedürfnis entwickelt haben, sich musikalisches Basiswissen anzueignen in einer Kombination von Theorie und Praxis. Mit Mag. Clementine Fuchs, ausgebildete Dirigentin und Erwachsenenbildnerin. Anmeldung: [clemen.fuchs@gmail.com](mailto:clemen.fuchs@gmail.com), 0699 11580606. Kosten: pro Einheit à 10 Euro, für 6 Einheiten 60 Euro.

---

**Di. 04., 11., 18. und 25. Okt., 18:00 bis 19:00**

**Wir singen!**

Einsteigen möglich. Mit Clementine Fuchs.

---

**Di. 11. und 18. Okt., 19:10 bis 20:40**

**Musikgeschichte**

Sie mögen klassische Musik und wollen wissen, wie alles gekommen ist? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie, denn hier werden Ihre Fragen zur Musikgeschichte beantwortet. Mit Mag. Clementine Fuchs, ausgebildete Dirigentin und Erwachsenenbildnerin. Anmeldung: [clemen.fuchs@gmail.com](mailto:clemen.fuchs@gmail.com); 0699 11580606. Kosten: pro Einheit à 10 Euro, für 6 Einheiten 60 Euro.

---





# Monatsprogramm Oktober 2022

## MITTWOCH

**Mi. 05., 12. und 19. 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). Bitte um Anmeldung bei Nathalie Gries: 0664 88604109

---

## DONNERSTAG

**Do. 06., 13., 20. und 27. Okt.,  
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. 27. Okt., 15:30 bis 17:00**

**Seniorinnen- und Seniorentreff**

Geselliges Treffen am Nachmittag.

---

**Do. 06., 13., 20. und 27. Okt., 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. 07., 14., 21. und 28. Okt., 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. 07., 14., 21. und 28. Okt., 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](http://www.rainbows.at/steiermark)

---

