

Liebe Freunde des MGH Waldmünchen,

im September ist im MGH wieder Einiges geboten: Susanne Weinzierl bietet den Kurs „Fit für den Übertritt“ an, bei dem Kinder auf die 5. Klasse vorbereitet werden, die Workshops zur Sturzprävention in Kooperation mit dem Pflegestift starten nun 14-tägig, der Kneipp-Verein bietet ein Feldenkrais-Seminar an und das Highlight für die Waldmünchner und auch „Auswärtige“ ist das Herbstfest am 25.09., bei dem sich das MGH auch beteiligt.

Sollten Sie Fragen zu einzelnen Angeboten oder Themen des MGHs haben, oder möchten Sie selbst eine Veranstaltung im MGH machen, dann scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren. Telefonnummern und Mailadressen finden Sie am Ende dieser Mail.

Viele Grüße,  
Martin Wagner

-----  
[www.mgh-waldmuenchen.de](http://www.mgh-waldmuenchen.de)  
Newsletter August 2011

-----  
01 Fit für den Übertritt  
02 Workshops zur Sturzprävention  
03 Feldenkrais-Seminar  
04 Herbstfest  
05 Übersicht über die bewährten Angebote im September  
06 Mitmachen  
07 Über den Newsletter – Anmelden und Abbestellen

-----  
**01 FIT FÜR DEN ÜBERTRITT**

Termin: Montag bis Freitag, 05. bis 09. September, jeweils von 10 bis 12 Uhr (10 Stunden)  
Wenige Plätze für angehende Fünftklässler sind noch frei bei diesem Kurs. Nachdem sich die Kinder in den Ferien bisher hoffentlich gut erholen konnten, frischt die Grundschullehrerin Susanne Weinzierl in der letzten Woche vor Schulbeginn noch einmal die Grundlagen deutscher Grammatik auf. Dadurch soll der Übergang in die neue Schule – egal ob Mittel-, Realschule oder Gymnasium – erleichtert werden. Die Kosten für das Angebot betragen 40 Euro. Bei Interesse einfach beim MGH melden.

**02 WORKSHOPS ZUR STURZPRÄVENTION**

Termine: Ab Dienstag, 20. September immer 14-tägig im Pflegestift  
Der erste Workshop zu diesem Thema fand unter der Leitung von Sonja Schudnagis bereits im Mai statt. Es geht dabei um Training zum Erhalt von Bewegungs-Balance, Muskeln und Knochen. Gearbeitet wird nach dem Programm „Fünf Esslinger“, das wissenschaftlich begründet ist und in Studien überprüft wurde. Trainiert werden dabei alltagsrelevante Funktionen um die körperliche Fitness auch in der zweiten Lebenshälfte so lange wie möglich hoch zu halten. Das MGH hat für dieses Angebot Steppbretter, Gummibänder und Hanteln angeschafft.

**03 FELDENKRAIS-SEMINAR**

Termin: Samstag, 24.09. von 14 bis 18 Uhr und Sonntag, 25.09. von 11.30 bis 15 Uhr  
Bei diesem 2-tägigen Seminar werden Bewegungen trainiert, die den Alltag erleichtern. Mehr Beweglichkeit und Kraft, Schmerzlinderung und Wiedererlangung der Mobilität sind die Vorteile. Das Seminar ist für alle geeignet: nach Verletzungen, bei Haltungsschwächen,

psychosomatischen oder Muskel- und Gelenk-Beschwerden. Die Feldenkrais-Pädagogin Beatrix Hermuth übernimmt die Leitung. Kosten: 39,- €. Nähere Informationen und Anmeldung bis 20.09. bei Karin Roß unter 9021-56 oder -53.

#### 04 HERBSTFEST

Termin: Sonntag 25. September von 11 bis 18 Uhr

Beim diesjährigen Herbstfest wird ein buntes Programm für alle Besucher geboten: Im Zeichen der 4 Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde warten viele Attraktionen: Flugvorführungen und eine Ausstellung vom Modellsportclub, eine Riesenrutsche, Wasserspiele der Feuerwehr, Bogenschießen, die Herstellung von Glasperlen oder ein Auftritt von Agones Panduri sind nur ein paar Highlights an den Standorten Waschpark, Festhalle und Stadtplatz. Das MGH beteiligt sich mit Töpfern und Basteln mit Naturmaterialien auch am Fest. Abgerundet wird das Ganze durch passende Schmankerl, die musikalische Umrahmung übernimmt die TV-Musikkapelle.

#### 05 Übersicht über die bewährten Angebote im September

##### DER FRANZÖSISCH-STAMMTISCH IST AUS DER SOMMERPAUSE ZURÜCK

Termin: ab 28. September immer mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr

Die französische Sprache kann ab Ende September wieder geübt werden. Martina Mathes, Rektorin der Wirtschaftsschule, lädt alle Interessierten zum ungezwungenen Austausch über aktuelle und interessante Themen ein.

##### SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATS

Termin: Montag, 05. September von 10 bis 12 Uhr

Der Seniorenbeirat ist mittlerweile auch zu einem festen Bestandteil im MGH geworden. Die Sprechstunden finden dabei immer am ersten Montag im Monat statt. Zu diesen Zeiten ist der Vorstand um Thea Liegl auch per MGH-Telefon erreichbar: 0173 5615474

##### MODELLEISENBAHN BAUEN FÜR JUGENDLICHE

Termine: Samstags von 9 bis 12 Uhr, alle zwei Wochen – 10./ 24. September – zusätzlich auch am Donnerstag, 08. September von 14 bis 17 Uhr (Ferienprogramm der Stadt)

Auch dieses Angebot ist seit über 2 Jahren fest im MGH-Programm verankert. Dieter Hohmann, Jugendreferent beim Bund deutscher Eisenbahnfreunde, bastelt zusammen mit Kindern und Jugendlichen an einer Modellbahn. Auch „neue“ Teilnehmer sind herzlich willkommen.

##### SELBSTHILFE-GRUPPE FÜR CO-ABHÄNGIGE

Termine: immer montags von 19.30 bis 21 Uhr – 05./ 12./ 19./ 26. September

Unter der Leitung von Irene Greckl findet ein anonymer Austausch statt. Zielgruppe sind u.a. Angehörige von Suchtkranken, die von der Krankheit betroffen sind oder Menschen mit dem „Helfer-Syndrom“. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

##### OFFENER TROMMLERTREFF

Termin: jeden dritten Dienstag im Monat um 19.30 Uhr – 20. September

Reinhold Hübl lädt zu diesem gemeinsamen Treff ein, bei dem bewährte Rhythmen verbessert oder neue einstudiert werden können. Die Teilnahme daran ist kostenlos, man sollte seine Trommel nicht vergessen.

##### BÜCHERTAUSCHBÖRSE

Ganz viele Bücher im MGH warten darauf, eingetauscht zu werden. Das Prinzip ist einfach: Wer ein Buch im Offenen Treff abgibt, darf sich ein anderes mit nach Hause nehmen. Sollte kein geeignetes Buch da sein, bekommt man einen Gutschein, den man zu einem anderen Zeitpunkt wieder einlösen kann. Buch-Gesuche können in eine Liste eingetragen werden. Die Tauschbörse ist immer freitags während dem Offenen Treff von 14 bis 17 Uhr zugänglich.

**ACHTUNG:** Die Bücher nicht einfach ins Regal stellen, sondern in die dafür bereitgestellte Kiste legen. Die Regale sind nun sortiert und es kümmert sich auch jemand darum, dass diese

Ordnung beibehalten wird.

#### OFFENER TREFF FÜR JEDERMANN/ -FRAU

Termine: jeden Freitag von 14 bis 17 Uhr

Alle sind am Freitagnachmittag herzlich zum Offenen Treff in das Mehrgenerationenhaus eingeladen. Kinder können sich in der Spielecke austoben oder die internetfähigen PCs können genutzt werden. Warme und kalte Getränke gibt es zu familienfreundlichen Preisen. Brotzeit, Kuchen usw. darf gerne mitgebracht werden.

#### FRANZÖSISCH-STAMMTISCH

Der Stammtisch befindet sich seit den Pfingstferien in der Sommerpause. Wann es im Herbst weiter geht, wird natürlich rechtzeitig bekannt gegeben.

#### OFFENER COMPUTERTREFF

Igor Singer ist mit seinem PC-Treff momentan in der Sommerpause, neue Termine können dem Aushang im MGH-Fenster entnommen werden.

#### KLOSTERARBEITEN ZUM MITMACHEN UND ZUSCHAUEN

Auch dieses Angebot ist momentan in der Sommerpause.

#### 06 Mitmachen

Das Mehrgenerationenhaus ist ein Projekt, das auf die Mithilfe vieler ehrenamtlich engagierter Bürger Waldmünchens angewiesen ist. Möglichkeiten zum Engagement sind beispielsweise: Thekendienst am Freitag, Kinderbetreuung am Donnerstag, Unterstützung bei den Computerkursen, Hilfe bei Veranstaltungen u.v.m.

#### DIENSTLEISTUNGSBÖRSE

Im Offenen Treff auf der Pinnwand kann jeder seine Dienste anbieten oder jemanden für kleinere Arbeiten suchen - z.B. Rasen mähen, Einkaufen gehen, u.v.m. Außerdem ist Platz für An- und Verkäufe

#### EIGENE IDEEN VERWIRKLICHEN

Wenn Sie eine Idee für ein Generationen übergreifendes Projekt haben, helfen wir Ihnen gerne bei der Umsetzung. Wenn Sie sich bei uns einbringen wollen, dann schauen Sie entweder am Freitag beim Offenen Treff vorbei oder rufen Sie uns an.

#### 07 Über den Newsletter – Anmelden und Abbestellen

Der Newsletter des MGH Waldmünchen wird immer am Ende eines Monats an unsere Freunde, Kooperationspartner und Interessierte versendet. In den Emails können Sie erfahren, welche Angebote im darauf folgenden Monat statt finden und welche Neuigkeiten es im MGH sonst noch gibt.

Sie bekommen diesen Newsletter, weil Ihre Email-Adresse bereits in dem Verteiler des MGH enthalten ist. Sollten Sie in Zukunft keine weiteren Emails vom MGH erhalten wollen, teilen Sie das bitte in einer kurzen Mail an [martin.wagner@mgh-waldmuenchen.de](mailto:martin.wagner@mgh-waldmuenchen.de) mit. An dieselbe Adresse können sich auch Interessierte des Newsletters wenden.

**Starke Leistung für jedes Alter.**

Mehrgenerationenhaus Waldmünchen

**Martin Wagner**

Projektleitung

Tel +49 (0) 9972 9414-610

Fax +49 (0) 9972 9414-65

[martin.wagner@mgh-waldmuenchen.de](mailto:martin.wagner@mgh-waldmuenchen.de)

Hofgartenstraße 2  
93449 Waldmünchen

Germany

[www.mgh-waldmuenchen.de](http://www.mgh-waldmuenchen.de)

[www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)