



**Unsere Öffnungszeiten Café und Büro: Montag-Freitag 9-12 Uhr,  
1.+3. Montagnachmittag 14:30-16:30 Uhr, Mittwochnachmittag 15-18 Uhr**

## Aktuelles

### Ein neues Team-Mitglied stellt sich vor 😊

„Es ist mir eine Freude, mich Ihnen als neues Mitglied des MGH-Teams vorzustellen. Mein Name ist **Yvonne Ehmann**. Ich bin **examinierte Kinderkrankenschwester, qualifizierte Stillberaterin und Kursleiterin der indischen Babymassage**.

Mit meiner jahrelangen Erfahrung im Bereich Neugeborenenpflege, Stillberatung und als Mutter von drei Kindern im Alter von 10-14 Jahren werde ich Ihnen zukünftig kompetent zur Verfügung stehen.

Ich werde ab sofort die unten beschriebenen neuen offenen Treffen leiten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns über reges Interesse.“

### Baby - Themen - Café

Dieses wöchentliche Treffen gibt Ihnen Raum zum Austausch mit anderen Eltern-Kind-Paaren. Hier werden Sie über Themen „Rund ums Kind“ informiert. Themenwünsche werden berücksichtigt. Im gemeinsamen Kreis üben wir Fingerspiele, Kniereiterspiele und singen Lieder. Ein themenbezogener Büchertisch zum Schmökern und Ausleihen steht auch bereit. Wir bieten Kaffee/Tee, Obst und Brezeln an.

**Jeden Montag, 10-12 Uhr für Eltern mit Babys von 0-24 Monaten, UKB Teilnahme 1 €/Person**

### Stillkreis

„Stillen ist bunt“! Ob Voll-, Teil-, Langzeit oder auch Adoptivstillen. So individuell wie jeder Mensch ist auch der Stillweg jedes Mutter-Kind-Paares. Besonders der Still-Start kann mitunter holprig und kräftezehrend sein. Hierbei können wir Euch unterstützen.

Der Stillkreis bietet:

- den Austausch mit Müttern in ähnlicher Situation
- Tipps und Tricks von unserer qualifizierten Still- und Laktationsberaterin
- Tee/Kaffee, Obst und Brezeln

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10-11:30 Uhr für Mütter mit Babys, bei Interesse auch gerne Schwangere, UKB Teilnahme 1 €/Person**

## Regelmäßige Angebote

### Montag

**Gymnastik 60+:** 14-15 Uhr, 1.+3. Mo./Monat (Fr. Blume)

**Spielekreis:** 14:30-16:30 Uhr, 2.+4. Mo./Monat. Es können verschiedene Brett- und Kartenspiele gespielt werden (Zielgruppe: Erwachsene, Senior\*innen)

**English Conversation Circle:** 14:30-16 Uhr

**Hip Hop:** 15-16 Uhr, 2.+4. Mo./Monat; für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (Fr. Quirin)

### Dienstag

**Meditation:** 10-11 Uhr, 1.+3. Di./Monat (Fr. Barth)

**Café aktiv 60+:** 10-12 Uhr, jeden 2. Di./Monat. Bitte im MGH anmelden! (Fr. Gehrlein-Frey, Fr. Fürst)

**Seniorencafé 80+:** 14-16 Uhr, jeden letzten Di./Monat Museum (Fr. Gehrlein-Frey, Fr. Fürst)

**Kreativ-Treff:** 15:00-16:30 Uhr, für Grundschulkindern Evtl. Malerkittel mitbringen! (Fr. Herbst)

**Literaturkreis:** 17:30-19 Uhr, jeden 4. Di./Monat. (Fr. Blecha)

### Mittwoch

**Krabbelgruppe:** 10-11:30 Uhr (Fr. Grün)

**Offener Cafétreff f. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung:** 16-18 Uhr (Fr. Quirin)

### Donnerstag

**Tanz für Senior\*innen:** 15-16 Uhr, 2.+4. Do./Monat (Fr. Schäffler)

### Freitag

**Sprechstunde Senior\*innenbeauftragter:** 10-11 Uhr, jeden 1.+3. Fr./Monat (Hr. Frech)

**Sprechstunde Sicherheit f. Senior\*innen:** 10-11 Uhr, jeden 3. Fr./Monat. Nächstes Thema: Verhalten im Straßenverkehr in der dunklen Jahreszeit (Hr. Buchheit)

### Sonntag

**Emotions Anonymus:** 17-18:30 Uhr (AP erreichbar unter Tel. 07232-3133011 oder 0171-1747555)

\*\*\*

**Nachhilfe:** an unterschiedlichen Tagen, in D, M, Eng., Kleingruppe; 5 €/Std./Person

**In der Regel gilt für unsere Angebote: 1 € UKB/ Person+Termin, Teilnahme ohne Anmeldung. Ausnahmen möglich.**

