

Weitere Angebote

Sprechstunde des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreises Osnabrück

Vorherige Terminabsprache erforderlich:
Tel.: 0541 5019499, Mail: spn@ikos.de

Selbsthilfegruppe für Depressionen

Jeden Montag im Bistro von 18:30-20 Uhr
Infos: Karl-Heinz Korfhage, Tel.: 0175 8819394

Ehrenamt in der Samtgemeinde Artland

Danica Jansen ist als Ehrenamtskoordinatorin für die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in der Samtgemeinde Artland zuständig. Suchen Sie ein passendes Engagement? Ihr Verein möchte Fördermittel nutzen oder Schulungen für Ehrenamtliche anbieten?

Kostenlose und unverbindliche Beratung unter:
Tel.: 0151 68554755, Mail: jansen.danica@ejf.de

Sprechstunde des Behindertenbeauftragten der Samtgemeinde Artland

Hilfestellung bei Anträgen, die eine Schwerbehinderung betreffen

Jeden 2. Dienstag im Monat nach vorheriger Absprache
Tel.: 05431 182255 (werktags 15-18 Uhr)
Mail: behindertenbeauftragter@artland.de

**Fachstelle für Sucht und Suchtprävention/
Diakonisches Werk in Stadt und
Landkreis Osnabrück**

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Artländer Seniorenforum e.V.

Quartiersmanagement Neustadt/Quakenbrück

Gemeinde Neues Leben

Eigeninitiative zeigen

Besitzen Sie besondere Fähigkeiten oder wollen Ihr Hobby mit unterschiedlichen Menschen praktizieren? Das Mehrgenerationenhaus bietet Ihnen den Rahmen, sich soziokulturell zu engagieren und somit Ihre persönlichen Interessen und Bedürfnisse in die Gesellschaft einzubringen. Kommen Sie mit Ihren Ideen einfach zu uns und entwickeln Sie neue Angebote. Wir sind für vieles offen und unterstützen Sie in Ihrem Vorhaben. Wir freuen uns auf Sie!

Anschrift

EJF gAG
Mehrgenerationenhaus Quakenbrück
Friedrichstraße 37a
49610 Quakenbrück

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen im Mehrgenerationenhaus Quakenbrück statt.



Das Unternehmen

EJF gemeinnützige AG
Königsberger Straße 28, 12207 Berlin
Tel.: 030 76 884-0 / Fax: -2868
Mail: info@ejf.de / Web: www.ejf.de

Das EJF (Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk) ist ein bundesweit tätiges, christlich geprägtes Unternehmen der Sozialwirtschaft. Es schafft Hilfe für Menschen aller Altersgruppen und Glaubensrichtungen, die eine besondere persönliche und soziale Zuwendung brauchen. Das EJF entwickelt und betreibt ambulante und stationäre Angebote für Menschen mit Behinderung, für Kinder, Jugendliche und Familien, für Senior:innen sowie wohnungslose und geflüchtete Menschen. Zum EJF gehören außerdem Einrichtungen der Kindertagesbetreuung, Beratungs- und Bildungsarbeit sowie Integrationsunternehmen. 1894 begründet, ist das EJF heute ein Unternehmen mit Tradition und grenzüberschreitender Reichweite.

Mitglied im Diakonischen Werk



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

Spendenkonto

EJF gemeinnützige AG
Evangelische Bank eG
IBAN: DE12520604100203993990
BIC: GENODEF1EK1

Stand 12/2024



Mehrgenerationenhaus Quakenbrück

Programm Januar – Juni 2025



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Mehr
Generationen
Haus

Diverse Veranstaltungen

Gymnastik 50plus

Mit einem ganzheitlichen Gymnastikprogramm halten wir uns körperlich beweglich, gesund und fit. Bei flotter Musik stärken wir unsere Muskulatur mit dem Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte. Spiele, kleine Tänze und Entspannungsübungen runden unser Trainingsprogramm ab.

Termine: jeden Mittwoch von 15:30-16:30 Uhr

Ort: Turnhalle Neustadt in Quakenbrück

Kosten: kostenfrei

Malgruppe Farbenrausch

Leinwand, Zeichenblock, Staffelei – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15-18 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Quakenbrück, Raum Nr. 31

Kosten: kostenfrei

Fahrradwerkstatt

Platte Reifen? Rostige Kette? Machen Sie Ihr Rad selbst wieder fit.

Gemeinsam reparieren Sie Ihr Fahrrad mit Zweiradmechaniker Joe Marques.

Er bringt die Ersatzteile (kostenpflichtig) mit und Sie Ihr Rad.

Termine: 25.01.25, 22.02.25, 29.03.25, 26.04.25, 28.06.25, 30.08.25, 27.09.25, 25.10.25, 29.11.25 und 20.12.25 von 10-13 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Quakenbrück, Hinterhof Ostlandstr.

Kosten: 3 €

Familien-Yoga

Einmal im Monat lädt Elsa Marques dazu ein, die eigene Mitte wiederzufinden. Eltern und Kinder sind dazu gemeinsam eingeladen. Kinder brauchen Bewegung und Körpergefühl, besonders in ihrer Wachstumsphase. Ruhig sitzen und entspannt atmen wird nur ein kleiner Teil der Yogastunde sein. Die Kinder lernen Körperwahrnehmung und Balance, sowie in sich und ihre Eltern zu vertrauen.

Termine: 25.01.25, 22.02.25, 29.03.25, 26.04.25, 28.06.25, 30.08.25, 27.09.25, 25.10.25, 29.11.25 und 20.12.25 von 10-11 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Quakenbrück

Kosten: 5 € pro Familie

Anmeldung: mail@fem-balance.de oder unter 0176 61176233

Leitung: Elsa Marques | Fachwirtin im Gesundheitswesen, Krankenpflegerin und Mutter

Familien-Café

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“

Unter diesem Motto werden Familien zum Familien-Café eingeladen. Hier können alle offenen Fragen zu den Themen Elternsein, Kindererziehung, Bewegung und gesunde Ernährung für Kinder von 0-5 Jahren besprochen werden. Natürlich sind auch Geschwisterkinder herzlich willkommen.

Kaffee und gesunde Snacks werden je nach Spenden gestellt. Bitte bringen Sie Stoppersocken für die Kinder mit.

Termine: 15.01.25, 22.01.25, 29.01.25, 05.02.25, 12.02.25, 19.02.25, 26.02.25, 05.03.25, 12.03.25, 26.03.25, 02.04.25, 09.04.25, 16.04.25, 23.04.25, 07.05.25, 14.05.25, 20.08.25, 27.08.25, 03.09.25, 10.09.25, 17.09.25, 24.09.25, 01.10.25, 08.10.25, 29.10.25, 05.11.25, 12.11.25, 19.11.25, 26.11.25, 03.12.25, 10.12.25 und 17.12.2025 von 16-17:30 Uhr

Ort: Fem-Balance | Bahnhofstr. 23 in Quakenbrück

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: mail@fem-balance.de oder unter 0176 61176233

Leitung: Elsa Marques | Fachwirtin im Gesundheitswesen, Krankenpflegerin und Mutter

Zu schade für die Tonne!

Unter diesem Motto treffen sich Ehrenamtliche, um gemeinsam Elektrokleingeräte zu reparieren. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und beraten bei der Weiter- und Wiederverwendung von Geräten. Bringen Sie uns Ihre lieb gewordenen, kleinen Schätze und wir schauen, was damit zu machen ist. Und selbstverständlich sind alle Bastler:innen aufgerufen, bei uns mitzumachen – ob dauerhaft oder ab und zu, spielt dabei keine Rolle. Jede helfende Hand ist willkommen.

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Marianne van Beuning, Tel.: 05431 903010

Mail: van.beuning.marianne@ejf.de

Sitzgymnastik

Für alle Altersgruppen ist Sitzgymnastik eine gute Möglichkeit um fit und gesund zu bleiben. Die Muskulatur wird gestärkt, wodurch Stürze vermieden werden können. Körperliche Betätigung kann dabei helfen, das Risiko für viele Krankheiten vorzubeugen. Viele (chronische) Schmerzsymptome können durch körperliche Betätigung vermindert werden.

Termine: jeden Montag von 15-16 Uhr und jeden Donnerstag von 16-17 Uhr

Ort: Veranstaltungsraum im Mehrgenerationenhaus Quakenbrück | Veranstaltungsraum

Kosten: 3 € pro Stunde, Anmeldung nicht erforderlich

Offenes Frühstück

Regelmäßiges Offenes Frühstück,

Termine bitte erfragen unter Tel.: 05431 903010

Das finden Sie außerdem bei uns

Energieberatung der Verbraucherzentrale

Stromrechnung und Heizkosten zu hoch? Und alle weiteren Themen und rechtliche Beratung zum Thema Energie – jeden zweiten Dienstag im Monat für einen kleinen Kostenbeitrag im Mehrgenerationenhaus Quakenbrück.

Anmeldung: Dipl. Ing. Ronald Kunert, staatl. geprüfter Energieberater
Tel.: 04441 8559643

Deutsche Rentenversicherung

Sprechstunde jeden 4. Montag im Monat ganztägig nur nach Vereinbarung unter der kostenlosen Service-Telefonnummer: 0800 1000 480 70

Versichertenältester der Rentenversicherung

Termine nach Absprache mit Herrn Aloys Reinermann
Tel.: 05901 4916 oder 0172 2134647

Sozialverband VdK, Rechtsberatung

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 11-13 Uhr in Raum Nr. 19

Termine nach Absprache unter Tel.: 0541 25310

Ernährungsberatung und -therapie

Anmeldung: Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker
Tel.: 05431 93212, Mail: info@sigrid-loemker.de

Allgemeine Ernährungsberatung

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Beraterin: Elsa Marques

Anmeldung: unter Tel.: 0176 61176233 oder Mail: mail@fem-balance

Information zu Spezialisierung und Erfahrung unter www.fem-balance.de