

## 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 Montag ganztägig nur nach Vereinbarung unter der kostenlosen Servicetelefonnummer:  
0800 1000 480 70

### Versichertenältester der Rentenversicherung

**Termine** nach Absprache mit Herrn Aloys Reineremann  
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.: 054125310

### Erährungsberatung und -therapie

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

### Allgemeine Ernährungsberatung

**Beraterin:** Elsa Marques  
**Anmeldung:** unter Tel.: 0176 61176233 oder Mail: mail@fem-balance  
Information zu Spezialisierung und Erfahrung unter [www.fem-balance.de](http://www.fem-balance.de)

### Weitere Angebote

- 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

Unterzeichner der Initiative Transparente Zivilgesellschaft



## Spendenkonto

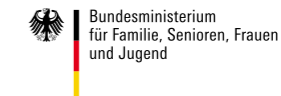
EJF gemeinnützige AG  
Evangelische Bank eG  
IBAN: DE12520604100203993990  
BIC: GENODEF1EK1

Stand 12/2023



# Mehrgenerationenhaus Quakenbrück

Programm Januar – Juni 2024



## 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

**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

**Kosten:** kostenfrei

### 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:** 27.01.2024, 24.02.2024, 16.03.2024, 27.04.2024, 25.05.2024 und 29.06.2024 von 10-11 Uhr

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Quakenbrück

**Kosten:** 5 € pro Familie

**Anmeldung:** mail@fem-balance.de

**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:** jeden Freitag von 16-17:30 Uhr

**Ort:** Soz.-Päd. Hort im Mehrgenerationenhaus

Quakenbrück

**Kosten:** kostenfrei

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

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

### 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:** 13.01.2024, 10.02.2024, 09.03.2024, 13.04.2024, 11.05.2024 und 08.06.2024 von 10-13 Uhr ohne Anmeldung

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Quakenbrück (Hinterhof Ostlandstr.)

**Kosten:** 3 €

### 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:** 03.01.2024, 07.02.2024, 06.03.2024, 03.04.2024, 08.05.2024, 05.06.2024 von 15-17 Uhr

**Kosten:** kostenfrei

**Informationen:** 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

**Kosten:** 3 € pro Stunde, Anmeldung nicht erforderlich

### Kochabendreihe mit Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker

**Thema:** „Vegetarische Köstlichkeiten“

Einfach, preiswert und vielseitig kochen mit pffiffigen Rezepten Die Teilnehmer:innenzahl ist bei der Kochabendreihe auf jeweils 6 Personen begrenzt.

**Termin:** 21.03.2024 von 17.30 – 20.30 Uhr

**Informationen:** Marianne van Beuning,

Tel.: 05431 903010

Mail: van.beuning.marianne@ejf.de

**Kosten:** geringe Lebensmittelumlage

### Mittagessen

**Einladung für ältere Menschen zum Mittagessen & Mehr**

Ältere, besonders alleinlebende, Menschen treffen bei uns auf Gleichgesinnte, führen gute Gespräche und können an einem liebevoll gedeckten Tisch eine ausgewogene, leckere und günstige Mahlzeit genießen.

**Termine:** jeden Mittwoch ab 12:30 Uhr

**Anmeldung:** Damit die Küche besser planen kann, bitten wir um eine telefonische Anmeldung bis Montag der jeweiligen Woche unter Tel.: 05431 90301-42.

**Kosten:** variieren nach Gericht

### Offenes Frühstück

Regelmäßiges Offenes Frühstück,

**Termine** bitte erfragen unter Tel.: 05431 903010