

NEU NEU NEU NEU NEU



Café im offenen Treff



Frühstück

Dienstag und Freitag
9.00 bis 11.30 Uhr



Kaffee & Kuchen

... zu fairen Preisen
Dienstag und Freitag
14.00 bis 17.30 Uhr



Sprechstunde

... Sozialberatung & Hilfestellung
Dienstag und Freitag
nach Bedarf

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Mehrgenerationenhaus / Bürgerzentrum Alte Heid
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Buslinien 960 und 143, Haltestelle „Alte Heid“

Tanztee

Schwingen Sie doch wieder mal das Tanzbein ... zu Live-Musik und in netter Gesellschaft!

Dienstag, 7.1., 4.2., 11.3. und 1.4.2025
15.00 - 18.00 Uhr

Eintritt frei!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Mehrgenerationenhaus
Bürgerzentrum Alte Heid 13,
46047 Oberhausen
www.mgh-ob.de

Infos & Anmeldung:
Tel.: 0208 8500080



Taschengeldbörse Oberhausen

Sie suchen Hilfe bei Ihren alltäglichen Arbeiten? Dann holen Sie sich jetzt Unterstützung! Das Jugendparlament Oberhausen und die AWO haben die Taschengeldbörse Oberhausen ins Leben gerufen. Sie vermittelt unkompliziert engagierte Jugendliche aus Ihrer Stadt, die Ihnen bei alltäglichen Arbeiten rund um Haushalt und Garten helfen.

Rufen Sie uns einfach an!
Wir stellen den Kontakt zu jungen, hilfsbereiten Menschen her!

Tel. 0208 8500085 www.tabo.ruhr

Ein Projekt der AWO Oberhausen im Zuge des Aktionsprogramms und finanzieller Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mehr Generationen Haus

QR Code



Dauerausstellung

„HeimatFront – Vom Blitzkrieg in Europa zum Luftkrieg an der Ruhr“

Der Luftkrieg über Deutschland hatte seine historischen Voraussetzungen in der Eroberungs- und Vernichtungspolitik der Nationalsozialisten. Die Luftangriffe auf deutsche Städte und Industrieregionen erfolgten als Reaktion auf diese Politik. Besonderer Wert wird daher in der Ausstellung auf die Erläuterung der Zusammenhänge und auf die Darlegung der Situation im Ruhrgebiet am Beispiel Oberhausens gelegt.

Öffnungszeiten:

mittwochs und sonntags,
jeweils von 11 - 18 Uhr
(Winterpause bis zum 15.2.2025)

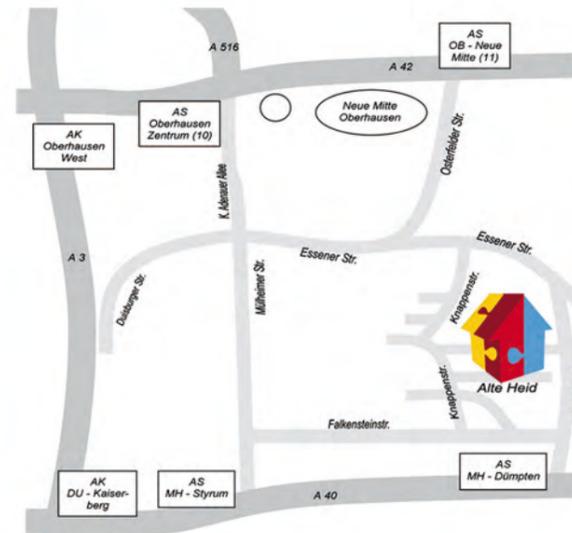
Museumspädagogische Angebote

Zielgruppenspezifische Führungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und unterschiedlicher Dauer sind nach telefonischer Voranmeldung möglich. Anmeldungen über:
paedagogik-bunkermuseum@oberhausen.de.

Bunkermuseum Oberhausen

Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel. 0208 / 6070531 - 0
www.bunkermuseum-oberhausen.de

Anreise / Öffnungszeiten



Mehrgenerationenhaus
„Bürgerzentrum Alte Heid“
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen

Sie erreichen uns auch mit Öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Linien 143 und 960 halten an der Haltestelle „Alte Heid“ in unmittelbarer Nähe unseres Hauses.

Öffnungszeiten des Hauses:

Montag - Freitag: 7.00 - 18.00 Uhr
sowie nach Absprache

Café im offenen Treff:

Dienstag und Freitag: 9.00 - 17.30 Uhr
sowie bei Kulturveranstaltungen
und nach Vereinbarung

AWO-Servicezeit:

Montag - Freitag: 8.00 - 13.30 Uhr



Kontakt

Mehrgenerationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid“

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen
Servicezentrum
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 8500083
Email: mgh@awo-oberhausen.de
Internet: www.awo-oberhausen.de

Mit finanzieller Förderung durch:



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Veranstaltungs-KALENDER

Januar - März 2025



Wöchentliche Angebote:

Ganzheitliches Gedächtnistraining:
montags, 10.00 bis 11.00 Uhr
montags, 11.00 bis 12.00 Uhr

Offener Seniorentreff (14-tägig)
montags, 14.00 bis 17.00 Uhr
dienstags, 14.00 bis 17.00 Uhr
donnerstags, 14.00 bis 17.00 Uhr

Kindertanzgruppe „Schmetterlinge“:
montags, 15.00 bis 18.00 Uhr
dienstags, 16.00 bis 18.00 Uhr
freitags, 15.00 bis 17.00 Uhr

Café im offenen Treff
dienstags 9.00 - 11.30 Uhr: Frühstück
14.00 - 17.30 Uhr: Kaffee und Kuchen
gleichzeitig: „Sozialberatung“

Parkinson-Selbsthilfegruppe
jeden 2. Di./Monat, 15.00 - 17.00 Uhr
Infos und Anmeldung unter 0208 - 73314

Tanzen für Menschen mit und ohne Parkinson
jeden 3. u. 4. Di./Monat, 10.30 - 11.30
Infos und Anmeldung unter 0208 - 73314

Kommunikationskurs Deutsch/Romanes
dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr

Wöchentliche Angebote:

Gesprächsabend „Sare Aven“
„Aktivitäten der Roma in Oberhausen“
jeden letzten Di./Monat, 19 Uhr

Karten spielen im MGH
dienstags, 15.00 bis 17.00 Uhr

Rhythmische Gymnastik im Sitzen:
mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr
mittwochs, 11.00 bis 12.00 Uhr

Seniorentanz / Tänze aus aller Welt:
mittwochs, 13.30 - 15.00 Uhr

Musikalische Aktivitäten mit Aurelia M. Reuter
mittwochs, 15.30: Chorprojekt
17.00: Musik erleben / erforschen
19.00 Uhr: Instrumentalgruppe
Infos und Anmeldung unter 0162 - 3 72 19 46

„Rockorchester Oberhausen“-Proben:
donnerstags, 19.00 - 22.00 Uhr

Mandolinenorchester „Frisch voran“
Orchesterprobe
donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr

Café im offenen Treff
freitags 9.00 - 11.30 Uhr: Frühstück
14.00 - 17.30 Uhr: Kaffee und Kuchen
gleichzeitig: „Sozialberatung“

Wöchentliche Angebote:

Singkreis „Alte Heid“
freitags, 14.30 - 15.45 Uhr
Infos und Anmeldung unter 0208 - 864900

Reha-Sport für Menschen mit Parkinson
freitags, 15.00 - 15.45 Uhr
Infos und Anmeldung unter 0208 - 73314

„Marina-Shanty-Chor“-Proben:
freitags, 17.00 bis 20.00 Uhr

Afrikanisches Trommeln:
freitags, 18.30 bis 20.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0208 - 305 77 47)

„Ruhrmusical“-Proben:
samstags, 14.00 bis 18.00 Uhr

Regelmäßige Veranstaltungen:

Repaircafé
Samstag, 4.1.,
1.2., 1.3.2025,
jeweils 10.00
bis 16.00 Uhr
mit Frühstück des Quartiersbüros
am 1.2. und 1.3. ... jeweils bis 13.00 Uhr

Hand drauf! e.V.



Tanztee:
7.1., 4.2. und 11.3.2025, 15.00 Uhr
Alte Heid 13, Bürgersaal

Veranstaltungen des

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜRO**
Oberhausen-Ost

Sprechstunde des Quartiersbüros
mittwochs, 10.00 bis 13.00 Uhr
(Offener Treff oder mobil im Stadtteil)
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 - 15 65 95 16)

„Club der neugierigen Bürger“
(die Ideen-Werkstatt für den Stadtteil)
Mittwoch, 5.2. und 5.3.2025, 15-17 Uhr

Dorf-Café (Neuigkeiten aus dem Stadtteil)
... mit Ingo Dämgen
Mittwoch, 15.1., 19.2. und 19.3.,
15-17 Uhr

Nachbarschafts-Treff
am 2. / 4. / 5. Mittwoch im Monat,
15 - 17 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 - 15 65 95 16)

Stadtteil-Frühstück im Bürgersaal
Samstag, 1.2./1.3.2025, 10-13 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 - 15 65 95 16)

Study-Academy
... eine Initiative von und für Schüler:innen
mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 15 65 95 16)

Tanz und Bewegung im Bürgersaal
17. Januar bis 27. Februar
freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 - 15 65 95 16)

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜRO**
Oberhausen-Ost

**Stadtteil-Frühstück im
Bürgerzentrum Alte Heid**

Samstag, 1. Februar 2025
Samstag, 1. März 2025

von 10:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung unter 0151 15659516

Wir tanzen zusammen!

Tanzen ist ...

Lebensfreude und Vitalität!

Unser Angebot ist eine Kombination aus Therapie und Spaß!

Einstieg jederzeit möglich!

Kostenfreier Kurs vom 17. Januar bis 27. Februar

Information: 0151 15 65 95 16

Tanzen stärkt
... die körperliche Mobilität,
... das soziale Wohlbefinden,
... die kognitive Gesundheit!

Wann tanzen wir?
Freitags von 10 bis 11 Uhr
Wo treffen wir uns?
MGH Bürgerzentrum Alte Heid, im Saal Alte Heid 13
Wer kann mitmachen?
Bewegungsfreudige Bürger:innen

Leitung:
Anna Dancheva
Ausbildung | Tanz- und Bewegungstherapeutische Praxis
Campus Naturalis Akademie

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜRO**
Oberhausen-Ost

Lebenshilfe
Oberhausen

**KARNEVALS-
FEIER**

MIT NÄRRISCHEM
SHOWPROGRAMM

UND EINEM KAFFEE- UND
KUCHENBUFFET!

... AM 27.02.2025
... AB 14.30 UHR

EINTRITT INKL. KAFFEE UND KUCHEN: 15,00 €

IM BÜRGERZENTRUM ALTE HEID 13
SIND „JECKEN UND JECKER“
HERZLICH WILLKOMMEN!

KARTENRESERVIERUNG:
TEL. 0208 8500080

Kulturbüro
Oberhausen

Mehr Generationen
Haus

AWO
Oberhausen

Frühlingsfest

mit Show-Programm, Kaffee und Kuchen

28.3.2025
ab 15 Uhr
Einlass ab 14:30 Uhr

im Saal des MGH,
Bürgerzentrum
Alte Heid 13

Eintritt inkl. Kaffee
und Kuchenbuffet:
15,- €

Kartenreservierung:
Tel.: 0208 8500080

Kulturbüro
Oberhausen

AWO
Oberhausen

Mehr Generationen
Haus