NEU NEU NEU NEU NEU

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

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!

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

SITAO Aktiv Plus ZAQ! Mehr Generationen Haus

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

(nach Jon Kabat-Zinn)

ab 05.September 2025 im Mehrgenerationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid"

Was?

Achtsamkeitstraining basierend auf den Übungen von Jon Kabat-Zinn wie achtsamen Körperübungen (sanftes Yoga), Achtsamkeitsmeditation und Body Scan. Achtsamkeit dient unter anderem der Schulung der Aufmerksamkeit und des Körperbewusstseins und kann helfen Stress zu reduzieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Wann?

freitags von 12.00 -14.00 Uhr

Wo?

Mehrgenerationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid",

Alte Heid 13 in 46047 Oberhausen

Wer?

Kursleiterin ist Melina Köchling (M. Sc. Psychologin und MBSR-Lehrerin) vom ZAQ Oberhausen

Das Angebot wird **kostenlos** im Rahmen des Familien - Projekts SITAO durchgeführt und richtet sich daher ausschließlich an gestresste Eltern (Kinderlose und Kinder selber können nicht teilnehmen), **eine Anmeldung und Rücksprache vorab sind zwingend erforderlich:**

Melina Köchling

Tel.: 0208/607040-11, Mobil: 01573 2563149

E-Mail: mkoechling@zaq-oberhausen.de

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 Mehr Generationen Haus mit finanzieller Förderung durch: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Stadt Oberhausen

Bunkermuseum Oberhausen

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

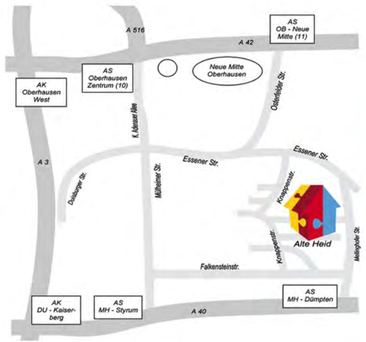
Der Luftkrieg über Deutschland hatte seine historischen Voraussetzungen in der Eroberungs- und Vernichtungspolitik der Nationalsozialisten. Die Luftangriffe auf deutsche Städte und Industrieregionen erfolgten als Reaktion auf diese Politik. Besonderer Wert wird daher in der Ausstellung auf die Erläuterung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

Öffnungszeit:
mittwochs und sonntags,
jeweils von 11 - 18 Uhr
(Sommerpause bis zum 9.8.2025)

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.

Öffnungszeit 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-Servicezentrum:
Termine nach Vereinbarung

Kontakt

Mehrgenerationenhaus
„Bürgerzentrum Alte Heid"

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen
Servicezentrum
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 8500081
Email: mgh@awo-oberhausen.de
Internet: www.awo-oberhausen.de

Mit finanzieller Förderung durch:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Stadt Oberhausen
AWO Oberhausen

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Veranstaltungs-KALENDER

Juli - September 2025

AWO Oberhausen
Alte Heid BÜRGERZENTRUM
Bunkermuseum Oberhausen

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

„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“

Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Eltern / Alleinerziehende
freitags 12.00 - 14.00 Uhr
(ab dem 5.9.2025)
Ein kostenloses Seminarangebot nach Jon Kobat-Zinn (Infos / Anmeldung:
Tel. 0208 60704011 oder 01573 2563149 oder
mkoechling@zaq-oberhausen.de)

Wöchentliche Angebote:

Singkreis „Alte Heid“
freitags, 14.30 - 16.15 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, 5.7.,
2.8., 6.9.2025,
jeweils 10.00
bis 16.00 Uhr
mit Frühstück des Quartiersbüros
... jeweils bis 13.00 Uhr

Tanztee:
1.7., 12.8. und 2.9.2025, 15.00 Uhr
Alte Heid 13, Bürgersaal

Veranstaltungen des 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)
1. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr

Dorf-Café (Neuigkeiten aus dem Stadtteil)
... mit Ingo Dämgen
3. Mittwoch im Monat, 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
1. Samstag im Monat, 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
freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 - 15 65 95 16)