

Kontakt

Mehrgenerationenhaus
„Bürgerzentrum Alte Heid“

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen
Servicezentrum
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 850000
Email: mgh@awo-oberhausen.de
Internet: www.awo-oberhausen.de

Mit finanzieller Förderung durch:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

stadt oberhausen

AWO Arbeiterwohlfahrt Oberhausen e.V.



Bald ist Advent ... die Weihnachtshow mit Jenny Budek ... zum Zuhören oder Mitsingen.

... mit einer gelesenen Einführung von Alt-Oberbürgermeister Klaus Wehling im Zuge der Veranstaltung „Lesestadt Oberhausen“.

Freitag, 20.11.2026 *14.00 / 15.00 Uhr*
im Bürgerzentrum Alte Heid 13 *Tickets: 8,- € / Anmeldung: 0208 850000*

Mehr Generationen Haus Miteinander – Füreinander

AWO Arbeiterwohlfahrt Oberhausen e.V.

gefördert vom: KULTURbüro oberhausen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Unsere Veranstaltungskalender digital!

Bei der AWO in Oberhausen findet eine Vielzahl von Veranstaltungen statt. Dazu zählen jahreszeitliche Feste, Konzerte, Ausstellungen, Theater und Infoveranstaltungen. Unsere Veranstaltungskalender informieren quartalsweise. Senden Sie uns gerne Ihre Emailadresse, wenn Sie diese digital übersandt bekommen möchten:

servicezentrum@awo-oberhausen.de

Über diesen QR-Code können Sie auch unseren WhatsApp-Kanal abonnieren.

Alle reden über Spritpreise?

Das können Sie sich **sparen**

Nachbarschafts-Informationsveranstaltung zu Kostenvorteilen der Elektromobilität

Hier geht es nicht nur um ökologische Vorteile, hier geht es um Geld.

- Wie teuer ist ein E-Auto?
- Wie hoch ist der Verbrauch?
- Wo kann ich günstig laden?
- Wie teuer ist die Wartung?
- Wie hoch sind die Steuern?
- Wieviel spare ich insgesamt?

04.11.2026 18:00
im Bürgerzentrum Alte Heid 13

Alte Heid BÜRGERZENTRUM

Oberhausen **Bunkermuseum**

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

Öffnungszeit:
mittwochs und sonntags, jeweils 11 - 18 Uhr
SONDERAUSSTELLUNG: Fotos von Peter Seidel „Unterwelten - Orte im Verborgenen“ - vom 27.09. bis 13.12.2026

Museumspädagogische Angebote
Führungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten nach Voranmeldung:
paedagogik-bunkermuseum@oberhausen.de.

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

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

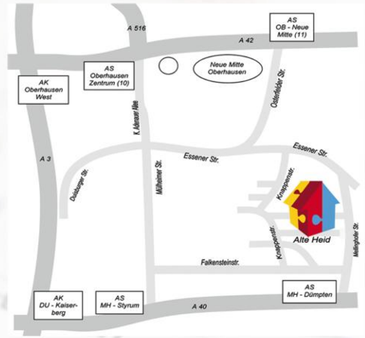
Sprechstunde
... Sozialberatung & Hilfestellung
Dienstag und Freitag nach Bedarf

In den Sommerferien bleibt das Bistro freitags geschlossen.

AWO Arbeiterwohlfahrt Oberhausen e.V.

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

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.

AWO-Servicezentrum:
Sprechzeit: mittwochs 10.00 - 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Veranstaltungs-KALENDER

Oktober - Dezember 2026



AWO Arbeiterwohlfahrt Oberhausen e.V.

Alte Heid BÜRGERZENTRUM

Oberhausen **Bunkermuseum**

Wöchentliche Angebote:

Ganzheitliches Gedächtnistraining:
montags, 10.00 bis 11.00 Uhr

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

Offener Gitarrenkurs:
montags, 15.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0208 85000183)

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

Kreativer Tanz
montags, 18.30 bis 20.00 Uhr

Café im offenen Treff
dienstags, 09.00 - 11.30 Uhr: Frühstück
14.00 - 17.30 Uhr: Kaffee und Kuchen
gleichzeitig: „Sozialberatung“

Rhythmische Gymnastik im Sitzen:
dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0176 52604539)

Seniorentanz / Tänze aus aller Welt:
dienstags, 11.30 - 12.30 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0176 52604539)

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

Wöchentliche Angebote:

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

Gesprächsabend „Sare Aven“
„Aktivitäten der Roma in Oberhausen“
jeden letzten Di./Monat, 19.00 Uhr

Karten spielen im MGH
dienstags, 15.00 bis 17.00 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, 09.00 - 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
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 3057747)

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

Regelmäßige Veranstaltungen:

Repaircafé
Samstag, 7.11.
und 5.12.2026,
jeweils 10.00
bis 16.00 Uhr
mit Frühstücksangebot des Quartiers-büros ... jeweils bis 12.00 Uhr

Hand drauf! e.V.



Tanztee:
6.10., 3.11. und 8.12.2026, 15.00 Uhr
Alte Heid 13, Bürgersaal

Veranstaltungen

Senioren & Seniorinnen
QUARTIERS BÜRO
Oberhausen-Ost

Club der neugierigen Bürger
1. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr
(Infos: Tel. 0151 15659516)

Knappen Café
(Erzählcafé mit Ingo Dämgen)
3. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr
(Infos / Anmeldung: VHS, Tel. 0208 8252385)

Spielen hält jung!
4. Mittwoch im Monat, 15-17.30 Uhr
(Infos / Anmeldung: VHS, Tel. 0208 8252385)

Generationenkochen
mittwochs, 11-13.00 Uhr (14-tägig)
(Infos / Anmeldung: 0208 850000 oder 0151 15659516)

Wir tanzen miteinander!
freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 15659516 oder quartiersbuero@lebenshilfe-oberhausen.de)

Körperdialog und Resilienz - „Therapeutisches Tanzen“
freitags, 11.30 -12.30 Uhr
Ein Kurs in Kooperation mit der Rheuma Liga (Anmeldung: Tel. 0208 30591388)

Kino im MGH / Eine Auswahl der Internationalen Kurzfilmtage Oberhausen
Montag, 2.11., 15 - 17 Uhr
(Infos unter 0208 850000 oder 0151 15659516)





... auch im MGH, Alte Heid 13
in 46047 Oberhausen.
Terminabsprache unter 0208 60 70 40 0



AWO
Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

Sie können die AWO auch per WhatsApp kontaktieren: