



Haus der Generationen

Montag:

10.00 - 12.00 Uhr Kreativ - Zeit / Gemütlicher Treff / **Töpfern**

10.00 - 12.00 Uhr jeden letzten Montag Kochen wir gemeinsam und essen alles auf.

18.00 - 19.00 Uhr Bauch, Beine, Po

Dienstag:

9.30 - 10.15 Uhr Reha Sport

9.00 - 10.00 Uhr Pilates

10.0 - 11.00 Uhr Pilates (Ansprechpartner: Physiotherapie Gr. - Leuthen)

14.00 - 17.00 Uhr Junior Club

Mittwoch:

9.30 - 11.00 Uhr Krabbelgruppe mit PEKiP

(begleitendes Gruppenangebot für Eltern und ihr Baby im ersten Jahr) Mindest: 5 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich

9.30 - 11.30 Uhr Computerkurs für Anfänger (Anmeldung erforderlich)

14.00 - 15.00 Uhr FIT für die (Ur) Enkel Balance und Kraft gegen Stürze - AOK Sturzprävention (Anmeldung erforderlich)

14.00 - 16.00 Uhr Computerkurs

17.15 - 18.15 Uhr Pilates

18.30 - 19.30 Uhr Pilates (Ansprechpartner: Physiotherapie Gr.-Leuthen)

Donnerstag:

9.00 - 10.30 Uhr Fit im Alltag Walking, Fitness, Koordinationstraining, Muskelaufbau, Fitnessraums,

Radtrainer, Stepper, Rudergerät, Gymnastikbälle und Matten

13.00 - 17.00 Uhr Kartenspielen, neue Spieler sind willkommen

17.00 Uhr Upcycling – Kreativ sein mit der Nähmaschine (Anmeldung erforderlich)

17.30 - 18.30 Uhr Innere-Kraft-Qi Gong, Basisübungen

Freitag:

17.30 Uhr Hatha Yoga



DRK – Blutspende

<https://www.drk-flaeming-spreewald.de/index.php?id=203>



Öffnungszeiten:

Corona - Teststelle = Haus der Generationen

Montag - Donnerstag 9.00 - 16.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Neu im Aufbau:

Angebot für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz - Angehörigengruppe

Angehörigengruppen sind als Selbsthilfegruppen eines der wichtigsten Entlastungsangebote.

Sie sind nicht allein in dieser Situation.

Sie erhalten Informationen über den Umgang mit dem Erkrankten, praktische Tipps und Erfahrungen weitergeben

Der Austausch erzeugt ein positives Gefühl.

Sie können offen und frei über alles reden und das Gefühl erleben, mit all` ihren Schwierigkeiten akzeptiert zu werden.

Sie bekommen Verständnis und Anerkennung.

Die Angehörigengruppe wird fachlich begleitet, so dass der Gruppe immer ein Ansprechpartner beratend zur Seite steht.



Wir bitten um Anmeldung / Informationen: Constanze Noack 0160 67 01 788

Wann: jeden 1.Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Plauder - CAFE` - Das Motto ist - gemeinsam Freude erleben

Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne „Vergesslichkeit“.

Leichte Gymnastik, Bewegung nach Musik oder auch ein Tänzchen machen Spaß und gute Laune. Der beste Schutz vor Stürzen ist nachweislich, die regelmäßige körperliche Bewegung (Übungen auch im Sitzen). Durch Musik in Bewegung kommen, gemeinsam Singen, bei einem Spaziergang oder an der gemütlichen Kaffeetafel Unterhaltung finden - erlaubt ist, was Freude macht.

Natürlich kommt das gemeinsame Erzählen, Lesen und Spielen nicht zu kurz.

Immer unter dem Aspekt **„jeder kann, keiner muss“**. Wir feiern gern zusammen saisonale Feste und machen Ausflüge, zu denen auch Angehörige herzlich willkommen sind „Wer lacht, lebt länger - und vor allem gesünder“ ist eine alte Volksweisheit und Charlie Chaplin sagte: „Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag.“



Deshalb ist unser Motto - gemeinsam Lachen und Freude erleben.

Wir bitten um Anmeldung / Informationen: Constanze Noack 0160 67 01 788

Auf Wunsch kann ein Fahrdienst für die Hin- und Rückfahrt gestellt werden.

Termin: Donnerstag 14.00 - 17.00 Uhr

Ortschronist für die Märkische Heide

Die Aufgabe des*der Ortschronisten bestehen in der Dokumentation aktueller Ereignisse in der Gemeinde und in der Fortführung der bestehenden Ortschronik. Eine weitere Aufgabe ist es das gemeinschaftliche Leben in Wort und Bild zu dokumentieren, die allgemeine Entwicklung wichtiger Ereignisse, Veranstaltungen und ortsbildprägende Baumaßnahmen. Das überlieferte Brauchtum und die Geschichte der Orte zu sichern und weitergeben an die nachfolgende Generation. Aufbau eines Netzwerks von interessierten Mitstreitern
Wer sich für das Thema interessiert oder in seinem Ortsteil aktiv ist kann sich gerne beteiligen.

MaBaKi

Sport und Spiel für junge Eltern mit Kind

- Montag: 9.00 Uhr Babysport 1.Lebensjahr
16.00 Uhr Spiel und Sport für Kinder
bis 3 Jahre
- Dienstag: 16.00 Uhr Waldspielgruppe
- Mittwoch: 9.00 Uhr Babymassage
- Donnerstag: 10.30 Uhr Eltern-Baby-Sport
15.30 Uhr Kindersport (3-7 Jahre)

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung
Jessica Schulze: 01525 598 90 62 oder mabaki22@aol.com

Mama Cafe`, Selbsthilfegruppe für Frauen und Angehörige, die sich mit der Diagnose Brustkrebs (Mama Karzinom) auseinandersetzen müssen und mussten.

Nächsten Termine: 14.07. und 11.08.2022

Wow – das erste Treffen war im August 2021? Wie die Zeit rennt...

Wir werden 1 Jahr alt - das muss gefeiert werden 🐣🐣🐣

Wir, das sind "Langzeitüberlebende", die sich mit der Diagnose Brustkrebs auseinandersetzen müssen und wir kommen aus der Umgebung rund um Groß-Leuthen und Schlepzig.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig Gespräche mit Betroffenen sind, sei es, um Informationen zu erhalten, sich gegenseitig aufzurichten, ein Ohr zu haben, wenn die Familie eure Geschichte schon nicht mehr hören kann oder einfach nur, um Spaß miteinander zu haben.

Mit dem Mamma-Café bieten wir euch genau diese Gelegenheit.

Seid gern mit dabei

Wir feiern unser Einjähriges im August, wie immer am 2. Donnerstag im Monat, 11.08.2022 um 15 Uhr im **Haus der Generation in Groß-Leuthen** (fürs Navi: Klein-Leuthener-Weg 8) bzw. im **Garten** dahinter. Dazu werden wir den Grill anwerfen.

Meldet euch dazu kurz an, damit wir besser planen können: per eMail mammacafe.gl@gmail.com oder gern auch kurz per **Telefon unter 035471 80518** abends zwischen 19 und 20 Uhr.

Das Ganze organisieren wir in Eigenregie, es kann also bei Fragen zu verzögerter Beantwortung kommen. Wir freuen uns auf euch!

Für mehr Infos findet ihr auch unter: www.linkedin.com/in/mammacafe-groß-leuthen-b75156242

**“Du weißt niemals, wie stark Du bist, bis Du keine andere
Wahl hast.”**

(freie Übersetzung nach B. Marley)

Kontakt Daten: Haus der Generationen, Klein Leuthener Weg 8,
15913 Märkische Heide / Groß Leuthen, Tel. 0151 544 090 13,
hdg.mh@drk-fs.de