

Das Monatsprogramm im Mehrgenerationenhaus Lauchhammer

## Dezember 2017

### Adventszeit im Mehrgenerationenhaus Lauchhammer



vom 04.12. bis 08.12.2017 hat unser Weihnachtsstübchen von 10 bis 18 Uhr  
für Sie geöffnet!

Die. 05.12. 16:00	<p><b>Kleine Geschenke selbst gefilzt</b></p> <p>Ihnen fehlt noch die passende Adventsdekoration oder ein schönes kleines Geschenk? Filzen Sie es doch einfach! mit: Carola Werner // Gebühr 5,00 € zzgl. Materialkosten</p>
Die. 05.12. 09:00	<p><b>Frauencafe RESI</b></p> <p>Wenn Plan B nicht funktioniert hat das Alphabet noch mehr Buchstaben – R – wie REKOSI Manuela Krengel, Leiterin der Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen im Landkreis OSL informiert zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen und beantwortet Ihre Fragen. „ Welcher Talenttyp bin ich?“ Wer seine Talente ignoriert oder nicht kennt, erlebt Frust... im Leben und bei allem was dazu gehört. Gedankenaustausch mit der Beauftragten für Chancengleichheit des Jobcenters OSL , Anke Pätzold ALLE KINDER BRAUCHEN BÜCHER / Annkristin Eicke, Landeskoordinatorin Brandenburg stellt den Verein Librileo und die Bücherboxen für Kinder vor.</p>
Die. 05.12. 09:00	<p><b>Workshop Stressbewältigung</b></p> <p>Individuelle Stress-Bewältigungsmechanismen werden auf der Basis von den eigenen persönlichen Stärken herausgearbeitet und Grundlagen für eine ausgeglichene, bewusste Lebensweise erlernt. mit: Petra Schachtschneider / Heilpraktikerin für Psychotherapie / Gebühr 65,00 € (Teil II 12.12.2017)</p>
Do. 07.12. 12:00	<p><b>Haema-Blutspende</b></p> <p>Tun Sie was Gutes: Spenden Sie Blut! Ein halber Liter: Volle Leistung für die Gesundheit Ihrer Mitmenschen! Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!</p>
Do. 07.12. 16:00	<p><b>Kleine Geschenke – mit Liebe gebastelt</b></p> <p>Das richtige Geschenk zu finden, ist eine große Herausforderung! Hier können Sie unter Anleitung ein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk selbst gestalten. mit: Bärbel Nier // Gebühr 5,00 € zzgl. Materialkosten</p>
Sa. 09.12. 15:00	<p><b>„Bastelstübchen für den Weihnachtsmann“</b> In der Zeit von 15 - 18 Uhr sind Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern und Geschwistern recht herzlich zum gemeinsamen Basteln mit Advents-Cafe eingeladen! Die Basteleien können mit nach Hause genommen werden und sind kostenfrei. Der Verzehr von Kaffee, Kakao und Stolle ist für die Großen kostenpflichtig. <b>Eine Aktion anlässlich des "Internationalen Tag der Menschen mit Behinderung" gemeinsam mit der MädchenBude Lauchhammer und fleißigen Wichteln!</b></p>

Das Team der KooperationsAnstiftung e.V. wünscht Ihnen wundervolle  
Weihnachtstage und einen guten Rutsch in das Jahr 2018!

## Vorschau auf den Januar 2018

Mo. 15.01. 17:00	<b>Kursbeginn - Rückenschule</b> Schenken Sie Ihrem Rücken mehr Beachtung! Themen des Kurses sind u. a. die Stärkung des Rückens für den Alltag, ein besserer Umgang mit den alltäglichen Haltungen und Bewegungen sowie dehnende und kräftigende Übungen. <i>mit: Marko Leisker / Physiotherapeut // Gebühr 90,00 € (10x1 Std.) Zuschuss von der gesetzlichen Krankenkasse möglich!</i>
Die. 16.01. 09:00	<b>Selbstbewusst kommunizieren – Kommunikationstraining</b> Vielleicht kennen Sie das: Es kommt zu Missverständnissen, man hat das Gefühl, im Gespräch der „Verlierer“ zu sein. Die passende Antwort fällt einem erst hinterher ein. Selbstsicher auftreten, die eigene Meinung offen äußern und vertreten, aus schwierigen Gesprächen zufrieden und ohne schlechtes Gewissen herausgehen. Lernen Sie, an sich selbst zu glauben und selbstbewusst zu kommunizieren. <i>mit: Petra Schachtschneider / Heilpraktikerin für Psychotherapie / 2. Termin 23.01.2018 (12 UE) / Gebühr 65,00 €</i>
Mi. 17.01.	<b>Neujahrstreffen der Selbsthilfegruppensprecherinnen und -sprecher des Landkreis OSL. Beginn 15 Uhr Information, Kultur und Spaß!</b>
Mi. 17.01. 18:00	<b>Kursbeginn - Yoga</b> Yoga ist eine wohltuende Reihe von Entspannungs-, Atem und Bewegungsübungen, die Sie wieder in körperliches und seelisches Gleichgewicht bringen. <i>mit: Annelies Firl / Yogalehrerin / Gebühr 110,00 € (10 Termine) / Zuschuss von der gesetzlichen Krankenkasse möglich!</i>
Do. 25.01. 8:30	<b>Kursbeginn - Rückenschule</b> Schenken Sie Ihrem Rücken mehr Beachtung! Themen des Kurses sind u. a. die Stärkung des Rückens für den Alltag, ein besserer Umgang mit den alltäglichen Haltungen und Bewegungen sowie dehnende und kräftigende Übungen. <i>mit: Marko Leisker / Physiotherapeut // Gebühr 90,00 € (10x1 Std.) Zuschuss von der gesetzlichen Krankenkasse möglich!</i>
Die. 30.01. 09:00	<b>Mit Achtsamkeit zum bewussten, erfüllenden Leben</b> Trainieren Sie, bewusster auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu achten und lernen Sie das „Jetzt“ schätzen und genießen! <i>mit: Petra Schachtschneider / Heilpraktikerin für Psychotherapie/ Gebühr 65,00 € / 2. Termin 06.02.2018 (2x6 UE)</i>
Die. 13.02. 09:00	<b>Mit Achtsamkeit zum bewussten, erfüllenden Leben</b> Trainieren Sie, bewusster auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu achten und lernen Sie das „Jetzt“ schätzen und genießen! <i>mit: Petra Schachtschneider / Heilpraktikerin für Psychotherapie/ Gebühr 65,00 € / 2. Termin 20.02.2018 (2x6 UE)</i>

KooperationsAnstiftung e. V. / LernAnstiftung / Ansprechpartnerin: Frau Focke  
Telefon: 03574 / 46 43 26, Email: r.focke@kooperationsanstiftung.de  
Persönlich: Alte Gartenstraße 24, Lauchhammer-Mitte, 1. Etage, Raum 210



Mehr  
Generationen  
Haus



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend