



Sommerprogramm (Mai-Juli 09)



**MehrGenerationenHaus**  
im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

# Inhalt

Aktion „draußen“ 28.06.09	S. 3	Senioren und Studierende im Gespräch, 16.06.09	S. 14
Kooperationspartner	S. 4	Das rote schwarze Brett	S. 14
Angebote unseres Trägers	S. 5	Fachvorträge 04.06., 15.06.09, 19.00-20.30	S. 15
Fahrradtour zum Gut Kinderhaus, 12.07.09	S. 6	Märchen am Kamin 28.05., 18.06.09, 15.00-16.00	S. 16
Alters-offener Chor MS donnerstags 11.00-12.30	S. 6	Bücherkiste	S. 16
Theater-AG	S. 7	Kartenspiel-Nachmittag dienstags (14 tägig) 16.00-18.30	S. 17
Café und Mittagstisch Mo.-Fr. 12.00-17.00	S. 8	Nahrung für Körper und Geist 25.06.09, 19-21.00 Uhr	S. 17
Eine-Welt-Laden Mo.-Fr. 12.00-17.00	S. 9	Generationen-Kino 10.07.09, 16.00-18.00	S. 18
Waffelnachmittage 03.06., 01.07.09 15.00-17.00	S. 9	Surfstation	S. 18
Feier: 2 Jahre MGH	S. 10	Team und Kontakt	S. 19
Fit mit der Wii 15.05., 05.06., 17.07.09	S. 12		
Spaß bei Spiel und Sport 27.06.09	S. 12		
Lebenslanges Lernen	S. 13		

## Aktion „draußen“

Alle Jahre wieder...bietet das MGH einen bunten Vormittag auf der Wiese vor der Apostelkirche direkt im Anschluss an einen Familiengottesdienst an.

Da ist für jede und jeden etwas dabei: sei es ein kühles Getränk, ein Kaffee oder ein Stück Kuchen, ein Bastelangebot oder die Grillwurst mit Salat.

An diesem Sonntag laden wir Sie und euch herzlich ein, nach dem Gottesdienst ungezwungen an dieser Aktion teilzunehmen.

Bei gutem Wetter findet die Aktion draußen direkt vor der Kirche auf dem rasen statt, bei schlechtem Wetter bieten wir das Programm im Saal des MGH im Dietrich-Bonhoeffer-Haus an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Preise sind familienfreundlich.

**Sonntag, 28.06.09**

**11.00-13.00 Uhr**

**auf der Wiese vor der Kirche**



# unsere Kooperationspartner



**Amt für Kinder, Jugendliche und Familien**



**Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.**



**Bürgerstiftung Münster**



**Evangelische Perthes-Werk e.V.**



**Evangelische Beratungsdienste gGmbH**



**Evangelische Familienbildungsstätte**



**Fachhochschule Münster, FB Sozialwesen**



**Freiwilligenagentur Münster**



**Kindertagesstätte der Apostelkirche**



**Martin-Luther-Grundschule**



**Sozialamt der Stadt Münster**



**Volkshochschule Münster**



# Angebote unseres Trägers

Die folgenden Aktionen werden von der Apostel-Kirchengemeinde im MGH (dem Gemeindezentrum der Apostel-Kirchengemeinde) angeboten:

## **Seniorenbüro**

Beratung, Kontakte und Begleitung für Senioren und ihre Angehörigen: Seniorenbüro, Tel. 47794

## **Aktion e**

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen unterstützen hilfsbedürftige Menschen  
Seniorenbüro, Tel. 47794

## **Apostel-aktiv**

Tagesausflüge mit dem Bus  
Seniorenbüro (Tel. 47794)

## **Café Sonntag**

Kuchenbuffet und Unterhaltung  
Seniorenbüro, Tel. 47794

## **Club 70**

Gesprächsnachm. und Gymnastik  
Fr. Hasenburg, Tel. 22723

## **Computerkurse für Senioren**

Seniorenbüro, Tel. 47794

## **F.-Apostelfrauen (40-60 J.)**

Treffen zum Erfahrungsaustausch  
Ulrike Krüger, Tel. 42127

## **Frauenhilfe Versöhnung**

Themennachmittage  
Fr. Hasenburg, Tel. 22723

## **Frauenhilfe Apostel**

Themennachmittage  
Fr. Witting, Tel. 619411

## **Internetcafé für Senioren**

Seniorenbüro, Tel. 47794

## **Jugendtreff**

Bonni: Internet-Treff und mehr  
Jugendbüro, Tel. 5102855

## **Kantorei**

Chorproben und Aufführungen  
Klaus Vetter, Tel. 261187

## **Literarisches Café**

Literarische Buchbesprechungen  
Seniorenbüro, Tel. 47794

## **Treffpunkt für Senioren**

Vorträge, Diskussionen und  
Nachmittagsfahrten  
Susanna von Ruville, Tel. 2007481



## Mit dem Fahrrad zum Gut Kinderhaus

Eine geführte offene Radtour für jedes Alter zum Gut Kinderhaus

In einem gemütlichen Tempo fahren wir insgesamt ca. 16 km über den Wienburg Park im Norden zum Leprosenhaus Kinderhaus machen einen Abstecher zum Heimathaus Sandrup-Coerde-Sprakel um dann die Gelegenheit auf dem Gut Kinderhaus zu nutzen zum Kaffee trinken und Ku-

chen essen oder einkaufen im Hofladen sowie sich austoben auf dem Gelände des Gut Kinderhauses.

An einigen Punkten sehen und erfahren wir zwischendurch etwas über die Geschichte der Stadt Münster.

**Samstag, 12.07.09**

**Treffen:**

**14.00 Uhr vor dem MGH**

## Alters-offener Chor Münster - AChoM

Hier können geübte Sängerinnen und Sänger auch nach Erreichen der Altersgrenze in ihren Chören hier ihre Erfahrungen weiter einzubringen. Damit ist der *Altersoffene Chor Münster (AChoM)* der einzige dieser Art in Münster und Umgebung. Die gut 70 Mitglieder stammen aus den verschiedensten Chören Münsters. Es handelt sich nicht um einen Seniorenchor im üblichen Sinne. Der Na-

me „Altersoffen“ ist Programm, denn auch jüngere sind dabei. Nach der Probe besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen und Gespräch im Mehrgenerationenhaus. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

**donnerstags 11.00-12.30 Uhr**

(in den Ferien finden die Proben in der Apostelkirche statt)



# Theater der Generationen

Es ist wieder soweit. Ein halbes Jahr Pause nach der Aufführung von *Leonce und Lea* (siehe Bild) wird der Theaterpädagoge Walter Brunhuber wieder ein Theater der Generationen bei uns im MGH anbieten.

Eingeladen sind Interessierte jeden Alters. Vorkenntnisse im Theaterspielen sind nicht erforderlich, alleine das Interesse und die Lust am Theaterspielen zählt.

Die Proben sind für die Zeit ab Herbst 2009 für donnerstags von 18.00-21.00 Uhr geplant. Nähere Informationen dazu werden im nächsten Programmheft veröffentlicht,

ebenso der Termin für das erste Planungsgespräch, welches im August 2009 stattfinden wird.

Interessierte können sich bereits jetzt bei uns im MGH melden, damit Herr Brunhuber geeignete Stücke zur Vorauswahl suchen kann.

Die Proben enden mit einer Aufführung des Stückes im MGH.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihre und Eure Teilnahme.

**donnerstags ab Herbst 2009  
18.00-21.00 Uhr**



Lesen,  
Entspannen,  
Mittagessen,  
Kuchen essen,  
Kaffee trinken,  
sich verabreden,  
sich informieren,  
auf ein Angebot warten,  
...schauen Sie einfach mal rein.

# Mittag

montags - freitags  
12.00-14.00 Uhr

Täglich wechselnde Gerichte  
mit Salat und Nachtisch 3,20 €  
Verschiedene Suppen 2,00 €

Der aktuelle Speiseplan des Mittagstisches liegt im Haus aus und steht auf unserer Homepage:  
[www.mgh-muenster.de](http://www.mgh-muenster.de)

# Café

montags - freitags  
12.00-17.00 Uhr

Kaffee	1,00 €
Kaffe groß	1,20 €
Latte Macchiato, Milchkaffee, Cappuccino,	
Kakao mit Sahne,...	1,50 €
Espresso	1,30 €
Tee	0,80 €
Kaltgetränke	1,00 €
Säfte	0,80 €
Selbst gemacht:	
Kuchen	0,50 - 1,00 €
Torte	1,00 - 1,50 €
<b>Neu in den Sommermonaten:</b>	
<b>Vienetta-Eis</b>	<b>1,50 €</b>

**Wir machen Ferien:  
Vom 27.07.-16.08. ist das MGH geschlossen.**



# Waffel- Nachmittage

mittwochs

03.06., 01.07.09

15.00-17.00 Uhr

Jeden ersten Mittwoch im Monat werden nachmittags im Café kostengünstig Waffeln mit heißen Kirschen und/oder Puderzucker angeboten.



Das MGH  
unterstützt

# Eine-Welt- Laden

montags - freitags

12.00-17.00 Uhr

Im kleinen, aber feinen Eine-Welt-Laden der Apostel-Kirchengemeinde erhalten Sie viele Produkte zum Naschen, Kochen, Trinken, Verschenken,...

Wo gehen die Einnahmen eigentlich hin, die über den Verkauf im Eine-Welt-Laden erzielt werden?

*Umndeni WaBantwana* heißt das Projekt, was die Eine-Welt-Gruppe unterstützt. Es handelt sich um ein Projekt in Südafrika, das AIDS-Waisen ein neues zu Hause/ eine neue Familie gibt. Es befindet sich noch im Aufbau, zwei der drei geplanten Häuser sind bisher fertig. Acht Kinder sind bereits eingezogen. AIDS ist in Südafrika ein großes Problem, das immer noch von der Regierung ignoriert wird. Um so wichtiger erscheint es uns ein Projekt zu unterstützen, welches die Kinder nicht nur verwaltet.

Claudia Steil

## Zwei Jahre MGH

Am 02.04.09 feierten wir das zwei-jährige Jubiläum unseres Mehrgenerationenhauses.

Zu diesem Anlass luden wir Mehrgenerationenhäuser aus ganz Deutschland zu einem Besuchertag ein.

Mitarbeitende und Besucher aus 26 Mehrgenerationenhäusern kamen an diesem Tag nach Münster gereist; von Schleswig-Holstein bis Bayern waren Häuser vertreten. 12 von ihnen präsentierten sich im Gemeindefsaal mit ihren Angeboten in Form von Messeständen. Weitere Häuser stellten in Kleingruppen verteilt im Hause ihre interessantesten Projekte

vor. Der Auftritt des AChOM in der Apostelkirche lockerte die Veranstaltung musikalisch auf.

Insgesamt fanden mehrere hundert Besucherinnen und Besucher den Weg in unser Haus und verbrachten bei strahlendem Sonnenschein mit selbstgebackenen Kuchen, Grillwurst, Erbsensuppe sowie Getränken gemeinsam diesen Tag.

Ein besonderer Dank gilt den vielen Helferinnen und Helfern, ohne die diese Großveranstaltung überhaupt nicht möglich gewesen wäre.

So blicken wir auf einen gelungenen zweiten MGH-Geburtstag zurück.



Auftritt des AChOM

Sektempfang



# Tag der offenen Tür



einer der Messestände



Andrang  
auf den  
Kuchentresen



Waffelbäckerei



## Spielspaß und Fitness mit der **WiiFit**



Stellen Sie sich mit Ihren Füßen auf das Wii-Balance-Board. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Haltung mit den Balancespielen. Genießen das Erlebnis einer rasanten Ski-Slalomabfahrt oder Joggen Sie mit den Generationen um die Wette.

Oder wollen Sie lieber ihr sportliches Können beim Bowlen, Tennis oder Golf zeigen.

Mit Hilfe der Wii-Spielekonsole und an einer riesigen Leinwand

werden Sie in fremde virtuelle Welten einsteigen und das Gefühl haben eine Flussfahrt ist ein willkommenes kleines Abenteuer. Egal ob alt ob jung jede Altersgruppe ist geeignet und erwünscht.

Ein Angebot das keine körperlichen Höchstleistungen verlangt, aber für so manchen Spaß sorgt.

**Freitags 16.00-19.00 Uhr**  
**15.05., 05.06., 17.07.09**

## Spaß bei Spiel und Sport



Alle, ob jung ob alt, ob groß ob klein, sind herzlich eingeladen. Wir treffen uns auf der Wiese vor der Apostelkirche um Boule, Croquet, Badminton, Frisbee etc. zu spielen. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht und lockerer Kleidung wollen wir die Bewegung an der frischen Luft üben für die Sommerferien.

**Samstag, 27.06.09**  
**14.00-16.00 Uhr**  
**auf der Wiese vor der Kirche**



# Lebenslanges Lernen - auch im Alter?

Selbstgesteuertes Lernen als ein neuer Zugang "älterer" Menschen zu der eigenen Umgebung mit einer hohen automatisierten und technisierten Umwelt.

Wir möchten Ihnen innerhalb eines Forschungsprojektes zeigen, dass Sie längst noch nicht zum Alten Eisen gehören.

Koordiniert durch die KBE (Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung) wollen bundesweit 10 Einrichtungen den Weg frei machen für Senioren. Wir wollen ihre kognitive Leistungsfähigkeit steigern und ihre Informationsverarbeitungskompetenz erhöhen. Wir zeigen Ihnen die Richtung - Sie erforschen den Weg!

Sammeln Sie Methoden um einfacher, schneller oder einfach besser ans Ziel zu kommen.

Wir lassen Sie nicht allein. Es steckt weitmehr an Potential in Ihnen als Sie erahnen. Trauen Sie sich den ersten Schritt zu.

Wir zeigen ihnen Wege, wie Sie mit den kleinen und großen Herausforderungen des täglichen Lebens zurechtkommen und statt Überforderung

und Hilflosigkeit, Eigenständigkeit empfinden.

Ob sie eine günstige Fahrkarte bei der DB am Automaten erwerben wollen, sich überlegen, wo sie heute noch Geld anlegen können oder einen Versicherungsschaden zu melden haben - Wir möchten Sie in einem Kurs in und mit der Gruppe motivieren Wege und Möglichkeiten zu finden.

Mit Hilfe einfacher Techniken, die schon in sich tragen und werden Sie über ihre abgesteckten Grenzen zu "neuen" Erfolgen kommen.

Der geplante Kurs richtet sich an Seniorinn/en, die ihr alltägliches Leben endlich in die Handnehmen wollen, aber es bisher nicht immer allein geschafft haben und jetzt mutig genug sind, es zu versuchen.

Geplant ist der Kursanfang im September 2009.

Wenn wir ihr Interesse geweckt haben melden Sie sich doch bitte.

Für weitere Gespräche und Informationen zum Kursprojekt steht Ihnen Klaus-Martin Polster auch gerne persönlich zur Verfügung.



# Senioren und Studierende im Gespräch



Fachbereich  
Sozialwesen

In Kooperation mit der Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen, findet diese Aktion zum zweiten Mal diese Aktion statt.

In kleinen gemischten Gruppen möchten wir den Fragen nachgehen, was die Generationen voneinander lernen können. Was können Senioren den jungen Menschen beibringen? Aber auch andersherum: was können

Senioren von jungen Menschen lernen?

Besteht ein Bedarf, möchten die Generationen überhaupt etwas voneinander etwas lernen?

Kommen Sie mit Studierenden ins Gespräch bei Kaffee und Kuchen in netter Atmosphäre.

**Dienstag, 16.06.09**  
**14.30-16.00 Uhr**

## Ihre Infos am roten schwarzen Brett



Sie suchen eine Schülernachhilfe oder möchten ein Fahrrad verkaufen? Im Foyer unseres Hauses hängt nun ein sogenanntes „schwarzes Brett“. Die rote Pinnwand kann von Ihnen als Informationswand genutzt werden. Sprechen Sie uns einfach an.

# Fachvorträge

## **Energiesparen - so geht's!**

**Donnerstag, 04.06.09**

**19.00-20.30 Uhr**

Im Haushalt kann dies jeder und dann für das ersparte Geld sich einen kleinen Wunsch erfüllen.

Staunen sie, welche kleinen und größeren Möglichkeiten es gibt, Energie einzusparen ohne nur noch eiskalt zu duschen.

Erfahren Sie ob sie zu den Sparfüchsen gehören oder eher total das Gegenteil sind.

Wir zeigen Ihnen praktische Tipps, messen mit Ihnen die Ersparnisse und zeigen ihnen ihr persönliches Einsparpotential.



## **Tipps für ein Plus an Sicherheit**

**Montag, 15.06.09**

**19.00-20.30 Uhr**

von Kriminalhauptkommissar Manfred Wissing vom Kommissariat Vorbeugung Gibt Antworten auf die Fragen wie z.B.:

Was mache ich bei "Drückern " an der Haustüre?

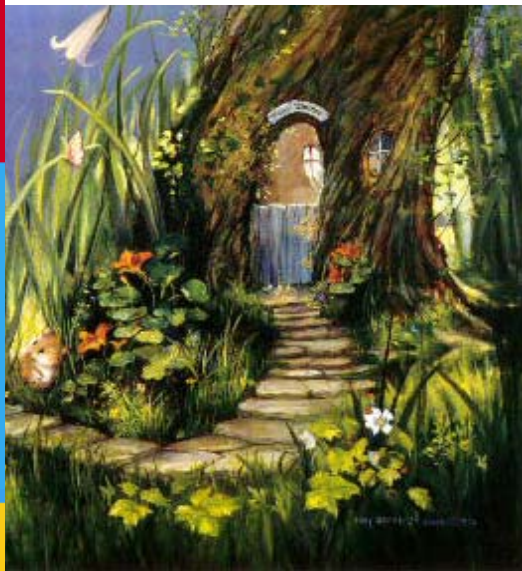
Wie verhalte ich mich bei netten Nachfragen an der Haustür? Wo bewahre ich mein Geld auf?

Wechseltricks im Urlaub Wie verhalte ich mich bei Spaziergängen? Wie soll ich auf Gewinnspielbenachrichtigungen reagieren? Wer gewinnt bei den Dauergewinnspielen?

Werden sie kein Opfer!



## Märchen im Kaminraum



Wir laden Sie ein, in Märchenwelten einzutauchen. Das ist für Kinder, Erwachsene und Senioren gleichermaßen geeignet. Im Kaminraum können Sie der Märchenerzählerin Frau Heilenkötter lauschen und sich eine Stunde lang in fremden Welten, Abenteuer und Illusionen bewegen. Fühlen Sie sich herzlich zu dieser Aktion eingeladen.

Das Angebot ist kostenlos.

**donnerstags**  
**28.05. und 18.06.09**  
**15.00-16.00 Uhr**

## Bücherkiste

Reisezeit ist Bücherzeit. Möchten Sie die Bücher vom letzten Jahr gegen andere tauschen?

Oder einfach mal ein Buch

bei einem Kaffee genießen?

Kommen Sie ins Café des Mehrgenerationenhauses. Tauschen Sie Bücher und träumen Sie bei Kaffee und Kuchen von Ihrem nächsten Urlaub.

Der Tausch ist selbstverständlich kostenlos für Sie.

## Kartenspiel-Nachmittag

Haben Sie Interesse am Kartenspielen? Alle 14 Tage findet im Café des Mehrgenerationenhauses ein Kartenspielnachmittag statt. Sei es Rommee, Canasta, Skat oder Doppelkopf – die Gruppe ist für unterschiedliche Kartenspiele offen.

**dienstags 16.00-18.30 Uhr**  
**12.05., 26.05., 09.06., 23.06.,**  
**07.07., 21.07.09**

## Nahrung für Körper und Geist

### **Momentaufnahmen - Eine Reise durch das Land Israel**

Jerusalem, Massada, Cäsarea, See Genezareth ... Nur einige der vielen Orte im Land Israel, die wir auf unserer Reise besucht haben. Viele Eindrücke haben wir mitgebracht, viele Geschichten erlebt und noch mehr Fotos gemacht. Einige Momentaufnahmen wollen wir mit Ihnen an diesem Abend bei interessanten Geschichten, landestypischem Essen und israelischer Musik teilen. Rebecca und Bastian Basse.

**Donnerstag, 25.06.09**  
**19.00-21.00 Uhr**



## Generationen-Kino



Sie haben Shaun das Schaf bei der letzten Kinoaktion noch nicht kennengelernt? Dann wird es aber Zeit. Denn Shaun das Schaf ist nicht nur unterhaltsam für Kinder, sondern gleichermaßen auch für Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Shaun das Schaf kommt dabei ohne große Worte aus.

**Freitag, 10.07.09**  
**16.00-18.00 Uhr**

## Surfstation



Sie möchten einen Kaffee trinken und dabei das Internet nutzen?

Kein Problem: Dafür steht Ihnen unsere Surfstation kostenlos zur Verfügung.

Täglich von 12-17 Uhr besteht im Cafébereich die Möglichkeit, online zu gehen.

Und wenn Sie „Lust auf mehr“ haben, können Sie auch gerne einen unserer Computerkurse besuchen.

Sprechen Sie uns einfach an.



## Das hauptamtliche Team



*Klaus-M. Polster*

Klaus-Martin Polster

Schwerpunkte:  
Programmplanung und  
Ehrenamtl.-Begleitung

Sprechzeit:  
Do., 11.00-12.00 Uhr  
Tel. 0251 / 510 28 15

polster@  
mgh-muenster.de

*Cornelia Demtschück*

Cornelia Demtschück

Schwerpunkt:  
Angebote für Senioren,  
Café und Mittagstisch

Sprechzeiten:  
Di., 14.30-15.30 Uhr  
Do., 09.00-10.00 Uhr

Tel. 0251 / 477 94  
demtschueck@  
mgh-muenster.de

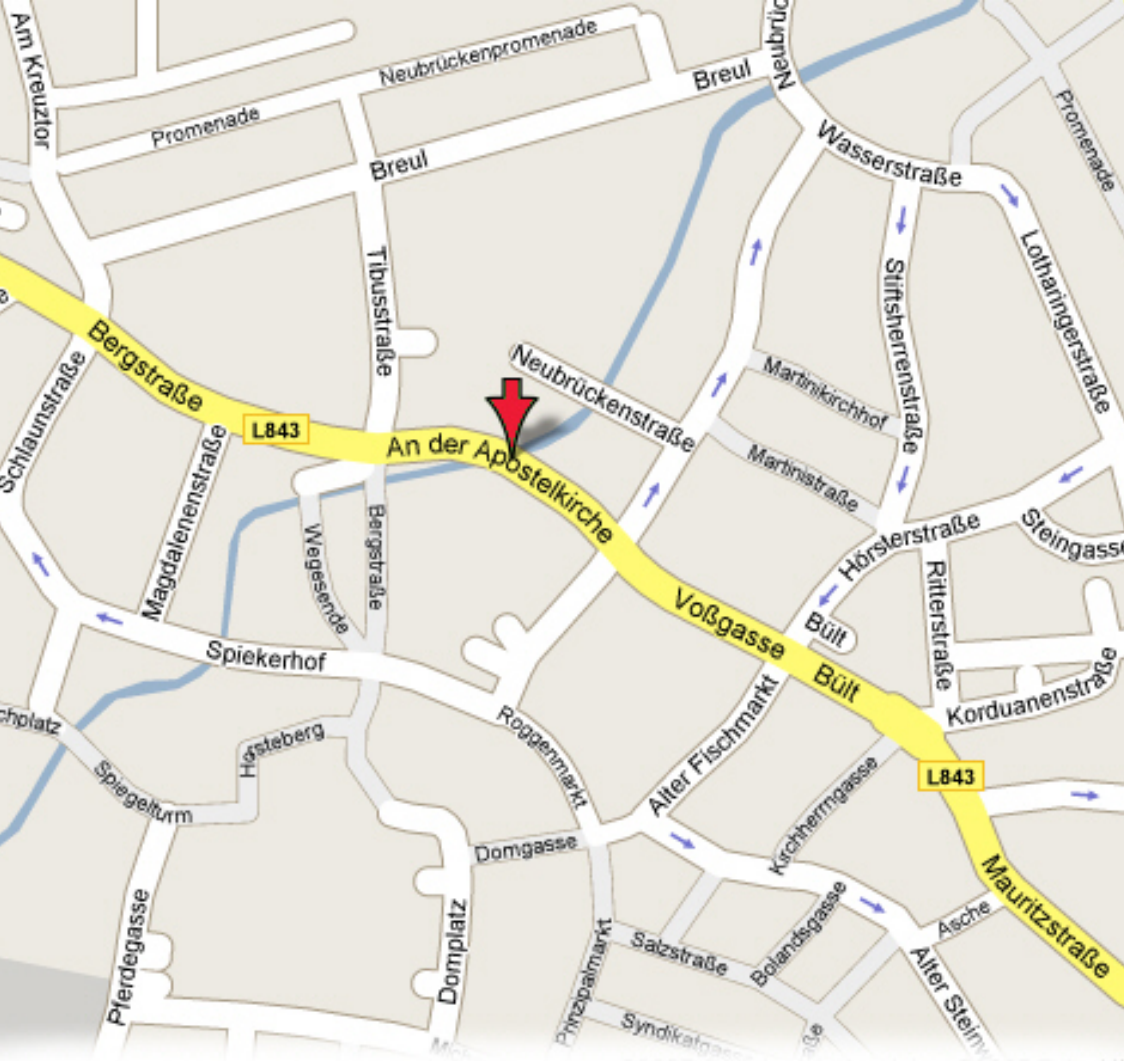
*Dr. Jörn Dummann*

Dr. Jörn Dummann

Leitung

Sprechzeit:  
Do., 10.00-11.30 Uhr

Tel. 0251 / 510 28 15  
Tel. 0251 / 510 28 55  
dummann@  
mgh-muenster.de



## **Mehrgenerationenhaus Münster**

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

An der Apostelkirche 5, 48143 Münster

Tel. 0251 / 510 28 15

mail@mgh-muenster.de

**www.mgh-muenster.de**

Auflage: 1.000 Exemplare

Inhalt und Layout: C. Demtschück, K. M. Polster, Dr. J. Dummann (v.i.S.d.P.)

Träger des MGH ist die Evangel. Apostel-Kirchengemeinde Münster