



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

MEHRGENERATIONENHAUS BUCHEN

ZEIT FÜR MICH



ANGEBOTE, DIE GUT TUN UND DAS LEBEN LEICHTER MACHEN

Alle Angebote sind kostenlos!

Information und Anmeldung:

Tel. 06281 5656637 | kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de

Mehrgenerationenhaus Buchen | Hollergasse 14 | 74722 Buchen
www.mehrgenerationenhaus-buchen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



QUARTIER 2030
Gemeinsam. Gestalten.

Die Pandemie fordert uns alle sehr.

Wir können dank einer Förderung des Sozialministeriums Baden-Württemberg ein besonderes Programm zusammenstellen, das Sie unterstützen soll, mit der aktuellen Belastung besser zurecht zu kommen.

Blättern Sie durch und wählen Sie aus, was Sie anspricht und was Ihnen gut tut! Es werden Anfang 2022 voraussichtlich noch weitere Angebote hinzukommen.

Alle Angebote sind kostenlos.

Jede*r darf teilnehmen.

Die Angebote finden hauptsächlich draußen oder online statt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Team vom Mehrgenerationenhaus Buchen

Information und Anmeldung:

Tel. 06281 5656637 | kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de

Mehrgenerationenhaus Buchen | Hollergasse 14 | 74722 Buchen
www.mehrgenerationenhaus-buchen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



QUARTIER 2030
Gemeinsam. Gestalten.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

BEWEGUNG UND WALKEN - FÜR ERWACHSENE

**Ohne Anmeldung!
Draußen!**

MITTWOCHS

10.00-10.45 UHR

Zeitraum: 12.01. - 09.03.2022

Auf der alla hopp! - Anlage

In Kooperation mit dem
TSV Buchen



Foto: Pixabay

Information und Anmeldung:

Tel. 06281 5656637 | kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de

Mehrgenerationenhaus Buchen | Hollergasse 14 | 74722 Buchen
www.mehrgenerationenhaus-buchen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION





Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Online und
im MGH

MEIN GUTER START IN DIE WOCHEN

Stärkung des Selbstwerts - Entspannung - Achtsamkeit

Wir laden Sie ein, sich zu stärken und etwas für sich zu tun.
Nehmen Sie sich vier Wochen lang eine Stunde Zeit für sich!

Referentin: Isa Höflich, Gesundheitscoach

Das Angebot findet online mit Zoom statt.

Wer technische Unterstützung benötigt, kann sich im MGH
vor ein Gerät setzen und darüber online teilnehmen.

MO., 17.01.2022

MO., 24.01.2022

MO., 31.01.2022

DI., 08.02.2022

immer
10-11 Uhr



Information und Anmeldung:

Tel. 06281 5656637 | kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de

Foto: Pixabay

Mehrgenerationenhaus Buchen | Hollergasse 14 | 74722 Buchen
www.mehrgenerationenhaus-buchen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

LAG
Mehrgenerationenhäuser
Baden-Württemberg



QUARTIER 2030
Gemeinsam. Gestalten.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Online über
Zoom!

STARK BLEIBEN, WENN ES STÜRMISCH WIRD: ICH BLEIBE AUF KURS!

Wie schaffen es Menschen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen und sich trotz starker Belastungen ihre Zuversicht zu bewahren, während andere den Mut verlieren und am Leben verzweifeln? Der Schlüssel zur Lösung heißt „Resilienz“ - die Fähigkeit, sich immer wieder neu an Veränderungen anzupassen und nach jedem Stolpern wieder aufzustehen. Manchen Menschen bringen diese Fähigkeit von Natur aus mit, aber jeder kann sie ein Stück weit trainieren!

In diesem Online-seminar lernen Sie die „7 Säulen der Resilienz“ kennen. Mit Übungen, die in jeden Alltag passen, können Sie entdecken, was Ihnen Kraft gibt und wie Sie die schönen Momente am Tag bewusster wahrnehmen.

Referentin: Isa Höflich, Gesundheitscoach



Foto: Pixabay

ZWEI ABENDE:

DI., 15.02.22

20.00-21.30 UHR &

DI., 22.02.22

20.00-21.30 UHR

Information und Anmeldung:

Tel. 06281 5656637 | kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de

Mehrgenerationenhaus Buchen | Hollergasse 14 | 74722 Buchen
www.mehrgenerationenhaus-buchen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



QUARTIER 2030
Gemeinsam. Gestalten.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Online über Zoom!

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD: WIEDER MEHR FREUDE IM LEBEN!

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, nur noch durch den Tag zu hetzen und überhaupt nicht mehr zur Ruhe zu kommen. Ausspannen? Einmal die Seele baumeln lassen? Besonders Frauen neigen dazu, ihre Bedürfnisse zurückzustellen, wenn es darum geht Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. In Coronazeiten eine noch größere Herausforderung. Da bleiben Gesundheit und Lebensfreude irgendwann auf der Strecke...

Wir schauen uns an, was Stress ist, wann er unserer Gesundheit schadet und was in unserem Körper passiert, wenn wir gestresst sind. Sie lernen einfache Methoden kennen, um Druck herauszunehmen. Sie erhalten Tipps, wie Sie kleine Pausen sinnvoll zur Entspannung nutzen können und was Sie aktiv dafür tun können, mehr Freude in Ihr Leben zu lassen. Jede Viertelstunde, in der wir lachen und fröhlich sind, ist gut investierte Lebenszeit! **Referentin:** Isa Höflich, Gesundheitscoach

DO., 20.01.2022, 20.00-21.30 UHR

MO., 21.02.2022, 20.00-21.30 UHR (WIEDERHOLUNG)

Information und Anmeldung:

Tel. 06281 5656637 | kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de

Mehrgenerationenhaus Buchen | Hollergasse 14 | 74722 Buchen
www.mehrgenerationenhaus-buchen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

LAG
Mehrgenerationenhäuser
Baden-Württemberg



QUARTIER 2030
Gemeinsam. Gestalten.

Foto: Pixabay