

WIES

WIR IN EINEM STADTTTEIL

August - Sept. - Oktober 2017

Die Bastille ist „GUT DRAUF“ - ein gesundheitsförderndes Jugendhaus

Frische Obst- und Gemüsespieße, Orangensaft, Wasser aus einer Karaffe und weitere kostenlose Köstlichkeiten wurden den zahlreichen BesucherInnen am Mittwoch, den 21. Juni 2017 bei uns im Jugendhaus Bastille serviert. Für Action und Staunen sorgten unter anderem eine Capoeira-Gruppe (Abada Capoeira Reutlingen-Tübingen e.V.) mit ihrer Show sowie Parkour- und CalisthenicsportlerInnen, die ihre Künste am Boden und an den Stangen der Anlage im Park der Bastille unter Beweis stellten. Der feierliche Anlass hierfür war die Zertifizierung unseres Jugendhauses und die des Jugendhauses Orschel-Hagen als >>gut drauf-Häuser<< durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).

Das Thema Gesundheit, besonders im Sinne von Bewegung, Ernährung und Entspannung, wird bei uns im Haus schon immer großgeschrieben. So war es nur eine Frage der Zeit, bis diese Bereiche aufgegriffen, durch neue Impulse angeregt und noch mehr in den Jugendhausalltag eingeflochten wurden.



Das Zertifikat als offizielles Qualitätssiegel für ein gesundheitsförderndes Jugendhaus wurde beiden Häusern in gemütlicher Atmosphäre und im Beisein von Jugendlichen, dem Vorstand der Stiftung Jugendwerk Uwe Weber, den Vertretern der Reutlinger Jugendhäuser und weiteren Gästen, verliehen. Am Anfang dieses Prozesses stand eine Inhouse-Schulung in der Bastille im Jahr 2016. Diese wurde von Vertretern der BzGA gestaltet und fand gemeinsam mit dem WIES-Projekt von pro juventa, BIG (Beratung, Inklusion und Gesundheit für Mädchen und Frauen), LoBiN (lokales Bildungsnetzwerk in den Stadtteilen Römerschanze, Storlach und voller Brunnen) sowie den Jugendhäusern Orschel-Hagen, Ariba und Hohbuch-Schafstall statt.

In diesem Rahmen wurden die MitarbeiterInnen der Jugendhäuser erneut für das Thema Gesundheit im Jugendhausalltag sensibilisiert. So wurden beispielsweise bisherige Angebote reflektiert und neue etabliert. Altbewährtes sowohl im sportlichen Bereich, wie zum Beispiel Fußball, Basketball, der Parkour-Sport und Calisthenics als auch Angebote aus den Bereichen Ernährung und Entspannung, wie beispielsweise das wöchentliche Kochstudio, progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training, wurden angepasst, erweitert und fortgeführt.



Die >>gut drauf<<Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) hat in erster Linie die Förderung des Gesundheitsbewusstseins junger Menschen zum Ziel. Nicht nur das Schaffen eines Bewusstseins für den eigenen Körper und die eigene Gesundheit sondern auch Stressregulation sind Themen dieses Konzepts. So ist es ebenfalls auch unser Ziel und Wunsch, dass diese Bereiche weiterhin im Alltag unserer BesucherInnen Platz finden und noch weiter wachsen können. Wir sehen es als unsere Aufgabe, neue Impulse zu setzen oder eben jene anzustoßen und die Jugendlichen dazu anzuhalten, den Blick auf die eigene Person und das eigene Wohlbefinden zu richten.

Bastille
Rommelsbacherstr. 21
72760 Reutlingen
Tel: 07121 / 33 86 31
info@jugendhaus-bastille.de
www.jugendhaus-bastille.de

Jugendwerk
Reutlingen
Gemeinnützige Stiftung

Öffnungszeiten:
Di und Mi: 16.00 – 21.00 Uhr
Fr: 14.00 – 21.00 Uhr
Sa: 14.00 – 19.00 Uhr
Weitere Zeiten siehe Homepage und Aushang



Mehr
Generationen
Haus



WIR - Welcome in Reutlingen

Am 22. Mai fand ein buntes Eröffnungsfest bei „WIR- Welcome in Reutlingen“ statt. Rund 60 Frauen und 30 Kinder feierten gemeinsam bei strahlendem Sonnenschein und etliche „WIR- Frauen“ brachten sich mit ihren Talenten beim Festprogramm ein.

Neben einem Buffet voller internationaler Leckerbissen präsentierten sich „Fugato trifft WIR“- Sängerinnen aus den verschiedensten Ländern mit ihren Lieddarbietungen.

Eine besondere Kunstaussstellung bildeten die viel bewunderten feinen Zeichnungen eines 12-jährigen Mädchens aus Afghanistan. Und nicht nur Kinder standen Schlange für die filigranen Hennatatoos, die von einer jungen syrischen Frau und einer afghanischen Jugendlichen auf die Hände gezaubert wurden.

WIR- Angebote im Wiesprojekt

WIR-Café

Jeden zweiten Freitag zwischen 14 und 16 Uhr treffen sich neuzugezogene Frauen aus „aller Frauen Länder“ mit Frauen, die bereits in Reutlingen leben. Das WIRcafé lädt herzlich sowohl Frauen aus den Flüchtlingswohnheimen, als auch alle an einem Austausch und einer Begegnung interessierten Frauen ein. Mit Übersetzerinnen aus dem Arabischen und Persischen. **Die nächsten Termine starten ab dem 22. September!**

Musikprojekt: „Fugato trifft WIR“

Jeden 2. Freitag zwischen 14 und 16 Uhr wird bei WIR unter Anleitung einer iranischen Sängerin des Fugato-Projektes der Württembergischen Philharmonie gesungen: „Fugato trifft WIR“ – Die Sängerinnen bringen sich mit Liedern aus dem arabischen Sprachraum, aus dem Iran und aus Afghanistan, aus afrikanischen Ländern, aus der Türkei und aus Deutschland ein. Ein ganz besonderes Erlebnis, ebenfalls mit Übersetzerinnen! **Die nächsten Termine starten ab dem 15. September.**

Interkulturelle Mädchengruppe

Für Mädchen ab 16 Jahren. Das Programm und die Aktivitäten finden in unregelmäßigen Abständen statt. Gerne dürfen sich Interessentinnen an die Mitarbeiterinnen von WIR wenden, wir vermitteln dann weiter.

Bilingualer Kurs - deutsch / arabisch

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen ist eine leicht zu lernende Selbsthilfemethode. Im Kurs wird die Übung der Muskelentspannung so angeleitet, daß sich ein sogenannter Muskelsinn entwickeln kann. Nach Abschluss des Kurses ist es möglich selbständig bei Bedarf eine Muskelentspannung durchzuführen. PMR ist sehr hilfreich bei verschiedenen Beschwerden wie bspw. Verspannungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Ängsten und vielem mehr.

31. Juli 10 bis 11.30 Uhr zum Kennenlernen!

Ab Freitag, 29. 9., 10 bis 11 Uhr,
10 Termine (wöchentlich)!

Alle Angebote von WIR sind natürlich offen für alle interessierten Frauen. Sie richten sich im Schwerpunkt allerdings an den Bedürfnissen von geflüchteten Frauen aus. In der Regel sind Übersetzerinnen mit anwesend oder es wird Konversation in deutscher Sprache geübt. Die Veranstaltungen ändern auch häufig ihre Zeiten aufgrund von veränderten Sprachkurszeiten der Frauen. Für Informationen gerne vorher anrufen oder in einem unserer Offenen Treffen vorbeikommen!

Die Kontaktdaten von WIR:

☎ 07121/ 36 40 872; wir@pro-juventa.de,
www.wir.pro-juventa.de



Laufende Kurse bei BIG

Montags um 18

Uhr: Hatha-Yoga mit Marika Ellwart bei BIG

Dienstags um 9 Uhr: Nordic-Walking mit Beate Schäffer, Treffpunkt bei BIG

Mittwochs um 9 Uhr: Hatha-Yoga mit Marika Ellwart bei BIG

Mittwochs um 9.15 Uhr: Zumba mit Ute Quauka im Mehrgenerationenhaus

Mittwochs um 17.30 Uhr: Zumba mit Ute Quauka im Mehrgenerationenhaus



Offene Treffen bei BIG

BIG-Mamacafé

Jeden zweiten Montag findet unser BIG-Mamacafé von **14 bis 16 Uhr** statt. Das Mamacafé ein Offener Treff für junge Mütter mit kleinen Kindern. Neben einem gemütlichen Beisammensein gibt es Angebote rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Erziehung, Kreativität und vieles mehr. Das Programm im BIG- Mamacafé nimmt die Anregungen der Besucherinnen auf. Auf der Wunschliste stehen ein Elternkurs, kreative Angebote, gemeinsames Kochen und vieles mehr. **Die nächsten Termine starten am 18. 9.!**



Weitere Angebote

Wie immer können Sie gerne Termine mit uns vereinbaren für:

Beratung: Wenn Sie aus irgendeinem Grund der Schuh drückt!

Massagen:

Wenn Sie sich nach Entspannung sehnen!

Ernährungsberatung:

Wenn Sie an Ihrem Ernährungsverhalten etwas ändern wollen.

Klopfakupressur und Kinesiologie:

Wenn Sie Methoden kennen lernen möchten, die geeignet sind, Stressgefühle zu reduzieren.

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen, Schnupperterminen und Kursen vorher an, da die Plätze begrenzt sind!

Die Kontaktdaten von BIG:

☎ 07121/ 36 40 872; big@pro-juventa.de,
www.big.pro-juventa.de und montags von 14 bis 16 Uhr ist Offenes Büro, in dem Sie persönlich auf einen Tee vorbeikommen können!

Kosten der BIG-Angebote

Unsere Preise für alle Kurse und Veranstaltungen werden einkommensgestaffelt angeboten. Ein Kurs mit 8 Terminen kostet bei BIG zwischen 30 und 60 Euro. Für Zumba können Sie 10-er Karten kaufen, die 4 Monate gültig sind. Diese kosten zwischen 37,50 und 75 Euro. Der Selbstbehauptungskurs kostet 40 Euro für 5 Termine.

Unsere Preise für unsere Einzelangebote sind einkommensabhängig gestaffelt. Der Mindestbeitrag liegt bei 5.- Euro/ Stunde für Beratungsangebote und 10.- Euro für eine halbe Stunde Massage.

In To The Wide

Es war mal wieder so weit! TG Übernachtung! Sofort machten sich die Kids der Tagesgruppe WiesEL, Achim, der Betreuer und meine Wenigkeit auf den Weg kognitiver Arbeit! Die Übernachtung musste ja wohl überlegt sein, ganz besonders, da diese Übernachtung eine reine Jungen-Übernachtung war. Schnell wurde einstimmig entschieden „Zelten im Wald“!

So machte sich die TG WiesEL auf den Weg in die Natur! Noch schnell das Auto vollgepackt mit allen Sachen, die man so braucht: Zelte, Wechselklamotten, Zahnbürste, und natürlich durfte auch die Verpflegung nicht fehlen. Nach einem 30 minütigem Wandermarsch mitten im schönen Schönbuch trafen wir an der Grillstelle an. Sofort machte sich die Crew auf dem Weg, Feuer Holz zu suchen, denn jeder wusste, „kein Feuer, keine Würstchen“. Gespannt sammelten sich alle um Achim, der dabei war, das Feuerholz in die gewohnte Position zu stellen, und als die ersten Flammen zu flackern begannen, legte sich allmählich die Spannung und wurde schnell mit Hunger ersetzt.

Jetzt hieß es, Spieße zu schnitzen. Dabei konnte sich die Gruppe Zeit lassen und sich gegenseitig helfen und Tipps geben. Fachmännische Anleitung war hier von Nöten, da die Kids den richtigen Umgang mit einem Taschenmesser erst lernen mussten. Und da kam ich ins Spiel! Max und Dennis, das sind die Kids der Tagesgruppe WiesEL (9 und 10 Jahre) sammelten sich um mich, und ich machte es ihnen vor. Schnell erfüllte mich diese Arbeit mit Stolz, denn ich war an der Reihe, mein Wissen der nächsten Generation weiter zu geben, so dass diese es in Zukunft mir gleich tun können. Als sich die Flammen legten und die Glut ihre Herrschaft des Lagerfeuers einforderte, war es dann auch soweit!

„Achim, wo bleiben die Würstchen?!“ fragten die Kinder ungeduldig mit ihrem Spieß in der Hand. Achim sprang auf und gab ihnen das gewünschte und schon seit Stunden ersehnte Würstchen. Solange die Würstchen vor sich hin bruzelten, verabschiedete sich allmählich die Sonne und mit ihr das schützende Tageslicht. Die Nacht brach an, und es wurde ruhig.

Doch das hielt nicht lange an, da der Schönbuch nachts erst lebendig wird. Wir hörten Geräusche von allen Seiten, und die Kids wurden unruhig. Auch hier konnten wir Trost schenken, in dem Achim und ich die Kids beiseite nahmen und ihnen erklärten, was die Geräusche auslösten. Vögel, Eulen und sogar Wildschweine konnten eine Möglichkeit sein, so erklärten wir, und dass sie überhaupt keine Angst haben müssen. Für die Kinder, die in der Stadt aufgewachsen sind, ist es verständlich, dass sie diese vielen Wald-Geräusche nicht kennen und auch die Dunkelheit war eine andere als die Gewohnte. Ohne Straßenlaternen, Autolichter und McDonald's Leuchtreklamen ist die Dunkelheit tatsächlich düsterer und erdrückend. Urängste haben sich auch bei mir aufgetan. Doch dann berichtete Achim von seinen Erlebnissen in der Natur. Er würde öfters nachts alleine im Wald übernachten mit nichts anderem als einem Schlafsack ausgerüstet. Die Kids und ich waren Baff vor Erstaunen! Doch wir waren sehr froh darüber in einem Zelt zu übernachten. Während seiner Erzählungen griff Achim mit einer Leichtigkeit nach den Marshmallow's, die er zuvor sorgfältig in seine Wandertasche gepackt hatte, und die Angst war wie von Zauberhand verfliegen! In einem Chor schrien die Kids „Achim ist der Beste!!!“ und auch ich habe mitgemacht. Nun war es so weit ins Zelt zu gehen und sich auf das Frühstück am nächsten Morgen zu freuen.

Serdar Kabashi (Praktikant)

Girls time

Am 30. Juni war es endlich soweit. Für unsere drei Mädels der TG-Wiesel war ein ganz besonderer Anlass die Mädels-Übernachtung! Der ganze Abend, die ganze Nacht und der Morgen danach gehörten uns Mädels ganz allein. Aber nur „Mädchenkrams“ wäre ja langweilig gewesen. Also haben wir uns, zugegebenermaßen nach einer ausgedehnten Shoppingtour in der Beautyabteilung, erstmal sportlich betätigt. Wir waren gemeinsam Bowlen und hatten dabei riesigen Spaß. Und wer hätte es gedacht, die Kleinste im Team hat alle einfach so, mir nichts dir nichts, unter den Tisch gespielt. Nach aller Aktivität war der Hunger natürlich groß. Aber glücklicherweise gab's vor Ort gleich leckere Pizza und Pasta. Wieder zurück in der TG wurde es dann doch noch Ladies like. Entspannungsbad, Haarkur, Nägeln lackieren und Gesichtsmaske mussten dann doch noch sein, wobei das Spielen auch nicht zu kurz kommen durfte. Und zu guter Letzt für diesen tollen Tag natürlich der ausgedehnte Schönheitsschlaf. Morgens, nach einem leckeren Frühstück, gab es dann ein ganz besonderes Angebot: Eigenen Schmuck basteln, selbst Perlen aus Fimo zaubern, auffädeln und am Ende sein eigenes Armbändchen oder Halskettchen mit nachhause nehmen! Dabei sind unheimlich viele, tolle, kleine Kunstwerke entstanden und jede konnte ihrer eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Wer hätte gedacht, das das so klasse klappt! Alles in allem war es eine richtig schöne Übernachtung und für mich als Praktikantin ein super tolles und wiederholenswertes Erlebnis. Vielen lieben Dank ihr Mädels, ob groß, ob klein, für diese tolle, aufregende und super gelungene Mädels-Übernachtung!

Aileen Timm (Praktikantin)



BIG und WIR: Kooperations-Sommerakademie

Yoga für Mütter und Kinder (zw. 7 und 12 Jahren), Mittwoch, 2. August, 10 bis 14 Uhr,
1. Einheit für die Kinder (und Kaffee und Tee für die Mamas), 2. Einheit für die Mütter.
Mit Kinderbetreuung. Mit Marika Ellwart

Familienausflug nach Tübingen, Freitag, 4. August, 14 bis 18 Uhr
mit Beate Schäffer, Meriem Gouriche, Birgit Ehinger

Ausflug für Frauen und Kinder nach Konstanz, Dienstag, 8. August, 9 bis 21 Uhr
mit Beate Schäffer, Meriem Gouriche, Birgit Ehinger

Wichtig: Bitte zu allen Angeboten vorher anmelden! Nähere Informationen bei BIG 07121/3640871 oder WIR 07121/3640872. Oder per mail: big@pro-juventa.de ; wir@pro-juventa.de

„Die Zukunft in den Blick nehmen“ – Vorsorgevollmacht und Betreuung

Menschen die schwer erkrankt, behindert oder pflegebedürftig sind, benötigen häufig eine Person, die Verantwortung übernimmt und gegebenenfalls rechtlich verbindliche Entscheidungen trifft; denn nicht automatisch sind Ehepartner, Kinder oder Eltern vertretungsberechtigt. Hierzu brauchen sie eine entsprechende schriftliche Vollmacht oder eine gerichtlich angeordnete Betreuung.

Bei der Informationsveranstaltung erfahren Sie:

- welches die Voraussetzungen für eine wirksame Vorsorgevollmacht sind
- wie eine rechtliche Betreuung zustande kommt
- was die Vor- und die Nachteile von Vorsorgevollmacht und rechtlicher Betreuung sein können

Referent ist Alex Bernhard vom Diakonischen Betreuungsverein i. Lk. Reutlingen e.V.

**Die Veranstaltung findet am 9. Oktober um 18 Uhr
im Mehrgenerationenhaus (MGH), Mittnachtstr. 211 statt.**

Fleißige Flohmarktverkäufer auf dem Stadtteilfest am Ententeich!



RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH

...motiviert an Ihrer Seite



**Tagestreff
am Reichenbach**

Gesellige Stunden in Sondelfingen

Offenes Singkränzle

Seit Februar diesen Jahres veranstalten wir, der Reutlinger Liederkranz **einmal im Monat donnerstags von 15 Uhr bis 17 Uhr** einen gemütlichen, kurzweiligen und beschwingten Nachmittag für alle, die Freude an Gemeinschaft haben. Bei Kaffee und Kuchen kommen wir miteinander ins Gespräch und singen gemeinsam. Im Mehrgenerationenhaus (MGH) in Reutlingen, Mittnachtstr. 211 ist jede und jeder willkommen: Freunde, Bekannte, Nachbarn jeden Alters. Um 15 Uhr gibt es Kaffee oder Tee mit Kuchen und ab 15:30 Uhr singen wir zusammen mit Anleitung durch unseren Chorleiter Thomas Preiß bekannte Lieder. Notenbücher liegen bereit, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wir singen einfach aus Spaß und Freude miteinander. Der Eintritt ist frei, ein Spendenkässle freut sich über ein paar Kreuzerchen für die Unkosten. **Weitere Termine: 21. 9., 12. 10., 16. 11. und 14. 12.!**

Impressum

Herausgeberkreis:

pro juvena, Reutlingen; Mehrgenerationenhaus Reutlingen, Trägerverein: Voller Brunnen e. V.; FCR e.V., Jugendhaus Bastille, evang. Katharinengemeinde

Redaktion:

Hans-Anton Maier (v.i.S.d.P. Theodor-Heuss-Str. 19/13, 72762 Reutlingen, www.pro-juvena.de), Ursula Heller, Stephanie Wildenberg, Valerie Konzelmann, Ingo Glöckler, Martin Schenk.

Erscheint vierteljährlich, in den Monaten:

Februar, Mai, August, November.

Redaktionsschluss: 9. Oktober 2017

Bildrechte:

siehe Auszeichnung, sonst die jeweiligen gekennzeichneten Organisationen.

Druck:

Grafische Werkstatt der BruderhausDiakonie, Reutlingen

Auflage: 4.800 Exemplare. Die Verteilung erfolgt kostenlos.

Patenschaften:

SPD Nordwest, weitere Patenschaften sind erwünscht

Spendenkonto für

WIES-Zeitungspatenschaften:

Konto 111 424 003 (BLZ 640 901 00)

bei der Volksbank Reutlingen

Stichwort „Patenschaft“

Mama Lernt Deutsch, Papa auch

Deutsch lernen - für Mütter und Väter gefördert vom Amt für Migration der Stadt Reutlingen mit neuer Kursleiterin Dimitra Giakou, **mittwochs von 14 bis 17 Uhr!**

Dieser Sprachkurs ist an alle Mütter und Väter gerichtet, welche ihre Sprache in Wort und Schrift verbessern und dies aber in einer geselligen Runde ohne Stress und Druck probieren möchten. Wir sind eine kleine Gruppe mit unterschiedlichen Niveaus, so dass auch Anfänger willkommen sind. Frau Giakou leitet diesen Kurs und wird mit den Teilnehmern auch Ausflüge zum Rathaus, in die Bibliothek und nach Bedarf veranstalten.

Kosten: 45 Min. kosten 0,50 Euro

Eine Kinderbetreuung wird angeboten.

Anmeldung und Info gibt es unter ☎ 514 97 80 oder E-Mail an demian7430@hotmail.com

Stadt Reutlingen | 

Miteinander feiern im MGH

Viele aktive und kreative Menschen sorgen dafür, dass es in und um das MGH bunt und fröhlich zugeht. So feiern wir das MGH - Fest, und zwar **am 8. Oktober ab 10.30 Uhr**, um das Miteinander aller Gruppen und Kreise, die sich unter einem Dach treffen, zum Ausdruck zu bringen!

Wir beginnen mit einem generationenübergreifenden Gottesdienst zum Erntedankfest. Weiter geht es mit Mittagessen, das in diesem Jahr wieder als Buffet mit vielen internationalen Speisen aufwartet und mit vielen spielerischen Möglichkeiten des generationenübergreifenden Miteinanders. Kaffee, Kuchen und Waffeln dürfen natürlich nicht fehlen. Es lohnt sich also, diesen Tag im MGH zu verbringen.

Kulturnacht in der Katharinenkirche

In diesem Jahr wartet die Katharinenkirche an der Kulturnacht am 23. September von 19 bis 24 Uhr mit etwas ganz besonderem auf. Der Lichtkünstler Jan Groenefeld wird zusammen mit einem Team die Kirche außen und innen mit Lichtbildern und Lichtimpressionen, mit Gedanken, Impulsen und einer tänzerischen Performance an- und erfüllen. Das Thema der Kulturnacht „Zeitsprung“ wird in und um die Kirche künstlerisch umgesetzt und lädt zu Begegnung und Gespräch ein. Zu Beginn, um 18.30 Uhr und eventuell gegen 21 Uhr werden Gedichte und Musik von und mit Christian Morgenstern zu hören sein, gestaltet von Veit Erdmann, Thomas Lambeck und Ursula Heller.

Kinotage im MGH

Mitten in den Sommerferien finden im Mehrgenerationenhaus, Mittnachtstr. 211 für diejenigen, die (noch) nicht in den Urlaub fahren, wieder Kinotage mit Filmen, die alle Generationen ansprechen, statt. An vier Abenden wird das Mehrgenerationenhaus zum kleinen, aber feinen Kino. Die Filme sind ansprechend und während einer Pause mit kleinen Leckereien bietet sich die Möglichkeit zum Austausch, um dann gespannt und gut gestärkt den zweiten Teil des Filmes genießen zu können.

Von **7. bis 10. August** heißt es jeden Abend **ab 20 Uhr**: Auf ins Mehrgenerationenhaus zu Filmen, die zu den alten Klassikern zählen, in denen aber durchgängig in unterschiedlichsten Filmgenres ein aktiver und kreativer Umgang mit Fragen nach Lebenssinn und Lebensgestaltung Thema ist. Selbst Filme, die in längst vergangenen Zeiten gedreht wurden, greifen anschaulich bewegende Themen auf, die bis heute Gültigkeit haben: Verantwortungsgefühl, Mut, Risikobereitschaft, Humor, Trauer, Lebensfreude und noch selbst zu Entdeckendes! Freuen Sie sich auf die Filme „12 Uhr mittags“ (7. 8.), „Alexis Sorbas“ (8. 8.), „Casablanca“ (9. 8.) und ein Überraschungsfilm (10. 8.).

Der Eintritt zu diesen Filmen ist frei. Für Getränke gegen eine Spende ist gesorgt.

Die Filme werden auf Großleinwand und in HDMI-Qualität gezeigt.

Mach mit!

Die Handy - Aktion Baden-Württemberg

Machen Sie mit bei der Handy - Sammelaktion im Mehrgenerationenhaus! Weltweit haben Telefone einen hohen Stellenwert. Doch es gibt auch eine dunkle Seite der kleinen Geräte. Dabei geht es um besondere Rohstoffe, ohne die kein Handy funktioniert: z. B. wird das Erz Coltan vorwiegend in der Demokratischen Republik Kongo abgebaut, unter menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen, wie z. B. Kinderarbeit und für Hungerlöhne. Die Handy - Aktion Baden-Württemberg ist eine landesweite Initiative vieler Organisationen aus Kirche und Zivilgesellschaft, der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg sowie der Deutschen Telekom Technik GmbH. Es geht um nachhaltigen Konsum und mit den Erlösen werden Bildungs- und Gesundheitsprojekte unterstützt. Weitere Informationen erhalten Sie an der Handy - Sammelbox im MGH!

Kommen Sie vorbei im MGH, Mittnachtstr. 211 und bringen Sie Ihre alten Handys in die Sammelbox!

Das Suppenküchenteam und die Konfirmandinnen der Katharinengemeinde betreuen den Kuchenstand!



BEGLEITUNG/BETREUUNG

SUCHE:

Ich bin nicht mehr gut zu Fuß, daher suche ich jemand, der mit mir 14-tägig mit eigenem PKW einkaufen fährt. Kto. 560

BIETE:

Ich begleite Sie gerne mit Ihrem Rollstuhl bei Spaziergängen. Kto. 531

Ich gehe gerne für oder mit jemand mit meinem Auto einkaufen und übernehme gerne allgemeine Botengänge. Kto. 545, 546, 572

Älteren Menschen, auch mit Behinderung, kann ich meine Begleitung anbieten z. B. ins Konzert, Kino oder Gottesdienst. Kto. 563

Entlastung für pflegende Angehörige. Ich habe langjährige Erfahrung mit Älteren-, behinderten, demenzen und halbseitig gelähmten Menschen. Kto. 574

Ich betreue Ihre Katzen (Kleintiere). Kto. 584, 581

DIENSTLEISTUNG

SUCHE:

Wer kann mich zum Getränkekauf mitnehmen? Kto. 489

Wer kann mir beim Großeinkauf helfen? Kto. 584, 581

BIETE:

Ich kann Ihnen nach Absprache beim Tragen und Transportieren von schweren Sachen behilflich sein. Kto. 517

Kaufe gerne für Sie ein oder begleite Sie. Kto. 464, 531, 535

Hilfe beim Großeinkauf und beim Transport mit meinem Auto. Kto. 425

Stress muss nicht immer sein. Ich zeige Ihnen, wie man mit Pflanzen Burnout vorbeugen kann. Kto. 574

Ich biete Ihnen verschiedene Botengänge an. Kto. 575

BÜRO/EDV

SUCHE:

Wer kann mir im Internet Visitenkarten bestellen? Kto. 574

BIETE:

Hilfe bei EDV- und PC-Problemen. Kto. 510

Unterstützung von Verkäufen im Internet z. B. bei ebay. Kto. 464

Programmierung und Betreuung von web Portalen im Internet. Kto. 464

GARTEN

SUCHE:

Wir suchen Hilfe im Garten für Unkraut und zum Büscheausgraben. Kto. 531

Wer hilft mir im Garten? Kto. 535, 568, 571

Ich habe keinen „grünen Daumen“. Wer hilft mir bei der Pflege meines Rasens und Kirschaumes? Kto. 440

Ich suche für die Gestaltung meines Gartens (Sitzplatz, Platten neu verlegen) Hilfe. Kto. 541

Ich brauche Hilfe bei Gartenarbeiten. Kto. 576, 464

Ich brauche im Winter Hilfe beim Schneeschippen. Kto. 576

Wer kann mir ab- und zu im Garten ein Pflanzloch graben? Kto. 574
Suche Rhabarberableger für meinen Garten. Kto. 577

BIETE:

Ich helfe Ihnen bei Bedarf im Garten. Kto. 566

Ich kann Ihnen bei diversen Gartenarbeiten und bei der Gestaltung Ihres Gartens behilflich sein oder dies übernehmen. Kto. 517

Ihre Wohlfühloase auf Balkon-, Terrasse oder Garten. Ich helfe Ihnen mit meinen Ideen und Erfahrungen. Kto. 574

Mit Duftpflanzen gestalten und entspannen. Ich habe viele eigene Erfahrungen und möchte sie gerne weitergeben. Kto. 574

Ich helfe Ihnen gerne im Garten. Kto. 577

Sie dürfen gerne meine Wiese für Heu (Futter für Tiere) abmähen. Kto. 577

Biete junge Gartenpflanzen. Kto. 577

HANDARBEITEN

SUCHE:

Ich suche bei Gelegenheit jemanden, der für mich Näharbeiten machen kann. Kto. 575

BIETE:

Ich stricke sehr gerne und habe schon viele schöne Stricksachen für Auftraggeber erledigt. Häkeln kann ich genauso gut. Kto. 560

Verändern und ausbessern von Wäsche und Kleidern, Socken stricken. Kto. 572

Ich bügeln Ihre Wäsche. Kto. 575

HANDWERK/REPARATUR

SUCHE:

Ich würde mich freuen, wenn mir jemand bei kleineren handwerklichen Tätigkeiten behilflich sein könnte, z.B. Regale aufstellen, streichen, usw. Kto. 572

Wer repariert bei Bedarf mein Fahrrad? Kto. 425

Wer kann mir meine TV-Programme wieder einstellen? Kto. 574

Ich brauche handwerkliche Unterstützung nach Bedarf. Kto. 464

Wer kann mir meine Pendeluhr reparieren? Kto. 577

BIETE:

Ich bin handwerklich begabt und biete nach Absprache verschiedene Tätigkeiten. Kto. 517, 566

Ich repariere Ihre Korbmöbel. Kto. 489

HAUSHALT

SUCHE:

Wer hilft mir beim Säubern im Haus? Kto. 571

Unterstützung beim wöchentlichen Putzen im Haushalt. Kto. 464

Wer kann mir meine Fenster putzen? Kto. 584, 581

BIETE:

Gerne helfe ich ihnen bei ihrer Bügelwäsche! Kto. 568

Putze gerne mit umweltfreundlichen Reinigungsmitteln Ihre Wohnung. Kto. 577

KINDER

SUCHE:

Suche Kinderbetreuung (auch abends). Kto. 513

BIETE:

Geschichten vorlesen für 4 bis 12 Jahre alte Kinder würde mir Spaß machen! Kto. 571

Ich passe ab und zu auf Ihre Kinder auf. Kto. 531

Betreuung für Kind/Kinder gerne auch mal abends. Kto. 550

Vorlesen für 6 bis 8 jährige Kinder würde mir Spaß machen, habe Erfahrung als mehrfache Omi. Kto. 567

KOCHEN/BACKEN

BIETE:

Ich backe Ihnen nach Absprache gerne einen Kuchen. Kto. 425, 513, 568, 573

Ich koche Marmelade oder backe Kuchen. Kto. 541, 572

Vegetarische Indische Küche, ich koche für Sie! Kto. 574

KULTURELLES

SUCHE:

Suche jemanden für Unternehmungen und einfach nur zum Schwätzen. Kto. 489

BIETE:

NACHHILFE

SUCHE:

Dringend: Suche Nachhilfe, Gymnasium Klasse 9 für Mathematik, Chemie und Physik. Kto. 573

BIETE:

Ich biete Nachhilfe in Chemie, Physik, Mathematik. Kto. 518

Ich gebe gerne Nachhilfe in allen Fächern bis 10. Klasse, außer Naturwissenschaften. Kto. 446

Nachhilfe für Grund- und Hauptschüler Klassen 3 bis 8 in Mathematik und Deutsch Kto. 547

UNTERRICHT/KURSE

SUCHE:

Suche arabische oder spanische Konversation (mögl. in der Muttersprache). Kto. 481

BIETE:

Lehre Französisch, Spanisch, und Englisch für Fortgeschrittene und biete nichttechnische Übersetzungen. Kto. 481

Übersetzen von Deutsch auf Spanisch. Kto. 535

Ich gebe Musikstunden für Klavier, Gitarre und Flöte, auch in kleinen Gruppen. Kto. 571

Sprachunterricht in Französisch und Latein. Kto.571

Sie haben Probleme mit Ihrem Hund? Vielleicht kann ich helfen. Ich habe viel Erfahrung in Hundeerziehung. Kto. 574

URLAUB

SUCHE:

Welcher tierliebe Mensch mag an einem Wochenende auf meine fünf Katzen aufpassen und sie versorgen? Kto. 577

BIETE:

Ich gieße Ihre Blumen und leere den Briefkasten im Urlaub. Kto. 425, 568

Ich habe Erfahrung in der Begleitung bei Wanderungen, Flug-, Auto oder Bahnreisen. Gerne begleite ich Sie. Kto. 563

VERSCHIEDENES

SUCHE:

Die ZEITBÖRSE sucht Zeitungsausträger. Kto. 400

Suche 2m hohen Maschendrahtzaun, eventuell mit Montage. Kto. 577

BIETE:

Die Besonderheit für Kindergeburtstage oder sonstige Veranstaltungen. Ich knote aus Luftballons Tiere nach Ihren Wünschen. Kto. 489

Ich bin gerne der dritte Mann beim Skat spielen oder zum Doppelkopf der Vierte. Kto. 563

Das besondere Geschenk - Themen- und Meditationsgläser zur Entspannung und Beruhigung für zu Hause oder den Bürotisch. Näheres im persönlichen Gespräch. Kto. 574

Gesucht: Schach - Fan!

Einige Grundschüler der Minna-Specht-Schule spielen sehr gern Schach. Daher ist der Förderverein auf der Suche nach einem Erwachsenen, der eine Gruppe von 10 bis 12 Kindern am Mittwochnachmittag von 14.15 bis 15.45 Uhr beim Schachspiel anleitet. Wenn Sie Interesse an der Arbeit mit Kindern zwischen 6 und 10 Jahren haben, melden Sie sich bitte bei Frau Ziehme ☎ 0170/4716655 oder per Email an foerderverein.msg@gmail.com. Der Verein ist auch offen für andere Projekte und Kooperationen. Sprechen Sie Frau Ziehme einfach an!

☎ 364 08 20

Wiesstraße 7
Bürozeiten: Donnerstag
16 bis 18 Uhr

Außerdem ist jeden Donnerstag offenes Café von 15 bis 17 Uhr!

Außerhalb der Bürozeit bitte auf den AB sprechen!
In den Sommerferien haben die Zeitbörse und das Café geschlossen.

fwa.zb@pro-juwenta.de

Kindergruppe „Dreikäsehoch“ Voller Brunnen e.V.

Pädagogische Betreuung Ihrer Kinder unter drei Jahren übernehmen angestellte Fachkräfte des MGH in drei Gruppen.

Gruppe 1: Mo / Mi / Fr 8.15 bis 12.15 Uhr

Gruppe 2: Mo bis Fr 7.45 bis 12.45 Uhr

Gruppe 3: Di / Do 7.45 bis 12.45 Uhr

Eine Aufnahme ist bereits zwischen 12 und 18 Monaten möglich. Vormerkung für einen Platz erfolgt über AnKeR Reutlingen (Anlaufstelle für Kindertagesbetreuung in RT/Rathaus ☎ 303-5578 oder www.reutlingen.de/anker). Die Anmeldung und Platzvergabe erfolgt anschließend über unsere Einrichtung.

Informationen zu den einzelnen Gruppen erhalten Sie vormittags zu den Betreuungszeiten persönlich und unter ☎ 0157 / 32 46 58 35 oder über das Büro des MGH ☎ 514 97 80.



Bücherei im MGH

Seit mehr als 60 Jahren besteht die Gemeindebücherei der Katharinengemeinde! Sie hat jeden Mittwoch von 14.30 Uhr bis 19 Uhr geöffnet. Kinder- und Jugendliteratur findet sich hier in großer Auswahl, aber auch neue Bestseller, alte Klassiker, Krimis, Sportbücher, Kochbücher, für alle Generationen ist etwas dabei. Die Mediathek mit DVDs im Kinder- und Jugend-, aber auch im Erwachsenenbereich ist immer besser bestückt. Verschaffen Sie sich einfach mal einen Überblick und schauen Sie mittwochs in der Bücherei vorbei. Das Ausleihen ist kostenlos. Nur ein Ausleihpass wird erstellt, damit wir wissen, wer die Bücher gerade hat. Frau Kober, die Mitarbeiterin in der Bücherei, freut sich auf viel Besuch! Mittwochs hat auch das Stadtteilcafé geöffnet und der Weltladenkiosk ist so bestückt, dass Sie immer etwas finden für ein kleines Geschenk!

Internet-Treff im MGH

Ein Kooperationsprojekt mit der Abteilung für Ältere der Stadt Reutlingen. Sie können sich wöchentlich in einer tollen Atmosphäre im MGH treffen und unter fachkundiger Beratung mit anderen gemeinsam im Internet surfen, lachen, reden und neue Sachen am PC oder der Internet-Welt kennenlernen.

Termin: Jeden **Mittwoch von 9 bis 11 Uhr!**
Kosten: 1. Termin ist umsonst, danach pro Termin 3 Euro.

Kontakt: Büro MGH unter ☎ 5 14 97 80 oder einfach vorbeikommen!

Begegnungen beim Essen im MGH

Frühstück im „Café MEHR“:

Jeden Dienstag von 8.30 bis 11.30 Uhr!

Sie haben die Möglichkeit, bei einem leckeren Cappuccino oder auch „normalem“ Kaffee aus Fairkaffee und Imbiss (Backwaren der Bäckerei Berger) zu verweilen, um gemütlich den Tag zu beginnen oder ein Arbeitsfrühstück genüsslich zu gestalten!

Suppenküche:

Die Suppenküche macht in den Sommerferien Pause. Am **11. September** geht es weiter, und dann erwartet die Gäste wieder wöchentlich **jeden Montag von 12.30 bis 13.30 Uhr** eine wohlschmeckende Suppe im MGH, Mitternachtstr. 211! Der Preis für Suppe und Nachttisch liegt bei vier Euro. Für Kinder gibt es Ermäßigungen.

Speiseplan für September:

11. 9.: Tomatencremesuppe mit Klößchen

18. 9.: Gemüsesuppe

25. 9.: Linsen-Tomaten-Paprika- Eintopf

Stadtteilcafé:

Hier können Sie sich mit hausgemachten Kuchen verwöhnen lassen! **Jeden Mittwoch ist von 15 bis 17.30 Uhr** das Stadtteilcafé im Mehrgenerationenhaus geöffnet. Sie können auch Ihr Geburtstagsfest im Stadtteilcafé feiern!

Kontakt: Michaela Lipp ☎ 5 31 08 52

Abendtreff im MGH

In den Sommerferien macht der Abendtreff - der bisherige „MGH - Stammtisch“ - Pause, startet aber nach den Sommerferien wieder, wie **immer am 3. Donnerstag** im Monat, dem **21. September um 19 Uhr!**

An diesem Abend wird **Birgit Wester** in die **Welt der Bienen** einführen und uns die einfühlsame und diffizile Arbeit mit den Bienen vermitteln. Was steckt nicht alles an Arbeit in einem Glas Honig, sowohl von den Bienen als auch von den Menschen. Und wenn Sie den wunderbaren Honigwein noch nie gekostet haben, dann sollten Sie diesen Abend im Mehrgenerationenhaus, Mitternachtstr. 211 nicht versäumen!

„MuKi Treff“ - Starker Start für Mutter + Kind

Ab **9.10. bis 11. 12.** startet im Mehrgenerationenhaus ein neuer Kurs speziell für werdende Mütter/ Väter, sowie Eltern mit Kleinkindern bis zum 1. Lebensjahr. Angeleitet von verschiedenen Referenten erfahren Sie Grundlagen zur Säuglingspflege, Handling bei Neugeborenen, Hilfe in Krisensituationen, Bestärkung in Ihrer Mutter- / Vaterrolle, Informationen von Tagesmütterverein und Kinderschutzbund zu deren Angeboten, und darüber hinaus erhalten Sie auch wichtige Tipps zum Wiedereinstieg in den Beruf und Methoden zum Stressabbau. Natürlich soll auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen, und darum gibt es immer ein gemütliches Ankommen bei Kaffee / Tee und Gebäck. Eine Kinderkrabbelecke ist vorhanden.

Uhrzeit: 9.30 Uhr Ankommen und ab 10 bis 11.30 Uhr startet das Programm. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Mittagessen in der Suppenküche.

Kosten: Gefördert von Stärke werden bei allen stärkeberechtigten Personen (auf Anfrage, vertraulich!!) die Kurskosten übernommen. Der Betrag von Selbstzahlern erfolgt mittels einer Einkommenstabelle gestaffelt.

Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei Annette Singer im Mehrgenerationenhaus ☎ 514 97 80.



72760 Reutlingen, Mitternachtstraße 211
Info- und Geschäftsstelle:
Annette Singer, Carmen Schmitt

☎ (07121) 5 14 97 80
Fax (07121) 5 14 97 84 oder
buero@mgh-reutlingen.de

Bürozeiten: Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr
und nach Vereinbarung.

Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter!
Wir rufen zurück!

SeniorInnengymnastik

**Dienstags von 8.30 bis 9.30 Uhr und
9.30 Uhr bis 10.30 Uhr**

Gezielte regelmäßige Bewegung ist Voraussetzung für die Erhaltung von Muskulatur und Gelenken, aber auch für die Funktion von Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel. Wir trainieren mit der eigenen Körperkraft, aber auch mit Kleingeräten wie Ball, Stab, Thera-Band. Herz-Kreislaufübungen und Entspannungsübungen am Ende einer jeden Stunde gehören dazu.

Meike Herrmann (Dipl. Sportpädagogin) freut sich stets über neue TeilnehmerInnen.

Kosten: 45 Euro (10 x)

Informationen unter ☎ 5 14 97 80 oder meike.herrmann@web.de ☎ 67 78 83

BLICKWINKEL

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs! Alter und Geschlecht spielen keine Rolle und Kinder können gerne mit dabei sein!

Bist Du auch jemand, der durch eine Krebstherapie gegangen ist oder noch mitten drin steckt??

Bist Du auch jemand, der nach vorne blickt oder gerne nach vorne blicken möchte?

Bist Du auch jemand, der aus den Zitronen des Schicksals, dass uns vereint, nun versucht ist Limonade daraus zu machen??

Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat (24. 8., 28. 9., 26. 10.) im MGH, in der Mitternachtstr. 211, um 19 Uhr.

Kontakt unter blickwinkel15@gmail.com

Folkloretänze



An den **Samstagen 16. 9. und 14. 10. von 15 bis 18 Uhr** im

MGH, Mitternachtstr. 211 lädt Erika Erdmann auf leichte und beschwingte Art ein, sich tanzend im Kreis zu bewegen. Die Musik, sowie die Tänze kommen aus der ganzen Welt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt: Erika Erdmann ☎ 2 25 92

YOGA für Jeden

„YOGA beginnt immer mit dem ersten Schritt“. Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eingeladen



ist jeder der diese sanfte Art kennen lernen möchte. Matten sind vorhanden, Decke, Kissen und ein Getränk mitbringen.

Termine: **12. 8., 2. und 30. 9., 21. 10. von 15 bis 17 Uhr!**

Unkosten pro Termin: 15 Euro; Anmeldung unter ☎ 07121 / 284 64 60 oder katja.schultz-nisi@hotmail.com

Kinderbrunch im MGH

Am **30. September von 10 bis 13 Uhr** heißt es wieder für Kinder ab 5 Jahren: Auf ins MGH, Mitternachtstr. 211 zum gemeinsamen Frühstück, zum Spielen, Basteln, Geschichten hören, Tischkickern und was euch sonst noch einfällt! Unkostenbeitrag: 2 Euro
Infos und Anmeldung beim Pfarramt der Katharinengemeinde ☎ 33 44 37.

FC Reutlingen - anerkannte Einsatzstelle für „FSJ Sport und Schule“

Der FC Reutlingen ist seit dem Schuljahr 2016/17 eine anerkannte Einsatzstelle für das „FSJ Sport und Schule“, welches vom Landessportverband (LSV) getragen und die stellvertretenden Vorsitzenden Dilek Kämmerle des FC Reutlingen betreut.

Der FC Reutlingen ist mit der Schillerschule Reutlingen und der Minna-Specht-Gemeinschaftsschule Reutlingen in Kooperation. Junge Menschen im Alter von 16 bis 27 Jahren können das freiwillige Soziale Jahr nutzen, um sich durch den Einsatz im Sport und Schule weiterzuentwickeln und sich beruflich zu orientieren.



Für das FSJ Sport und Schule solltest du ein offener Mensch sein, der gerne unter Menschen ist und auch gerne mit Menschen und vor allem Kindern arbeitet. Du solltest Spaß daran haben Sport zu treiben und zu unterrichten. Außerdem solltest du ein flexibler, toleranter und geduldiger Mensch sein, der auch bereit ist Neues zu lernen.

Der Einsatz an beiden Ganztagschulen beträgt pro Woche 70%. Die Restlichen 30% ist im Verein vorgesehen. In den Ganztageschulen umfassen die Bereiche zum Beispiel die Begleitung der Lehrkräfte im Sport- und Schwimmunterricht, sowie Spiel- und Sportangebote während den Pausen, so auch in den Nachmittagsbetreuungen.

Für den Einsatz im Verein bietet der FC Reutlingen folgende Einsatzbereiche:

- Einblicke in administrative Aufgaben des Vereins
- Eventvorbereitungen wie Mitgliederversammlung oder Turniere
- Betreuung und Gestaltung von Trainingseinheiten im Jugendbereich Fußball der SGM RT Juniors.
- Unterstützung des Tennis-Trainers bei Kursen der Tennisabteilung

- Trainingseinheiten im Prüfungsprojekt der FSJ'ler mit geflüchteten Kindern und Erwachsenen
Somit hat der FSJler ein praxisorientiertes Arbeiten und die Möglichkeit durch Mitgestaltung von Trainingseinheiten in den verschiedenen Abteilungen sich optimal auf die Prüfung der vorgeschriebenen 25 Seminartage für den Erwerb der Trainerlizenz C im Breitensport vorzubereiten.
Für das kommende Schuljahr 2017/18 freut sich der FC Reutlingen im FSJ Sport und Schule weiter mit seinen FSJ'ern im Einsatz zu sein!
Dilek Kämmerle - 2. Vorsitzende
Jonas Jürgensen FSJ Sport und Schule

