



Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 17. bis 23. Juni 2024

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat auch in diesem Jahr die Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ ausgerufen. Angesprochen werden alle Altersgruppen und alle Menschen, die in bestimmten Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein könnten. Dieses Jahr findet bereits die zweite Aktionswoche dieser Art statt. Sie soll für das Thema Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe sensibilisieren und Unterstützungsangebote in ganz Deutschland sichtbar machen.

In unserer Verbandsgemeinde finden folgende Veranstaltungen und Aktionen zum Thema „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ statt.

Montag, 17. Juni 2024 | 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kaisersesch | MGH Schieferland Kaisersesch

„Lieber gemeinsam statt einsam frühstücken“

Für alle, die sonst alleine ihr Frühstück einnehmen, bietet das MGH-Team ein gesundes und reichhaltiges Frühstücksbuffet an.

- **Kosten:** 8,50 € pro Person
- **Ort:** Mehrgenerationenhaus (MGH) Schieferland, Kaisersesch, Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
- **WICHTIG:** begrenzte Teilnehmerzahl
- **Anmeldung erforderlich beim** MGH Schieferland Kaisersesch, Margret Mintgen, Tel.: 02653 915 173-1
E-Mail: margret.mintgen@vg.kaisersesch.de



Montag, 17. Juni 2024 | 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Laubach | Gemeindehalle

„Gymnastik im Sitzen“

Unter Anleitung der Bewegungsbegleiterin Roswitha Gödert findet „Gymnastik im Sitzen“ statt.

- **Ort:** Gemeindehalle Laubach
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **WICHTIG:** begrenzte Teilnehmerzahl
- **Anmeldung erforderlich beim** MGH Schieferland Kaisersesch, Bianca Sesterhenn, Tel.: 02653 9996-712
E-Mail: bianca.sesterhenn@vg.kaisersesch.de

Dienstag, 18. Juni 2024 | 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Zettingen | Gemeindehaus

„Bewegung für alle“

Unter Anleitung der Bewegungsbegleiterin Helga Heidkamp-Kurtze findet „Bewegung für alle“ statt. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

- **Ort:** Gemeindehaus Zettingen
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Keine Anmeldung erforderlich**

Dienstag, 18. Juni 2024 | 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kaisersesch | MGH Schieferland Kaisersesch

„Erzählcafé und Spielenachmittag“

Wir laden alle Interessierten zu gemeinsamen Erzählcafé und Spielenachmittag ein. Jeder wird die Möglichkeit haben, sich nach einer gemeinsamen Kaffee- & Kuchenrunde einer Spielgruppe anzuschließen und gemeinsam mit anderen zu spielen.

- **Ort:** Mehrgenerationenhaus (MGH) Schieferland, Kaisersesch, Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
- **Anmeldung erforderlich beim** MGH Schieferland Kaisersesch, Bianca Sesterhenn, Tel.: 02653 9996-712
E-Mail: bianca.sesterhenn@vg.kaisersesch.de

Mittwoch, 19. Juni 2024 | 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Forst | Malraum

„Intuitives Malen mit pädagogischer Malbegleitung“

Eine Entdeckungsreise zu den inneren Bildern. Nach einem Impuls malen Sie mit Farben und Pinsel meist im Stehen auf großem Papier an der Wand.

- **Kosten:** 20 € pro Person
- **Ort:** Malraum Forst, Binninger Str. 11, 56754 Forst
- **Wichtig:** begrenzte Teilnehmerzahl
- **Anmeldung erforderlich beim** MGH Schieferland Kaisersesch, Bianca Sesterhenn, Tel.: 02653 9996-712
E-Mail: bianca.sesterhenn@vg.kaisersesch.de

Mittwoch, 19. Juni 2024 | 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kaisersesch | MGH Schieferland Kaisersesch

„DIY-Workshop zum Thema Wolle“

Unter dem Motto „Gemeinsam Handarbeiten macht Freude und Freunde“ bietet Helga Heidkamp-Kurtze alle 14 Tage mittwochs im Bistro des MGH Schieferland Kaisersesch einen DIY-Workshop zum Thema Wolle an. Bringen Sie gerne Ihre eigene Handarbeit mit!

- **Ort:** Mehrgenerationenhaus (MGH) Schieferland, Kaisersesch, Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Keine Anmeldung erforderlich**



Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 17. bis 23. Juni 2024

Mittwoch, 19. Juni 2024 | 14:30 Uhr

Binningen | Treffpunkt: Kläranlage

„Führung Klosterruine Rosenthal“

Führung mit Bernd Gilles und Michael Seul an der Klosterruine Rosenthal, anschließend gemütlicher Austausch mit Kaffeetafel an der Klosterruine. Vom Treffpunkt an der Kläranlage Binningen geht es zu Fuß (ca. 800 m) gemeinsam zur Klosterruine.

- **Ort:** Kläranlage in Binningen
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Anmeldung erforderlich beim** MGH Schieferland Kaisersesch, Bianca Sesterhenn, Tel.: 02653 9996-712
E-Mail: bianca.sesterhenn@vg.kaisersesch.de



Donnerstag, 20. Juni 2024 | 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Zettingen | Gemeindehaus

„Bewegung für alle“

Unter Anleitung der Bewegungsbegleiterin Helga Heidkamp-Kurtze findet „Bewegung für alle“ statt. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

- **Ort:** Gemeindehaus Zettingen
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Keine Anmeldung erforderlich**

Donnerstag, 20. Juni 2024 | 11:00 Uhr

Pyrmonter Mühle | Parkplatz oberhalb der Mühle

„Spaziergang für Gemeinsamkeit“

Der Spaziergang für Gemeinsamkeit findet im schönen Eltzbachtal mit den Gemeindegewanderten Plus statt. Der Rundweg hat eine Länge von ca. 4 km (Dauer ca. 1,5 bis 2 Std.). Anschließend ist eine Einkehr bei der ortsansässigen Gastronomie zum Selbstkostenpreis möglich.

- **Ort:** Parkplatz oberhalb der Pyrmonter Mühle
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Anmeldung erforderlich beim** MGH Schieferland Kaisersesch, Bianca Sesterhenn, Tel.: 02653 9996-712
E-Mail: bianca.sesterhenn@vg.kaisersesch.de

Donnerstag, 20. Juni 2024 | 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Forst | Gemeindehalle

„Liederabend am Lagerfeuer“

Der Möhnenverein Forst lädt zum gemeinsamen Liederabend am Lagerfeuer (Lagerfeuer je nach Wetterlage) mit instrumentaler Begleitung ein. Liederheft wird zur Verfügung gestellt.

- **Ort:** Gemeindehalle Forst
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Anmeldung erforderlich bei** M. Scholz, Tel.: 0151 21192740

Donnerstag, 20. Juni 2024 | 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Kaisersesch | MGH Schieferland Kaisersesch

„Lieber Offline statt Online | Spieleabend für junge Leute“

Eingeladen sind junge Menschen ab 18 Jahren. Einfach teilnehmen und auf andere Gesellschaftsspiel begeisterte junge Leute treffen und zusammen spielen. Bringt gerne euer Lieblingsspiel mit!

- **Ort:** Mehrgenerationenhaus (MGH) Schieferland Kaisersesch, Bahnhofstraße 47, 56759 Kaisersesch
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Keine Anmeldung erforderlich**



Sonntag, 23. Juni 2024 | 10:00 Uhr

Kaisersesch | Martinshütte

„Gesundheitswanderung“

Unter Anleitung der Gesundheitswanderführerin Claudia Diensberg findet die Gesundheitswanderung statt. Eine Gesundheitswanderung ist eine Wanderung mit einer Länge von 5 bis 6 km (Dauer ca. 2,5 Stunden), mit drei Ausdauerphasen, einer Trainingsphase mit Mobilisationsübungen, Koordinations- und Kräftigungsübungen, einer Informationsphase sowie einer Entspannungs- und Abschlussphase. Benötigt werden festes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung.

- **Ort:** Martinshütte Kaisersesch
- **Teilnahme ist kostenlos**
- **Anmeldung erforderlich bei** Claudia Diensberg, Tel.: 02653 911305