

HAUSPOST

Februar



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



MGH: Tel: 09360/993454

mgh@binsfeld-ufr.de

Kita: Tel: 09360/654

mgh-kita@binsfeld-ufr.de

Regelmäßige Treffen - offene Angebote

Strickkreis	Dienstags ab 14.00 Uhr im offenen Treff
Kartenspielen	Mittwochs ab 14.00 Uhr im offenen Treff

Sonstige Angebote

Datum	Uhrzeit	Angebot	Anmeldung erforderlich?
Do. 03.02.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Do. 03.02.2022	10.00 Uhr	Angehörigentreffen	Ja
Mo. 07.02.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Do. 10.02.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Fr. 11.02.2022	15.00 Uhr	Internetcafe	Ja
Mo. 14.02.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Do. 17.02.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Mo. 21.02.2022	15.00 Uhr	Bewegungstreff	Ja
Do. 24.02.2022	10.00 Uhr	Mediensprechstunde	Ja
Mo. 28.02.2022 Di. 29.02.2022		MGH GESCHLOSSEN	

HAUSPOST

Februar

VORSCHAU

Rückenfit für Jedermann

Gezieltes Training für einen starken Rücken

Du leidest unter Rückenschmerzen? Das viele Sitzen am Schreibtisch führt zu Verspannungen?

Stärke deine Gesundheit, baue gezielt Rücken-Muskulatur auf und werde fitter und beweglicher. Gabriela stellt sich auf deinen Fitnessstand ein und bringt deinen Rücken wieder in Schwung.

Ein guter Ausgleich für den Büroalltag oder einfach um die Fitness zu steigern.

Termine: 09.03.2022 – 11.05.2022
Jeweils mittwochs von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Ort: Sportheim Binsfeld

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Kosten: 50,00 € (für Mitglieder des TSV- kostenfrei)

Infos und Anmeldung bei:
Stefanie Heßdörfer
Tel: 09360/993454 oder
Mail: mgh@binsfeld-ufr.de

Angebote zur Unterstützung im Alltag

Schulung für Helfer zur Unterstützung von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen nach § 45a SGB XI

Können Sie sich vorstellen ältere Menschen zu betreuen, zu unterstützen und mit ihnen Zeit zu verbringen? Dann ist diese Schulung genau richtig für Sie. Sie erhalten Basiswissen über Krankheits- und Behinderungsbilder der zu betreuenden Menschen, setzen sich mit rechtlichen Rahmenbedingungen auseinander und erhalten praktische Informationen was Sie im Umgang beachten müssen.

Die Schulung wird im Oktober 2022 stattfinden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Stefanie Heßdörfer
Tel: 09360/993454 oder
Mail: mgh@binsfeld-ufr.de