

Aktionstage im MGH Mobile Massage



Ich kümmere mich um Ihre verspannten Muskelpartien. Sie sitzen bequem auf einem speziell konzipierten Massagestuhl und gönnen sich eine kleine Auszeit. Den Kopf einfach einmal frei bekommen und einfach einmal die Anspannungen lösen.
Ich unterstütze Sie hierbei gerne.
20 Minuten für 20,00 €

Anmeldung bei Beate Schulte unter
0178/1949 149.

Eine längere Massage auf einer Massageliege ist nach Absprache auch möglich.



**Termine 2024
jeweils
14.00 bis 18.00 Uhr**

**Dienstag, 02. April
Dienstag, 16. April
Dienstag, 30. April
Dienstag, 28. Mai
Dienstag, 11. Juni
Dienstag, 25. Juni**

Ort: Mehrgenerationenhaus im Georgshof Steinweg 20 38518 Gifhorn

VORTRÄGE DES WEISSEN RING



**16.04 10 - 12 Uhr
Senioren sind betroffen:
Enkeltrick und mehr**

Die Vielfältigen Arten von Betrügereien- welche insbesondere an Senioren/innen begangen werden- täuschend echt. Was kann ich tun?
Wie kann ich mich und andere schützen?
Und was kann ich tun wenn es passiert ist?

**29.05 10 - 12 Uhr
Es geht uns alle an: Häusliche/
sexualisierte Gewalt**

Ein Thema, das man nicht so häufig in Medien findet- außer es passiert das Schlimmste. Diese Deliktform ist ständig anzutreffen- auch dort wo es nicht vermutet wird. Können wir Anzeichen zur Spirale der Gewalt erkennen und was können wir tun?

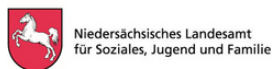
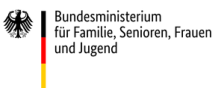
Dozent: Herr Karlheinz Becker

Keine Anmeldung erforderlich, die Vorträge sind kostenfrei



Im Mehrgenerationenhaus im
Georgshof, Steinweg 20, 38518 Gifhorn
mgh-georgshof@dachstiftung-diakonie.de

Gefördert durch:



MAI

2024

Frühstück
9.00-
11.30 Uhr

Mittagstisch
12.00-
14.00 Uhr

MEHRGENERATIONENHAUS IM GEORGSHOF

Steinweg 20 Küche: 05371/ 61 95 12- 12
38518 Gifhorn Büro: 05371/ 61 95 12- 10

mgh-georgshof@dachstiftung-diakonie.de








Öffnungszeiten

Montag - Freitag 9.00 - 15.00 Uhr
Und nach Programm und Vereinbarung


Anfahrt mit dem PKW über Knickwall



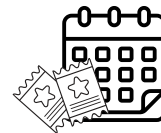
- Alle Gerichte mit Nachspeise -

MI	01.05	Maifeiertag - geschlossen	
DO	02.05	Frikadellen mit Schafskäse gefüllt, mit griechischem Kartoffelpüree und Tomatensalat	8,50 €
FR	03.05	Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat	8,50 €
MO	06.05	Hackfleischpfanne mit Champignons nach chinesischer Art dazu Reis	8,50 €
DI	07.05	Panierter Schafskäse mit Salat und Joghurt Dip 	8,50 €
MI	08.05	Paprika-Gemüse-Pfanne auf Bandnudeln 	6,90 €
DO	09.05	Christi Himmelfahrt - geschlossen	
FR	10.05	Brückentag- geschlossen	
MO	13.05	Spaghetti "Aioli" mit Salat 	6,90 €
DI	14.05	Putengeschnetzeltes dazu Reis und Salatbeilage	8,50 €
MI	15.05	Bratkartoffeln mit 2 Spiegeleiern, Gewürzgurke u. Salat 	6,90 €
Do	16.05	Hirtenrolle mit Kartoffelpüree und Salat	8,50 €
FR	17.05	Matjes "nach Hausfrauenart" mit Pellkartoffeln	8,50 €
MO	20.05	Pfingstmontag - geschlossen	
DI	21.05	Couscous- Frikadellen mit Tzatziki dazu Salat 	8,50 €
MI	22.05	Hackfleischsoße "nach türkischer Art" mit Nudeln und Joghurt	6,90 €
DO	23.05	Gemüseintopf mit Fleischeinlage dazu Baguette	4,90 €
FR	24.05	Calamaris mit Joghurt Dip und Salat	8,50 €
MO	27.05	Tortellini in Sahnesoße mit Salatbeilage 	6,90 €
DI	28.05	Hähnchenmedaillons mit Champignons, überbacken dazu Kartoffelspalten und Salatbeilage	8,50 €
MI	29.05	Gyros überbacken dazu Reis und Salatbeilage	8,50€
DO	30.05	Spinat mit Kartoffelpüree und Spiegeleier 	6,90€
FR	31.05	Fischstäbchen mit Kartoffeln und Soße dazu Salat	8,50€

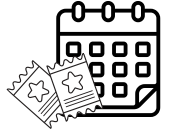
Catering bis ca. 50 Personen - auch außer Haus!
Änderungen vorbehalten - nur solange der Vorrat reicht.

 = vegetarisch





Mittwoch 01.05.	Tag der Arbeit	
Donnerstag 02.05. 10:00 - 11:30 Uhr	Englisch für Senioren	M. Brandes 05375-9689966
15:00 - 17:00 Uhr	Formularhilfe im Freiwilligenzentrum	FWZ 0151-46686975
15:00 - 18:00 Uhr	Englischtraining ab 4 Jahren	R. Ehrenberg 0171-3145222
Freitag 03.05. 14:30 - 17:00 Uhr	Spielnachmittag für Senioren	
Montag 06.05. 08:00 - 15:30 Uhr	Deutsche Rentenversicherung	Termine: 0531-7006-441
15:00 - 17:00 Uhr	Singgruppe Kneippverein	kneipverein-gifhorn.de
18:00 - 19:30 Uhr	ACTUM Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte	S. Kraft 0159-01610499
18:30 - 20:00 Uhr	QiGong Sommerkurs	J. Steinbock 05371- 71875
Dienstag 07.05. 10:00 - 13:00 Uhr	Englisch für Senioren	M. Brandes 05375-9689966
Mittwoch 08.05. 14:00 - 17:00 Uhr	Treffen Alleinlebender	Elvira.kuhnke@t-online.de
Donnerstag 09.05.	Christi Himmelfahrt	
Montag 13.05. 18:00 - 19:30 Uhr	ACTUM Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte	S. Kraft 0159-01610499
18:30 - 20:00 Uhr	QiGong Sommerkurs	J. Steinbock 05371- 71875
Dienstag 14.05. 10:00 - 13:00 Uhr	Englisch für Senioren	M. Brandes 05375-9689966
Donnerstag 16.05. 10:00 - 11:30 Uhr	Englisch für Senioren	M. Brandes 05375-9689966
15:00 - 17:00 Uhr	Formularhilfe im Freiwilligenzentrum	FWZ 0151-46686975
15:00 - 17:00 Uhr	Landfrauen Gifhorn	
15:00 - 18:00 Uhr	Englischtraining ab 4 Jahren	R. Ehrenberg 0171-3145222
Freitag 17.05. 14:30 - 17:00 Uhr	Spielnachmittag für Senioren	
Montag 20.05.	Pfingstmontag	
Dienstag 21.05. 10:00 - 13:00 Uhr	Englisch für Senioren	M. Brandes 05375-9689966
17:30 - 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie	Ina Mehlhase 0177-3061130
Donnerstag 23.05. 09:30 - 12:00 Uhr	Rentenberatung	W.Schröder 05371-6365601
10:00 - 11:30 Uhr	Englisch für Senioren	M. Brandes 05375-9689966
15:00 - 17:00 Uhr	Formularhilfe im Freiwilligenzentrum	FWZ 0151-46686975
15:00 - 18:00 Uhr	Englischtraining ab 4 Jahren	R. Ehrenberg 0171-3145222



Freitag 24.05. 14:30 - 17:00 Uhr	Spielnachmittag für Senioren	
Montag 27.05. 18:00 - 19:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	ACTUM Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte QiGong Sommerkurs	S. Kraft 0159-01610499 J. Steinbock 05371- 71875
Dienstag 28.05. 10:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 18:00 Uhr	Englisch für Senioren Selbsthilfegruppe Parkinson Aktionstag TouchLife mobile Massage	M. Brandes 05375-9689966 B. Schulte: 0178-1949149
Mittwoch 29.05. 10:00 - 12:00 Uhr 15:30 - 18:00 Uhr	Vortrag des weißen Rings: es geht uns alle an- Häusliche/sexualisierte Gewalt Selbsthilfegruppe Schlaganfall	Dozent Karlheinz Becker Rita Rumrich 05371-55486
Donnerstag 30.05. 10:00 - 11:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr	Englisch für Senioren Formularhilfe im Freiwilligenzentrum Englischtraining ab 4 Jahren	M. Brandes 05375-9689966 FWZ 0151-46686975 R. Ehrenberg 0171-3145222
Freitag 31.05. 14:30 - 17:00 Uhr	Spielnachmittag für Senioren	
Samstag 01.06	Tag der Senioren in der Fußgängerzone Gifhorn- das MGH ist mit dabei!	

SUCHT
oder
LEBEN?
Du entscheidest.

komm zur
Selbsthilfegruppe Actum
für Suchterkrankte und Angehörige

Wann? jeden Montag
18:00 - 19:30 Uhr

Wo? Mehrgenerationenhaus
Steinweg 20, 38518 Gifhorn

Noch Fragen?
Stefanie Kraft
Tel.: 01590-1610499

GO SPORTS

ALL INKLUSIVE

01. Juni 2024
11.00 – 16.00 Uhr
SZ Flutmulde Gifhorn
Winkeler Straße 2, 38518 Gifhorn



Das inklusive Sportfest ist für die ganze Familie.
Du kannst neue Sportarten ausprobieren.
Du kannst das bunte Rahmen-Programm genießen.

LandesSportBund Niedersachsen e.V. | KreisSportBund Gifhorn e.V.

www.allinklusive.ksb-gifhorn.de

