



Mehr  
Generationen  
Haus



## September - Dezember 2010

Café und Mittagstisch - Frühstück - Ausflüge - Unterhaltung und Kleinkunst - Tanztee-Party - Waffelnachmittage - Fit mit der Wii - AltersOffenerChor - Kartenspielen - Eine-Welt-Laden - Märchen am Kamin - Nahrung für Körper und Geist - Generationenkino und vieles mehr

[www.mgh-muenster.de](http://www.mgh-muenster.de)

## unsere Kooperationspartner



Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.



Amt für Kinder, Jugendliche und Familien



Evangelische Perthes-Werk e.V.



Evangelische Beratungsdienste gGmbH



Evangelische Familienbildungsstätte



Evangelischer Kirchenkreis Münster



Fachhochschule Münster, FB Sozialwesen



Freiwilligenagentur Münster



Kindertagesstätte der Apostelkirche



Martin-Luther-Grundschule



Sozialamt der Stadt Münster



Volkshochschule Münster

## Informationsnachmittag zur Demenz

### Demenz - oder nur vergesslich?

Bei welchen Auffälligkeiten sollte man einen Arzt aufsuchen? Wo findet man Rat, Hilfe und Entlastung? Wie kann man Betroffenen helfen?

Referentin: Beate Nieding  
Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.



In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner, der Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.

**Freitag, 10.09.10, 15.00 Uhr  
im Saal**

## Ich zeige dir meine Stadt

### Rundgang "Evangelisch in Münster - von den Preußen bis heute"

Ein thematischer Rundgang zur Entwicklung der Beziehungen zwischen der katholischen Bevölkerung und den protestantischen Preußen.

Vor über 200 Jahren wurde das Fürstbistum aufgelöst und die Preußen zogen in Münster ein.

Wie wurden sie empfangen und wie lange hat es gedauert, bis Katholiken und Protestanten gleichermaßen anerkannt nebeneinander und miteinander lebten? Was hat sich geändert? Wie empfinden die beiden Religio-

nen heute das Verhältnis zueinander? Am Ende dieses Rundgangs möchte wir Ihnen bei Kaffee und Keksen die Gelegenheit geben, mit Pfarrer Bernd Krefis, der im Kirchenkreis für das Projekt „Evangelisch in Münster“ tätig ist, einige Worte zu wechseln.



In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner, dem Evangel. Kirchenkreis Münster

**Freitag, 08.10.10, 14.30 Uhr  
Treffpunkt: vor dem Schloss**

## Märchen und Geschichten am Kamin



Ein Zusammentreffen der verschiedenen Generationen beim gemeinsamen Lauschen der frei und lebendig erzählten Märchen aus alter Zeit.

So manch einer wollte wieder ein Kind sein, welchem in der Phantasie noch keine Grenzen gesetzt sind und welches sein Herz weit öffnet...

**Donnerstags, 15.00-16.00 Uhr**  
**07.10., 11.11., 09.12.10**  
**09.00-12.00 Uhr**  
**im Kaminraum**

## Ausflug nach Worpswede



Wer Worpswede besucht, findet dort sowohl eine wunderbare Landschaft als auch Kunst vor, die eng und einzigartig miteinander verbunden ist.

Informationen zu dieser Tagesfahrt erhalten Sie im Seniorenbüro bei Frau Demtschück, Tel. 0251/ 477 94

**Freitag, 03.09.10**

## Spielspaß und Fitness mit der *WiiFit*.



Wir laden Sie und Euch ein zum „sportlichen Wettkampf der Generationen“.

Einmal im Monat können Sie sich der Herausforderung stellen: hier bei uns im Saal vor einer Großleinwand. Das ist ein Erlebnis für alle Altersstufen.

Mit Hilfe der Spielekonsole *Wii* treffen Sie auf Gleichgesinnte und erleben die virtuelle Welt des Skifahrens oder des Wasserlaufens und trainieren sich im Boulen und Balancieren.

**Freitags 16.00-18.00 Uhr**  
**24.09., 29.10., 26.11., 17.12.10**  
**im Saal**

## Weihnachtsbasteleien

Wir basteln für die Weihnachtszeit: Kerzenhalter, Sterne, Engel, Baumanhänger, Teelichthalter...

Damit wollen auch wieder wie im letzten Jahr einen Lichter-Adventskalender zusammenstellen, der den Eingangsbereich des MGH ab dem 1. Advent schmücken soll.

Wir freuen uns über viele kleine, große und schon ganz große Menschen, die beim Basteln Weihnachtsstimmung aufkommen lassen.

**Donnerstag, 25.11.10**  
**15.00-17.00 Uhr im Clubraum**



## Erste-Hilfe-Kurs

In dieser Zeit werden die Grundlagen der lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Unfallort wie z.B. Blutstillung, Herz-Lungen-Wiederbelebung, stabile Seitenlage etc. vermittelt und praktisch geübt. Darüber hinaus werden auch Maßnahmen erklärt, die bei häuslichen Unfällen notwendig sind.

Der Erste-Hilfe-Kurs ist für den PKW- und Motorrad-Führerschein erforderlich.

Kursleiter: Olaf Barg, Rettungsanwärter der Johanniter Unfallhilfe  
Kosten: auf Nachfrage unter 510 28 15 (MGH)

**Sa., 02.10.10 und So., 03.10.10  
jeweils 09.00-16.00 Uhr  
im Clubraum**

## neu im Internet



In der Apostel-Kirchengemeinde sind mehrere Arbeitsbereiche unter einem Dach verortet. Dazu gehört auch das MGH.

Wir haben uns dazu entschieden, die Homepage des Mehrgenerationenhauses künftig in die Homepage der Apostel-Kirchengemeinde zu integrieren. Die Fusion erforderte eine komplette Neustrukturierung aller

Unterseiten. Und davon profitieren alle Nutzerinnen und Nutzer.

Herausgekommen ist eine Homepage, die nun benutzerfreundlicher in der Navigation und Bedienung ist und für sämtliche Browser optimiert wurde. Wie gewohnt finden Sie dort die aktuellen Speisepläne, die Angebote und Aktionen. Und nun darüber hinaus, was noch in der Kirchengemeinde in den Gruppen und Arbeitsbereichen angeboten wird.

**[www.mgh-muenster.de](http://www.mgh-muenster.de)**

## Mehrgenerationen-Kino

### **Wallace & Gromit**

auf der Jagd nach dem  
Riesenkaninchen

**Freitag, 12.11.10**

**16.00-18.00 Uhr im Saal**

Der schusselige Erfinder Wallace und sein schweigsamer Hund Gromit werden in einem kleinen englischen Städtchen mit unheimlichen Vorgängen konfrontiert. Eine köstliche Knetpuppen-Fantasy-Parodie.



### **Ist das Leben nicht schön?**

**Freitag, 03.12.10**

**16.00-18.15 Uhr im Saal**

George Bailey, der Leiter einer kleinen Bausparkasse, hat durch ein Missgeschick 8.000 Dollar verloren. Am Heiligabend entschließt er sich, Selbstmord zu begehen. Doch da greift sein Schutzengel Clarence in das Geschehen ein. Er zeigt ihm, was aus all den Menschen, denen Bailey geholfen hat, geworden wäre, wenn er nie gelebt hätte. Das gibt Bailey Mut weiterzuleben. Und schließlich findet sich auch ein überraschender Ausweg aus seiner Not.



# Mittag Café

**montags - freitags**  
**12.00-14.00 Uhr**

Täglich wechselnde Gerichte  
mit Salat und Nachtisch 3,20 €  
Verschiedene Suppen 2,00 €

Immer donnerstags ein zweites Ge-  
richt zur Auswahl.

Der aktuelle Speiseplan des Mittags-  
tisches liegt im Haus aus und steht  
auf unserer Homepage:  
[www.mgh-muenster.de](http://www.mgh-muenster.de)

**montags - freitags**  
**12.00-17.00 Uhr**

|   |               |
|---|---------------|
| Kaffee  | 1,00 €        |
| Kaffee groß   | 1,20 €        |
| Latte Macchiato, Milch-<br>kaffee, Cappuccino,<br>Kakao mit Sahne,... | 1,50 €        |
| Espresso  | 1,30 €        |
| Tee   | 0,80 €        |
| Kaltgetränke  | 1,00 €        |
| Säfte   | 0,80 €        |
| Selbst gemacht:   |               |
| Kuchen  | 0,50 - 1,00 € |
| Torte   | 1,00 - 1,50 € |

## Plätzchen-Backen

In Kooperation mit dem Kindertreff  
und Jugendreferent Felix Eßer.  
Die Aktion ist offen für Kinder,  
Eltern, Senioren,...

**Montag, 29.11.10**





## Waffel- Nachmittage

**mittwochs**

**06.10., 03.11.,**

**01.12.10**

**15.00-17.00 Uhr**

Jeden ersten Mittwoch im Monat werden nachmittags im Café kostengünstig Waffeln mit heißen Kirschen und/oder Puderzucker angeboten.

## Eine-Welt- Laden

**montags - freitags**

**12.00-17.00 Uhr**

Im kleinen, aber feinen Eine-Welt-Laden der Apostel-Kirchengemeinde erhalten Sie viele Produkte zum Naschen, Kochen, Trinken, Verschenken,...

Das MGH  
unterstützt



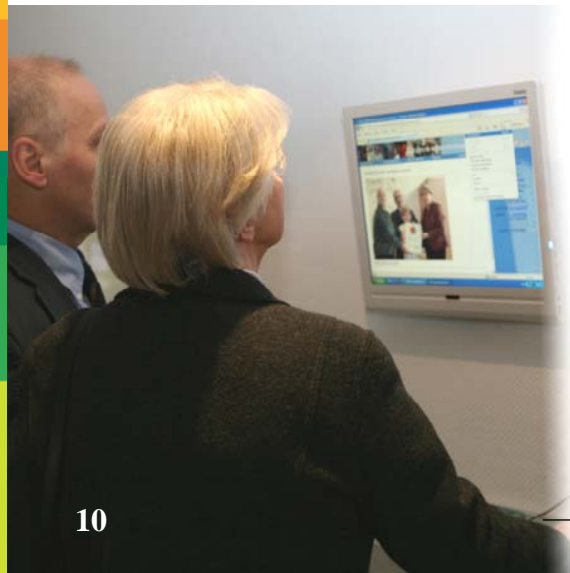
## Altersoffener Chor Münster - AChoM

Hier können geübte Sängerinnen und Sänger auch nach Erreichen der Altersgrenze in ihren Chören ihre Erfahrungen weiterhin einbringen. Damit ist der *Altersoffene Chor Münster (AChoM)* der einzige dieser Art in Münster und Umgebung. Die gut 70 Mitglieder stammen aus den verschiedensten Chören Münsters. Es handelt sich nicht um einen Senio-

renchor im üblichen Sinne. Der Name „Altersoffen“ ist Programm, denn auch jüngere sind dabei. Nach der Probe besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen und Gespräch im Mehrgenerationenhaus. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

**Donnerstags 11.00-12.30 Uhr**

## Surfstation



Sie möchten einen Kaffee trinken und dabei das Internet nutzen? Kein Problem: Dafür steht Ihnen unsere Surfstation kostenlos zur Verfügung.

Täglich von 12-17 Uhr besteht im Cafébereich die Möglichkeit, online zu gehen.

Und wenn Sie „Lust auf mehr“ haben, können Sie auch gerne einen unserer Computerkurse besuchen.

# Tanztee-Party der Generationen

In Kooperation  
mit dem



**Donnerstag, 04.11.10**  
**16.30-18.00 Uhr im Saal**

Das Mehrgenerationenhaus lädt Sie und Euch nach dem Erfolg der letzten beiden Feiern wieder herzlich zur nächsten Tanztee-Party der Generationen ein - in Kooperation mit dem Bonni-Jugendtreff. Zusammen feiern und tanzen Jung und Alt zu Musik aus früheren und heutigen Zeiten. So können Unterschiede der Partys von früher und heute herausgefunden werden. Sie und Ihr werdet sehen, dass die Party auch gemeinsam gerockt werden kann. Denn Musik verbindet.

Für das Rahmenprogramm, kleine Snacks und eine Cocktailbar ist gesorgt. Der DJ und (wenn gewünscht) auch einige Partyspiele werden dafür sorgen, dass eine gute und ausgelassene Stimmung herrscht. Also einfach vorbeikommen und mitfeiern.

Bei Fragen und Anregungen für die Tanztee-Party melden Sie sich gerne bei uns. Wir haben immer ein offenes Ohr.

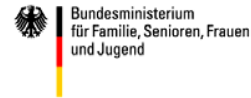
Klaus-Martin Polster (MGH)  
Felix Eßer (Jugendreferent)



Tanzen früher und heute



## Zur Info: aus Forschung und Lehre



Was geschieht eigentlich mit dem Wissen, welches seit 2007 aus den über 500 Mehrgenerationenhäusern in ganz Deutschland gesammelt wird? Dazu konstituiert sich derzeit eine bundesweite Fachgruppe im Auftrag des Bundesministeriums. Denn die ge-

wonnenen Erkenntnisse sollen für weitere bundesweite Programme sowie die Lehre an Schulen und Hochschulen nutzbar gemacht werden. Dadurch kann das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser einen wichtigen Beitrag dazu leisten, wie wir dem demografischen Wandel in Deutschland angstloser begegnen.

## Studierende und Senioren im Gespräch



In Kooperation mit der Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen, findet diese Aktion bereits zum dritten Mal statt.

In kleinen gemischten Gruppen möchten wir den Fragen nachgehen,

was die Generationen voneinander lernen können. Was können Senioren den jungen Menschen beibringen? Aber auch andersherum: was können Senioren von jungen Menschen lernen?

Besteht ein Bedarf, möchten die Generationen überhaupt etwas voneinander etwas lernen?

Kommen Sie eine Stunde lang mit den Studierenden ins Gespräch bei Kaffee und Kuchen in netter Atmosphäre.



**Dienstag, 07.12.10**  
**16.30-17.30 Uhr**

## Nahrung für Körper und Geist

Zu einem besonderen Thema wird im zeitgemäßen Ambiente ein leckeres Drei-Gänge-Menü serviert. Anschließend besteht bei einem gemütlichen Beisammensein die Gelegenheit zum Austausch. Kosten: 8 Euro.

Um Anmeldung und Vorkasse wird gebeten bis zum Montag vor dem Essen.

### Lasterhafte Lieder, Balladen und Moritaten

Lassen Sie sich unterhalten durch Lieder, Balladen und Moritaten z.B. von Villon, Goethe, Brecht und weiteren. Lassen Sie sich ein auf eine völlig andere Form des Erlebens auf diese alten, bedeutenden Künstler. Und genießen Sie in dieser ungewöhnlichen Speiseaktion lustiges und gruseliges bis hin zum Merkwürdigen.

**Donnerstag, 23.09.10**  
**ab 19.00 Uhr im Saal**



### Schokolade mal recht pikant

Lange bevor die Schokolade nach Europa kam, hatte sie bereits anderswo Kulturgeschichte geschrieben. Für die Indianervölker Südamerikas waren Kakaobohnen nicht nur Nahrung, sondern auch Göttergabe und Zahlungsmittel. In Europa wurde Schokolade erst in gesüßtem Zustand populär.

Erleben Sie beim Essen die ungewöhnliche Seite des Kakaos

**Donnerstag, 11.11.10**  
**ab 19.00 Uhr im Saal**



## Kartenspiel-Nachmittag



Wer Interesse am Kartenspielen hat, noch eine Gruppe sucht oder sich einfach im Spielen mal wieder erproben möchte, ist hier genau richtig aufgehoben.

Alle 14 Tage findet im offenen Cafébereich des Mehrgenerationenhauses ein kostenloser Kartenspielnachmittag statt. Sei es Rommee, Canasta, Skat oder Doppelkopf - der Vielfalt

der Kartenspiele sind keine Grenzen gesetzt.

Ein zusätzlicher Anreiz: Der Kaffee und selbstgebackener Kuchen sowie die Kaffeespezialitäten.

Falls Sie darüber hinaus Interesse an Brettspielen haben, fragen Sie uns einfach, welche Spiele wir Ihnen zur Verfügung stellen können.

**Dienstags 16.00-18.30 Uhr  
im Café**

## Bücherkiste

Winterzeit ist Bücherzeit. Möchten Sie die Bücher vom letzten Jahr gegen andere tauschen? Oder einfach mal ein Buch

bei einem Kaffee genießen?

Kommen Sie ins Café des Mehrgenerationenhauses. Tauschen Sie Bücher und/oder genießen Sie eine Kaffeespezialität und selbstgebackenen Kuchen oder ein Mittagessen.

Der Büchertausch ist kostenlos.

## Das Team



Prof. Dr. Jörn Dummann

Leitung

Sprechzeit:

Do., 10.00-11.00 Uhr

Tel. 0251/ 510 28 -15

dummann@  
mgh-muenster.de

Cornelia Demtschück

Schwerpunkte:

Angebote für Senioren,  
Café und Mittagstisch,  
Begleitung Ehrenamtl.

Sprechzeiten:

Di., 14.30-15.30 Uhr

Do., 09.00-10.00 Uhr

Tel. 0251/ 477 94

demtschueck@  
mgh-muenster.de

Klaus-Martin Polster

Schwerpunkte:

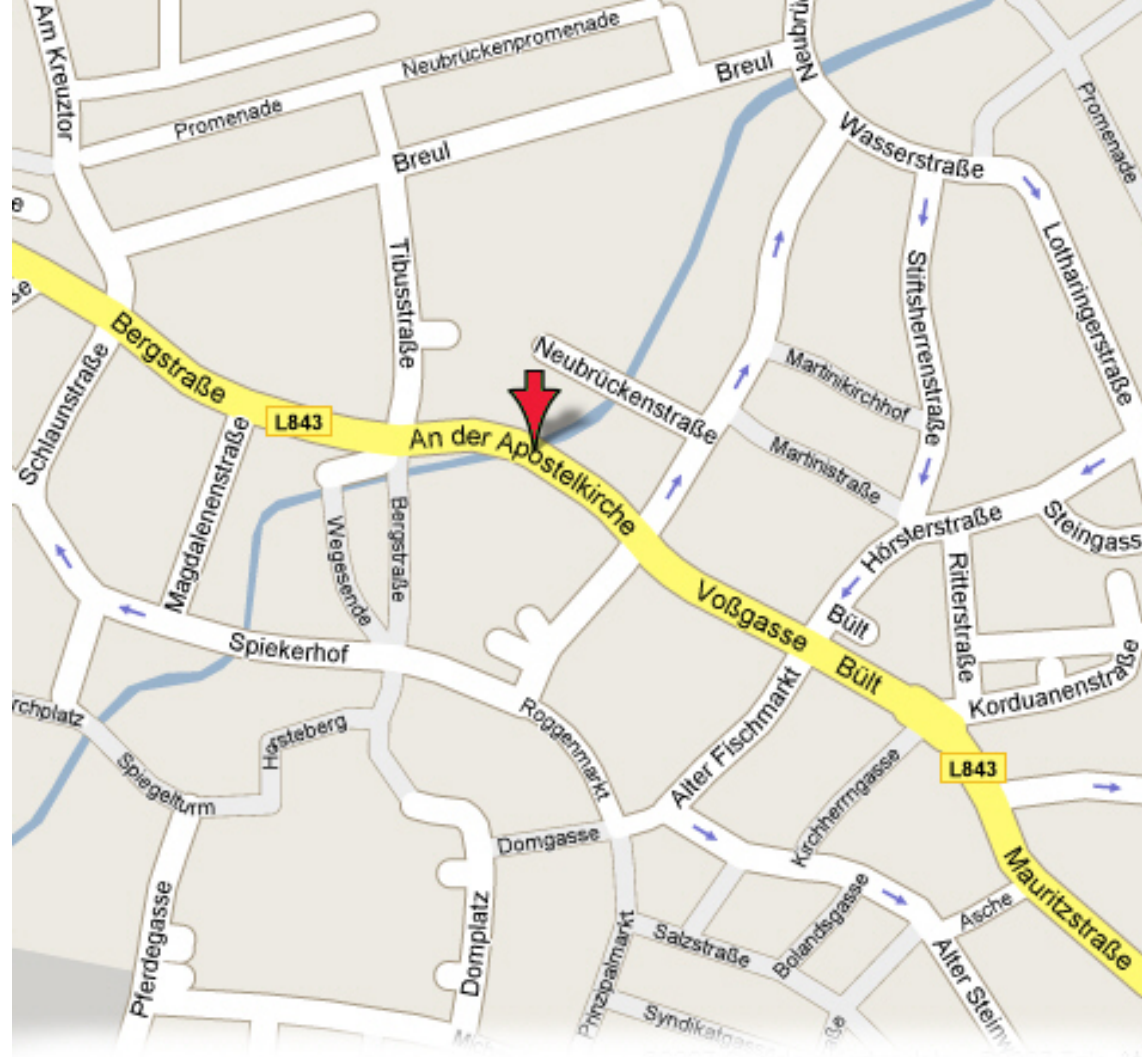
Programmplanung und  
Öffentlichkeitsarbeit,  
Begleitung Ehrenamtl.

Sprechzeit:

Do., 11.00-12.00 Uhr

Tel. 0251/ 510 28 -15

polster@  
mgh-muenster.de



## Mehrgenerationenhaus Münster

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

An der Apostelkirche 5, 48143 Münster

Tel. 0251/ 510 28 -15

mail@mgh-muenster.de

[www.mgh-muenster.de](http://www.mgh-muenster.de)

Auflage: 1.200 Exemplare

Inhalt und Layout: C. Demtschück, K. M. Polster, J. Dummann (v.i.S.d.P.)

Träger des MGH ist die Evangel. Apostel-Kirchengemeinde Münster