



**KOORDINIERUNGSSTELLE FÜR FAMILIENHEBAMMEN,
FAMILIENKRANKENSCHWESTERN & FAMILIENKINDERKRANKENSCHWESTERN**



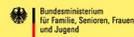
DIE NEUE ROLLE ALS ELTERN
SCHLAF & SCHLAFBERATUNG
ERNÄHRUNG & ENTWICKLUNG IHRES KINDES
STILLEN & STILLBERATUNG
SCHWANGERSCHAFT & GEBURT
BEGLEITUNG BEI ARZTBESUCHEN
& BEHÖRDENANGELEGENHEITEN

Unterstützung für Eltern während der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren.

Godenstedter Str. 59, 27404 Zeven
04281-71717-41, 0172-2837347
koordinierungsstelle@drk-bremervoerde.de

Unser Angebot ist **freiwillig, kostenlos** und **ohne Antrag**:
ein Anruf genügt!
Wenden Sie sich vertrauensvoll an uns
– **Wir haben Zeit für Sie!**

Gefördert vom:



Gemeinsam mit Familien
Angebote im Landkreis Rotenburg (Wümme)

Spruch des Monats:

Sommer, ich wär dann soweit... (unbekannt)



„Offener Treff“ im Mehrgenerationenhaus Zeven

Neben den vielfältigen Angeboten des DRK Mehrgenerationenhauses und Familienzentrums an der Godenstedter Straße, besteht für die Besucher die Möglichkeit während der Sprechstunden von **Montag bis Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 17:00 Uhr** einen Kaffee, Tee oder auch Kaltgetränke zu bekommen. Der offene Treff kann von jedem besucht werden, der Gesellschaft sucht, die Tageszeitung, oder die Auswahl im monatlich wechselnden Bücherkorb der Bibliothek

Wanted!

Du bist fertig mit der Schule und weißt noch nicht genau was Du machen möchtest ?

Wir haben noch eine **freie Stelle** im **Bundesfreiwilligendienst** zum Sommer 2023 zu vergeben!

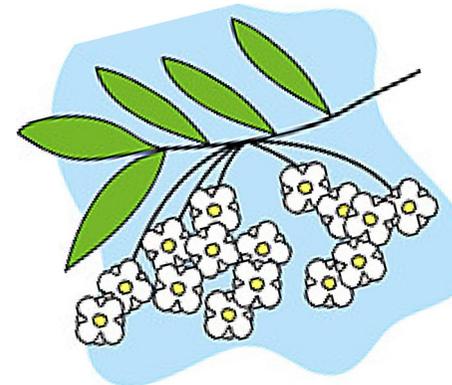
WIR SUCHEN DICH !
für **Bundesfreiwilligendienst** im **MGH/FZ Zeven**

Deine Aufgaben: DU..

- schreibst Presseartikel
- betreust Veranstaltungen und bereitest unsere eigenen Angebote vor & nach
- fährst für Angebote einkaufen (falls Führerscheine vorhanden)
- nimmst Anrufe entgegen und schreibst E-Mails

Was du mitbringen solltest...
...Freude am Arbeiten mit Menschen, Selbstständigkeit & PC-Grundkenntnisse

Regelmäßige Angebote



Mai 2023



Wir sind für Sie da...

Mehrgenerationenhaus Zeven
Godenstedter Straße 61
27404 Zeven
Tel: 04281-71717-0
Fax: 04281-71717-19
mgh-zeven@drk-bremervoerde.de
Sprechzeiten:
Montag-Donnerstag
09:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Familienzentrum Zeven
Godenstedter Straße 59
27404 Zeven
Tel: 04281-71717-40
familienzentrum-zeven@drk-bremervoerde.de
Sprechzeiten:
Montag: 10:00-12:00 Uhr
Dienstag: 10:00-12:00 Uhr
Donnerstag: 10:00-12:00 + 14:00-16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Offene Angebote im MGH

● Die MGH Theatergruppe — Auf zu einem neuen Stück!

Wir machen nach den Aufführungen Ende April eine kleine Erholungspause und suchen nach einem neuen Stück für die nächste Produktion. Neue MitspielerInnen sind herzlich Willkommen! Bei Interesse gern im MGH melden!

● Offener Frühstückstreff

Ein leckeres Frühstück in Gemeinschaft genießen. Mit Kaffee, Tageszeitung und netten Menschen den Morgen verbringen. Um eine Spende wird gebeten. Unsere Selbstkosten betragen 4,00 €.
Anmeldung bis Mittwoch 09:00 Uhr im MGH!

Jeden Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr, Saal MGH

● Offenes Wohnzimmer

„Und, was gibt's Neues in Zeven?“ Klönen und Spielen beim offenen Wohnzimmer. Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee mit netten Menschen einen schönen Nachmittag verbringen.

Jeden Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr, Saal MGH



● Meditatives Tanzen

Einfaches Tanzen, sich in der Gruppe bewegen, zu meditativer Musik. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. **Jeden 4. Di. im Monat**

23.05. 2023, 15.30-17.00 Saal MGH

● Bilderbuchkino und offenes Bastelangebot

Ein regelmäßiges Angebot im MGH ist der monatliche Bastelnachmittag. Vorab gibt es in Kooperation mit der Bibliothek Zeven ein Bilderbuchkino.

Interessierte Teilnehmer aller Altersgruppen sind hierzu herzlich eingeladen.

Mittwoch, 10.05. 2023, 15:30-16:30 Uhr



● English Conversation Group

Englischkenntnisse in fröhlicher Runde wieder auffrischen! Anmeldung im MGH. Das Thema des jeweiligen Treffens entnehmen Sie der Tagespresse.

Jeden 2. + 4. Dienstag im Monat,

● Montagsmaler

Kreatives, freies Malen in geselliger Gemeinschaft. Ab und zu inspiriert, unterstützt und gefördert durch den regional bekannten Künstler Michael Klöker aus Worpswede.

Jeden Montag, 15:30 - 17:00 Uhr

● Handysprechstunde im offenen Treff:

Sie haben die Möglichkeit sich speziell mit Ihren Fragen und Anliegen rund ums Handy, Smartphone, Digitalkamera, Tablet etc. an uns zu wenden und sich miteinander auszutauschen.

Jeden Montag von 15:00 -16:30 Uhr
Einzeltermine auch nach Vereinbarung.

Kursangebote / Selbsthilfegruppen

● Selbsthilfegruppe Hashimoto

Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen treffen sich regelmäßig um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. **Auch auf Facebook: Hashimoto Zeven**

Jeden 1. Dienstag im Monat 02.05. 2023, 19:00 Uhr Tagungsraum MGH

● MS Selbsthilfegruppe

Die Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe trifft sich zu Austausch und Beratung. Interessierte sind herzlich willkommen.
Jeden 3. Donnerstag im Monat
25.05.2023 , 19.00 - 21.00 Uhr, Saal MGH

● Selbsthilfegruppe Depressionen

Betroffene treffen sich zum Austausch, gemeinsamen Unternehmungen und Hilfestellungen. Kontakt: shg-depression.zeven@web.de.

14-tägig Mittwoch ungerade Kalenderwoche
18.30 - 21.00 Uhr, Gruppenraum 2 FZ

● Gesprächskreis krebserkrankter Männer

Betroffene treffen sich zum Austausch, gemeinsamen Unternehmungen und Hilfestellungen. Nach Bedarf können Fachleute zu einer professionellen Beratung eingeladen werden.

Kontakt: Ludger Lemmen Tel: 0173-8250401

Alle 2 Wochen mittwochs gerade Kalenderwoche, Gruppenraum 2FZ

● Taiqi

Bewegungsübungen aus der chinesischen Gesundheitslehre. Üben fördert die harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Die Kursgebühren sind einkommensgestaffelt. Bitte sprechen Sie uns an.

Neuer Kurs seit 17. April.2023 Taiqi mit Peter Hönig,

● Fit bis ins hohe Alter - Seniorensport

Muskelkraft aufbauen und Gleichgewichtssinn schulen mit Kursleiterin Marion Fitschen.

Jeden Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr, Saal MGH

● Bingo im MGH

Neben Kaffee&Kuchen wird in schöner Atmosphäre den Gewinnen hinterhergejagt. Spendenwunsch: 6 € für eine Spielkarte + Kaffee & Kuchentafel

Dienstag 16.05.,2023 15:30, Saal MGH

● Offenes Singen

Gemeinsames Singen, bei musikalischer Begleitung und Kaffee im MGH
Jeden 2. Dienstag im Monat -15:30-17:00 Uhr

Dienstag, 09.05. 2023, Saal MGH

Beratung und Hilfe

● Beratung bei Behördenangelegenheiten

Sie möchten eine Sozialleistung beantragen? Sie möchten Widerspruch einlegen? Sie möchten einen Vertrag rückgängig machen? Hilfe und Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen u. Formularen oder Unsicherheiten.

Terminabsprache unter Tel: 01520-9212471

● Rentenberatung Die Deutsche Rentenversicherung, Bezirk Stade, berät sie in Rentenfragen, nach vorheriger Anmeldung. Terminvergabe unter **Tel: 04141-40940.** **Jeden 2. Dienstag im Monat**

● Ehrenamtliche Rentenberatung Versichertenberater Peter Brinkmeier berät Sie in Rentenfragen nach vorheriger Anmeldung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter **Tel: 04281-7194040**

● Senioren- und Pflegestützpunkt

Der Senioren- und Pflegestützpunkt ist eine Vermittlungs- und Anlaufstelle für Fragen und Belange rund um das Alter für den Landkreis Rotenburg (Wümme). **Tel. 04281-983-6845**



Café Anker

Eltern mit psychischer Belastung oder psychischer Erkrankung mit kleinen Kindern (0-6 Jahre + Geschwisterkinder) treffen sich mit Natalie Immoor-Grimm (Dipl. Psychologin, system. Familienberaterin). In vertraulicher Atmosphäre beim grünen Sofa kannst Du Dich bei Kaffee und Kuchen mit anderen betroffenen Eltern austauschen und Dich beraten lassen. Dein(e) Kind(er) werden in Gruppenraum 1 betreut.



**Anmeldung im FZ—2. Dienstag im Monat
Dienstag, 09.05. 2023, 15:00—16:30 Grünes Sofa FZ**

Chöre im MGH

● Männergesangverein Zeven 30 Sänger proben für zahlreiche Auftritte im Jahr deutsche und internationale Lieder aller Zeiten und Stilrichtungen. **Jeden Mittwoch , 20.00 - 22.00 Uhr, Saal MGH**

● Frauenchor Zeven Frauen aller Altersgruppen proben klassische, zeitgenössische und moderne Chormusik. Kontakt: Maike Moschner, Tel: 04281-9885508 **Jeden Montag, 19.30 - 21.00 Uhr, Saal MGH**

● Shantychor Windjammer Shanties und Lieder von der Waterkant. Kontakt: Frits Hooijberg 04281-2884

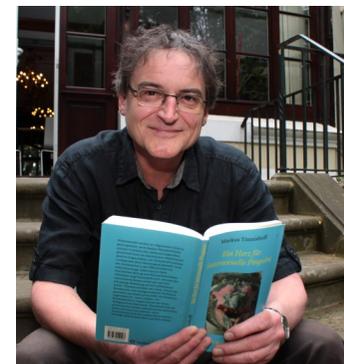
**14-tägig Montag gerade Kalenderwoche
20.00 - 21.30 Uhr, Tagungsraum MGH**

Besondere Veranstaltungen + neu

Ein Atomkraftwerk im Keller

Bremer Autor liest Satiren im Zeven Mehrgenerationenhaus

Ist es eine gute Idee, im Keller ein Atomkraftwerk zu bauen? Sorgt der Fortschritt wirklich dafür, dass das Klopapier bald per Fax ins Haus kommt? Und wie kann es passieren, dass Berliner Gymnasiasten eine Mathe-Aufgabe bekommen, die selbst ein drei Monate alter Pandabär mühelos lösen könnte? Diese und weitere Fragen beantwortet der Weser-Kurier-Redakteur und Satire-Autor



Bildnachweis: Christina Klinghagen

Markus Tönnishoff in seiner Lesung am Donnerstag, 11. Mai, ab 19 Uhr im Zeven Mehrgenerationenhaus. Der Autor hat in der Vergangenheit zahlreiche Satiren für die Online-Ausgabe der Tageszeitung „Die Welt“ (www.welt.de) geschrieben.

Eintritt frei!

Autorenlesung 11.Mai, 19:00 Uhr Saal MGH

neu - neu—neu—neu - neu - neu—neu—neu—neu—neu -

Spiel mit!

Wir wollen miteinander spielen! Actionreich draußen rund ums MGH und mit Köpfchen an den Spieltischen bei einem Uno- Turnier oder ähnlichem!



Herzlich eingeladen sind alle Kinder und Jugendliche im Alter von 6-14 Jahren, die Lust haben mit Lars und Johanna in die Welt der Spiele abzutauchen.

Erster Termin 22.05.2023 15:30 – 17:00, Saal MGH

Anmeldung im MGH



Waffel-Back-Nachmittag, hhhmmm—lecker!

Wir stellen gemeinsam Waffelteig her, und backen leckere Waffeln, die natürlich umgehend warm verzehrt werden. Eingeladen sind alle Waffelfans aller Altersgruppen. .

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 19.05. 2023 im MGH oder FZ, Bitte informieren Sie uns bei Anmeldung ob Lebensmittelunverträglichkeiten vorliegen, dann machen wir auch gluten- oder laktosefreie Waffeln !

24.5.2023 von 15:30-7:00 Uhr, Saal MGH

Offene Angebote im Familienzentrum



Eltern-Kind-Frühstück

Eltern mit kleinen Kindern treffen sich zum Kennenlernen und Austausch bei leckerem Frühstück. Unsere Selbstkosten betragen 4:00 €.

Nächster Termin 06.Juni 2023 09:30-11:00 Uhr, Aula FZ
(Anmeldung bis Montag 09.00 Uhr im FZ)



Begleitete Eltern-Kind-Gruppen

Eltern mit Kindern von 0 - ca. 3 Jahren treffen sich zum Spielen und Singen, sprechen mit den begleitenden Fachkräften über Erziehungs-, Versorgungs- und Familienthemen. **Die Teilnahme ist kostenfrei. Getränke werden gestellt.**

Wir bitten um eine Spende. Danke!

Krabbelkäfer: Jeden Donnerstag 09:30 - 11:00

Krümelchen : Jeden Donnerstag 15:30 - 17:00 Gruppenraum 1 und Spielflur FZ



Der Spieltreff (früher Eltern-Kind-Treff)

für Mamas und Papas mit Kindern im Alter von ca 3-6 Jahre und jüngere Geschwistern um zu spielen und sich auszutauschen.

Informationen unter Tel: 0175-5213754 bei Marina Enghard

1. und 3. Mittwoch im Monat 15:30 - 17:00 Uhr, Gruppenraum 1, FZ



Familienabendbrot Mama + Papa + Kind(er) treffen sich in großer Runde mit anderen Familien zu einem gemeinsamen Abendbrot. Um eine Spende wird gebeten. Unsere Selbstkosten betragen 4,00 € / Erwachsene.

Anmeldung bis Mittwoch 9.00 Uhr im FZ.

Wegen Himmelfahrt nächster Termin:

Donnerstag 15.Juni 17:00 - 18:30 Uhr Aula FZ



„Draußen vor der Tür“

Spiele, Bearbeitung von Naturmaterialien, und Ausflüge in die Natur für Kinder mit Handicap, im Alter von 8 - 12 Jahren. Einzelbetreuung kann im Bedarfsfall bei der Pflegekasse abgerechnet werden. Auf evtl. anfallende Materialkosten wird vorab hingewiesen.

Anmeldungen beim FuD unter Tel: 04281-7171742 (auch auf AB)

Jeden Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr



Eltern - Gesprächskreis

Offene Gruppe für alle interessierten Eltern, die Fragen rund um die Begleitung und den Alltag mit ihren Kindern haben

Informationen unter Tel: 04281-717170 oder s.lemmen@drk-bremervoerde.de

Jeden 4. Montag des Monats

Nächster Termin Mo. 22.Mai .2023 18:00 - 20:00 Uhr

Offene Angebote im Familienzentrum



„Startklar Geburtsvorbereitung!“

Ein kostenloses **Tages- Angebot (9-16 Uhr)** für werdende Mütter und ihre Partner (oder andere Begleitperson). Werdende Eltern können sich auf die Geburt und die ersten gemeinsamen Tage zu Hause vorbereiten. Die Kursleiterinnen (Familienkinderkrankenschwester und Familienhebamme) geben praktische Anleitungen zum sicheren Versorgen des Kindes beim Schlafen, Tragen, Pflegen und Ernähren.

Anmeldungen und Informationen unter 04281-7171740 oder per mail an familienzentrum-zeven@drk-bremervoerde.de



Delfi

Gemeinsame Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Das Baby in der momentanen Entwicklung wahrnehmen und begleiten, Erfahrungsaustausch und Kontakte der Babys zu Gleichaltrigen ermöglichen.

Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 1.Geburtstag!

mit Anja Hubert-Stolzenberg, Claudia Riemer und Sandra Houwers

Montags, dienstags und mittwochs 9:15 - 12:15 Uhr, Gruppenraum 1, FZ

Nähere Infos, Kosten, Anmeldung unter Tel: 04281-7171740



Offene Familienhebammen-Sprechstunde

Sie haben spezielle Fragen rund um die ersten Lebensmonate? Sie können bei uns parallel zu den offenen Angeboten einen Termin mit einer Familienhebamme oder Familienkinderkrankenschwester vereinbaren.

Do. 15.00 - 16.30 Uhr, u. n. Vereinbarung, Beratungsraum FZ



Milchcafé

Treffpunkt für stillende Mütter mit ihren Kindern, zum Austausch über das Thema Stillen. Organisiert von stillenden Müttern und dem Team des Familienzentrums.

Ein separater Stillraum mit Sessel ist vorhanden.

Jeden 1. und 3. und 4. Dienstag im Monat 16.00 - 17.00 Uhr Parallel dazu: Still-sprechstunde mit Anja Hubert-Stolzenberg von 15-17 Uhr, grünes Sofa, FZ



Gesprächskreis „Wir sind bunt“

Eine Gruppe für Eltern von Kindern mit Handicap oder besonderem Förderbedarf z.B. AD(H)S-Problematik, Autismspektrumsstörung, Entwicklungsverzögerungen oder Verhaltensauffälligkeiten. In dieser Gruppe sollen Eltern die Möglichkeit haben, sich über ihre besondere Situation, Erfahrungen, Hilfsangebote und Adressen auszutauschen. Die Termine werden begleitet von einer Fachkraft des Familienzentrums und einer Fachkraft des Familienunterstützenden Dienstes. Eine Teilnahme kann ohne vorherige Anmeldung erfolgen. Die Kinder und Jugendlichen können während des Treffens zeitgleich in unseren Räumlichkeiten betreut werden.

Mi, 31. Mai 2023, 16.00 - 17.30 Uhr, Saal MGH