



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



INHALT

EDITORIAL

ONLINE

STILLBERATUNG PER
VIDEOCHAT

BABYSCHLAF BESSER
VERSTEHEN

VOR ORT

SPIEL- UND
KRABELGRUPPE,
WILLKOMMENS-
BERATUNG

BILINGUAL BABIES

JAPANISCHE
SPIELGRUPPE

CON EÑE

OASIS LATINO

3 CHINESISCHE ELTERN
KINDKURS

SPRACHCLUB
DARMSTADT

OFFENER TREFF

KLAMOTTEN FÜR
LIESELOTEN

PERSISCH-
KOCHKURSE

UPCYCLING –
KRÄUTERTÖPFE
ANLEGEN,
UPCYCLING –
MINIGEWÄCHSHAUS
ANLEGEN

UPCYCLING – AUS
ALT MACH NEU!

UPCYCLING –
WILDBIENENHOTEL
BAUEN

KLIMA-FRÜHSTÜCK,
KLIMASCHUTZ IN
HAUSALT

KLIMA-FRÜHSTÜCK,
GERETTETE
LEBENSMITTELN

10 LECKER! 1. QUARTIERS-
KOCHEBUCH IM
JOHANNESVIERTEL

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

REZEPT:
ODENWÄLDER
KARTOFFELSUPPE

HAUSFRAUENBUND
IM MGH,
MAL WIEDER
HANDARBEITEN

SERVICE

HANDYSPRECHSTUNDE
FÜR SENIOR:INNEN,
DIGITALSPRECH-
STUNDE

UNTER-
VERMIETUNGEN

MONATSKURZ-
ÜBERSICHT

23

24

27

28

30



Mehr
Generationen
Haus

«Tapferkeit wird dadurch nicht schlechter, dass sie ein wenig schwerfällt.»

(George Bernard Shaw)

Endlich wieder ein Programmheft, nachdem wir über ein Jahr keins mehr veröffentlicht haben! Die Pandemie hat viel Unsicherheit ausgelöst und alles Planen, Leben und Agieren schien auf einmal schwer und kompliziert. Wir hoffen, dass 2022 wieder bessere Perspektiven schenkt!

Mut haben wir uns zu unserem Leitthema für die nächsten Jahre erkoren. Er betrifft alle Menschen und weist so viele unterschiedliche Facetten auf. Ein Aspekt davon ist die Tapferkeit und wir finden, dass wir alle gerade ziemlich tapfer sein müssen. Durchhalten erfordert Stärke und Unbeirrbarkeit. Es ist eine Haltung der Würde. Es

bedeutet nicht keine Zweifel zu haben, keine Fragen zu stellen oder zu ändern, was geändert werden muss, sofern es geht. Aber es bedeutet nicht die Zuversicht zu verlieren. Wir finden: gemeinsam geht das besser, denn gemeinsam sind wir stark.

Wir haben wieder ein Programm für euch zusammengestellt mit altbekannten und neuen Angeboten und einer Mischung aus Online- und Vor-Ort-Angeboten.

Die meisten unserer Gruppen treffen sich wieder vor Ort, natürlich stets unter Einhaltung der geltenden Verordnungen zum Infektionsschutz.

Der beliebte Lieselotten-Markt wird wieder stattfinden! Und eine weitere gute Nachricht: Für unsere Handysprechstunde gibt es einen Neuzugang! Das vom Darmstädter

Start-Up „Lylu“ entwickelte Seniorentablet wird uns zukünftig dabei helfen, Senior:innen die Angst vor der digitalen Welt zu nehmen und Nutzungshürden abzubauen.

Wir finden uns nach wie vor in einer neuen Normalität, deren Herausforderungen Geduld, Mut und Tapferkeit erfordern. Da Mensch und Umwelt eng zusammenwirken, liegt es in unserer Verantwortung gute Lösungen zu finden.

Wir wünschen euch für 2022, dass eure Lösungen gelingen, eure Pläne gut vorankommen und ihr gesund bleibt.

**Liebe Grüße,
euer MGH-Team**

STILLBERATUNG PER VIDEOCHAT

Austausch mit anderen Müttern - moderiert von AFS Stillberaterinnen aus Darmstadt.

Besondere Situationen erfordern besondere Lösungen. Hier besteht die Möglichkeit sich mit anderen auszutauschen, Stillthemen gemeinsam zu erörtern und (für die Zeit nach dieser Krise) Kontakte zu anderen Müttern aus der Region zu schließen.

Die Installation von Software oder das Anlegen eines Nutzeraccounts sind nicht nötig.

Zugangslink findest du auf der Website:
www.mgh-da.de



Vorträge vor Ort:

08.02., 10:00 - 11:30 Uhr: Stillen und Schlafen

Darf mein Baby in den Schlaf gestillt werden? Wo und wie sollte es schlafen? Bis wann ist ein nächtliches Stillen in Ordnung und ab wann sollte das Baby durchschlafen? Bekommt mein Baby Karies vom nächtlichen Stillen? Habt ihr euch eine der folgenden Fragen auch schon mal gestellt? Dann kommt zu unserem Vortrag und erfahrt von unseren Stillberaterinnen Daniela Ackermann und Tahnee Rösner alles Wichtige zum Thema Stillen und Schlafen.

08.03., 10:00 - 11:30 Uhr: Abstillen

Sollte die Stillbeziehung aktiv beendet werden oder überlässt man den Zeitpunkt dem Kind? Gibt es ein sanftes Abstillen und auf was sollte generell geachtet werden? Unsere Stillberaterinnen Daniela Ackermann und Tahnee Rösner erklären in dem Vortrag welche Möglichkeiten es gibt und unterstützen euch bei individuellen Fragen zu dem Thema.

🕒 Termin: Freitags, 10:00 - 11:30 Uhr

€ 3 € Unkostenbeitrag (per Überweisung, die Kontodaten erhalten Sie per E-Mail)

✉ stillen@mgh-da.de

BABYSCHLAF **BESSER VERSTEHEN**

Schlafcoach Sandra Bauer klärt rund um das Thema Schlaf von Babys und Kleinkindern auf.

Unter anderem geht es um folgende Themen:

- Wann ist ein Schlafproblem ein Schlafproblem?

- Wie kann ein Schlafproblem vermieden werden?

- Was braucht es, damit ein Baby schlafen kann?

- Warum wachen Babys öfter auf?

- Was hat es mit den Einschlafhilfen auf sich?

- Wie kann ein optimaler Tagesablauf aussehen?

Und natürlich ist Zeit für Austausch und eure individuellen Fragen.




Schlafcoaching

SANDRA BAUER

🕒 Termine:

Mittwoch, 19.01., 09:00-10:30

Donnerstag, 10.03., 09:00-10:30

👤 Anmeldung direkt bei Sandra Bauer

! Anmeldung erforderlich.

✉ E-Mail: sandra@schlafcoaching-bauer.de

€ 20€ pro Familie

SPIEL- UND KRABELGRUPPE

Freie Bahn für Spiel und Bewegung!
Krabbeln, Laufen, Toben, Spielen - In unserer wöchentlichen Spiel- und Krabbelgruppe haben die Kleinen ihren Spaß,

während die Eltern bei einer Tasse Kaffee plaudern und Kraft tanken können.
Snacks und Getränke stehen an der Theke bereit, gerne wärmt

unsere Gastgeberin auch ein mitgebrachtes Gläschen Brei auf.
Ideal für Kleinkinder bis 3 Jahre.

🕒 **Termin: Montags, 16:30 - 18:00 Uhr**

! Keine Anmeldung erforderlich.

€ Pro Treffen 3€ /2€ für MGH Mitglieder 1 Getränk inklusive.

WILLKOMMENSBERATUNG

Neu in Darmstadt?
Beratung für neue Bürger:innen
Welcome information
Asesoramiento de bienvenida
Консультация по приезду
Assessoramento de bem vinda

Ողջունի խորհրդատվություն
Das MGH möchte neu zugezogenen Bürger:innen in Darmstadt helfen, sich in ihrer noch neuen Umgebung zurecht zu finden.

Bei Bedarf vermitteln wir an entsprechende Facheinrichtungen weiter.
Auf Wunsch können wir auf englisch, arabisch, spanisch und portugiesisch beraten.

🕒 Termine nach Vereinbarung.

! Anmeldung erforderlich.

✉ schreib.ans@mgh-da.de

€ Dieser Service ist kostenlos.

BILINGUAL BABIES

We are an open play-group for English speaking parents who are raising bilingual children and parents who wish to expose their children to English.

Our age group at the moment ranges from 6 months to 4 years, with

most of the children around the age of 2. We begin every week with free playtime with the language of conversation exclusively English. Sometimes we do a seasonal activity or have a special snack together. We close our meetings

with a sing-along. We are always open to parent input and ideas – in fact, the group depends on it, so don't hesitate to drop me a line or come around. We'd be happy to have you!



🕒 **Termin: Freitags, 16:00 - 18:00 Uhr**

👤 **Kontakt: Michael Hawkshaw**

! **Anmeldung erforderlich.**

✉ **E-Mail: bilingual.babies@hawkshaw.eu**

€ **Kostenbeitrag 3€ (2€ für Mitglieder)**

JAPANISCHE SPIELGRUPPE

Die japanische Eltern-Kind-Gruppe Darmstadt richtet sich an Kinder von 0 bis 6 Jahren. Zweimal im Monat treffen sich Kinder mit japanischer Muttersprache in Begleitung der japanisch sprechenden Eltern. Die gesprochene Sprache während des Treffens ist Japanisch. Die Kinder spielen, basteln, singen japanische Lieder und hören gemeinsam japanische Geschichten.

Die Eltern haben Zeit sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Neben freiem Spiel findet ein kleines gemeinsames Programm statt (z.B. Basteln mit Origami-Papier, singen und vorlesen jahreszeitlicher Lieder und Geschichten). Das Programm wird reihum von den Teilnehmer/innen organisiert.

日本語プレイグループ
0歳から6歳までの日本語を話す幼児を対象としたプレイグループです。皆でおやつを食べたあと、工作、歌、絵本の読み聞かせなどを日本語で行います。毎回の企画は保護者が交代で担当しています。





🕒 **Termine / 開催日:**
jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat,
15:00 - 18:00 Uhr
 毎月第1、第3木曜日 15時～18時

👤 **Kontakt japanische Spielgruppe**
 Michiko Bach
 ✉ da.nihongo.sg@gmail.com

€ **Kosten**
 Pro Treffen 3€ / 2€ für MGH-Mitglieder
 1 Getränk inbegriffen, Kinder bis 12 Jahren sind
 kostenlos

参加費用
 3ユーロ MGH会員 2ユーロ
 暖かい飲み物1杯が含まれます。

CON eÑe



Diese Gruppe ist auf zweisprachige (Spanisch-Deutsch) Kinder ausgerichtet. Willkommen sind auch deutschsprachige Familien, die an der spanischen Sprache interessiert sind.

Este es un espacio en lengua castellana para niñas y niños hispanohablantes y es también un lugar de encuentro e intercambio de experiencias para sus familias. Está principalmente orientado a peques entre dieciocho meses y tres años y medio pero son igualmente bienvenidos aquellos que estén un poco por debajo o por encima de esta edad.

El objetivo es desarrollar y mejorar la competencia en lengua castellana en un entorno lúdico y festivo. También habrá asesoramiento sobre educación bilingüe.

La organizadora del grupo es Ana García Bouso, profesora certificada de español para extranjeros y también mamá de una nena hispano-alemana.

Para participar es necesario enviar previamente un correo electrónico a la organizadora.



🕒 Termin: Dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr

👤 Kontakt: Ana García Bouso; Infos und Anmeldung:

! Info: Voranmeldung per Email erforderlich

✉ grupo.conene@gmail.com

**€ Kosten: Schnupperstunde 9€,
5er-Karte: 45€ (gilt für 6 Termine),
10er-Karte: 85€ (gilt für 13 Termine).**

OASIS LATINO

Les invitamos a compartir y a construir un espacio de remanso, alegría, refugio y tregua para personas de todas las edades interesadas en retroalimentarse en las culturas latinoamericanas sin importar su procedencia.

A través del baile, comienza este encuentro gestado para compartir la emocionalidad propia de las culturas latinoamericanas, especialmente la que

brindan sus diferentes ritmos musicales como lo son las cumbias, el merengue, la salsa, el candombe, la bachata, etc., que desde el norte de México hasta el sur del Argentina son muestra de lo que somos.

Al goze del baile (60 minutos), ya entrados los cuerpos en calor, continuaremos con el placer de intercambiar ideas, intereses, planes y, porqué no, el de la búsqueda de "algo más"

ya que la mayoría estamos ensayando la coreografía particular de ser migrantes.

Les esperamos a todes el segundo y el cuarto jueves de cada mes, de 15:30 a 18:00.

Joana Peralta, Karla Sosa, Paula Letelier y Silvia Vicente

E-Mail: oasislatinoDA@gmail.com



🕒 **Termin: Jeden zweiten und vieten Donnerstags im Monat, 15:30 - 18:00 Uhr**

👤 **Kontakt:** Joana Peralta, Karla Sosa, Paula Letelier und Silvia Vicente

✉ **oasislatinoDA@gmail.com**

€ **Kosten: 3€**

CHINESISCHE ELTERN-KIND KURS

达姆施塔特中文亲子班

Die chinesische Eltern-Kind Kurs zielt darauf ab, Vorschulkindern mit chinesischem Hintergrund die Möglichkeit zu geben, Chinesisch zu lernen, die chinesische Kultur zu erleben und zu verstehen. Außerdem beraten wir gerne, wenn Sie Fragen oder Probleme

zur Kindererziehung haben.

本课程旨在为有中国背景的学龄前儿童提供学习中文，了解中国文化，以及使用中文的机会，另外我们还可以提供有关育儿方面难题的咨询。

开课时间：
每周日下午14点至16点
课程费用：
每个孩子收费15欧
我们的地址：
Julius-Reiber-Straße 22,
64293 Darmstadt
联系方式：
Junlin Li
Junlin_li@outlook.de



🕒 Termine: Sonntags, 14:00 - 16:00 Uhr

👤 Kontakt: Junlin Li

! Anmeldung erforderlich.

✉ Junlin_li@outlook.de

€ Kostenbeitrag: 15€ pro Kind

SPRACHCLUB DARMSTADT

Bei unserem wöchentlichen Treffen kann in freundlicher Umgebung die Unterhaltung in deutscher Sprache geübt und verbessert werden.

Deutsch sprechen ist nicht einfach! Wir bieten dir eine Gelegenheit zum

Training in entspannter Atmosphäre, kostenlos und ohne Prüfung.

Herzlich willkommen ist jeder, es ist keine Voranmeldung nötig.

Wann ?

Jeden Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Wer?

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer jeder Nationalität und Religionszugehörigkeit.

Komm doch einfach mal vorbei, wir freuen uns auf Deinen Besuch!



 **Termin: Montags, 18:00 -20:00 Uhr**

 **Kontakt: Ahmad und Lisa.**

 **Sprachclub_Darmstadt@gmx.de**

facebook: Sprachclub Darmstadt

 **Mobil: 01523 6325061**

OFFENER TREFF

Zwei Worte, die alles sagen: Dieses Angebot gibt Zeit und Raum für Begegnung und Austausch und kann alles sein, was von den Besucher:innen gewünscht wird. Im Offenen Treff kann man frühstücken oder es sich einfach auf dem Sofa gemütlich machen.

Hier kann jeder Mensch seine eigenen Ideen oder Vorschläge einbringen und an der Gestaltung mitwirken: Entweder Vorhänge nähen, Kissen filzen, Stühle streichen... oder Interessengemeinschaften bilden, sich austauschen, informieren...

Offener Treff montags

Paula Letelier lädt euch ein, den montags und zu nutzen, um Tipps und Aktivitäten für Kinder und Erwachsene in einer Palette sehr unterschiedlicher Themen auszutauschen.

Offener Treff dienstags

Familien- Treffen bei Kaffee und Kuchen mit Dorota. Gemütlich in der Wohnküche Freunde treffen, plaudern, Rezepte austauschen, Kinder spielen lassen, Ohne Zeitdruck und Hektik.

Offener Treff donnerstags

Kreativ-Treff am Vormittag mit Dorota.

Zusammen handarbeiten, sich unterhalten, Ideen austauschen. Ob Häkeln, Stricken oder Basteln – bei uns könnt ihr euer altgeliebtes oder neugewonnenes Hobby ausleben.

Offener Treff freitags

In der von Brandon geleiteten Offener Treff kann man natürlich über alles sprechen, aber er hat ein besonderes Interesse an folgenden Themen: 1. Sprachen lernen, Datenschutz und Privatsphäre, Lernen wie man lernt und die Wissenschaft vom Schlaf. Dich vielleicht auch? Dann schau doch mal vorbei!

🕒 **Mo. und Fr. 15:00 - 18:00 Uhr**

🕒 **Di. und Do. 9:00 - 12:00 Uhr**

✉ offener.treff@mgH-da.de

KLAMOTTEN FÜR LIESELOTEN Markt für Frauensachen

Klamotten für Lieselotten
Nach einer pandemie-
bedingten Pause,
veranstalten wir wieder
unseren beliebten
Frauensachenmarkt.
Diesmal mitten im
Frühling, damit ihr eure

Kleiderschränke gleich
richtig auslüften und
bereit für Neues machen
könnt. Das Prinzip ist das
Gleiche wie in den
Vorjahren: ihr bringt eure
ausgezeichneten Sachen

vorbei und wir verkaufen
sie für euch. Ob ihr als
Verkäufer:innen mitmacht
oder/und als
Besucher:innen vorbei
schaut: wir freuen uns auf
euch!



🕒 **Termin: Freitag 22.04.2022**

👤 **Kontakt:** koordination@mgd-da.de

✉ **Weitere Infos dazu ab März auf der Webseite!**

PERSISCHKOCHKURSE

Wir nehmen Sie mit auf eine interessante Reise durch die persische Küche!

Lernen sie die persische Küche genauer kennen: Wie sieht die persische Küche aus? Welche Bestandteile hat die persische Küche? Was isst man zu verschiedenen Jahreszeiten und in verschiedenen Regionen? Wir lernen gemeinsam,

wie persische Gerichte zubereitet werden.

Dies ist eine Veranstaltung des DHB-Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V.

Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.



🕒 **Termin 19.02., 15:00 - 18:00 Uhr**

! Anmeldung unter:

www.dhb-hessen.de/veranstaltungen

€ Kosten: 50€ pro Person inkl. Essen

UPCYCLING KRÄUTERTÖPFE ANLEGEN



Ihr peppt gerne mit frischen Kräutern euer Essen auf? Dann seid ihr bei uns genau richtig! Wir zeigen euch, wie ihr ganz einfache Upcycling-Blumentöpfchen selbst machen könnt! Gemeinsam bepflanzen

wir eure Blumentöpfchen dann mit frischen Kräutern. Bringt dafür bitte alte Zeitungen mit, den Rest haben wir vor Ort. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DHB-Netzwerk Haushalt

Landesverband Hessen e.V. statt. Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.

🕒 **Termine:**

Familienworkshop: 04.04., 14:00 - 15:30 Uhr

Workshop für Erwachsene: 07.04., 18:30 - 20:00 Uhr

€ Kostenlos, Spenden sind gerne gesehen!

UPCYCLING MINIGEWÄCHSHAUS ANLEGEN



Ihr wolltet schon immer euer eigenes Gemüse anpflanzen? Wir zeigen euch, wie ihr ein Minigewächshaus zum Anziehen für eure kleinen

Pflänzchen basteln könnt und zeigen euch, welche Nachbarn sich im Beet gut nebeneinander vertragen. Bringt dafür bitte leere Eierkartons mit, den Rest haben wir vor Ort. Die Veranstaltung findet

in Kooperation mit dem DHB-Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V. statt. Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.

🕒 **Termine:**

Familienworkshop: 07.03., 14:00 - 15:30 Uhr

Workshop für Erwachsene: 10.03., 18:30 - 20:00 Uhr

€ Kostenlos, Spenden sind gerne gesehen!

UPCYCLING AUS ALT MACH NEU!



VOR ORT

Deine Lieblingshose hat ein Loch, ist aber viel zu schade zum Wegwerfen? Kein Problem - wir zaubern gemeinsam mit euch aus alten Kleidungsstücken etwas Neues! Dabei sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Bringt einfach eure alten Klamotten mit und zusammen hauchen

wir ihnen neues Leben ein! Wir haben eine Nähmaschine und einen Grundstock an Materialien vor Ort. Wenn ihr schon eine konkrete Vorstellung von eurem neuen Kleidungsstück habt, bringt euch spezielle Farbtöne, Garne und Materialien selbst mit!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DHB-Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V. statt. Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.

🕒 **Termine: Donnerstags 24.02., 31.03. und 28.04., 18:30 - 20:00 Uhr**

€ Kostenlos, Spenden sind gerne gesehen!

UPCYCLING WILDBIENENHOTEL BAUEN

Wo schlafen eigentlich Bienen und was ist ihr Lieblingsessen? Wie viele Bienenarten gibt es und wo fühlen sie sich am wohlsten? Bei diesem Workshop gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Gemeinsam entdecken wir die

spannende Welt der Wildbienen und bauen gemeinsam kleine Bienen-Nistkästen für euren Balkon und Garten. Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe "Selbstversorgung aus dem Garten" und findet in Kooperation mit dem

DHB-Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V. statt. Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.



🕒 **Termine: Familienworkshop: 31.01., 14:00 - 15:30 Uhr**
Workshop für Erwachsene: 03.02., 18:30 - 20:00 Uhr
€ Kostenlos, Spenden sind gerne gesehen!

KLIMA-FRÜHSTÜCK

KLIMASCHUTZ IM HAUSHALT

Die Winterzeit lässt in Deutschland die Energiezähler wieder spürbar schneller drehen. Hohe Energieverbräuche verursachen immer höhere Energierechnungen und sind zudem noch schädlich für das Klima und die Umwelt. Mit einem klimafreundlichen Verbraucherverhalten im Umgang mit Energie können wir allerdings einen effektiven Beitrag zum Klimaschutz leisten und nebenbei noch Geld sparen.

Zu Gast bei diesem Klimafrühstück ist Klimaschutzmanagerin Miriam Heil, die das Thema "Energiefressern auf der Spur: Klimaschutz im Haushalt" näher beleuchtet. Wir laden euch an diesem Tag dazu ein, zu erfahren, an welchen Stellen im Haushalt überall Einsparpotentiale zu erwarten sind. Dabei liegt der Fokus insbesondere auf den Aspekten Heizung, Strom und Warmwasser. Mit konkreten

Umsetzungstipps möchten wir euch ein praktisches Rüstzeug für euer individuelles Energiesparvorhaben an die Hand geben. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DHB-Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V. und foodsharing Darmstadt e. V. statt. Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.



🕒 **Termin: Samstag 19.02., 10:00 - 13:00 Uhr**
€ Kostenlos, Spenden sind gerne gesehen!

KLIMA-FRÜHSTÜCK GERETTETE LEBENSMITTELN

Gemeinsam möchten wir mit euch bei einem Frühstück mit geretteten Lebensmitteln von foodsharing Darmstadt e. V. verschiedene Klimathemen näher beleuchten und mit

Experten ins Gespräch kommen.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DHB-Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V. und dem foodsharing Darmstadt e. V. statt.

Die genauen Corona-Regelungen für die Veranstaltung werden vorab über die Homepage bekannt gegeben.



🕒 **Termin: Samstag 19.03., 10:00 - 13:00 Uhr**
€ Kostenlos, Spenden sind gerne gesehen!

LECKER!

Das 1. Quartierskochbuch im Johannesviertel



Wir können aufgrund der Pandemie vielleicht nicht alle zum Kochen in unsere Wohnküche einladen, aber wir können beim Tauschen von Rezepten helfen. Lieblingsrezepte, versehen mit einer kleinen persönlichen Notiz, lassen uns einen Blick in die Töpfe der anderen werfen, auf einen neuen Geschmack kommen und somit aneinander teilhaben.

Denn gemeinschaftliches Kochen überwindet die Soziale Distanz!

So entstand die Idee zum 1. Quartierskochbuch in unserem Viertel: Lecker!

Dieses Kochbuch soll weiter wachsen, daher nehmen wir weiterhin Rezepte entgegen! Sendet uns euer Lieblingsrezept am besten mit Bild per E-Mail oder

werft uns eine Abschrift in den Briefkasten ein.

Alle, die schon mitgemacht haben, allerherzlichen Dank! Und allen, die einen Blick hinein werfen und Rezepte ausprobieren: Guten Appetit!

Auf der nächsten Seite, eines der Rezepte.

Link zum Kochbuch unter: www.mgh-da.de

Odenwälder Kartoffelsuppe

nach Oma Hubertus



Zutaten:

150g fetten Speck
2 dicke Zwiebeln
Suppengrün (frisch oder
getrocknet)
500g Kartoffeln
½ Liter klare Brühe

Zubereitung:

Speck langsam ausbraten, Zwiebeln grob würfeln und dazu geben. Suppengrün zugeben.

Langsam etwas schmoren lassen, Kartoffeln würfeln und roh dazu geben. Alles mit ca. ½ Liter klarer Brühe auffüllen. Nachsalzen.

Ergibt ca. 2 Liter.

Kochzeit: ca. 40 Minuten.

Anmerkungen: So wird sie von mir gemacht und gerne gegessen.

HAUSFRAUBUND IM MGH



Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle wird für den ehrenamtlichen Bereich immer donnerstags von 9.30 bis 12 Uhr für Sie erreichbar sein.

Regina Schöler und Irmtraud Volkmann sind dort ihre Ansprechpartnerinnen. Gerne können Sie Ihre

Wünsche auch per Email oder über den Anrufbeantworter an uns richten.

✉E-Mail:

hausfrauenbund-
darmstadt@web.de

☎ Telefon: 06151 - 20615

Website:

www.hausfrauenbund-
darmstadt.de



Mal wieder Handarbeiten

Zunehmen und Abnehmen ist ein brisantes Thema. Bei unserem Strickkurs ebenfalls, doch auf andere Art. Beim Stricken mit Gertrud Krüger vom Hausfrauenbund Darmstadt, wird es leicht genommen. Sie bringt den TeilnehmerInnen auf

erfrischende Art den Maschenanslag, die Randmaschen, verschiedene Strickmuster aber auch Häkeln bei.

🕒 **Termine: 31.01., 28.02., 28.03. und 25.04.** 13:00 – 15:00

👤 **Kontakt** Gertrud Krüger

€ **Kosten:** 3€/2€ HFB Mitglieder



Sprachkurse

Französisch für Fortgeschrittene. Der Kurs führt zum Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Chantal Charpentier-Schmitz

☎ **Freitags, 10:30 - 11:30**

Französisch - Conversation –

Chantal Charpentier-Schmitz

☎ **Freitags, 11:45 - 13:30**



Patchen & Quatschen

Ingelore Kiesel leitet diese Gruppe, in der die Teilnehmer ihre bereits fortgeschrittenen Patchwork-Techniken perfektionieren. Die Gruppe ist derzeit für neue Mitglieder

geschlossen, und ihre Treffen in den ersten vier Monaten des Jahres werden von den Präventivmassnahmen abhängen, die die derzeitige Pandemie-Situation erfordert.

**www.hausfrauenbund-darmstadt.de
hausfrauenbund-darmstadt@web.de**

www.familien -willkommen.de

Darmstadt Wegweiser Familie und Beruf

familien-willkommen.de bietet Informationen für Familien, Firmen und Facheinrichtungen rund um die Themen **Familie, Beruf und Leben in Darmstadt**. Neben aktuellen Hinweisen zu

Veranstaltungen und Angeboten für Familien finden sich Adressen und Anlaufstellen in Darmstadt gegliedert nach 14 Themenbereichen.

Klick rein und informier Dich!

Gegründet wurde das Portal im Mütterzentrum Darmstadt. Nach dem Wechsel der Trägerschaft zur Stadt Darmstadt ist es heute ein Kooperationsprojekt zwischen Frauenbüro und Mehrgenerationenhaus.

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

HANDYSPRECHSTUNDE FÜR SENIOR:INNEN



Handysprechstunde für Senior:innen

Die Beratung findet dienstags als individueller Einzeltermin (30 min. Dauer) zwischen 10:00 und 12:00 Uhr statt.

In freundlicher, ruhiger Atmosphäre werden in

der Handysprechstunde geduldig folgende Grundfunktionen des Smartphones erklärt:

Telefonieren

Nachrichten schreiben

Telefonbucheinträge speichern

Fotografieren

Wir helfen das Smartphone-Rätsel zu lösen und sich im eigenen Tempo mit dem Gerät vertraut zu machen. Auf individuelle Fragen und Wünsche kann eingegangen werden.

🕒 Termine nach Vereinbarung. Die Beratung findet dienstags zwischen 10:00 und 12:00 Uhr statt.

👤 Kontakt: Team Handysprechstunde

! Anmeldung erforderlich.

✉ digital@mgh-da.de

☎ 015678451963

€ 5€ / Einzeltermin



DIGITALSPRECHSTUNDE

Mit dem Lylu Senioren Tablet verfolgen die Gründer Vitalij Hilsendeger, Felix Beinez und Sebastian Felger von Lylu seit der Gründung im Jahr 2017 das Ziel, digitale Angebote endlich auch für ältere Generationen verfügbar zu machen. Barrieren müssen hierfür abgebaut werden und das durch unkomplizierte und

vereinheitlichte Bedienungsmöglichkeiten. Das ebnet den Weg in eine digitale Zukunft und das für alle Generationen. Das MGH dankt der Sparkasse für die Spende eines Tablet, durch die wir mit diesem Projekt zusammenarbeiten können, das den Zugang der älteren Generation zur Digitalisierung fördert.



UNTERVERMIETUNGEN



Für Euren Workshop, Euer Seminar oder Eure Familienfeier stellen wir Euch Räume, Beamer, Leinwand, und nach Rücksprache auch weitere Services zu Verfügung. Dadurch wollen wir die Vernetzung und die Schaffung von Kontakten mit anderen Institutionen fördern.

Kontakt:

koordination@mgh-da.de



MONATS-KURZÜBERSICHT

JANUAR

13.01.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
19.01.	Babyschlaf besser verstehen	9:00 - 10:30	Seite 5
20.01.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 8
27.01.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
31.01.	Wildbienenhotel bauen (Familienworkshop)	14:00 - 15:30	Seite 19

FEBRUAR

03.02.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 8
03.02.	Wildbienenhotel bauen (Workshop für Erwachsene)	18:30 - 20:00	Seite 19
08.02.	Vortrag der Stillberatung: Stillen und Schlafen	10:00 - 11:30	Seite 4
10.02.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
17.02.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 8
19.02.	Klima-Frühstück: Klimaschutz im Haushalt	10:00 - 13:00	Seite 20
19.02.	Persischkochkurse	15:00 - 18:00	Seite 16
24.02.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
24.02.	Aus alt mach neu!	18:30 - 20:00	Seite 18

MÄRZ

03.03.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 8
07.03.	Minigewächshaus anlegen (Familienworkshop)	14:00 - 15:30	Seite 17
08.03.	Vortrag der Stillberatung: Abstillen	10:00 - 11:30	Seite 4
10.03.	Babyschlaf besser verstehen	9:00 - 10:30	Seite 5
10.03.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
10.03.	Minigewächshaus anlegen (Workshop für Erwachsene)	18:30 - 20:00	Seite 17
17.03.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 8
19.03.	Klima-Frühstück: Gerettete Lebensmitteln	10:00 - 13:00	Seite 21
24.03.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
31.03.	Aus alt mach neu!	18:30 - 20:00	Seite 18

APRIL

04.04.	Kräutertöpfe anlegen (Familienworkshop)	14:00 - 15:30	Seite 17
07.04.	Kräutertöpfe anlegen (Workshop für Erwachsene)	18:30 - 20:00	Seite 17
22.04.	Klamotten für Lieselotten		Seite 15
28.04.	Oasis Latino	15:30 - 18:00	Seite 11
28.04.	Aus alt mach neu!	18:30 - 20:00	Seite 18



OHNE ZUKUNFTSPERSPEKTIVE FEHLT DIR WAS

