

### Programm Oktober 2024

	Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
9		9-12 Uhr <b>Frauentreff</b>		9-12 Uhr <b>Flechten mit Peddigrohr</b>		9.30-11.30 Uhr <b>Krümelfrühstück</b>		
10	9.45-10.45 Uhr <b>VHS Fit Mix I</b>	9-10 Uhr <b>Mama-Baby-Yoga</b>		10-11 Uhr <b>Krabbelgruppe</b>				
11	11-12 Uhr <b>VHS Fit Mix II</b>							10-11 Uhr <b>Babymassage</b> <b>Ab 18.10.</b>
12-13	12.30-13.30 Uhr <b>Osteoporose</b>							
14	14-16 Uhr <b>Kuchenzeit und Kaffeestube</b>			14-16 Uhr <b>VHS Smartphone für Anfänger</b> <b>ab 30.10.</b>		14-16 Uhr <b>Senioren-nachmittag</b> ungerade KW	14-17 Uhr <b>Töpfern</b> gerade KW	
15	15-16.30 Uhr <b>Krümelcafé</b> gerade KW	15-16 Uhr <b>VHS Rückenfit</b>	15-16.30 Uhr <b>Sprach-café</b>	15-16.30 Uhr <b>Garten-zwerge</b>	15-16.30 Uhr <b>VHS Englisch</b>	15-18 Uhr <b>Sprech-stunde Rheumaliga</b> <b>am 24.10.</b>		15-18.30 Uhr <b>Kindergeburtstag</b> nach Absprache
16		16.30-17.30 Uhr <b>VHS Kinder in Bewegung</b>						
17							17-18.30 Uhr <b>Yoga</b>	
18		18-19 Uhr <b>Pilates I</b>		18.30-19.45 Uhr <b>Magic Yoga</b>				
19	19.30-21 Uhr <b>Yoga</b>	19.30-20.30 Uhr <b>Pilates II</b>						
20								

### Wir sind, neben den Veranstaltungen, zu folgenden Zeiten für Sie da:

Montag-Donnerstag	8.00-16.00 Uhr
Freitag	8.00-12.00 Uhr

### Unser Second-Hand-Laden für Kinderartikel hat für Sie geöffnet:

Montag-Donnerstag	8.00-16.00 Uhr
Freitag	8.00-12.00 Uhr

### Sonderveranstaltungen im Oktober



#### **Infoveranstaltung „Erste Hilfe am Kleinkind“ am Dienstag, den 01. Oktober von 15-17 Uhr**

In dieser Veranstaltung stellt ein erfahrener Referent die wichtigsten Erste Hilfe-Maßnahmen am Baby und Kleinkind vor.

Der Unkostenbeitrag beträgt 7 €. Eine Anmeldung unter 037602-66509 ist zur besseren Planbarkeit erforderlich.

Kinderbetreuung während des Vortrages ist in Abhängigkeit von der Kapazität auf Anfrage möglich.



#### **Ferientag mit Kinderrestaurant „An die Töpfe, fertig, los!“ am Freitag, den 11. Oktober von 9 bis 12 Uhr**

Wir kochen zusammen ein leckeres, gesundes Drei-Gänge-Menü, decken richtig hübsch den Tisch und essen dann gemeinsam.

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren, Unkostenbeitrag 5,- €, eine Anmeldung ist erforderlich: 037602-66509



#### **Kunst Zeit „Klein & Abstrakt“ am Samstag, den 12. Oktober von 14 bis 17 Uhr**

Wir nehmen uns eine kreative Auszeit vom Alltag und probieren uns in der abstrakten Malerei mit Acrylfarben, Schablonen, Papier und Kreide. Wir gestalten unter Leitung von Annett Günther (Kordinatorin MGH, Künstlerin, Kunsttherapeutin) kleine Kunstwerke, die sich zum Aufhängen und Verschenken eignen. Dazu sind alle Interessierten ab 12 Jahren herzlich eingeladen. Unkostenbeitrag 15,- €, eine Anmeldung ist erforderlich: 037602-66509



### **1. Kirchberger Kürbisleuchten am Mittwoch, den 16. Oktober von 15 bis ca. 18.30 Uhr**

Wir möchten unser Gelände mit großen, kleinen, dicken, dünnen, runden oder länglichen Kürbissen schmücken. Diese sollen hohl sein und lustige Kürbisgesichter haben und werden dann ein Licht in ihren Bauch bekommen, so dass sie schön leuchten.

**Ab 15 Uhr** wollen wir gemeinsam Kürbisschnitzen. Wer hat, darf gerne einen eigenen Kürbis mitbringen. Kinder benötigen eine erwachsene Begleitperson.

**Ab 16.30 Uhr werden wir die Kürbisse verteilen und mit Lichtern versehen und wir laden zum gemütlichen Beisammensein ans Lagerfeuer ein.**



### **Start Entspannungskurs „Richtig entspannt“, ab dem 17. Oktober 2024 jeden Donnerstag 19 bis 20.30 Uhr**

In diesem Kurs werden die bekanntesten Entspannungstechniken und praktische Übungen für den Alltag vermittelt sowie erfolgreiche Methoden der Stressbewältigung kennengelernt. In einem wertfreien und geschützten Raum darf alles selbst ausprobiert werden, aber nichts muss. Ziel ist es zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu finden, so dass man sich durch Stress nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen lässt.

Weitere Informationen und Anmeldung über die VHS Zwickau:

Tel.: 0375-4402 23801 Web: [www.vhs-zwickau.de](http://www.vhs-zwickau.de)

### **Beratungsangebote:**

**montags** 13.00-16.00 Uhr: **Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige** (durch die Stadtmission Zwickau e.V.)

**letzter Donnerstag im Monat** 15-18 Uhr: **Sprechstunde der Rheumaliga**

**mit Termin:** können Sie gern unsere **Elternberatung** nutzen (Hier können Themen, wie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes, Fragen zur Erziehung, Vermittlung zu anderen Adressen, eingehend bearbeitet werden)

### **Außerdem bieten wir noch:**

- flexible Kinderbetreuung bei einer zertifizierten Tagesmutter
- Anmietung von Räumlichkeiten für verschiedene Festlichkeiten
- Sommerferienprogramm (für Kinder von 6 bis 12 Jahren)

Informationen und Anmeldung zu allen Kursen und Angeboten unter 037602 / 66 509 oder 01516 5456178 oder über unsere App (MGH-App).  
Diese können Sie in allen Playstores herunterladen. Mit dem Anmeldecode: KIRCHBERG21 können Sie sich anmelden und gelangen auf unsere Seite.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

„Diese Maßnahmen werden jeweils finanziert aus Mitteln der Kommunen, Steuermitteln auf Grundlage des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts sowie aus Haushaltsmitteln des Landkreises Zwickau wie auch Eigenmitteln des Vereins“