



Kontakt

Mehr generationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid“

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen
Servicezentrum
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 850000
Email: mgh@awo-oberhausen.de
Internet: www.awo-oberhausen.de

Mit finanzieller Förderung durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Stadt
Oberhausen



Grillfest!

... gegrilltes Fleisch, Wurst, Salate & Co.

Jetzt ist wieder Frühling und hoffentlich schönes Wetter, das zu Außenaktivitäten lockt. Treffen Sie alte Bekannte und lernen Sie neue Leute kennen, Sie sind herzlich eingeladen:

Dienstag, 24.3.2026, 15 Uhr

Wir freuen uns auf viele nette Menschen im Saal, im Bistro und auf der Terrasse des Mehr generationenhauses, Alte Heid 13.

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Für einander

AWO
Oberhausen

SITAO Aktiv! ZAQ! Mehr Generationen Haus

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

(nach Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeitstraining basierend auf den Übungen von Jon Kabat-Zinn wie achtsamen Körperübungen (sanftes Yoga), Achtsamkeitsmeditation und Body Scan. Achtsamkeit dient unter anderem der Schulung der Aufmerksamkeit und des Körperbewusstseins und kann helfen Stress zu reduzieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Wann?
freitags von 12.00 - 14.00 Uhr

Das Angebot wird kostenlos im Rahmen des Familien-Projekts SITAO durchgeführt und richtet sich daher ausschließlich an gestresste Eltern (Kinderlose und Kinder selber können nicht teilnehmen), eine Anmeldung und Rücksprache vorab sind zwingend erforderlich:

Malina Köchling
Tel.: 0208/607040-11, Mobil: 01573 2563149
E-Mail: mkoechling@zaq-oberhausen.de



Dauerausstellung

„HeimatFront – Vom Blitzkrieg in Europa zum Luftkrieg an der Ruhr“

Der Luftkrieg über Deutschland hatte seine historischen Voraussetzungen in der Eroberungs- und Vernichtungspolitik der Nationalsozialisten. Die Luftangriffe auf deutsche Städte und Industrieregionen erfolgten als Reaktion auf diese Politik. Besonderer Wert wird daher in der Ausstellung auf die Erläuterung der Zusammenhänge und auf die Darstellung der Situation im Ruhrgebiet am Beispiel Oberhausens gelegt.

Öffnungszeiten:

mittwochs und sonntags,
jeweils von 11 - 18 Uhr
Winterpause bis zum 21.2.2026

Museumspädagogische Angebote

Zielgruppenspezifische Führungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und unterschiedlicher Dauer sind nach telefonischer Voranmeldung möglich. Anmeldungen über:
paedagogik-bunkermuseum@oberhausen.de.

Bunkermuseum Oberhausen

Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel. 0208 / 6070531 - 0
www.bunkermuseum-oberhausen.de

NEU NEU NEU NEU NEU

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Für einander

Café im offenen Treff

Frühstück	Kaffee & Kuchen	Sprechstunde
Dienstag und Freitag	... zu fairen Preisen	... Sozialberatung & Hilfestellung
9.00 bis 11.30 Uhr	Dienstag und Freitag	Dienstag und Freitag
	14.00 bis 17.30 Uhr	nach Bedarf

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mehr generationenhaus / Bürgerzentrum Alte Heid
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Buslinien 960 und 143, Haltestelle „Alte Heid“

Anreise / Öffnungszeiten



Mehr generationenhaus
„Bürgerzentrum Alte Heid“
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen

Sie erreichen uns auch mit Öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Linien 143 und 960 halten an der Haltestelle „Alte Heid“ in unmittelbarer Nähe unseres Hauses.

Öffnungszeiten des Hauses:

Montag - Freitag: 7.00 - 18.00 Uhr
sowie nach Absprache

Café im offenen Treff:

Dienstag und Freitag: 9.00 - 17.30 Uhr
sowie bei Kulturveranstaltungen.

AWO-Servicezentrum:

Sprechzeit: mittwochs 10.00 - 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung



Veranstaltungs- KALENDER

Januar - März 2026



Wöchentliche Angebote:

Ganzheitliches Gedächtnistraining:
montags, 10.00 bis 11.00 Uhr
montags, 11.00 bis 12.00 Uhr

Offener Seniorentreff (14-tägig)
montags, 14.00 bis 17.00 Uhr
dienstags, 14.00 bis 17.00 Uhr
donnerstags, 14.00 bis 17.00 Uhr

Kindertanzgruppe „Schmetterlinge“:
montags, 15.00 bis 18.00 Uhr
dienstags, 16.00 bis 18.00 Uhr
freitags, 15.00 bis 17.00 Uhr

Kreativer Tanz
montags, 18.30 bis 20.00 Uhr

Café im offenen Treff
dienstags, 09.00 - 11.30 Uhr: Frühstück
14.00 - 17.30 Uhr: Kaffee und Kuchen
gleichzeitig: „Sozialberatung“

Rhythmische Gymnastik im Sitzen:
dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0176 52604539)

Seniorentanz / Tänze aus aller Welt:
dienstags, 11.30 - 12.30 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0176 52604539)

Parkinson-Selbsthilfegruppe
jeden 2. Di./Monat, 15.00 - 17.00 Uhr
Infos und Anmeldung unter 0208 73314

Wöchentliche Angebote:

Tanzen für Menschen mit und ohne Parkinson
jeden 3. u. 4. Di./Monat, 10.30 - 11.30
Infos und Anmeldung unter 0208 73314

Kommunikationskurs Deutsch/Romanes
dienstags, 17.00 bis 18.30 Uhr

Gesprächsabend „Sare Aven“
„Aktivitäten der Roma in Oberhausen“
jeden letzten Di./Monat, 19.00 Uhr

Karten spielen im MGH
dienstags, 15.00 bis 17.00 Uhr

„Rockorchester Oberhausen“-Proben:
donnerstags, 19.00 - 22.00 Uhr

Mandolinenorchester „Frisch voran“
Orchesterprobe
donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr

Café im offenen Treff
freitags, 09.00 - 11.30 Uhr: Frühstück
14.00 - 17.30 Uhr: Kaffee und Kuchen
gleichzeitig: „Sozialberatung“

Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Eltern / Alleinerziehende
freitags, 12.00 - 14.00 Uhr
Ein kostenloses Seminarangebot nach Jon Kobat-Zinn (Infos / Anmeldung: Tel. 0208 60704011 oder 01573 2563149 oder mkoechling@zaq-oberhausen.de)

Wöchentliche Angebote:

Singkreis „Alte Heid“
freitags, 14.30 - 16.15 Uhr
Infos und Anmeldung unter 0208 864900

Reha-Sport für Menschen mit Parkinson
freitags, 15.00 - 15.45 Uhr
Infos und Anmeldung unter 0208 73314

„Marina-Shanty-Chor“-Proben:
freitags, 17.00 bis 20.00 Uhr

Afrikanisches Trommeln:
freitags, 18.30 bis 20.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0208 3057747)

„Ruhrmusical“-Proben:
samstags, 14.00 bis 18.00 Uhr

Regelmäßige Veranstaltungen:

Repaircafé
Samstag, 3.1., 7.2. und 7.3.2026,
jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr
mit Frühstücksangebot des Quartiersbüros ... jeweils bis 13.00 Uhr

Tanztee:
6.1., 5.2. und 3.3.2026, 15.00 Uhr
Alte Heid 13, Bürgersaal

Veranstaltungen



Sprechstunde des Quartiersbüros
1. Mittwoch im Monat, 10 - 13 Uhr
(Infos: Tel. 0151 15659516)

Club der neugierigen Bürger
1. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr
(Infos: Tel. 0151 15659516)

Knappen Café
(Erzählcafé mit Ingo Dämgen)
3. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr
(Infos / Anmeldung: VHS, Tel. 0208 8252385)

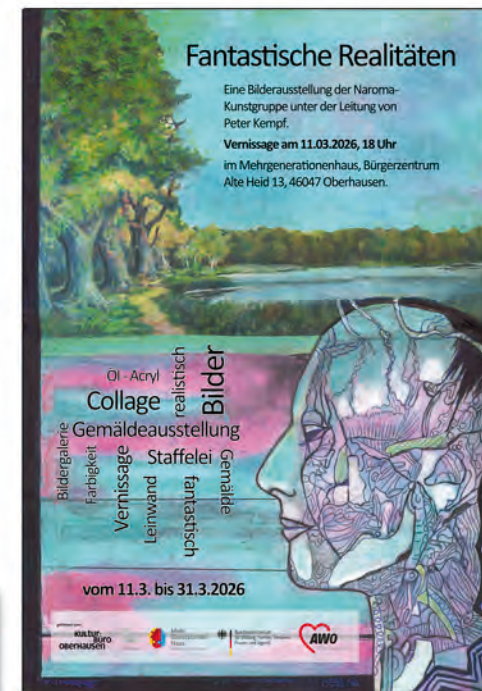
Spielen hält jung!
4. Mittwoch im Monat, 15-17.30 Uhr
(Infos / Anmeldung: VHS, Tel. 0208 8252385)

Wir tanzen miteinander!
freitags, 10.00 - 11.00 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 15659516)

Stadtteilfrühstück
Samstag, 7.2. und 7.3., 10 - 13 Uhr
(Infos / Anmeldung: Tel. 0151 15659516)



... jetzt auch im MGH, Alte Heid 13
in 46047 Oberhausen.
Terminabsprache unter 0208 60 70 40 0



Vorankündigung:
RUHRMUSICAL-GALA
Samstag, 25. April 2026
(Infos / Anmeldung: Tel. 0208 - 8500081)

