Termine für fortlaufende Angebote im MGH Oktober 26

Thema	Erläuterung	Anmeldung und Ansprechpartner (wenn erforderlich)	Uhrzeit	Tag	Datum		
Begegnungscafé "Ich zeige Dir meine Welt - Zeige Du mir Deine Für Ortsansässige & Zugezogene aus aller Welt	Bei Kaffee, Tee und Kuchen Zusammensein, Sich mit neuer Umgebung vertraut machen, Alte Umgebung neu entdecken, Sich austauschen, Menschen und Kulturen kennenlernen…		**10:00 Uhr**	1. und 3. Samstag	**Sa, 3. Okt**	**Sa, 17. Okt**	
Trauercafé	Engagierter Hospizbegleiter*innen des Hospizvereins Dasein begleiten das Trauercafe´ setzen Gedankenimpulse und geben Informationen für den Alltag.	Hospizverein DASEIN 0175 7284554 Hospizverein.dasein@gmx.de	**15:00 Uhr**	1. Montag	**Mo, 5. Okt**		
Mütter-Väter-Treff in den Räumen Augustinerstraße 9, 55232 Alzey	Mit anderen Eltern zusammentreffen, sich austauschen und von erfahrenen Fachkräften Informationen, Anregungen und Tipps zu ausgewählten Themen bekommen	claudia.roth@diakonie-rheinhessen.de s.steuer@caritas-bingen.de	**9:30 bis 11:00 Uhr**	1. Donnerstag	**Do, 1. Okt**		
Stillgruppe Alzey	für Mütter mit Säuglingen - andere Eltern und Babys kennlernen - Erfahrungen austauschen - usw.	Claudia Roth 0151 50408267 claudia-roth@regionale-diakonie.de	**11:00 bis 13:00 Uhr**	3. Mittwoch	**Mi, 21. Okt**		
Krabbelfrühstück	Gemeinsam Frühstücken, Austauschen, Wohlfühlen	Monika Niederauer	**9:30 bis 11:00 Uhr**	1. Mittwoch	**Mi, 7. Okt**		
Alleinerziehendentreff	Gemeinsam statt allein - Gesprächskreis für alleinerziehende Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren	06731-950316 claudia.roth@diakonie-rheinhessen.de	**15:30 bis 17:00 Uhr**	4. Mittwoch	**Mi, 7. Okt**		
Internationales Frauenfrühstück - „Café Dialog“	Gemütlich frühstücken, Frauen aus aller Welt kennen lernen, mitgebrachte Speisen aus verschiedenen Kulturen probieren, plaudern, sich austauschen und in entspannter Runde zusammen sein…Kinder sind herzlich willkommen, es gibt eine Spielecke!		**10:00 bis 11:30 Uhr**	3. Mittwoch	**Mi, 21. Okt**		
Generationenfrühstück	Jung und Alt an einem Tisch, jede/r, der /die mag, bringt was mit, gemeinsam frühstücken miteinander plaudern, sich austauschen: zusammen isst man weniger allein…		**10:00 bis 11:30 Uhr**	4. Mittwoch	**Achtung findet am Donnerstag, den 29.10. statt**		
Digitalcafé	Die Digitalbotschafter geben Tipps und Informationen rund um die Nutzung von Handy, Tablet & Co.		**15:00 bis 17:00 Uhr**	4. Freitag	**Fr, 23. Okt**		
Sprechstunde Digitalbotschafter - Einstieg in die digitale Welt	Wir bieten Einzelberatungen zu Basiswissen/Einstieg Nutzung von Smartphone, Tablet, PC im MGH an. Die Digitalbotschafter geben Informationen, Tipps und Hilfestellungen zum Umgang mit Handy, Tablet & Co, zur Nutzung verschiedener Apps und sicherem Surfen im Internet.	06731-9009399 (bitte AB nutzen) mgh-alzey.Rheinhessen @regionale-diakonie.de	**10:00 bis 12:00 Uhr**	montags	**jeden Montag von 10:00-12:00 Uhr**		

Termine für fortlaufende Angebote im MGH Oktober 26

Thema	Erläuterung	Anmeldung und Ansprechpartner (wenn erforderlich)	Uhrzeit	Tag	Datum		
Demenzberatung für Betroffene und Anghörige	Fr. Koch von der Rheinhessen-Fachklinik berät Betroffene und Angehörige rund ums Thema Gedächtnis- und Orientierungsstörungen	06731-9009399 (bitte AB nutzen) mgh-alzey.Rheinhessen @regionale-diakonie.de	**ab 15:00 Uhr**	Donnerstag	**27.Aug.**		
„Krabbel und Babbel“ in den Räumen Augustinerstraße 9, 55232 Alzey	Begleiteter Krabbeltreff für Mütter/Väter mit Kleinkindern (0-2 Jahre)	claudia.roth@regionale-diakonie.de 06731-95030	**9:30 bis 11:00 Uhr**	dienstags			
Sprach- und Kommunikationskurse für Migrant*innen			**10:00 bis 14:00 Uhr**	montags und freitags	**Montags und Freitags von 10:00-12:00 Uhr**		
Lerncafé	Lernförderung für Erwachsene	Monika Niederauer unter 015121293873 bitte Mailbox nutzen oder per Mail an monika.niederauer@regionale-diakonie.de	**15:00 bis 17:00 Uhr**	donnerstags	**jeden Donnerstag ab 15:00 Uhr**		
Seniorencafé			**15:00 bis 17:00 Uhr**	dienstags in geraden Wochen			
Spielenachmittag für Jung und Alt			**14:30 bis 17:00 Uhr**	mittwochs	**jeden Mittwoch ab 14:30 Uhr**		
Strickcafé			**15:00 bis 17:00 Uhr**	donnerstags	**jeden Donnerstag ab 15:00 Uhr**		
Handarbeitskreis			**!5:00-17:00 Uhr**	freitags			
Die Männerrunde	Der Gesprächskreis nur für Männer	Karl-Heinz Selak 06731-7326 karl-heinz.selak@freenet.de	**19:00 bis 21:00 Uhr**	donnerstags in geraden Wochen	**Do, 1. Okt**	**Do, 15. Okt**	**Do, 29. Okt**
Sprechstunde Deutsch .- Ukrainische Gesellschaft DUGA e.V.	Beratung, Begleitung, Informationen	Anmeldung zur Termin-vergabe unbedingt erforderlich DUGA e.V. Telefon 015207877860	**16:00 bis 18:00 Uhr**	freitags			
Vortragsreihe „Geschichte Deutschlands-vom Kaiserreich bis heute“	Einmal im Monat laden wir Interessierte ein, sich mit der Geschichte Deutschlands zu beschäftigen. Der Politikwissenschaftler Wilfried Bickel hält einen Impulsvortrag und lädt anschließend zu Austausch und Diskussion ein.	06731-9009399 (bitte AB nutzen) Email mgh-alzey.rheinhessen@regionale-diakonie.de	**17:00 bis 18:00 Uhr**	Donnerstag		**Do, 15. Okt**	

Termine für fortlaufende Angebote im MGH Oktober 26

Thema	Erläuterung	Anmeldung und Ansprechpartner (wenn erforderlich)	Uhrzeit	Tag	Datum		
Rhythmus verbindet Generationen und Kulturen **Beat It – Trommeln für alle** In der Aula des RöKa, Bleichstraße 15 in Alzey	Mit Spiel, Spaß und Bewegungsfreude am Rhythmus auf verschiedenen Instrumenten Trommeln - Vom HIP-HOP Groove bis zur SAMBA ist alles dabei. Instrumente werden kostenfrei zur Verfügung gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich		**14:00 bis 15:30 Uhr**	montags - nicht in den Ferien			
Offener Handarbeitstreff im MGH/Haus der Familie			**15:00 bis 17:00 Uhr**	freitags	**jeden Freitag ab 15:00 Uhr**		
„Cafe´ Frag Mal“ - Familienberatungscafe	Möglichkeit „Einfach mal nach Rat zu fragen“, ein „offenes Ohr finden“, Schriftstück oder Behördenvorgänge verstehen, gemeinsam den richtigen Ansprechpartner finden…		**10:00 bis 12:00 Uhr**	dienstags	**06.10.2026**	**restlicher Oktober muss entfallen**	
Oma`s gegen Rechts			**ab 18:30 Uhr**	1. Donnerstag	**jeden 1. Donnerstag ab 18:00 Uhr**	**6. Aug.**	

Selbsthilfegruppen

Erfahrungsaustausch, Informationen, Motivation, Gespräche von Betroffenen für Betroffene …

Adipositas	Selbsthilfegruppe „halbe Portion Alzey“	E-Mail:info@shghalbeportionalzey.de	**18:00 Uhr**	1. Dienstag und 3. Donnerstag	**Di, 6. Okt**	**Do, 15. Okt**	
Frauenselbsthilfe nach Krebs	Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V	Karin Neudhöfer 06731-9069019 Heike Benetti 0170 2045518	**17:30 Uhr**	1. Mittwoch	**Mi, 7. Okt**		
Selbsthilfegruppe PTBS und Trauma	Unterstützungsgruppe von Betroffenen für Betroffene	KISS Mainz: 06131/210774 Email info@kiss-mainz.de	**18:00 Uhr**	2. und 4. Mittwoch	**Mi, 14. Okt**	**Mi, 28. Okt**	
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen	Ergänzungsangebot zur Behandlung von Depressionen unter Betroffenen	per whats app: 0159 08181580 shgdepressionalzey@gmx.de	**19:00 bis 21:00 Uhr**	2. und 4. Dienstag	**Di, 13. Okt**	**Di, 27. Okt**	
Diabetiker – Stammtisch	Gesprächsrunde und Informationsaustausch für Betroffene		**19:00 Uhr**	3. Montag	**Mo, 19. Okt**		
Selbsthilfegruppe Lipödem/Lymphödem	Gruppentreffen und Infoabende für Betroffene und Angehörige	Patricia Fabbian Email: Lip-Lymph-SHG-Alzey@outlook.de	**19:30 Uhr**	Info 1. Montag Gruppentreff 3. Freitag	**Mo, 6. Jul**	**Fr, 17. Jul**	