



## KOORDINIERUNGSSTELLE FÜR FAMILIENHEBAMMEN, FAMILIENKRANKENSCHWESTERN & FAMILIENKINDERKRANKENSCHWESTERN



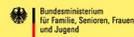
DIE NEUE ROLLE ALS ELTERN  
SCHLAF & SCHLAFBERATUNG  
ERNÄHRUNG & ENTWICKLUNG IHRES KINDES  
STILLEN & STILLBERATUNG  
**SCHWANGERSCHAFT & GEBURT**  
BEGLEITUNG BEI ARZTBESUCHEN  
& BEHÖRDENANGELEGENHEITEN

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:



### Spruch des Monats:

„Lasst uns froh und munter sein.“ (S. Claus)



### „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



## Regelmäßige Angebote



**Januar -  
Februar**  
**Frohes neues Jahr :)**



### Mehrgenerationenhaus Zeven

Godenstedter Straße 61  
27404 Zeven

**Tel: 04281-71717-0**

Fax: 04281-71717-19

[mgh-zeven@drk-bremervoerde.de](mailto: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](mailto: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 wollen gemeinsam im neuen Jahr wieder starten, sei dabei, wenn wir ein neues Stück auswählen und für Jede\*n die passende Rolle finden. 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**  
**Dienstag 23.01. & 27.02.2024 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, 10.1. & 14.02.2024, 15:30-16:30 Uhr, Saal MGH**



### ● 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, zurzeit Tagungsraum MGH**

### ● Montagsmaler

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

**Jeden Montag, 15:30 - 17:00 Uhr, Saal MGH**

### ● 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

- ### ● MS Selbsthilfegruppe
- Die Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe trifft sich zu Austausch und Beratung. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Jeden 3. Donnerstag im Monat**  
**18.01.2024 & 15.02.2024 , 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**

- ### ● Parkinson Selbsthilfegruppe
- Die Parkinson Selbsthilfegruppe trifft sich zu Austausch und Beratung. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Jeden dritten Mittwoch im Monat 17.01. & 21.02.2024, 14:00-17:00 Uhr, im Saal MGH**

### ● Taiqi

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

**Neuer Kurs ab 08.01.2024 Taiqi mit Peter Hönig,**  
**Montag 17:15-19:00 Uhr**  
**Fortlaufende Kurse , Info im MGH**

- ### ● 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

**Nächsten Termine Bingo, 16.01. & 20.02.2024 15:00—17:00, Saal MGH**

### ● Offenes Singen

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

### ● 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**

### ● 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**

### ● Treffen für Angehörige psychisch Erkrankter

Einmal Monatlich trifft sich am Donnerstagabend eine Gruppe von Menschen, die in ihrer Familie eine Person mit psychischer Erkrankung haben zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung: **Nächster Termin: Donnerstag, 25.01.2024, 19:30 Uhr Gruppenraum 2 FZ**, Aktuelle Termine immer auf Facebook und Instagram.

### ● 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**



## Chöre im MGH

- **Männergesangsverein 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**

### Wir wollen gemeinsam Essen.

Mit großer Freude habt ihr unseren Mittagstisch angenommen, also geht's weiter!

An jedem Montag und Mittwoch in der Woche wird unsere Sterne Friederike beste Hausfrauen- und Hausmannskost zubereiten und wir werden in großer Runde, an der großen Tafel im MGH Saal gemeinsam Mittagessen.



### Hockergymnastik

Nach den Sommerferiensind wir mit Hockergymnastik im MGH Saal unter Leitung von Diana Wolffers gestartet. Wir treffen uns jeden Dienstag in einem Kurssystem von 9-10 Uhr fit machen, für den Alltag.

### Preisdoublekopf im MGH

Jeden erst Dienstag im Monat startet im Mehrgenerationenhaus die Preisdoublekopfunde!

- Es werden zwei Runden a 20 Spiele gespielt.
- Einsatz 10 € + 50 Cent Kartengeld—Der Einsatz wird vollständig als Preis ausgespielt. Einlass ist ab 13:30 Uhr **Nächster Termin 06.02.2024 im MGH Saal**
- Das **Kneipenquiz** ist zurück in Zeven! Einmal im Monat treffen sich Pubquizzler aus der gesamten Region um sich in acht Fragerunden zu messen. Kurzweilig und humorvoll moderiert von Hannes Gehring macht das Quizzen richtig Spaß! **Anmeldung unbedingt erforderlich** unter [info@kneipenquiz.net](mailto:info@kneipenquiz.net). Weitere Infos auch auf [www.kneipenquizz.de](http://www.kneipenquizz.de).  
**Jeden 2. Donnerstag im Monat, Einlass 19:00 Uhr, Beginn 19:30 Saal MGH**
- **Qi Gong** Bewegungsübungen aus der chinesischen Gesundheitslehre. Üben fördert die harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Bitte sprechen Sie uns an. **Nächster Kurs startet 10.01.24, jeden Mittwoch 10:45-11:45**

## Offene Angebote im Familienzentrum



### Eltern-Kind-Frühstück

Eltern mit kleinen Kindern treffen sich zum Kennenlernen und Austausch bei leckerem Frühstück. Wir bitten um eine Spende Unsere Selbstkosten für Erwachsene betragen 4 €.

**Nächster Termin 06.02.2024 09:30-11:00 Uhr, Aula 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.**

**11.01. & 25.01. & 08.02. & 22.02.2024 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  
22.01. & 26.02.2024 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. und 5. Dienstag im Monat 16.00 - 17.00 Uhr Parallel dazu: Stillsprechstunde mit Anja Hubert-Stolzenberg von 15-17 Uhr, grünes So-**



### 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.

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