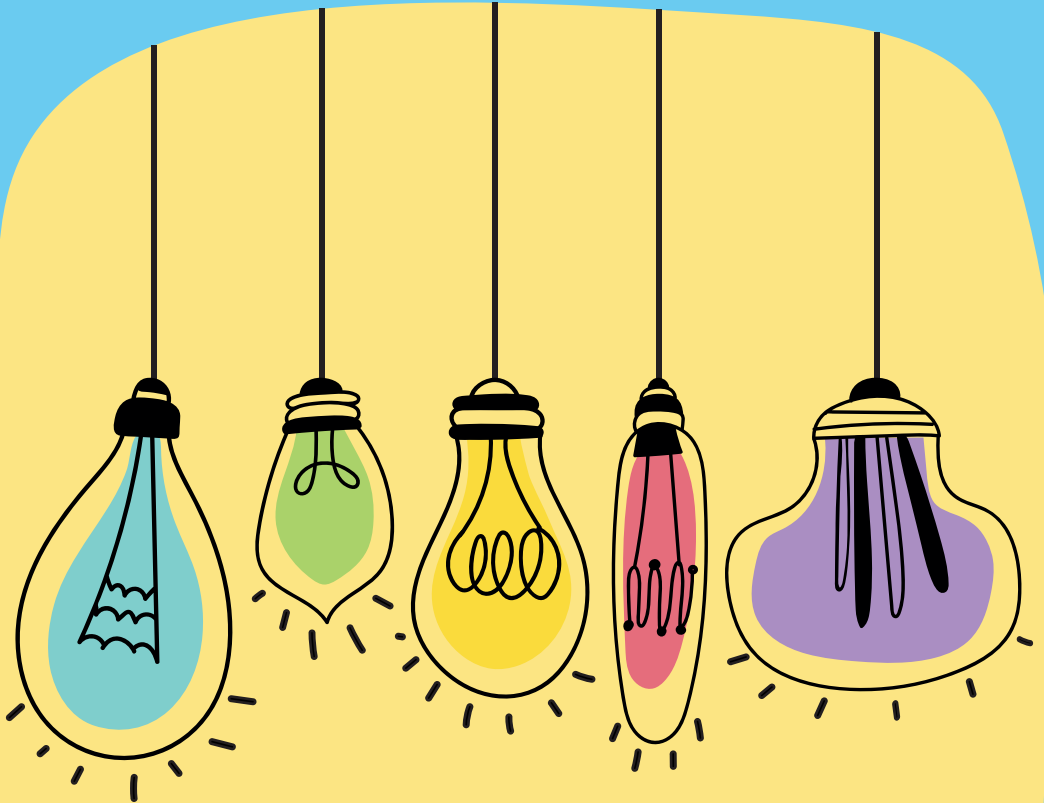




Mehr
Generationen
Haus



MITBESTIMMUNG

PROGRAMM JANUAR - APRIL 2026

INHALT

HAUSFRAUENBUND IM MGH	4	SINGGARTEN	
FÖRDERVEREIN	6	FÜR KLEINKINDER	
		(1,5 - 3,5 Jahre) / (3 - 5 Jahre)	20
		JAPANISCHE SPIELGRUPPE	21
		OASIS LATINOAMERICANO	23
		SPRACHCLUB DARMSTADT	24
BRUNCH ZUM WELTFRAUENTAG	7	MiA – „ MIGRANTINNEN EINFACH	
KINDERSACHEN FLOHMARKT	8	STARK IM ALLTAG“	25
FLOHMARKT FÜR TEENIES	9	LERNE DEUTSCH!	26
KLAMOTTEN FÜR LIESELOTEN		OFFENER TREFF	27
FRAUENSACHENMARKT	10		
ANDERES BURNOUT CAFÉ			
DARMSTADT	11		
TIEFE ENTSPANNUNG DURCH			
ACHTSAMER ATEMÜBUNG	12		
STRICKTREFF DA	13		
BILINGUAL BABIES	14		
MUSIC TOGETHER ®			
BABIES CLASS	15		
KREATIVER BABYTREFF	17		
SPIEL- UND KRABELGRUPPE,			
WILLKOMMENS- BERATUNG	18		
MUSIKGARTEN FÜR KLEINE			
LÄUFER (12 - 22 Monate)	19		

VOR ORT

SERVICE

DIGITAL OHNE STRESS	28
UNTERVERMIETUNGEN	29
MONATSKURZ-ÜBERSICHT	30

SCHLIEßZEITEN:

Mo., 22.12.25 bis So., 04.01.26
Fr. 03.04. und Mo.06.04.

Koordination **Fabiola Erwin:**
koordination@mgh-da.de /
Öffentlichkeitsarbeit -Koordination-
Silvia Vicente: pr@mgh-da.de /
Pressearbeit **Dorota Sedziwy:**
presse@mgh-da.de /
Mediengestaltung Printmedien **Micaela**
Ruiz Vicente: micaruizvi@gmail.com



Mitbestimmung

Oft denken wir, dass wir uns nur bei Wahlen wie den derzeitigen in Darmstadt aktiv für die Verteidigung demokratischer Werte einsetzen können.

In gewisser Weise stimmt das auch: Wahlen sind eine Gelegenheit, unsere Präferenzen zum Ausdruck zu bringen und zu zeigen, welche Art von Gesellschaft wir fördern wollen. Wenn wir jedoch an die kleinen Handlungen unseres Alltags denken, werden wir feststellen, dass es unzählige Handlungen gibt, bei denen wir ebenfalls „an Entscheidungsprozessen teilnehmen“.

Entscheidungen zu treffen bedeutet auch auszuwählen, z.B. welche Produkte wir im Supermarkt kaufen, ob wir den Müll sorgfältig trennen oder unseren Kindern Respekt vor der Umwelt beibringen. Eine Entscheidung kann aber auch Worte und Gefühle unseres

Gegenübers zu respektieren, auch wenn wir mit dem, was die Person sagt, nicht einverstanden sind.

Es ist wichtig, dass wir in allen Lebensphasen, insbesondere aber in jungen Jahren, keine Angst vor Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten haben, die auftreten könnten. Es ist wichtig, dass wir lernen, mit ihnen Gewaltfrei umzugehen. Eine Gesellschaft, die nicht in der Lage ist, Gewalt in all ihren Formen zu beseitigen, kann nicht wirklich demokratisch sein. Wir laden Sie ein, Harmonie und Frieden in jeder kleinen Alltagssituation zu fördern. Die gemeinsamen Aktivitäten im MGH können dafür ein guter Ort sein.

Neben einem neuen Atemkurs für Menschen jeden Alters präsentieren wir Ihnen/Euch bis April unsere regelmäßigen Märkte und Aktivitäten auf den folgenden Seiten.

Ihr MGH Team



Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle wird für den ehrenamtlichen Bereich immer donnerstags von 9:30 bis 12:00 Uhr für Sie erreichbar sein. Irmtraud Volkmann ist dort Ihre Ansprechpartnerin. Gerne können Sie Ihre Wünsche auch per E-Mail oder über den Anrufbeantworter an uns richten.

☎ 06151 - 20615



Sprachkurse

🕒 **Französisch für Fortgeschrittene.**
Freitags, 10:30 - 11:30 Uhr

Französisch - Conversation
🕒 **Freitags, 11:45 - 13:30 Uhr**
👤 **Chantal Charpentier- Schmitz**



HAUSFRAUBUND IM MGH



Patschen und Quatchen

Nähen ist unsere Leidenschaft. Wir sind 6 Frauen vom Hausfrauenbund, die sich **jeden Mittwochabend von 18:30 bis 21:00 Uhr** im Mehrgenerationenhaus zum Patchworken und Klönen treffen.

Wir nähen Decken, Wandbehänge, Taschen und Portemonnaies und probieren neue Patchwork- und Quiltmuster aus.

Wir sammeln auch kleine Stoffreste aus Baumwolle. Wir hauchen verschiedenen Stoffen immer wieder neues Leben ein. Jede bringt ihre eigenen Ideen ein und so entstehen immer wieder unterschiedliche Dinge, die wir an

Freunde oder in der Familie verschenken.

In der Weihnachtszeit nähen wir natürlich auch Weihnachtsschmuck. Zweimal im Jahr fahren wir zu einem Nähwochenende in ein Seminarhaus. Dort lassen wir uns verwöhnen und haben endlich Zeit, von morgens bis abends zu nähen. Jede:r ist bei uns willkommen.

Voraussetzung sind Nähkenntnisse und eine eigene Nähmaschine.

Jeden Mittwoch bringen wir unsere eigenen Nähmaschinen, Schneidebretter, Rollschneider, Scheren, Stoffe und alles andere Zubehör mit.

FÖRDERVEREIN

Warum gibt es einen Förderverein?

Der Förderverein des MGH ist eine unverzichtbare Unterstützung für die Entwicklung unserer Aktivitäten. Zusätzlich zu den Ermäßigungen, die Mitglieder für jede unserer zahlreichen Aktivitäten erhalten, erhalten sie auch einen attraktiven Rabatt, wenn sie unsere Räumlichkeiten für Familienfeiern, Workshops oder private Konferenzen mieten möchten. Einige unserer Angebote sind kostenlos, bzw. kostenreduziert, z. B. der

Sprachclub, offene Treffs, Deutschkurse oder besondere Veranstaltungen wie das Filmfestival der Generationen, wo wir jedes Jahr Filme mit Publikumsgespräch anbieten. Wir möchten diese Möglichkeiten weiterhin anbieten und gleichzeitig neue fördern. Hierfür benötigen wir Ihre Unterstützung. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 25 Euro. Wir hoffen, Sie schon bald als Partner:in gewinnen zu können!



Antrag auf Mitgliedschaft im
Förderverein des Mehrgenerationenhauses Darmstadt e.V.

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im Förderverein des
Mehrgenerationenhauses Darmstadt e.V.

Vorname, Name: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ E-Mail*: _____

Ich zahle einen freiwilligen Beitrag von € _____ im Jahr.

Ich zahle einen Mindestbeitrag von € 25,- im Jahr.

Über den Betrag wünsche ich jährlich eine Spendenquittung ja nein
(Zutreffendes bitte ankreuzen und ggf. eintragen)

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich den Förderverein des Mehrgenerationenhauses
Darmstadt e.V. widerruflich, den oben angegebenen Vereinsbeitrag jährlich zu
Lasten des folgenden Kontos mittels Lastschrift einzuziehen:

Kontoinhaber: _____

Name der Bank: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

BRUNCH ZUM WELTFRAUENTAG

Wir laden Euch erneut ein, gemeinsam eine schöne Zeit anlässlich des Internationalen Frauentags zu verbringen.

Vor einem Jahr hatten wir leider Recht, als wir in derselben Veröffentlichung darauf hinwiesen, dass die Zahlen der Gewalt gegen Frauen wieder steigen würden.

Laut PKS wurden 558 Straftaten gegen Frauen registriert, was einem Anstieg von 73,3 % gegenüber dem Vorjahr entspricht (Daten beziehen sich auf 2024, da die Daten für 2025 noch nicht verfügbar sind). 61,2 % der registrierten Opfer digitaler Gewalt waren Frauen, 33,6 % davon minderjährig. Von digitaler Gewalt waren 18.224 Frauen betroffen, 6 % mehr als 2023. 53.451 Frauen wurden Opfer sexueller Straftaten (+2,1 %, 2023: 52.330).

Natürlich gibt es noch andere Bereiche, in denen die Diskriminierung von

Frauen bekämpft werden muss: am Arbeitsplatz, im Rechtswesen, in Bildungseinrichtungen usw. Aber die von uns veröffentlichten Statistiken sind zweifellos alarmierend und erfordern zumindest große Aufmerksamkeit seitens der Öffentlichkeit.

Lasst uns weiter für eine Gesellschaft arbeiten, die alle Frauen respektiert und in der immer weniger Menschen unter solchen Missbräuchen leiden müssen.

Wir haben auch die Möglichkeit, alle Frauen zu ehren, die in früheren Generationen dafür gekämpft haben, dieses Datum durchzusetzen und den Weg zu einer nicht-sexistischen Gesellschaft zu ebneten.

Wir erwarten euch!



**Termin: Freitag, 06.03.,
10:00 - 12:30 Uhr**



Anmeldung erforderlich
schreib.ans@mgh-da.de



Kosten: 10€

KINDERSACHEN FLOHMARKT

Auf der Suche nach besonderen Schnäppchen für die Kleinen? Oder sind die Kleinen schon größer und die schönen Sachen könnten noch Andere erfreuen?

Dann ab zu unserem Kindersachen-Flohmarkt!

Angeboten werden Baby- und Kinderbekleidung, Spielzeug und

sonstige Teile für die Frühjahrs- und Sommersaison.

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Unser Buffet bietet Getränke, Süßes und Herzhaftes, auch zum Mitnehmen.

In der Veröffentlichung zu dieser Veranstaltung auf unserer Website findest du das Anmeldeformular.



**Termin: Samstag, 21.03.,
09:30 - 12:30 Uhr**



Tischvergabe und weitere
Informationen unter:



offener.treff@mgH-da.de

FLOHMARKT FÜR TEENIES (10 - 17 JAHRE)

NEU

Du hast coole Sachen im Schrank, die du nicht mehr brauchst? Oder suchst du nach günstigen Klamotten, Spielen oder Accessoires? Dann bist du hier genau richtig!

Beim Flohmarkt für Teenies kannst du verkaufen, tauschen oder einfach nach neuen Lieblingsstücken stöbern – alles von und für Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren.

Was gibt's?

- Kleidung, Schuhe, Accessoires
- Bücher, Spiele, Deko und vieles mehr

Wenn du mitmachen willst (als Verkäufer:in):

- Melde dich vorher an,
- Achte darauf, dass deine Sachen sauber und gut erhalten sind,
- Verkauf bitte selbst – deine Eltern dürfen dir helfen, aber du bist der Boss.



VOR ORT



**Termin: Samstag, 21.03.,
14:00 - 17:00 Uhr**



Infos und Anmeldung:



offener.treff@mg-h-da.de

KLAMOTTEN FÜR LIESELOTEN FRAUENSACHENMARKT

Dieses Jahr findet der erste Frauensachenmarkt mitten im Frühjahr statt.

Alles was die schöne Sommersaison zu bieten hat kann jetzt an die Frau* gebracht werden!

Das Konzept ist immer noch das gleiche wie in den Vorjahren: anmelden, ausschildern und vorbeibringen. Wir übernehmen das Anordnen und den Verkauf. Ab dem 25. März werden Anmeldungen entgegengenommen.



**Termin: Freitag, 17.04.,
18:00 - 21:00 Uhr**



Anmeldung ab dem 25.03. unter:



koordination@mgh-da.de

ANDERES BURNOUT CAFÉ DARMSTADT



Die Selbsthilfegruppe trifft sich monatlich. Es handelt sich um eine lösungsorientierte Selbsthilfe, die über den klassischen Austausch in Selbsthilfegruppen hinausgeht. Jedes Treffen hat ein Thema, zu dem Impulse gegeben und passende Übungen angeboten werden. Die Übungen ermöglichen Verhaltensänderungen. Es handelt sich um eine Gruppe, die Menschen über 18 Jahren mit Burnout oder Depression begleitet.

Es ist hilfreich, wenn Sie/Du uns per E-Mail kontaktieren/kontaktierst. Dies ist jedoch nicht unbedingt erforderlich.

Themen:

Fr., 09.01.: Erfahrungsaustausch unter Burnout-Betroffenen.

Fr., 06.02.: Achtsamkeit.

Fr., 06.03.: Hilfreiche Denkmuster.

Fr., 10.04.: Anspannung, Entspannung, Eutonie.



**Termine: 09.01., 06.02., 06.03.
und 10.04., 19:00 - 21:15 Uhr**



Kontakt: Marcus Ackermann



darmstadt@anderes-burnout.cafe.de



06151 3650602



Veranstaltungsübersicht

<https://anderes-burnout-cafe.de>



Kostenlos, Spenden für den organisierenden, gemeinnützigen Verband www.bvbud.de werden gerne angenommen

TIEFE ENTSPANNUNG DURCH ACHTSAME ATEMÜBUNG

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die nach einer einfachen, aber wirksamen Methode suchen, um durch ihren Körper und ihre Atmung zu sich selbst zu finden und mehr Balance in ihrem Leben zu erfahren.

Für wen ist dieser Kurs?

Vielleicht bist du oft gestresst, du arbeitest in deinem Beruf und deinem Privatleben viel für andere und es fällt dir schwer, die vielen Gedanken loszulassen. Du möchtest dich von den sozialen Erwartungen befreien und suchst nach einer Möglichkeit deinen eigenen Raum zu finden. Du sehnst dich nach innerer Ruhe und tiefer Entspannung.

Was kannst du in dem Kurs erreichen?

Du wirst lernen, wie du mit deinem Atem in Kontakt trittst und dich dabei von den ständigen Gedanken und Anspannung befreien kannst. Du wirst eine tiefere Form der Erholung erleben und lernen, dich inmitten einer herausfordernden Umgebung immer

wieder zu entspannen.

Du wirst lernen, deinen Atem als „Anker“ zu nutzen, der dir hilft, innerlich abzutauchen und das Loslassen zu üben - mit jeder einzelnen Atemrunde.

Was du bekommst?

Ein individuelles Vorgespräch zur Klärung deiner Fragen und Bedürfnisse
8 Atempraxis Abende mit Audio und Video Aufzeichnungen zum Üben zuhause

Achtsamer Austausch und Rückmeldung in der Gruppe
Einfache Atemübungen, die du jederzeit im Alltag anwenden kannst
Ein individuelles 30-Minutengespräch für deine persönliche Praxis nach Vereinbarung.

Leitung: Jürgen Funke ist Embodied Mindfulness Practitioner® nach Jamie McHugh, Tamalpa
Life/Art Practitioner® nach Anna und Daria Halprin, Registered Somatic Movement Educator® in ISMETA.

🕒 **Schnupperstunde: Di. 20.01., 19:00 Uhr kostenlos!**

🕒 **Termine: ab den 27.01., 8-mal, Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr**

👤 Kontakt: Jürgen Funke

! Anmeldung erforderlich

✉ E-Mail: jufunke@gmx.de

€ Kosten: 96€

STRICKTREFF DA

Es handelt sich nicht um einen Kurs


NEU





VOR ORT


Jeder, der gerne strickt oder häkelt, ist herzlich eingeladen, zu unserem monatlichen Treffen am letzten Freitag im Monat ab 15:00 Uhr zu kommen.


Stricken oder Häkeln hat viel Charme, aber es in Gesellschaft bei einer Tasse Tee oder Kaffee und in einer freundlichen Atmosphäre zu tun, macht es noch verlockender.

 **Termine: Jeden letzten Freitag im Monat ab 15:00 Uhr**

 Kontakt: Hanna Englert

 Anmeldung erforderlich:

 wolligespende@gmx.de

 Kosten: 3-5 € auf Spendenbasis

BILINGUAL BABIES



VOR ORT

We are a multicultural and welcoming playgroup for parents who want to raise bilingual children or simply expose them to English. You don't need to be a native speaker, just an interest in sharing and enjoying the language with your little one is enough! Our group is open to babies and young children. While the little ones play on the soft mats, the older ones keep busy with painting, jumping, and other activities. We all look after each other,

following the natural rhythm of the children.

Each session begins with free playtime, where English is our common language. Sometimes, we enjoy seasonal activities or share a special snack, and we always wrap up with a sing-along.

We organize ourselves through a WhatsApp group, where we coordinate activities and attendance together. Feel free to join and be part of our community, we'd love to have you!



**Termine: Freitags,
15:30 - 17:30 Uhr**



Kontakt: Estefania Diaz



Anmeldung erforderlich



bilingual.babies@mgh-da.de



4€ (3€ für Mitglieder)

MUSIC TOGETHER®

BABIES CLASS

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG IN ENGLISCHER SPRACHE



Vielleicht fragen Sie sich, was Ihr Neugeborenes von einem Musikkurs mitnehmen kann und ab welchem Alter es davon profitieren sollte. Bei Music Together® wissen wir: es ist nie zu früh, Babys für den Kurs zu begeistern! Ihr kleiner Schatz ist ein geborener Musiker und bereit, von Geburt an Musik zu lernen.

Im Music Together Babies-Kurs für Babys von der Geburt bis zum 8. Monat (zu Semesterbeginn) lernen Sie viele spielerische musikalische Aktivitäten kennen. Sie lernen außerdem, musikalische Verhaltensweisen Ihres Babys zu erkennen, um seine Entwicklung in dieser besonders aufnahmefähigen Phase zu fördern. Der Babykurs bietet noch weitere Vorteile! Singen und Tanzen mit Ihrem Baby stärkt Ihre Bindung. Und gemeinsam mit anderen Eltern von Neugeborenen zu musizieren, ist eine tolle

Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen – auch mit anderen Eltern, die genauso müde sind wie Sie! Außer Unterricht bekommen die Familien das illustrierte Liederbuch mit Sticks Song Collection, CD, und Zugang zu unserer praktischen App. Der Kurs wird in englischer Sprache abgehalten, ist aber für Familien jeder Nationalität geeignet!



**Termine: 23.01. bis 13.03.
(8 Termine)**

Freitags 11:30 - 12:30 Uhr



Zielgruppe: Babys bis zum 8. Monat (oder bis sie mobil sind) und ihre Eltern



Kontakt: Katarzyna (Kasia) Otczyk, MT Lehrerin



mtinladadi@gmail.com

www.musictogetheringriesheim.com



**Anmeldung:
<https://www.kikudoo.com/music-together-in-ladadi>**



160 €

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.

Besuch du die Website und informiere 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



KREATIVER BABYTREFF





Ein entspanntes Come-Together-Angebot mit der Möglichkeit kreativ zu werden, für Mamas mit Baby bis 12 Monate: Es sind verschiedene Materialien wie Farben, Papier, Modelliermasse, etc. vorhanden, mit denen du über das kreative Schaffen sowohl in Kontakt mit dir selbst kommst, sowie Gemeinschaft und Austausch mit Anderen lebst.

Während der Zeit kann das Baby in der Trage, auf einer Decke am Boden oder im Maxi-Cosi einfach dabei sein. Die Mütter können im Stehen, am Tisch oder auf dem Boden sitzend aktiv werden. Ganz so, wie es am besten für dich und dein Baby passt.



 **Termine: Freitags, ab dem 23.01., 10:00 - 12:00 Uhr**

 Für Mütter mit Babys bis 12 Monate

 Anmeldung und Info:

 me-time@mgh-da.de

 Kosten: 3,50 €

SPIEL- UND KRABELGRUPPE

Babys entwickeln Interesse an anderen Kindern: sie beobachten, schauen und lernen. In Spiel und Krabbelgruppen sammeln die Kleinen erste soziale Kontakte zu Menschen, die nicht zu ihrer Familie gehören. Auch den Eltern tut der Kontakt, das gemeinsame

Erleben und der Austausch mit anderen Eltern und Kindern gut.

Eingeladen sind Babys und Kleinkinder von 0 bis 3 Jahren mit ihren Mamas und/ oder Papas.



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



Kontakt: Paula



ot@mgh-da.de



Keine Anmeldung erforderlich



3€ (2€ für MGH Mitglieder) pro
Treffen. 1 Getränk inklusive

VOR ORT

WILLKOMMENSBERATUNG

Neu in Darmstadt? Beratung für neue Bürger:innen

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

Welcome information
Asesoramiento de bienvenida
Консультация по приезду
Assessoramento de bem vinda

Bei Bedarf vermitteln wir an entsprechende Facheinrichtungen weiter.

Auf Wunsch können wir auf englisch, spanisch und portugiesisch beraten.



Termin nach Vereinbarung



Anmeldung erforderlich



schreib.ans@mgh-da.de



Dieser Service ist kostenlos

MUSIKGARTEN FÜR KLEINE LÄUFER

Der Musikgarten für Kleine Läufer ist ein musikalisches Angebot für Babys in der „Sturm- und Drangphase“ (12-22 Monate). Dieser Kurs ist aktiver gestaltet, als der Musikgarten für Babys, denn die Kinder können oft schon laufen oder sehr schnell krabbeln. Sie trauen sich jetzt schon mal von Mama weg und gehen alleine los auf Entdeckungsreise. Im Musikgarten für Kleine Läufer lade ich euch und eure Babys zum musikalischen Spiel ein. Mit einfachen Instrumenten, wie Glöckchen, Klanghölzern, Rasseln und Trommeln werden die Kinder spielerisch an Musik herangeführt. Diese üben schon auf die kleinsten Babys eine starke Faszination aus und animieren sie dazu selbst Geräusche und Klänge zu erzeugen und zu erforschen. Die Kinder dürfen hier ohne Leistungserwartungen Musik aufnehmen und selbst gestalten. Bald schon wird das Musizieren zu einem

festen Bestandteil eures Familienlebens werden.

Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes – auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

In unserem wöchentlichen Treffen bauen wir uns einen gemeinsamen Liederschatz auf, lernen Fingerspiele, Kniereiterspiele, Kinderlieder und Tänze.

Omas, Opas und Geschwisterkinder sind willkommen.

Komm zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.



Termine:

Mittwochs, 15:10 - 15:45 Uhr



Kontakt: Cassandra Kornett



Der Kurs findet in den Räumen des MGH statt und ab Mitte April im Herrngarten.



Anmeldung erforderlich

musikgardendarmstadt@gmail.com



42€ pro Monat

SINGGARTEN FÜR KLEINKINDER

Der Singgarten ist ein musikalisches Angebot für Kinder vom Kleinkindalter bis zum Vorschulalter. Mit einfachen Instrumenten, wie Rasseln, Klangbausteinen und Trommeln werden die Kinder spielerisch an Musik herangeführt. Sie dürfen hier ohne Leistungserwartung Musik aufnehmen und selbst gestalten.

Im **Singgarten 1 (1,5 – 3,5 Jahre)** erweitern wir den Liederschatz aus dem Musikgarten. Es kommen nun einfache Großbewegungsspiele und Tänze hinzu. Die Kinder können bereits einfache Gesten nachahmen und beginnen mitsingen. Sie schlüpfen in die Rollen von Tieren, hüpfen wie die kleinen Frösche oder tanzen wie die wilden Pferde.

Im **Singgarten 2 (3 – 5 Jahre)** kommen nun komplexere Singspiele hinzu. Die Kinder können mittlerweile einfache Rhythmusfolgen mitspielen und Tonfolgen nachsingen. Wir singen einfache Kanons und begleiten die Jahreszeiten musikalisch. Das Gruppenerlebnis und der Einsatz von Instrumenten stehen im Mittelpunkt.

In unserem wöchentlichen Treffen bauen wir uns einen gemeinsamen Liederschatz auf. Bald schon wird das Musizieren zu einem festen Bestandteil eures Familienlebens werden.

Komm zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.



🕒 **Singgarten 1: Mittwochs,
17:00 - 17:45 Uhr**

🕒 **Singgarten 2: Mittwochs,
16:00 - 16:45 Uhr**

👤 Kontakt: Cassandra Kornett
! Im Herbst/Winter im MGH, zwischen
Oster- und Herbstferien im
Herrngarten.

Anmeldung erforderlich
musikgardendarmstadt@gmail.com
53€ pro Monat

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.



- 🕒 Termine / 開催日:**
jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, außer im Januar,
15:00 - 18:00 Uhr
毎月第1、第3木曜日 15時～18時
- 👤 Kontakt:** Erik Pyrozok
da.nihongo.sg@gmail.com
- 💰 € 4€ (3€ für MGH-Mitglieder) pro Treffen**
1 Getränk inbegriffen, für Kinder bis 12 Jahre kostenlos
参加費用
4ユーロ MGH会員 3ユーロ
暖かい飲み物1杯が含まれます。



Desde el 2022 venimos construyendo este espacio de encuentro como un lugar de esparcimiento, apoyo y crecimiento para niños, jóvenes y adultos enlazados a las culturas latinoamericanas.

En especial esta es una oferta para disfrutar de la gran variedad de expresiones orales y emocionales propias de nuestra lengua española. Y, nos brinda la oportunidad de regalarle a nuestros hijos una lengua de herencia y, con ella, transmitirles un bagaje cultural cuya resonancia abarca mucho más que el mundo de las palabras.

En cada encuentro, además de compartir una merienda, promovemos el desarrollo de diferentes habilidades. Algunas veces cantamos, otras bailamos. Hay días en los que nos divertimos horneando recetas alemanas o de algunos de nuestros países de origen. Algunas veces nos disfrazamos, o hacemos alguna manualidad o festejamos juntos algún evento local o internacional.

También nos encanta promover la lectura y solemos terminar nuestros encuentros leyendo de forma colectiva algún cuento corto, lectura de la cual participan activamente leyendo las niñas y los niños que ya saben hacerlo.

En síntesis, esta es una invitación para compartir nuestras experiencias que hacen parte de nuestro procesos migratorios.

A todos en este grupo nos alegra contar con vuestra presencia, o mejor dicho con vuestra compañía!



Termine: Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr



Kontakt: Dailisbeth Bastardo und Mayte Vásquez



oasislatinoDA@gmail.com



2,50€

CENA INAUGURAL Y COLECTIVA

Presentamos: „Sin eñe, no hay mañana“

Desde 2010 el 23 de abril es el día internacional de la lengua española. Además es el día del libro. Y como nos importa mucho tanto nuestro idioma como los libros que nos ayudan a transmitirlo y enriquecerlo, lo hemos elegido como fecha clave para presentar nuestro proyecto „Sin eñe, no hay mañana“.

Les invitamos esa noche a que cocinemos entre todas y todos y luego cenemos. Antes del postre, les contaremos en detalle de qué se trata esta iniciativa, pero lo que buscamos con ella es promover la lectoescritura en la gente menuda y difundir el interés y valoración de nuestra lengua entre hispanohablantes nativos y de quienes no lo son, tengan la edad que tengan.

Les esperamos!



**Termin: 23.04.,
18:30 - 21:00 Uhr**



Kontakt: Patricia García Pablos und
Silvia Vicente



Anmeldung erforderlich!



Kontakt und Anmeldung:
castellanoenDA@gmail.com



Kosten: 6€, Kindern: 2€

SPRACHCLUB DARMSTADT

Lass uns gemeinsam Deutsch sprechen!

Давайте говорить по-немецки вместе!

Haydi birlikte Almanca konuşalm!

Let's talk German together!

نم صحبت المان باهم ه بزار



VOR ORT



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



Kontakt: Andreas



Sprachclub_Darmstadt@gmx.de
facebook: Sprachclub Darmstadt



Kosten: 1€

MiA – „MIGRANTINNEN EINFACH STARK IM ALLTAG“



MiA ist ein Kursangebot für Migrantinnen und geflüchtete Frauen ab 16 Jahre.

Dort sprechen sie über Themen, die für sie wichtig sind. Dabei können sie ihr Deutsch verbessern. An manchen Tagen gehen sie gemeinsam nach draußen, zum Beispiel um die Stadt kennen zu lernen. Oft gibt es in MiA-Kursen auch noch andere kreative Angebote, zum Beispiel nähen, singen oder malen. MiA ist ein Kursangebot, in dem Frauen sich gegenseitig stärken. Sie machen sich Mut. Sie lernen dazu und erfahren viel Neues.

Ein Kurs dauert 34 Stunden, verteilt über mehrere Wochen oder Monate. Sie können an bis zu drei Kursen teilnehmen.

Die Kurse finden einmal oder zweimal pro Woche statt. Während des Kurses bieten wir nach Bedarf Kinderbetreuung im Nebenraum.

Die Kurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Für die Teilnehmerinnen entstehen keine Kosten. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Termine: Montag - Donnerstag
Alle Informationen zu diesem Angebot unter
lerne.deutsch@mgh-da.de
erfragen



Anmeldung erforderlich



Kontakt: Dorota und Ljubica



Extras: Es gibt eine kostenlose Kinderbetreuung



Kostenlos

LERNE DEUTSCH!



In unseren Sprachkursen sind alle Erwachsenen willkommen, die kein bzw. nur ein wenig Deutsch sprechen, aber aktiv am Leben in Darmstadt teilnehmen und mehr Sicherheit im Alltag gewinnen möchten. Wir bieten den Anfänger:innen einen leichten Einstieg in die deutsche Sprache, Grundkenntnisse in Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen. Während des Kurses bieten wir Kinderbetreuung im

Nebenraum.

Unsere Deutschkurse finden zweimal pro Woche statt. Kursstufen: Vorstufe, A1 und A2.

Das Land Hessen fördert die Kurse im Rahmen des Landesprogramms „MitSprache – Deutsch4U“ statt. Für die Teilnehmenden entstehen keine Kosten. Man jederzeit in einen Kurs einsteigen, sofern es einen freien Platz gibt.



Termine: Montag - Freitag



Kontakt: Dorota und Ljubica



Anmeldung erforderlich



Extras: Es gibt eine kostenlose Kinderbetreuung

Alle Informationen zu diesem Angebot unter



lerne.deutsch@mgh-da.de erfragen



Kostenlos

OFFENER TREFF

In der Küche ist's am Schönsten...
Dieses Angebot gibt Zeit und Raum für Begegnung und Austausch und kann alles sein, was von den Besucher:innen gewünscht wird.

Ihr wünscht euch einen Ort, um eine Nachbarschaftsinitiative zu gründen? Um in Ruhe Kaffee zu trinken, Waffeln zu backen oder mit euren Kindern den Fußboden mit Holzschienen zu pflastern? Sich mit einem Buch aufs

Sofa fläzen oder eine Diskussionsrunde starten? Wer sich wünscht mit anderen Menschen initiativ zu werden, sich auszutauschen oder sich zu informieren ist hier ebenso willkommen wie Menschen, die sich einen Ort zum Entspannen und Genießen wünschen. Hier kann jeder Mensch seine eigenen Ideen oder Vorschläge einbringen und an der Gestaltung mitwirken. Unsere Wohnküche freut sich auf neue Gäste!



VOR ORT



Mo. und Fr., 15:00 - 18:00 Uhr



Di. und Do., 9:00 - 12:00 Uhr

offener.treff@mgh-da.de



Beratung für Senioren und alle Interessierten

Smartphone, Tablet oder Computer: Die digitale Welt kann manchmal ziemlich kompliziert sein. In einer entspannten Atmosphäre bringen wir dir die Grundlagen und Möglichkeiten moderner Technik näher. Gemeinsam entdecken wir, wie Du deine Geräte sicher und einfach nutzen kannst. Ob Nachrichten schreiben, Fotos teilen oder das Internet erkunden – wir gehen auf deine Fragen ein und finden Lösungen, die zu dir passen. Unser Ziel: Hürden abbauen, Sicherheit gewinnen

und Technik mit mehr Freude nutzen. Egal, ob du Einsteiger*in bist oder schon erste Erfahrungen hast – wir nehmen uns Zeit für dich!

Bei deinem ersten Termin möchten wir zunächst die Grundfunktionen und Möglichkeiten von Smartphones (Android, iPhone usw.) behandeln. Bei den folgenden Terminen können dann konkretere Bedürfnisse angesprochen, Themen wiederholt oder sogar andere Themenbereiche wie soziale Netzwerke, künstliche Intelligenz oder Sicherheit im Netz behandelt werden.



Termin: nach Vereinbarung



Ansprechpartner: Luke Bliedtner



Anmeldung erforderlich



digital@mgH-da.de



oder telefonisch Montag und Mittwoch von 9:00 bis 12:00 Uhr unter 06151 295200



Teilnahme gegen Spende (Richtwert: 2 bis 5 €)

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



JANUAR

08.01.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
09.01.	Anderes Burnout Café Darmstadt: Erfahrungsaustausch unter Burnout-Betroffenen	19:00 - 21:15	Seite 11
15.01.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
20.01.	Tiefe Entspannung durch achtsame Atemübung	19:00 - 20:30	Seite 12
22.01.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
23.01.	Kreativer Babytreff	9:30 - 12:00	Seite 17
23.01.	Music Together ® Babies Class	11.30 - 12:30	Seite 15
27.01.	Tiefe Entspannung durch achtsame Atemübung	19:00 - 20:30	Seite 12
29.01.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
30.01.	Stricktreff DA	15:00	Seite 13

FEBRUAR

05.02.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
06.02.	Anderes Burnout Café Darmstadt: Achtsamkeit	19:00 - 21:15	Seite 11
12.02.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
19.02.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
26.02.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
27.02.	Stricktreff DA	15:00	Seite 13

MÄRZ

05.03.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
06.03.	Brunch zum Weltfrauentag	10:00 - 12:30	Seite 7
06.03.	Anderes Burnout Café Darmstadt: Hilfreiche Denkmuster	19:00 - 21:15	Seite 11
12.03.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
19.03.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
21.03.	Kindersachen Flohmarkt	9:30 - 12:30	Seite 8
21.03.	Flohmarkt für Teenies	14:00 - 17:00	Seite 9
26.03.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
27.03.	Stricktreff DA	15:00	Seite 13

APRIL

02.04.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
09.04.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
10.04.	Anderes Burnout Café Darmstadt: Anspannung, Entspannung, Eutonie	19:00 - 21:15	Seite 11
16.04.	Japanische Spielgruppe	15:00 - 18:00	Seite 21
17.04.	Klamotten für Lieselotten	18:00 - 21:00	Seite 10
23.04.	Oasis Latinoamericano	16:00 - 18:00	Seite 22
23.04.	Cena Inaugural	18:30 - 21:00	Seite 23
24.04.	Stricktreff DA	15:00	Seite 13

MGH HIGHLIGHTS



BRUNCH ZUM WELTFRAUENTAG

FREITAG, 06.03.,
10:00 - 12:30 Uhr



KINDERSACHEN FLOHMARKT

SAMSTAG, 21.03.,
09:30 - 12:30 Uhr



KLAMOTTEN FÜR LIESELOTEN

FREITAG, 17.04.,
18:00 - 21:00 Uhr