

PROGRAMM 1. HALBJAHR 2026



Unser Offener Treff ist zu folgenden Zeiten geöffnet:

Montag: 11:00 - 18:00 Uhr
Dienstag: 09:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 - 17:00 Uhr
Freitag: 10:00 - 17:00 Uhr

Unsere Kontaktdaten:

Wilhelmstraße 10
57610 Altenkirchen
Telefon: 02681 / 95 04 38
Mail: info@mgh-ak.de
Internet: www.mgh-ak.de



M O N T A G

Allgemeine Sozialberatung Offener Treff	26.01., 30.03., 18.05.	Zeit: 11:00 - 13:00 Uhr Ronja Polke, Hans Röhrig	NEU
Seniorenunion Seminarraum	05.01., 02.02., 02.03., 04.05., 01.06.	Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr Georg W. Kipper	
Kaffee Treff Offener Treff	wöchentlich, nicht 06.04, 25.05.	Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Marion Vonhören	
Tischtennis für alle Pestalozzi-Schule	wöchentlich, nicht in den Schulferien	Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr Elisabeth Klein	

D I E N S T A G

Digitalsprechstunde Offener Treff	wöchentlich	Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr Peter Baum, Elke Reichel	
Bildungscafé Seminarraum	wöchentlich	Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr Helmut Asbach	
Müllfrei Müllsammeln Altenkirchen	27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.	Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr Sonja Wenzel, Cornelia Hilberath	
Mittagstisch gemeinsam Kath. Pfarrheim Rathausstr. 9	wöchentlich ab Mitte Januar	Zeit: 12:30 - 14:00 Uhr Christa Abts	NEU
Spiel mit Offener Treff	wöchentlich	Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Gina und Bert Wirges	
Stammtisch Barrierefreiheit Offener Treff	20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.	Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr Anette Hoffmann	
Angehörige Fetales Alkoholsyndrom Offener Treff	06.01., 03.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06.	Zeit: 20:00 - 22:00 Uhr Tanja Seifen	

M I T T W O C H

Der kleine Frühstückstreff Offener Treff, bitte anmelden	07.+21.01., 04.+18.02., 04.+18.03., 01.+15.+29.04., 13.+27.05., 10.+24.06.	Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr Gudrun Griebing	NEU
Seniorenhilfe aufgetischt Offener Treff, bitte anmelden	14.+28.01., 11.+25.02., 11.+25.03., 08.+22.04., 06.+20.05., 03.+17.06.	Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr Silke Seyler, Martina Pfeifer-Krämer	
Sprechstunde Seniorenbeirat Offener Treff	14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06.	Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr Karl-Heinz Pfeiffer	
Fit im Umgang mit Geld Offener Treff	04.+18.02., 04.+18.03., 01.+15.+29.04., 13.+27.05., 10.+24.06.	Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr Helmut Asbach	NEU
Handarbeitsgruppe Offener Treff	14.+28.01., 11.+25.02., 11.+25.03., 08.+22.04., 06.+20.05., 03.+17.06.	Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Erika Heidepeter, Traudel Majewski	
Locker vom Hocker Offener Treff	21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 13.05., 24.06.	Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr Elke Reichel, Peter Baum	
Mittendrin Team Offener Treff	28.01., 25.03., 27.05.	Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr Silke Seyler	
Omas gegen Rechts Offener Treff	07.+21.01., 04.+18.02., 04.+18.03., 01.+15.04., 06.+20.05., 03.+17.06.	Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr Evelyn Appelt-Horn	
FamilyAffairs Seminarraum	28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06.	Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr Anika Fix	
Löwenherzen Offener Treff	14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06.	Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr Michael Schoof	

D O N N E R S T A G

Markttagfrühstück Offener Treff	wöchentlich, nicht 14.05., 04.06.	Zeit: 09:15 - 12:00 Uhr Lydia Knoll, Daniele Emes	
Büchermarkt Offener Treff	wöchentlich, nicht 14.05., 04.06.	Zeit: 10:00 - 12:30 Uhr Helene Boor, Clementine Müller	
Caféhaus-Nachmittag Offener Treff	wöchentlich, nicht 14.05., 04.06.	Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Daniele Emes, Karin Andreas	
Happy Family Hour Martin-Luther-Saal	15.01., 05.02., 12.03., 16.04., 07.05., 18.06.	Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr Carolin Buchholz, Katharina Schulz	
Familienkochkurs St. Jakobus-Saal; Rathausstr. 9	29.01., 26.02., 26.03., 23.04., 21.05., 25.06.	Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr Petra Seyl, Carolin Buchholz, Katharina Schulz	
Du bist nicht allein Seminarraum	wöchentlich, nicht 14.05. 04.06.	Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr Ulrike Staats-Hubert	
Freundeskreis Offener Treff	wöchentlich, nicht 14.05. 04.06.	Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr Peter Schulze	

F R E I T A G

Pflegestützpunkt Offener Treff, bitte anmelden	bei Bedarf, bitte im MGH nachfragen	Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr Wolfgang Demmer	
Allgemeine Sozialberatung Offener Treff	27.02., 24.04., 26.06.	Zeit: 13:00 - 15:00 Uhr Corinna Bitzer, Hans Röhrig	NEU
Bildungscafé Seminarraum	wöchentlich, nicht 03.04, 01.05.	Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr Helmut Asbach	
Brückenschlag Offener Treff	wöchentlich, nicht 03.04, 01.05.	Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr Daniele Emes	
Wir spielen Theater Offener Treff	wöchentlich, nicht 03.04, 01.05.	Zeit: 17:30 - 20:00 Uhr Bert Wirges	

S A M S T A G

Reparaturcafé Offener Treff	10.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06.	Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr Rainer Nixtatis, Peter Schulze	
Eric's Spiel und Basteltreff Offener Treff	17.01., 21.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.	Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr Eric Dietrich	

S O N N T A G

Lesen und Erzählen Offener Treff	25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06.	Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr Edith Jüssen-Lehmann	
--	--	---	--

VERANSTALTUNGEN

Vortrag: Selbstfürsorge im Alltag - Ich lerne mein inneres Kind zu lieben

Termin: Montag den 09.02.2026; **Zeit:** 18:30 - 20:00 Uhr; **Referent:** Dirk Bernsdorff

- Du sorgst gut für andere und dich selbst vernachlässigst du
- Du bist sehr kritisch mit dir selbst
- Du hältst dich für nicht liebenswert
- Dir fällt es schwer alleine zu sein und für dich selbst zu sorgen
- Du sehnst dich nach Leichtigkeit und Lebensfreude
- Dir fällt es schwer, in Beziehungen auf dich selbst zu achten
- Nein sagen fällt dir schwer

Vielleicht erkennst du dich in einigen Eigenschaften wieder. Dann kann für dich der Vortrag interessant sein und dir Hinweise und Impulse geben in Zukunft liebevoller mit dir selbst umzugehen.

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Starke Eltern - Starke Kinder

Termine: Dienstag den 17. und 24.02., sowie 03., 17., 24. und 31.03.2026; **Zeit:** jeweils 19:00 - 21:15 Uhr

Mit dem Elternkurs werden Eltern unterstützt, den Alltag selbstbewusster und gelassener anzugehen um mehr Leichtigkeit und Freude in die Familie zu bringen. Für Familien mit Kindern im Kita- und Grundschulalter.

Kosten: 15 Euro

Ansprechperson: Astrid Kaiser; **Kontakt:** 02681 800820

Kooperation: Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene des Diakonischen Werks Altenkirchen und Kinderschutzbund Altenkirchen

Ort: Haus der Evangelischen Kirche, Stadthallenweg 16, Altenkirchen

Anmeldung: Beratungsstelle des Diakonischen Werks Altenkirchen, tel. 02681 8249612 oder info@beratungsstelle.de oder im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Film und Gespräch

Zu unterschiedlichen Themenfeldern bieten wir Filme an, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Gerne greifen wir Ihre Themenwünsche auf und suchen hierzu einen geeigneten Film, den wir dann gemeinsam anschauen, um im Anschluss darüber zu reden.



Zoey

Ein Spielfilm über die Lebenswelt von Kindern aus einer suchtbelasteten Familie

Infos zum Film: www.medienprojekt-wuppertal.de/zoey

Termin: Montag den 23.02.2026; **Zeit:** 18:00 - ca. 20:00 Uhr



Black Lives Matter I

Eine Filmreihe gegen Rassismus

Infos zum Film: www.medienprojekt-wuppertal.de/black-lives-matter-eine-filmreihe-gegen-rassismus

Termin: Dienstag den 24.03.2026; **Zeit:** 18:00 - ca. 20:00 Uhr



Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de; **Ansprechperson:** Hans Röhrig

Gespräche über Pflege und Demenz

Termin: Mittwoch den 04.03. + 10.06.2026; **Zeit:** 14:00 - 16:00 Uhr; **Ansprechperson:** Wolfgang Demmer

Gespräche über Pflege und Demenz mit Informationen für Ratsuchende, Raum für Fragen und Kontaktmöglichkeit mit anderen Menschen in ähnlicher Situation.

Kooperation: Pflegestützpunkt AK/FF und der GemeindeschwesterPlus

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Gegen das Vergessen Fahrt nach Köln ins NS-DOK

Termin: Montag den 16.03.2026; **Zeit:** 09:30 - 16:30 Uhr; **Ansprechperson:** Hans Röhrig

Die Dauerausstellung im NS-DOK bietet umfassende Einblicke in die Geschichte Kölns in der Zeit des Nationalsozialismus. Im ehemaligen Gestapo-Gefängnis informieren Ausstellungstafeln über die Haftbedingungen und die erhaltenen Wandinschriften der Häftlinge. Im Innenhof, wurden 1944/45 über 400 Menschen hingerichtet.

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de begrenzte Teilnehmerzahl; **Gebühr:** keine



Workshop Verbraucherinsolvenzverfahren

Termin: Mittwoch den 18.03.2026; **Zeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

Ansprechperson: Nadine Meden, Schuldner-/ Insolvenzbberatung des Diakonischen Werks; **Kontakt:** 02681 800820

Das Verbraucherinsolvenzverfahren - In einfacher Sprache und leicht verständlich wird das Insolvenzverfahren vorgestellt. Sie erhalten einen Einblick in die Arbeit der Schuldner-/Insolvenzberatung. Möglichkeiten der Hilfestellung bei Schuldenproblemen. Antworten rund um Fragen der Haushaltplanung, Mahnungen und Pfändungen.

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Kreativbox Makramee - Osterhasen, Schlüsselanhänger verknoten

Termin: Donnerstag den 26.03.2026; **Zeit:** 10:00 - 12:00 Uhr; **Ansprechperson:** Jana Krebil

Kooperation: Tagesstätte der Neuen Arbeit

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Kaffeetafel an Ostern Gemeinsam statt Einsam in netter Gemeinschaft

Termin: Sonntag den 05.04.2026; **Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr; **Ansprechperson:** Helmut Asbach

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Family Day Familie ein starkes Netzwerk für die Zukunft

Termin: Freitag den 08.05.2026; **Zeit:** 13:00 - 18:00 Uhr

Rund um den internationalen Tag der Familie finden in ganz Rheinland-Pfalz Aktionen und Angebote für Familien statt. Aus diesem Anlass lädt der Arbeitskreis Familie der Stadt Altenkirchen zu einem Info-Nachmittag für Familien zu einem inklusiven Informationsnachmittag auf den Marktplatz ein. Die Aktion findet nun schon zum 4. Mal statt und bietet Informationen zu vielen Themen, Fragen und Angeboten für Kinder und Familien.

Workshop Haushalts-/budgetplanung leicht gemacht

Termin: Mittwoch den 03.06.2026; **Zeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

Ansprechperson: Nadine Meden, Schuldner-/ Insolvenzbberatung des Diakonischen Werks; **Kontakt:** 02681 800820

Wie kann ich meine Ausgaben so planen, dass am Ende des Monats noch Geld übrig bleibt.

Anmeldung: im MGH, telefonisch 02681 950438 oder info@mgh-ak.de

Spiel- und Mitmachfest im Parc de Tarbes

Termin: Samstag den 13.06.2026; **Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr

Eine Aktion des Arbeitskreis Familie Altenkirchen mit vielen Angeboten für Kinder. Ein Nachmittag voller Spiel, Spaß und Mitmachaktionen für Groß und Klein! Zahlreiche Vereine aus der Region sind mit dabei und sorgen für ein buntes Programm mit kreativen Spielen, spannenden Aktionen und viel Vergnügen. Picknickwiese: Bringt eure Decken und euer Lieblingspicknick mit – gemeinsam genießen wir den Sommer im Grünen!

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Termin: Donnerstag den 25.06.2026

Aktionstag im MGH und auf dem Marktplatz mit Fairtraidfrühstück und Mitsingangebot für alle Generationen im Caféhausnachmittag. Menschen jeden Alters die Lust auf Kontakt und Kreativität haben sind eingeladen mitzuwirken.

Es kann immer mal etwas dazwischen kommen. Leider müssen auch wir hin und wieder Termine verschieben oder Veranstaltungen absagen. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite, oder rufen Sie uns an. Besser ist es, wenn Sie sich für die Teilnahme an einer Veranstaltung anmelden. Für uns erleichtert das die Planung und sollte sich etwas ändern, dann können wir Sie frühzeitig benachrichtigen. Weitere Veranstaltungen finden Sie im aktuellen Angebot auf unserer Internetseite, oder abonnieren Sie unseren Newsletter.



Das Mehrgenerationenhaus/ Haus der Familie Mittendrin

in Altenkirchen ist ein offenes Haus und ein Ort der Begegnung für Menschen jeden Alters. Zentraler Kommunikationsplatz ist unser Offener Treff, der zum ungezwungenen Kennenlernen und zum Austausch bei Kaffee oder Tee einlädt. Ganz unterschiedliche Angebote erleichtern es, mit anderen Menschen, Generationen und Kulturen in Kontakt zu kommen. Dazu zählen offene Sprechstunden, Vorträge, Infoveranstaltungen, Begegnung und Kreativangebote, ebenso wie Beratungsangebote oder die offenen Treffs, die im Haus verankert sind. Schließlich ist das Haus auch ein Ankerpunkt für nachbarschaftliche Netzwerke. Die bunte Vielfalt der Akteure und Nutzer macht das MGH zu einem lebendigen Treffpunkt für Menschen aller Altersgruppen und Kulturen, aber auch für Kinder, Erwachsene und Familien mit speziellen Bedürfnissen. Die vielen Angebote werden von unseren ehrenamtlich Mitarbeitenden gestaltet und geleitet. Wer selbst aktiv werden möchte, findet bei uns bestimmt eine Möglichkeit.

Förderverein des Mittendrin

Der Förderverein der Begegnungsstätte "Mittendrin" verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke. Er wurde gegründet um die Arbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen finanziell und Ideell zu unterstützen. Z.B. finanzielle Hilfe für die Ausstattung des Cafés, zur Finanzierung von unterschiedlichen Projekten zur Fortbildung der ehrenamtlichen Mitarbeitern, zur Unterstützung von Festen und Veranstaltungen.

Mitglied des Vereins kann jede Person werden, die mindestens mit 1 Euro monatlich die ehrenamtliche Arbeit im "Mittendrin" unterstützen möchte. Die Mitgliedschaft kann auch durch ehrenamtliche Mitarbeit erworben werden. Wenn Sie weitere Informationen haben möchten, so melden Sie sich im MGH Mittendrin. Die Mitarbeiter*innen geben Ihnen gerne weitere Informationen.

Helene Boor, Vorsitzende des Fördervereins.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch



Kontakt:
Mehrgenerationenhaus Mittendrin
Wilhelmstraße 10
57610 Altenkirchen
Telefon: 0 26 81 / 95 04 38
Mail: info@mgh-ak.de
Internet: www.mgh-ak.de

Herausgeber: Diakonisches Werk
57610 Altenkirchen
Stadthallenweg 16
Tel.: 0 26 81 - 80 08 20
E-Mail: info@diakonisch-altenkirchen.de
V.i.S.d.P.: Margit Strunk
Layout: Hans Röhrig



Träger:



Diakonisches Werk
Stadthallenweg 16
57610 Altenkirchen

Kooperationspartner:



Caritasverband Rhein-Sieg e.V.
Rathausstraße 5
57610 Altenkirchen



NEUE ARBEIT e.V.
Philipp-Reis-Straße 1
57610 Altenkirchen



Ev. Kirchengemeinde
Stadthallenweg 16
57610 Altenkirchen



Kath. Kirchengemeinde
Rathausstraße 9
57610 Altenkirchen