

## Wir für Sie! Soziale Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren



Egal ob Einkaufstätigkeiten, die Begleitung zu Arztbesuchen, die Unterstützung bei der Vereinbarung von Terminen oder die Übernahme haustechnischer Arbeiten - das ZAQ Oberhausen e.V. und die Lebenshilfe Oberhausen e.V. engagieren sich gemeinsam im Rahmen der Seniorinnen- und Seniorenarbeit in Oberhausen-Ost.

Sprechen Sie uns an!

**ZAQ Oberhausen e.V.**  
Gemeinnützige Seniorenunterstützung  
Ulrike Janda  
0208 / 9 41 96 78 22  
Montag - Donnerstag 10:00 - 15:00 Uhr  
Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

**Quartiersbüro Oberhausen-Ost**  
Andrea Auner  
Tel.: 0151 / 15 65 95 16  
a.auner@lebenshilfe-oberrhausen.de  
Dienstag & Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

## Oberhausen **Bunker**museum

### 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 Darlegung der Situation im Ruhrgebiet am Beispiel Oberhausens gelegt.

### Öffnungszeiten:

mittwochs und sonntags,  
jeweils von 11 - 18 Uhr

### Museumspädagogische Angebote

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

### Bunkermuseum Oberhausen

Alte Heid 13, 46047 Oberhausen  
Tel. 0208 / 6070531 - 0  
[www.oberhausen.de/bunkermuseum.php](http://www.oberhausen.de/bunkermuseum.php)  
[www.bunkermuseum-oberhausen.de](http://www.bunkermuseum-oberhausen.de)

## Anreise / Öffnungszeiten



Mehrgenerationenhaus  
„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

### Bistro:

Nach Vereinbarung

### AWO-Servicezeit:

Montag - Freitag: 11.00 - 14.00 Uhr



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

## Veranstaltungs- KALENDER

Januar - März 2022

## Kontakt

### Mehrgenerationenhaus „Bürgerzentrum Alte Heid“

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen,  
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen  
Tel.: 0208 - 9 41 96 78 21  
Email: [mgh@awo-oberhausen.de](mailto:mgh@awo-oberhausen.de)  
Internet: [www.mgh-ob.de](http://www.mgh-ob.de)



Mit finanzieller Förderung durch:



## Wöchentliche Angebote:

### Gemeinnützige Seniorenunterstützung montags bis freitags nach Absprache

(ein Projekt des ZAO - Zentrum für Ausbildung und berufliche Qualifikation Oberhausen e.V.)  
Infos unter 0208 - 9 41 96 78 22

### 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  
(während der Corona-Pandemie im  
Café Klatsch, Elsässer Str. 17-19)

### Sprechstunde „Taschengeldbörse“:

montags und donnerstags,  
15.00 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

### Handy-/ Tablet-Sprechstunde

dienstags, 9.30 bis 11.30 Uhr  
(14-tägig ab dem 11.1.2022)

### Rhythmische Gymnastik im Sitzen:

mittwochs, 9.30 bis 10.30 Uhr  
mittwochs, 11.00 bis 12.00 Uhr

## Wöchentliche Angebote:

Seniorentanz / Tänze aus aller Welt:  
mittwochs, 13.30 - 15.00 Uhr

Bewegungskurs nach Liebscher-Bracht  
Schmerztherapie:

donnerstags, 17.30 bis 18.30 Uhr  
donnerstags, 19.00 bis 20.00 Uhr  
Info & Anmeldung: Karin Haak, 0176-34519850

„Rockorchester Oberhausen“-Proben:

donnerstags, 19.00 - 22.00 Uhr

Mandolinorchester „Frisch voran“  
Orchesterprobe

donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr

Nappydancers / Eltern-Kind-Tanzen:

freitags, 15.30 bis 16.30 Uhr  
(für Kinder von 20 bis 40 Monaten /  
Infos / Anmeldung: Elke Wingarz-Bärsch,  
Tel. 0208 - 6 20 04 66)

„Marina-Shanty-Chor“-Proben:

freitags, 17.00 bis 20.00 Uhr

„Ruhrmusical“-Proben:

samstags, 14.00 bis 18.00 Uhr

Infos und Anmeldungen:  
0208 - 9 41 96 78 21  
oder 0208 - 85 000 80  
mgh@awo-oberhausen.de

## Veranstaltungen:

Repaircafé

Samstag, 5.2.  
und 5.3.2020,  
jeweils 10.00  
bis 16.00 Uhr

Hand drauff! e.V.



Unsere aktuellen Angebote werden  
verantwortungsvoll unter Beachtung  
der 2-G-Regel durchgeführt.

## Taschengeldbörse Oberhausen

Sie suchen Hilfe bei Ihren alltäglichen Arbeiten? Dann holen Sie sich jetzt Unterstützung! Das Jugendparlament Oberhausen und die AWO haben die Taschengeldbörse Oberhausen ins Leben gerufen. Sie vermittelt unkompliziert engagierte Jugendliche aus Ihrer Stadt, die Ihnen bei alltäglichen Arbeiten rund um Haushalt und Garten helfen.

Rufen Sie uns einfach an!  
Wir stellen den Kontakt zu jungen, hilfsbereiten Menschen her!

Tel. 0208 941 96 78 28

www.tabo.ruhr



## Ausflüge 2022

Einfach mal wieder `raus ...

Wir hoffen sehr, dass uns die Corona-Situation die Möglichkeit gibt, in diesem Jahr wieder regelmäßige Ausflugsfahrten zu attraktiven Zielen anbieten zu können. Seien Sie dann doch dabei und melden sich gerne bei uns!

Den neuen Prospekt erhalten Sie ab Ende Februar.

