



Mehrgenerationenhaus Wesel

Miteinander – Füreinander

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kinder & Jugendliche

1. Kinderkalligraphie.....	8
2. Meditatives Bogenschießen für Kinder	8
3. Spielertreff	9
4. Kindergeburtstag im Mehrgenerationenhaus	9

Erwachsene

5. Die Sütterlin-Schreibstube.....	10
6. Meditatives Bogenschießen für Erwachsene.....	11
7. Spielertreff	11
8. Phase 10 um Zehn	12
9. Kalligraphie	12
10. Tablet und Smartphone-Sprechstunde.....	13
11. Digitaler Stammtisch	13
12. Erzählcafé International.....	14
13. Kaffeeklatsch und Gedächtnistraining	14
14. Osteoporose Selbsthilfegruppe	15
15. Gymnastik für Senior*innen	15
16. Sitzgymnastik für Senior*innen	16
17. PilatesZeit – meine Zeit	16
18. Line Dance	17
19. Wohlfühl-Yoga für Späteinsteiger	17
20. Internationaler Handarbeitstreff	18
21. Lerncafé	18
22. Gesprächsrunde zur Straßenverkehrsordnung	19
23. Reparatur-Café	19
24. Taschengeldbörse	20
25. Vermietung von Räumlichkeiten	22
26. Secondhand-Laden mit Café.....	22

Eltern & Kind

27. Wunschgroßeltern.....	23
28. Schwangerschaftsberatung	24
29. Still-Café.....	25
30. Baby Treff.....	26
31. Wiegen & Messen	26
32. Spielen & Wachsen.....	27
33. Hebammensprechstunde	27
34. Tragetuchverleih mit Beratung	28
35. Papazeit	28
36. Frühstück für Familien.....	29
37. Fahrplan durch die Schwangerschaft.....	29

Weitere regelmäßige Angebote in Kooperation

Rentenberatung.....	30
Frauencafé des Integrationsrates	30
Internet-Café	31
Ganztägiges Seminar Bogenschießen.....	31

Und außerdem ...

Aktion „Deckel drauf e.V.“	32
Spendenkonto	33
So finden Sie zu uns.....	34
Raum für Ihre Notizen	35

Was ist das Mehrgenerationenhaus?

Das MehrGenerationenHaus Bogen (MGH Bogen) ist ein Ort der Begegnung für alle Bürger*innen aus Wesel und Umgebung, an dem Menschen jeden Alters mit verschiedenen kulturellen und religiösen Hintergründen zusammenkommen. Hier verbringen sie miteinander Zeit, sind füreinander da, und durch gemeinsame Aktivitäten entsteht ein fröhliches Miteinander im Zentrum von Wesel.

Das Mehrgenerationenhaus ist auch offen für Ihre Talente und Fähigkeiten: Wir fördern gern Ihr bürgerschaftliches Engagement!

Sie haben ein interessantes Hobby oder eine Fähigkeit, welches Sie gerne weiter geben möchten? Oder haben Sie einfach etwas Zeit übrig, die Sie mit anderen teilen möchten?

Dann melden Sie sich bei uns – wir unterstützen Sie sehr gern dabei, ein für Sie passendes Engagement zu finden!

Café im Mehrgenerationenhaus Bogen *incl. Mittagstisch*

Das Café im Mehrgenerationenhaus Bogen ist ein Ort der Begegnung. Hier kann man in freundlicher Umgebung in Ruhe Zeitung lesen, plaudern, das freie WLAN nutzen oder einfach das bunte Treiben vor der Tür beobachten. Dazu gibt es montags bis freitags zwischen 10.00 Uhr - 17.30 Uhr Kaffeespezialitäten, selbst gebackenen Kuchen und frisch hergestellte Speisen. Montags ist bei uns immer Waffeltag.

Alle, die mittags nicht gerne allein essen, nur wenig Zeit haben oder aber in gemütlicher Atmosphäre mehr Zeit beim Essen verbringen möchten, sind von montags bis freitags im Mehrgenerationenhaus Bogen willkommen.

Mittags haben wir, bis auf mittwochs, von 12.00 Uhr - 15.00 Uhr zwei verschiedene Suppen (eine stets vegetarisch) im Angebot – auch zum Mitnehmen. Wer keine Suppe mag, kann sich von montags bis freitags das Mittagessen aus dem Mehrgenerationenhaus Schepersfeld ins Café liefern lassen. (Dafür ist eine Anmeldung bis 9.30 Uhr erforderlich unter Tel.: 0281 / 952 38-45, E-Mail: hauswirtschaft@skfwesel.de).

Das Essen wird täglich frisch und schonend aus hochwertigen Zutaten gekocht und nach Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft (Bremer Model) zusammengestellt. Es gibt immer Salat oder Gemüse und einen Nachtisch. Fleisch und Wurst kommen aus der lokalen Landfleischerei Küpper Demming. Der Speiseplan sieht dienstags immer vegetarische Küche, donnerstags stets Suppe oder Eintopf sowie freitags immer Fisch vor.

Lieferservice zu Ihnen nach Hause

Wir bieten außerdem einen Lieferservice im Porzellangeschirr zu Ihnen nach Hause an.

Die aktuellen Speisepläne finden Sie unter: www.skf-wesel.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10.00 Uhr - 17.30 Uhr

Preise:

Suppen 3,00 €

Hauptgericht 6,00 € (3,50 € für Kinder bis 6 Jahren)

Lieferskosten 1,50 € pro Adresse im Stadtgebiet

Mett- oder Bockwurst 1,50 €



Mittags ... im Mehrgenerationenhaus Bogen

Alle Gerichte können auch mitgenommen werden.

Zum Transport für die Suppen/Eintöpfe kann ein eigener Behälter mitgebracht oder für einen Euro ein kleiner Suppeneimer erworben werden.

Ort:

Mehrgenerationenhaus Bogen

Pastor-Janßen-Str. 7

46483 Wesel

Die **aktuellen Speisepläne** finden Sie unter: **www.skf-wesel.de**

Ihr Engagement macht den Unterschied

Viele der Angebote und Aktionen im Mehrgenerationenhaus (MGH) sind nur möglich, weil sie von freiwillig Engagierten durchgeführt und getragen werden. Unterstützt werden sie dabei von den hauptamtlich Mitarbeitenden, die sich um die entsprechenden Rahmenbedingungen für ein gutes Gelingen kümmern.

Reizt es auch Sie, sich hier zu engagieren? Auch, wenn Sie noch nicht genau wissen, was Sie gerne machen möchten: Das Mehrgenerationenhaus ist eine gute Anlaufstelle, um sich zu orientieren. Ein Engagement kann sowohl in bestehenden Angeboten als auch in einem neuen Projekt mit eigenen Ideen erfolgen. Für Interessierte, die mehr über die Arbeit im MGH erfahren möchten, ist Daniel Renzel gerne Ansprechpartner.

Kontakt:

Daniel Renzel

Tel.: 0281-952 38 135

E-Mail: renzel@skfwesel.de

Sie finden bei uns:

- ein spannendes Arbeitsumfeld mit verschiedensten Einsatzfeldern
- Einsatzzeiten nach Ihren Wünschen / Engagement auf Zeit oder regelmäßige Einsätze
- Ansprechpersonen für Ihre Bedürfnisse und eine gute Begleitung
- Transparenz durch eine Freiwilligenvereinbarung mit Versicherungsschutz
- Erstattung von Auslagen nach Absprache
- Freiwilligentreffen mit der Möglichkeit zum Austausch
- Fortbildungsmöglichkeiten für Ihr Engagement

1. Kinderkalligraphie

Schönschreiben für Kinder!

Experimentieren mit verschiedenen Federn, Tinte und Farben und unterschiedliche Schönschreibtechniken ausprobieren: In lockerer Atmosphäre erlernen Kinder ab dem 4. Schuljahr in unserem Kalligraphiekurs das Schönschreiben. Alle vierzehn Tage experimentieren wir hier mit verschiedenen Federn, Tinte und Farben und lernen unterschiedliche Schönschreibtechniken. Ob mit verschnörkelten Buchstaben oder fremden Schriftzeichen, der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nach kurzer Zeit hat man so selber kunstvolle Bilder gestaltet und Schriftstücke verziert.

Alter & Zeit	Preis	Ort & Kursleiter	Start
Ab dem 4. Schuljahr, freitags, 15:30 Uhr - 17:00 Uhr (außer in den Schulferien)	2,50 € pro Termin 15,00 € für 6 Termine	MGH Bogen, Herr Schulte	Bitte fragen Sie uns nach den aktuellen Terminen.

Anmeldung erforderlich!

2. Meditatives Bogenschießen für Kinder

In diesem Kurs lernen Kinder ab 8 Jahren in lockerer Atmosphäre das Bogenschießen. Durch die Übungen werden Konzentration und Vitalität gesteigert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Hier können auch Kinder den Zustand der inneren Entspannung genießen. Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt.

Alter & Zeit	Preis	Ort & Kursleiter	Start
Ab 8 Jahren, jeden Montag, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr (außer in den Schulferien)	5,00 € pro Einheit/ 5er-Karte: 20,00 € (Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde und kostenlos!)	MGH Schepersfeld Turnhalle Herr Schulte	Bitte fragen Sie uns nach den aktuellen Terminen.

Anmeldung erforderlich!

3. Spieletreff

Sie können sich auf einen generationenübergreifenden Spielenachmittag freuen. Entdecken Sie neue Spiele oder spielen Sie einen der Klassiker. Spielen Sie mit der Familie, Freunden oder lernen Sie neue Mitspielerinnen und Mitspieler kennen. Haben Sie ein Lieblingsspiel? Dann bringen Sie es gerne mit und zeigen uns wie es geht.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Keine
Anmeldung
erforderlich!

4. Kindergeburtstag im Mehrgenerationenhaus

Im Mehrgenerationenhaus bieten sich vielfältige Möglichkeiten den Geburtstag Ihrer Kinder zu feiern. Zum einen können Sie **einen Raum oder die Turnhalle anmieten** und Ihre Feier selber gestalten, **oder Sie wählen eines unserer Angebote aus:**

Kindergeburtstagsangebot	Alter & Zeit	Preis
„Robin Hood“ – Bogenschießen	- Kinder ab 8 Jahren - max. 10 Kinder	60,00 €
Kindergeburtstag auf der Kegelbahn	- Kinder ab 5 Jahren - max. 10 Kinder	6,00 € pro Stunde

Zur Verfügung stellen von Geschirr:

kann immer in Anspruch genommen werden

- Bereitstellen von Kaffee- und Kuchen-Geschirr plus Besteck: 10,00 €
- Bereitstellen von weißen Tischdecken: 3,00 € pro Stück
- Bereitstellen von Gläsern (jeglicher Art): 10,00 €
- Bereitstellen von großen Tellern plus Besteck: 10,00 €

Für Ihre individuelle Geburtstagsfeier ist es auch möglich, bei uns einen Raum anzumieten – auch am Wochenende. Im hinteren Teil dieser Broschüre finden Sie unter dem Punkt „Raumvermietung“ nähere Informationen zu diesem Thema.

5. Die Sütterlin-Schreibstube „Übersetzer“ der Vergangenheit

„Opa, das kann man ja gar nicht lesen!“

Alte Briefe oder Dokumente aus einem Nachlass, kleine Schätze verborgen auf dem Dachboden oder auch einfach eine Geburtstagskarte von der Großmutter. Sobald man mit der alten deutschen Schreibschrift Sütterlin in Berührung kommt, wissen viele heutzutage nicht mehr weiter.

Abhilfe schafft in diesem Fall die Sütterlin-Schreibstube im Mehrgenerationenhaus Wesel. Das ist ein Zusammenschluss von mehreren ehrenamtlichen Personen, die sich mehrmals im Monat treffen und Interesse daran haben, alte handschriftliche Dokumente für die Nachwelt in heute lesbarer Form zu erhalten. Das geschieht durch Übertragung von alten Briefen, Tagebüchern, Rezepten, Urkunden und anderen Familien-Erinnerungen, die in alter deutscher Schrift geschrieben wurden und heute nicht mehr gelesen werden können. Wer solche Schriftstücke besitzt, kann sich jederzeit bei der Gruppe im Mehrgenerationenhaus melden.

** Spenden für die Übertragung Ihrer Dokumente in die lateinische Schrift sind uns sehr willkommen. Das Mehrgenerationenhaus in der Trägerschaft des Skf e. V. ist berechtigt Spendenbescheinigungen auszustellen. Für welchen Bereich oder welches Projekt des Mehrgenerationenhauses die Spende eingesetzt wird, entscheiden die Mitglieder der Sütterlin-Gruppe. **

Haftungsausschluss: Obwohl wir uns bemühen Ihre Unterlagen korrekt zu transliterieren, können wir keine Garantie für die Richtigkeit übernehmen.

Alter & Zeit	Preis	Ort & Kontakt
An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat, 09:30 Uhr - ca. 12:30 Uhr	kostenlos, Spenden sind willkommen!	MGH Schepersfeld Tel. 0281/95238-135 Sprechen Sie uns an: E-Mail: mgh@skfwesel.de

Anmeldung erwünscht!

6. Meditatives Bogenschießen für Erwachsene *Innere Ruhe wieder finden*

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur in lockerer Atmosphäre das Bogenschießen: Durch die Übungen werden Konzentration und Vitalität gesteigert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Hier können Sie den Zustand der inneren Entspannung genießen.

Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
An jedem Montag, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr (außer in den Schulferien)	10,00 € pro Einheit/ 5er-Karte: 40,00 € (Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde und kostenlos!)	Turnhalle im MGH Schepers- feld, Herr Schulte

Anmeldung
erforderlich!

7. Spieletreff

Sie können sich auf einen generationenübergreifenden Spielenachmittag freuen. Entdecken Sie neue Spiele oder spielen Sie einen der Klassiker. Spielen Sie mit der Familie, Freunden oder lernen Sie neue Mitspielerinnen und Mitspieler kennen. Haben Sie ein Lieblingsspiel? Dann bringen Sie es gerne mit und zeigen uns wie es geht.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr - 17.00 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Keine
Anmeldung
erforderlich!



8. Phase 10 um Zehn ...

Phase für Phase einen kühlen Kopf bewahren

Jeden 1. Dienstag im Monat muss im Mehrgenerationenhaus Phase für Phase Köpfchen und der Griff für die richtige Karte bewiesen werden. Dann ist es Zeit für „Phase 10 um Zehn“!

In lockerer Runde treffen sich Interessierte, die gerne Karten spielen. Ob Phase 10 Profi oder Anfänger: Alle sind herzlich Willkommen!

Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich bei einem leckeren Mittagessen im Haus gemeinsam über Strategien und Taktiken zu unterhalten oder einfach nur um gemeinsam Zeit zu verbringen und das Essen zu genießen.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter	Start
An jedem 1. Dienstag im Monat, 10:00 - 12:30 Uhr	freier Eintritt, Getränke je nach Verzehr, evtl. Mittagessen im Anschluss	MGH Scheppersfeld, Frau Hüppe-Rimkus	Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung erforderlich!

9. Kalligraphie

Die Kunst des Schönschreibens

In unserem Kalligraphiekurs werden verschiedene Buchstabenformen erlernt und in praktischen Anwendungen vertieft. Nach Anfangsübungen sind Sie schon in der Lage, Einladungen, Glückwunschkarten und andere Schriftstücke zu gestalten. Ihrer künstlerischen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lehrmaterial (Federn, Halter, Tinte) kann gegen Entgelt besorgt werden.

Zeit	Preis	Ort	Start
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.30 - 17.00 Uhr	2,50 € pro Termin	MGH Bogen	Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung erforderlich!

10. Tablet und Smartphone Sprechstunde

Sie sind interessiert daran, mehr über die Möglichkeiten der Nutzung von Smartphones und Tablets zu erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig. Mit praktischen Beispielen, werden ausgewählte Inhalte an Sie vermittelt. Alle Themen haben Alltagsbezug und sollen helfen, die Möglichkeiten der Technik kennenzulernen.

Behandelt wird beispielsweise:

- Apps herunterladen und einrichten
- Eine eigene Mailadresse einrichten und nutzen
- Online-Banking
- Google-Maps und die Nutzung im Alltag und auf Reisen

Zeit	Preis	Ort
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15.30 - 17.00 Uhr	freier Eintritt, Getränke je nach Verzehr	MGH Bogen

Anmeldung
erforderlich!

11. Digitaler Stammtisch *Wegweiser durch die digitale Welt*

Sie haben ein Handy, Smartphone, Tablet oder ein anderes digitales Gerät und haben dazu Fragen oder Erkenntnisse, die Sie gerne teilen möchten? Dann sind Sie beim „Digitalen Stammtisch“ genau richtig. Wir, die „Digital AG“ im MGH Bogen, freut sich, mit Ihnen in gemütlicher Runde ins Gespräch zu kommen. Wir versuchen, Ihre Fragen zu beantworten, können Ihnen zeigen, wie es geht oder vermitteln Ihnen passende Ansprechpartner*innen zu den digitalen Fragestellungen des Alltags. Jeder hat schon Erfahrungen im Bereich der Digitalisierung gemacht und kann diese in die Runde mit einbringen. Plaudern wir los und testen wir uns aus!

Zeit	Preis	Ort	Start
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.30 Uhr - 17.00 Uhr	Freier Eintritt, Getränke nach Verzehr	MGH Bogen	Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Keine
Anmeldung
erforderlich!

12. Erzählcafé International

Wir laden Menschen aller Kulturen einmal im Monat ein, mit uns ihre Geschichten zu teilen.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch. Hören und erzählen Sie Erinnerungen und Erlebnisse aus unterschiedlichen Zeiten und Ländern.

Die aktuellen Termine und Themen finden Sie auf unser Homepage unter www.mgh-skfwesel.de.

Zeit	Preis	Ort
jeder 2. Montag im Monat, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr	freier Eintritt	MGH Bogen

Anmeldung
erforderlich!

13. Kaffeeklatsch und Gedächtnistraining

Hier treffen sich Senior*Innen in gemütlicher Runde zum Klönen, zum Kaffee trinken und um nette Menschen zu treffen. Außerdem tun Sie auf spielerische Weise etwas für Ihre „grauen Zellen“.

Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über neue Gäste!

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
An jedem Dienstag 14:30 Uhr - 16:30 Uhr	freier Eintritt	MGH Bogen, Frau Meesters

Anmeldung
erforderlich!



14. Osteoporose Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe unterstützt Osteoporose Betroffene und deren Angehörige, so wie alle Mitmenschen die an Prävention (Vorbeugemaßnahmen) interessiert sind.

Sie gehört als Ortsgruppe dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. im Landesverband Nordrhein-Westfalen an.

Hier finden Sie in Gesprächskreisen Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen mit Ihrer Krankheit im Alltag und bekommen Motivation zu einem aktiven Verhalten. Wir bieten Ihnen Hilfe durch Selbsthilfe, Informationsveranstaltungen mit Fachärzten, Apothekern und Ernährungsberatern.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
jeder 1. Mittwoch im Monat; 15:00 Uhr - 17:00 Uhr	freier Eintritt	MGH Bogen, Giesela Henschel Tel. 02859/1333

Anmeldung
erforderlich!

15. Gymnastik für Senior*innen

Körperlich aktiv sein und den Geist fit halten! Unter diesem Motto können Senior*innen in geselliger Runde leichte Bewegungsübungen machen.

Durch den Einsatz verschiedener kleiner Sportgeräte ist eine abwechslungsreiche Gestaltung und Spaß garantiert!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung erforderlich.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter	Start
An jedem Dienstag 9:00 Uhr - 10:00 Uhr, 10:00 Uhr - 11:00 Uhr und 11:00 Uhr - 12:00 Uhr	4,00 € pro Monat	MGH Bogen, Frau Matschke	Ein Einstieg ist jederzeit mög- lich.

Anmeldung
erforderlich!

16. Sitzgymnastik für Senior*innen

Sitzgymnastik kann für Senior*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Denn: „Wer rastet der rostet!“

Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stangen oder Tücher benötigt.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter	Start
Jeden Montag 14:30 Uhr - 15:30	4,00 € pro Monat	MGH Bogen, Frau Matschke	Ein Einstieg ist jederzeit mög- lich.

Anmeldung
erforderlich!

17. PilatesZeit – Meine Zeit

Pilates ist eine sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskelpartien werden dabei gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Pilates konzentriert sich auf die Körpermitte. Das Ziel ist, eine Balance zwischen Körper und Geist zu finden. Pilates verbessert das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Es stärkt den Rücken und trainiert die tiefliegende Muskulatur. Pilates kann unabhängig von Alter und Fitness trainiert werden.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
Termin auf Anfrage	96,00 € für 12 Kurstage	MGH Bogen, Frau Heering

Anmeldung
erforderlich!

18. Line Dance

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer*innen Tanzschritte in Reihen und Linien vor und nebeneinander tanzen. In der Gemeinschaft wird dabei die Beweglichkeit, Kombinationsfähigkeit und das Gedächtnis trainiert.

Ausgesuchte Musik aus den Bereichen Country, Rock und Schlager werden nach der Choreografie einstudierter Schrittkombinationen getanzt.

Ein Tanzpartner ist nicht nötig und es gibt keine Altersbegrenzungen.

Junge und Junggebliebene – alle sind herzlich willkommen.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
Termine auf Anfrage	8 € im Monat für jeweils 4 Termine	MGH Bogen, Frau Niemann

Anmeldung erforderlich!

19. Wohlfühl-Yoga für Späteinsteiger

Yoga auf dem Stuhl oder auf der Matte

Yoga geht auch ohne akrobatische Übungen. Yoga passt sich dem Menschen und seinen Bedürfnissen an. Auf sanfte Art und Weise lernen Sie in diesem Kurs Yoga mit all seinen positiven Wirkungen kennen.

Die Übungen werden, je nach Kurs, im Stehen oder auf dem Stuhl bzw. auf der Matte, praktiziert und eventuellen körperlichen Einschränkungen angepasst.

Beim Yoga geht es nicht um Leistung, sondern um wohlfühlen, entspannen und sich was Gutes tun. Ihr Alter und Fitnesslevel spielt keine Rolle.

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter
Termine auf Anfrage	Je Kurstag: 6,50 €	MGH Bogen, Frau Mursall

Anmeldung erforderlich!

20. Internationaler Handarbeitstreff

Austauschen – Klönen – Neues erfahren

In ungezwungener Atmosphäre begegnen Sie im „Internationalen Handarbeitstreff“ Menschen unterschiedlicher Herkunft, die z. B. gerne Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen oder Knüpfen. Teilen Sie hier Ihr Hobby mit anderen und tauschen Ideen und Techniken bei einer Tasse Kaffee aus!

Jede Nation und Region hat ihre eigene Art mit Wolle, Garnen und Stoffen umzugehen. So hat sich vielerorts eine Handarbeitstradition entwickelt, die von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Bei unseren Treffen haben Sie die Möglichkeit, nicht nur von der anderen Generation, sondern auch von anderen Nationalitäten zu lernen.

Zeit	Preis	Ort
Jeden Freitag im Monat, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr	Kostenlos Benötigtes Material bitte selber mitbringen.	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

21. Lerncafé

Allein in Wesel sind es laut Statistik rund 4000 Erwachsene, die nicht richtig lesen und schreiben können, in Deutschland über sechs Millionen.

Im Lern-Café erfahren Betroffene Unterstützung.

Hier können sie über ihre Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben sprechen. Sie erhalten Hilfestellung bei Briefen, Formularen und ähnlichem. Gemeinsam kann nach eigenen Bedürfnissen und im eigenen Tempo gelernt werden. Dafür stehen verschiedene Lernmaterialien und auch Tablets mit Lern-Apps zur Verfügung.

Zeit	Preis	Ort
Termine nach Vereinbarung	freier Eintritt	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

22. Gesprächsrunde zur Straßenverkehrsordnung mit Horst Fornefeld

Welche ist Ihre liebste Art der Fortbewegung? Ob mit dem Fahrrad, Auto oder zu Fuß, wir alle sind Verkehrsteilnehmende und stellen uns täglich den Herausforderungen im Straßenverkehr. Bleiben Sie mit uns auf dem Laufenden! Junge und Junggebliebene – alle sind herzlich willkommen.

Zeit	Preis	Ort
Am 4. Donnerstag im Monat, 14:00 Uhr - 15:00 Uhr	freier Eintritt, Getränke je nach Verzehr	MGH Bogen

Anmeldung
erforderlich!

23. Reparatur Café *Reparieren statt Wegwerfen!*

Im Reparatur-Café des Mehrgenerationenhauses haben Sie die Gelegenheit nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ Gegenstände wie z.B. einen defekten Stecker, einen Toaster oder ein liebgewonnenes Spielzeug unter fachlicher Anleitung zu reparieren. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich in allen Bereichen beraten zu lassen. Wir haben ehrenamtliche „Experten“ für die Bereiche:

Elektro (z.B. Kleingeräte, Bügeleisen, Kaffeemaschine, Radio, etc.), **Holz** (z.B. Holzspielzeug, Schublade, Bilderrahmen), **Software / Laptop** (z.B. Hilfestellung bei der Installation bzw. Aktualisierung / Update von **Software** (Fragen zur Software, Beratung bei Neukauf), **Nähen / Stopfen oder Handarbeiten**, **Energieberatung** (Herr Akke Wilmes von der Verbraucherzentrale NRW berät Sie gern – bringen Sie Ihre Fragen mit!)

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass jegliche Gewährleistung oder Garantie ausgeschlossen ist! Eine Haftung oder Schadenersatz ist, gleich aus welchem Rechtsgrund, ausgeschlossen!

Zeit	Preis	Ort
Am letzten Montag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr	freier Eintritt, Kaffee / Waffeln je nach Verzehr	MGH Bogen

Keine
Anmeldung
erforderlich!



24. TaBö - Taschengeldbörse Wesel *Hilfe für Ältere – Taschengeld für Jugendliche*

Die Idee und das Ziel

Die Idee der Taschengeldbörse ist es, Jugendliche im Alter von 14 -17 Jahren für einfache Tätigkeiten an Privathaushalte zu vermitteln. Bei den Aufgaben handelt es sich um einfache, ungefährliche und unregelmäßige Tätigkeiten mit einem begrenzten Stundenumfang. Gegen ein kleines Taschengeld von mindestens 5,- € pro Stunde kann der älteren Generation so das Leben etwas leichter gemacht werden.

Und ganz nebenbei kommen sich die Generationen ein Stückchen näher und bereichern ihr Leben gegenseitig.

Hilfe für Ältere

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Alltag beschwerlich machen. Hier setzt das Prinzip der Taschengeldbörse an. Um so lange wie möglich selbstständig im eigenen Heim wohnen zu können, bedarf es von Zeit zu Zeit ein wenig Unterstützung von außen.

- Einkaufen, PC- und Handyhilfen, Hund ausführen, leichte Gartenarbeit, Begleitdienste

Sowohl Jugendliche als auch Seniorinnen und Senioren müssen sich bei der Taschengeldbörse anmelden und registrieren lassen. Alle weiteren Absprachen treffen die Beteiligten untereinander.

Jobs für Jugendliche

Die Taschengeldbörse bietet dir die Möglichkeit, dein Taschengeld mit leichten Arbeiten aufzubessern. Durch dein soziales Engagement profitierst du genauso wie die älteren Menschen, denen du deine Unterstützung anbietest.

Hinweise und Rahmenbedingungen, sowie die Anmeldeformulare für Anbieter und Jugendliche stehen online zum download bereit.

Die Jugendlichen sollten im Rahmen der Haftpflicht- und Unfallversicherung über ihre Eltern versichert sein.

Mehrgenerationenhaus Wesel

Pastor-Janßen-Str. 7

46483 Wesel

Tel.: 0281 / 9 52 38 135

Fax: 0281 / 9 52 38 11

www.skf-wesel.de

E-Mail: tab@skfwesel.de

Seniorenbeirat der Stadt Wesel

Interessenvertretung der Senioren
in Wesel

Die Taschengeldbörse richtet sich ausschließlich an Jugendliche und Senior*innen aus Wesel.



25. Vermietung von Räumlichkeiten *Raum für Ihre Tagung oder Festlichkeit*

In unserem Mehrgenerationenhaus Schepersfeld und im Mehrgenerationenhaus Bogen haben Sie die Möglichkeit, Räumlichkeiten zu mieten. Ein Saal und mehrere unterschiedlich große Räume sind für ihre Veranstaltungen im privaten und gewerblichen Bereich, Seminare, Tagungen sowie Versammlungen gleichermaßen geeignet. Beamer, Flipchart, Over Head und DVD sind vorhanden und können eingesetzt werden.

Außerdem verfügt das Mehrgenerationenhaus Bogen über eine Kegelbahn, die Sie für Kindergeburtstage oder gesellige Stunden anmieten können. Die Verpflegung mit Getränken und Essen gestalten wir gerne nach Ihren Wünschen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Ute Zuckermann und Daniel Renzel

Tel.: 0281 / 95238-135

E-Mail: mgh@skfwesel.de

26. Secondhand-Laden mit Café *Stöbern erwünscht!*

In unserem Secondhand-Laden finden Sie alles für Frauen und Kinder. Kleidung, Kinderwagen, Spielzeug und vieles mehr! Hier trifft man sich zum Stöbern, Verschnauften und Reden. Dazu servieren wir Ihnen Kaffee, Kaltgetränke und verschiedene Kleinigkeiten fürs leibliche Wohl. An jedem Montag- und Donnerstagnachmittag gibt es außerdem frisch gebackenen Kuchen!

Mehrgenerationenhaus Schepersfeld

Am Birkenfeld 14, 46485 Wesel

Informieren Sie sich zu den aktuellen Öffnungszeiten unter:

www.skf-wesel.de

Kontakt-Tel.: 0281 / 95 238 123 oder E-Mail: mgh@skfwesel.de

27. Wunschgroßeltern

Kindern Zeit schenken

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist etwas ganz Besonderes. Leider ist ein enger Kontakt zwischen Kindern und Oma und Opa nicht allen vergönnt. Die Gründe hierfür sind so vielfältig wie die Familien selbst. Hier möchte das Projekt Wunschgroßeltern Brücken zwischen den Generationen bauen und Familien und Senioren zusammenbringen. Mitmachen können Familien oder Alleinerziehende mit Kindern aus Wesel. Gerne dürfen sich auch schon werdende Eltern anmelden. Als Wunschgroßeltern können sich Einzelpersonen oder Paare ab 50 Jahren aus Wesel melden, die Kindern gerne Zeit schenken möchten.

Für die Wunschgroßeltern findet regelmäßig ein Stammtisch statt. Hier können sie ihre Erfahrungen austauschen und Anregungen erhalten. Auch Interessierte können gerne dazukommen und sich über das Projekt informieren.

Ist das passende Gegenstück gefunden, liegt es an den Wunschfamilien, ein Miteinander zu gestalten, das den Bedürfnissen aller gerecht wird. Trifft man sich 1x die Woche zu festen Zeiten? Holen die Wunschgroßeltern auch mal die Kinder aus der Kita ab? Oder plant man einen gemeinsamen Ausflug?

Ansprechperson

Jennifer Sniegon

Tel.: 0281 95238-52 oder Em-Mail: sniegon@skfwesel.de

Stammtisch für Wunschgroßeltern:

Zeit	Preis	Ort
An jedem 3. Mittwoch im Monat, 10:00 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

28. Schwangerschaftsberatung

In besonderen Lebenslagen für Sie da!

Eine Schwangerschaft löst je nach Lebenssituation unterschiedliche Reaktionen und Gefühle aus; Freude und Hoffnung, aber auch Unsicherheit und Angst. Ratsuchende, die bei Familienplanung und Schwangerschaft vor Problemen stehen, sind nicht auf sich allein gestellt. Wir unterstützen Frauen, Männer und Familien vor, während und nach der Schwangerschaft und zeigen Perspektiven für ein Leben mit Kindern.

Wir beraten Sie kostenlos, auf Wunsch anonym, vertraulich und unabhängig von Nationalität und Konfession.

Wir informieren und helfen bei rechtlichen und finanziellen Problemen und besprechen Ihre Fragen zu Sexualität und Familienplanung.

Unsere Beratungsstelle vermittelt materielle Hilfen für schwangere Frauen in Notlagen, die von der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ sowie vom bischöflichen Hilfsfond gewährt werden.

Das Angebot umfasst aktive Hilfe: Wir begleiten Sie mit Worten und Taten überall dort, wo Sie unsere Unterstützung brauchen.

Wir beraten Sie in unseren Räumlichkeiten in Wesel:
Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

und in Dinslaken im
Düppelpunkt, Düppelstraße 2, 46537 Dinslaken.

Zugang zur Onlineberatung:
<https://beratung.caritas.de/schwangerschaftsberatung/registration>

Ansprechpartnerin:
Nadine Richter
Tel.: 0281 - 2 82 67, E-Mail: richter@skfwesel.de



29. Still-Café

Sie stillen Ihr Kind und möchten sich mit anderen Frauen austauschen?
Sie haben schon während der Schwangerschaft Fragen zum Stillen?
Im Still-Café erhalten Sie viele wichtige Informationen rund um das Stillen
und die Säuglingsernährung.

Bei Stillproblemen können Sie von Silke Lehr, Stillberaterin, persönlich be-
raten werden. Das Angebot ist kostenlos.

Zeit	Preis	Ort
An jedem letzten Dienstag im Monat, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Anmeldung
erforderlich!



30. BabyTreff

Ein Treffpunkt für die ganz Kleinen!

Für Eltern mit Babys von 0-12 Monaten. Auf Matten und Kissen gemütlich den Babys zuschauen und über die neuen Erfahrungen austauschen ... Infos zu Wickeln, Stillen, Füttern, Tragetuchwickeln und Spielen mit dem Baby.

Zeit	Preis	Ort
An jedem 1. + 3. Montag im Monat, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

31. Wiegen & Messen

Für frischgebackene Eltern

Einmal im Monat haben Eltern die Gelegenheit, ihr Baby im ersten Lebensjahr von unserer Hebamme Christiane Teeuwen wiegen und messen zu lassen. Jedes Kind bekommt dazu seinen eigenen Ausweis mit den entsprechenden Daten. Bei Bedarf sind auch Beratung und Hebammenleistungen möglich.

Außerdem können sich Eltern bei einer Tasse Kaffee austauschen und informieren. Dieses Angebot richtet sich auch an Schwangere, die sich vor Geburt des Kindes über die Hebammenleistungen informieren wollen.

Zeit	Preis	Ort
Am 3. Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

32. Spielen & Wachsen

Spielgruppe für Kinder von 1 bis 3 Jahren und deren Eltern

Spielen & Wachsen ist eine Spielgruppe für Kinder im Alter von einem Jahr bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres und deren Eltern. Regelmäßig treffen sich Eltern und Kinder in einem gemütlichen, spielerischen Rahmen, zum Singen, Spielen und Bewegen.

Das Miteinander steht im Mittelpunkt und die Kinder üben sich im Kontakt mit Gleichaltrigen.

Zeit	Preis	Ort
An jedem 1. + 3. Freitag im Monat, von 10:00 - 11:30 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

33. Hebammensprechstunde

Rund um das Werden

- Haben Sie keine Hebamme zur Geburtsvorbereitung und Nachsorge finden können, wünschen aber Beratung und Hilfe beim Start mit dem Baby?
- Sie haben Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit nach der Geburt?
- Gibt es Probleme oder Unsicherheiten beim Stillen oder bei der Ernährung des Babys?

In der offenen Sprechstunde stehen Ihnen unsere erfahrenen Fachfrauen (Hebamme, Stillberaterin) beratend und begleitend zur Seite.

Bitte bringen Sie – wenn vorhanden – Ihren Mutterpass, das gelbe Kinderuntersuchungsheft und ggf. Ihre Krankenversichertenkarte mit. Sie sind herzlich willkommen!

Zeit	Preis	Ort
jeden 2 + 4. Montag im Monat, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

34. Tragetuchverleih mit Beratung

Sie fragen: Wozu Tragetücher?

Hier einige Vorteile...

- Getragene Kinder schreien weniger
- Der/die Tragende hat beide Hände frei und kann sich besser über Stufen und Treppen bewegen...
- Durch die spezielle Haltung des Kindes beim Tragen wird die Nachreifung der Hüftgelenke unterstützt.

Sie sind neugierig geworden und möchten es ausprobieren ? Dann rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.

Zeit	Preis	Ort
nach Vereinbarung	20,00 € Pfand je Tuch	MGH Bogen

Anmeldung erforderlich!

.....

35. Papazeit

Ein Vater-Kind-Kurs für Kinder in ihrem ersten Lebensjahr

In lockerer Atmosphäre treffen sich Väter mit ihren Babys. Bei den Treffen stehen Spiel, Spaß und Begegnung im Mittelpunkt. In der Männerrunde lassen sich dann auch mal Themen besprechen, wie:

Wie ist das mit der neuen (oder erneuten) Vaterrolle? Was können die Kleinsten schon mitmachen? Was können wir zusammen machen?

Ein gemeinsamer Aufbruch in das Abenteuer einer neuen Zeit mit und als Papa.

Zeit	Preis	Ort & Kontakt
dienstags 16:00 Uhr - 17:30 Uhr (nicht in den Schulferien)	kostenlos	MGH Bogen 0281 / 28267 oder Kath. Bildungsforum: 0281 / 24581

Anmeldung erforderlich!

36. Frühstück für Familien

Werdende Eltern, Alleinerziehende und Familien mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr sind zum gemütlichen Frühstück und netten Gesprächen eingeladen. Für die Kinder gibt es die Möglichkeit zum Spielen.

Zeit	Preis	Ort & Kontakt
an jedem 2. und 4. Freitag im Monat 09.30 - 11.30 Uhr (nicht in den Schulferien)	3,00 €	MGH Bogen 0281 / 28267

Anmeldung
erforderlich!

37. Fahrplan durch die Schwangerschaft – Online

Ein digitaler Info-Abend für werdende Eltern

Wir informieren Sie über wichtige Behördengänge, Termine und Unterstützungsmöglichkeiten. Sie können bequem von Zuhause am Smartphone oder Tablet teilnehmen.

Sie sind neugierig geworden und möchten es ausprobieren? Dann rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.

Zeit	Preis	Ort
19.30 - 21.00 Uhr Termine auf Anfrage	kostenlos	MGH Bogen 0281 / 28267

Anmeldung
erforderlich!

Rentenberatung

Frau Anja Riehl, Versichertenberaterin der Deutschen Rentenversicherung Bund, führt zweimal im Monat einen kostenlosen Rentensprechstunde durch und beantwortet Fragen rund um das Thema gesetzliche Rentenversicherung. Außerdem hilft Sie Ihnen beim Ausfüllen Ihrer Anträge.

Zeit	Preis	Ort & Kontakt
Jeden ersten Montag im Monat 19:30 Uhr - 21:00 Uhr	kostenlos	MGH Schepersfeld Anja Riehl, Tel.: 0281 / 66756

Anmeldung erforderlich!

Frauencafé *des Integrationsrates*

Unter Federführung von Juan Khadij, stellvertretende Vorsitzende des Integrationsrates, treffen sich Frauen mit oder ohne Migrationshintergrund regelmäßig, um über aktuelle Themen zu reden, zum Beispiel Gesundheit, Bildung und vieles mehr. Das Café soll die Möglichkeit bieten, sich in gemüthlicher Atmosphäre mit anderen Frauen auszutauschen und interessante Gespräche zu führen.

Insbesondere für Frauen mit Migrationshintergrund bietet das Café eine gute Gelegenheit, deutsch zu sprechen und zu lernen.

Zeit	Preis	Ort
Jeden 4. Freitag im Monat, 09.00 Uhr - 11.00 Uhr	kostenlos	MGH Bogen

Keine Anmeldung erforderlich!

Internet-Café

Der Seniorenbeirat lädt Seniorinnen und Senioren ein, unter fachlicher Anleitung oder selbständig im Internet zu surfen. Hier wird jedem gezeigt, wie er sich im Internet zurecht findet. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ehrenamtliche Mitarbeiter schulen Sie im Einzelunterricht an Geräten, wie Laptop, Handy, Smartphone oder Tablet. Ihre eigenen Geräte können Sie gerne mitbringen. WLAN und LAN sind vorhanden.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Mo. - Fr. von 11.00 - 13.00 Uhr und 17.00 - 20.00 Uhr

Helmut Schmitz: 0170 4842 932, www.seniorenbeirat-wesel.de

Ein Kurs ist auf 15 Stunden begrenzt, damit andere Interessenten auch eine Chance haben.

Zeit	Preis	Ort & Kontakt
Nach Absprache	- 5,- € je Stunde - 10er Karte für 45,-€.	MGH Bogen, Helmut Schmitz 0170 4842 932 Mo. - Fr. 11.00 - 13.00 und 17.00 - 20.00 Uhr

Anmeldung
erforderlich!

Ganztägiges Seminar Bogenschießen

Pfeile schießen – Ziele treffen – Freude erleben

In unserem ganztägigen Seminar lernen Sie Schritt für Schritt die Welt des Bogenschießens kennen! In kleiner Runde (max. 4 Teilnehmer) werden die Grundlagen des Bogenschießens vermittelt und praktisch angewandt. Bogen, Pfeile und Ausrüstung werden vom MGH gestellt, können aber auch gerne mitgebracht werden. Dann heißt es „Alles ins Gold“ !

Zeit	Preis	Ort & Kursleiter	Start
samstags, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr, Termin auf Anfrage	45,00 € pro Person	Turnhalle im MGH Schepersfeld, Herr Schulte	Fragen Sie uns nach den aktu- ellen Terminen.

Anmeldung
erforderlich!

Wir sind Sammelstelle für die Aktion „Deckel drauf e.V.“

500 Deckel für 1 Leben ohne Kinderlähmung!

Auf das Projekt „Deckel drauf e.V.“ machte uns unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Frau Edith-Luise Jäger aufmerksam. Der Verein unterstützt Rotary International in seinem Kampf gegen Polio. Der Rotary Club Wessel-Bocholt, die Jugendorganisation von Rotary, organisiert die Sammlung hier vor Ort. Wir im Mehrgenerationenhaus – Haus der Begegnung aller Generationen – brauchten nicht überzeugt zu werden, den Kampf gegen Kinderlähmung zu unterstützen.

Jeden letzten Montag im Monat, während unseres Reparatur-Cafés von 16 - 18 Uhr, können Sie Kunststoffdeckel und -verschlüsse von Getränkeflaschen oder -kartons bei uns im MGH abgeben.

Diese Deckel, von Saft- oder Erfrischungsgetränken oder Milchkartons, sind hochwertig im Material und wiegen ca. 2g. 500 Deckel ergeben etwa 1 kg - der Erlös für die Kosten einer Impfung! Die Deckel werden weiterverwertet z.B. für Gartenmöbel. Das passt zur Idee des nachhaltigen Wirtschaftskreislaufs des Reparatur-Cafés.

Pfandflaschen werden in Deutschland ohne Deckel zurückgenommen. Wir freuen uns auf viele Deckel, die wir in vorbereiteten Behältern sammeln und dann in großen Gebinden an die nächste Sammelstelle weiter transportieren.

Weitere Informationen zu der Aktion „Deckel drauf“:

Tel.: 0281 / 95238-135

E-Mail: mgh@skfwesel.de

Unser Spendenkonto / Bankverbindung

Sie können unsere Arbeit durch Ihre Spende nachhaltig unterstützen. Ihre Spende hilft weiter, Kinder gut zu betreuen und zu fördern, Jugendliche zu begeistern und einzubinden, Familien zu unterstützen und den Alltag älterer Menschen zu erleichtern.

Eine Spendenbescheinigung senden wir Ihnen selbstverständlich sehr gerne zu.

Unser Spendenkonto bei der NiSpa RheinLippe:

IBAN: DE21 356 500 000 000 190 595

BIC: WELADED1WES

Herzlichen Dank für Ihr Engagement!

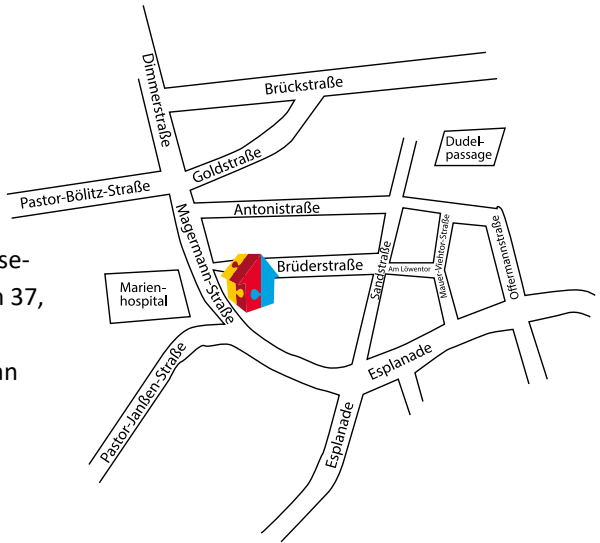


So finden Sie zu uns:

MGH Bogen

Pastor-Janßen-Str. 7
46483 Wesel

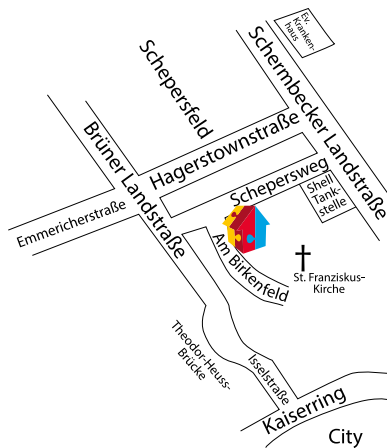
Busverbindungen zu unserem Haus sind die Linien 37, 67, 68, 83, 84, SB 7. Aussteigen müssen Sie an der Haltestelle „Großer Markt“.



MGH Schepersfeld

Am Birkenfeld 14
46485 Wesel

Busverbindungen zu unserem Haus sind die Linien 84 und 85. Am Weseler Bahnhof geht es in die Richtung „Im Buttendicksfeld“– mit beiden Linien. Aussteigen müssen Sie an der Haltestelle „Schepersweg“.



Raum für Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auflage 2, 05.2023
Fotos von Pexels und von iStockphoto.com: Rawpixel (Titel), eclipse_images (14), Highwaystarz-Photography(20), DGLimages(21), Newman Studio(27)

Mehrgenerationenhaus Wesel

MGH Bogen

Pastor-Janßen-Str. 7
46483 Wesel

MGH Schepersfeld

Am Birkenfeld 14
46485 Wesel

Tel.: 0281 / 95238-135
www.skf-wesel.de
mgh@skfwesel.de

 @MGHWesel