

## Digitale MGH-Angebote im Juli, August &amp; September 2026

| MGH  | Bundesland          | Datum      | Uhrzeit               | Titel   | Inhalt   | (Technische) Teilnahmevoraussetzung      | Anmeldefrist                           | Anmeldung   | Sonstiges |
|--|---------------------|------------|-----------------------|---|--|--|--|---|-----------|
| Familienbildungsstätte Coesfeld              | Nordrhein-Westfalen | 06.07.2026 | 16.00-17:30 Uhr       | <b>Klönen online</b>  | Gemeinsamer Austausch zu bestimmten Themen. Die Themen werden jeweils vorher bekannt gegeben. / Ideenfindung für weitere Themen in 2026/2027   | Computer, Laptop oder Tablet, WLAN, Zoom | Anmeldefrist bis spätestens 04.07.2026 | fbs-coesfeld@bistum_muenster.de   |           |
| Familienbildungsstätte Coesfeld              | Nordrhein-Westfalen | 06.07.2026 | 16.00-17:30 Uhr       | <b>Online Vortrag: Reden, damit wir uns verstehen - Kommunikation mit Teenagern</b>   | Wie kann ich klar bleiben, ohne die Beziehung zu gefährden? Wie gelingt Nähe, ohne Kontrolle? Mit praxisnahen Beispielen, Reflexion und kleinen Übungen entdecken Eltern, wie Gespräche entspannter verlaufen und gegenseitiges Verstehen wieder möglich wird. Ziel ist nicht Perfektion, sondern eine gute Balance zwischen Klarheit, Vertrauen und Gelassenheit. | Computer, Laptop oder Tablet, WLAN, Zoom | Anmeldefrist bis spätestens 04.07.2026 | fbs-coesfeld@bistum_muenster.de   |           |
| Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen | Rheinland-Pfalz     | 23.09.2026 | ab 16:30 (ca. 90 Min) | <b>Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Auftakt der Veranstaltungsreihe Queere Lebenswelten verstehen</b> | Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten  |  | 22.09.2026                             | <a href="http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html">http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html</a> |           |
| Mehrgenerationenhaus Mittendrin Altenkirchen | Rheinland-Pfalz     | 30.09.2026 | ab 16:30 (ca. 90 Min) | <b>Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Queer im ländlichen Raum</b>                                      | Fachtagreihe „Queerness, Pädagogik und Gesundheit“ 2026/27 Die Reihe beleuchtet in 12 Terminen zentrale Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie die damit verbundenen gesundheitlichen Bedarfe. Ziel ist die fachliche Qualifizierung und Sensibilisierung von Multiplikator*innen und Interessierten  |  | 29.09.2026                             | <a href="http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html">http://www.mgh-ak.de/seite/751752/anmelden.html</a> |           |

| MGH   | Bundesland        | Datum                                   | Uhrzeit              | Titel  | Inhalt  | (Technische) Teilnahmevoraussetzung | Anmeldefrist  | Anmeldung  | Sonstiges |
|---|-------------------|---|----------------------|--|---|-------------------------------------|---|--|-----------|
| MGH Würzburg<br>Matthias Ehrenfried<br>Haus | Bayern            | <b>30.09.2026</b>                       | 20.00 -<br>21.30 Uhr | <b>Kinder stark machen<br/>Online Vortrag für Eltern<br/>und päd. Fachkräfte</b>   | Wie können Kinder Selbstvertrauen entwickeln, Herausforderungen meistern und ihre eigenen Stärken erkennen? Kinder stehen in ihrem Alltag immer wieder vor Konflikten und schwierigen Situationen, die sie bewältigen müssen. In diesem Vortrag erhalten Sie alltagstaugliche Impulse zur Förderung von Resilienz, Krisenkompetenz und sozialer Stärke. Erfahren Sie, wie Sie Kinder dabei unterstützen können, mit belastenden Ereignissen wie Konflikten, Streit, Anfeindungen oder Frustrationen besser umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Referentin: Stefanie Frahsek, Dipl. Psychologin, Systemische Familientherapeutin das aber für die körperliche und seelische Entwicklung ist und wie wir das als Eltern gut zulassen und auch schätzen können, das wollen wir an diesem Abend miteinander besprechen. Referentin: Ina Jordan, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Naturpädagogin | internetfähiges Endgerät            | 29.09.2026  | info@generationen-zentrum.com  |           |
| MGH InFö e.V.<br>Tübingen                   | Baden-Württemberg | <b>freitags</b>                         | 10.00-11.30<br>Uhr   | <b>Deutsch Praktisch Online<br/>ab A2</b>  | Du möchtest dein Deutsch verbessern? Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.  | Skype                               |   | Anmelden unter: mgh@infoe-tuebingen.de                                   |           |
| MGH InFö e.V.<br>Tübingen                   | Baden-Württemberg | <b>montags und<br/>sonntags</b>         | 18.00-19.00<br>Uhr   | <b>Yoga (in english)</b>   | Improve your posture, strengthen your body and concentration. No experience needed! No experience needed!   | Zoom                                | keine   | solmaz.mohadjer@gmail.com  |           |
| MGH Familienbildungsstätte Koblenz          | Rheinland-Pfalz   | <b>jeden 3. Dienstag<br/>des Monats</b> | 19-20:30<br>Uhr      | <b>Vätertreff online mit<br/>Carsten Vonhoff</b>   | Väter stehen oft zwischen den eigenen Ansprüchen, beruflichen Herausforderungen und familiären Bedürfnissen. Dieser Spagat bringt viele an ihre Grenzen – besonders, wenn echte Austausch- und Unterstützungsmöglichkeiten fehlen.<br>In den Treffen geht es um Themen wie den Umgang mit Wut, Partnerschaft auf Augenhöhe, Kinder besser verstehen oder das Wahrnehmen und Setzen von Grenzen. Nutze die Gelegenheit, dich in einer offenen Runde mit anderen Vätern auszutauschen und neue Impulse für deinen Alltag zu gewinnen!   | Zoom                                |   | Anmeldung: www.fbs-andernach.de<br>(Kursnr. 251-40003)                   |           |
| MGH AWO Mainleus                            | Bayern            | <b>jeden Montag</b>                     | 14:00-15:30<br>Uhr   | <b>Digital-Treff MedienCafé<br/>online Digital mit 60+ /<br/>(Online - ) Gruppenstunde<br/>für Smartphone – und<br/>Tablet - Nutzer mit<br/>Grundkenntnissen</b> | Im Rahmen dieses staatlich geförderten Projektes bieten wir Mediensprechstunden und Kurse zum Erwerb von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen und Senioren am Smartphone und / oder Tablet an. Diese Gruppenstunde ist geeignet für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen in der Bedienung des Smartphones. Eine kostenlose Mediensprechstunde zur Einrichtung / Aktualisierung Ihres Gerätes ist nach Absprache möglich.<br>3.2.: Online Flohmarkt - Kaufen und Verkaufen über verschiedene Plattformen<br>10.2.: Der Kalender ist immer dabei - Tipps rund um den Google Kalender<br>17.2.: Bookmarks – die hilfreichen Lesezeichen<br>24.2.: Emoticons erkennen und finden: Was bedeuten die einzelnen Smileys?   | Smartphone oder Tablet (Android)    | Am Tag des Kurses vor 12.00 Uhr zum Erhalt der Online – Zugangsdaten. | Beate Oehrlein, Tel.: 09221 39 17 306,<br>E-Mail: mail@beate-oehrlein.de |           |

| MGH   | Bundesland      | Datum                                | Uhrzeit                                   | Titel   | Inhalt   | (Technische) Teilnahmevoraussetzung | Anmeldefrist  | Anmeldung   | Sonstiges   |
|---|-----------------|--------------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|---|---|---|
| MGH AWO Mainleus  | Bayern          | jeden Freitag                        | 16:30-18:00 Uhr                           | <b>Digital-Treff MedienCafé online Digital mit 60+ / (Online - ) Gruppenstunde für Smartphone – und Tablet - Beginner</b> | Im Rahmen dieses staatlich geförderten Projektes bieten wir Mediensprechstunden und Kurse zum Erwerb von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen und Senioren am Smartphone und / oder Tablet an. Diese Gruppenstunde ist geeignet für Teilnehmer*innen ohne Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphones. Eine kostenlose Mediensprechstunde zur Einrichtung / Aktualisierung Ihres Gerätes ist nach Absprache möglich. | Smartphone oder Tablet (Android)    | Am Tag des Kurses vor 12.00 Uhr zum Erhalt der Online – Zugangsdaten. | Beate Oehrlein, Tel.: 09221 39 17 306, E-Mail: mail@beate-oehrlein.de   |   |
| MGH AWO Mainleus  | Bayern          | jeden zweiten Mittwoch               | 16:00-17:30 Uhr                           | <b>Digital-Treff MedienCafé online Digital mit 60+ / (Online - ) Gruppenstunde für Gruppenstunde für iPhone und iPad</b>  | Im Rahmen dieses staatlich geförderten Projektes bieten wir Mediensprechstunden und Kurse zum Erwerb von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen und Senioren am iPhone und iPad an. Eine kostenlose Mediensprechstunde zur Einrichtung / Aktualisierung Ihres Gerätes ist nach Absprache möglich.   | Smartphone oder Tablet (Apple)      | Am Tag des Kurses vor 12.00 Uhr zum Erhalt der Online – Zugangsdaten. | Beate Oehrlein, Tel.: 09221 39 17 306, E-Mail: mail@beate-oehrlein.de   |   |
| MGH Saarburg  | Rheinland-Pfalz | jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat | 15:30 Uhr - 17.00 Uhr                     | <b>Müttersprechstunde</b>   | Kostenlose Sprechstunde für (werdende) Eltern mit Kindern von 0 bis 2 Jahren   | Zoom                                |   | Zoom-Zugangsdaten:<br><a href="https://us06web.zoom.us/j/84683378397?pwd=RIRWTEpZdGhvOGNVZ21MM3FHa2d1dz09">https://us06web.zoom.us/j/84683378397?pwd=RIRWTEpZdGhvOGNVZ21MM3FHa2d1dz09</a> Meeting-ID: 846 8337 8397 Kenncode: Eltern                |   |
| Die gute Stunde-Kultur im Dialog-gemeinnützige Initiative | Hessen          | jeden Mittwoch                       | 15:00 Uhr                                 | <b>"Die gute Stunde"</b>  | digitale Kulturveranstaltungen (Lesungen, Improvisationstheater-Theater, Musikalische Darbietungen etc.)   | Zoom                                |   | Anmeldung per E-Mail <a href="mailto:gutestunde@humaq.org">gutestunde@humaq.org</a> . Dann erhalten Sie den Link für die Veranstaltung/en   | <a href="https://diegutestunde.org/veranstaltungsplan/">https://diegutestunde.org/veranstaltungsplan/</a> |
| MGH Oldenburg   | Niedersachsen   | täglich                              | 10.00-10.30 Uhr, Mo. Zusätzl. 15.00-15.30 | <b>Digitales Kaffeetrinken</b>  | Je nachdem sind unterschiedliche Menschen in unterschiedlicher Anzahl online und unterhalten sich zwanglos über Alles was so interessiert.   | Skype                               | keine   | Geben Sie Juh.link/kaffeetrinken direkt in die Adresszeile des Browsers ein. Der Link führt direkt über einen Gastzugang zu Skype. Man muss Skype nicht extra runterladen, nur den Namen eingeben und den Zugriff auf Mikrofon und Kamera erlauben. |   |
| MGH Familienbildungsstätte Koblenz                        | Rheinland-Pfalz | dienstags                            | 20.00-21.30 Uhr                           | <b>Echt &amp; Unverfälscht</b>  | Die Sozialpädagogin Nadine Willms lädt jeden Dienstag zu einem Gesprächskreis ein. Abends, wenn die Kinder (hoffentlich schlafen), können Sie sich ganz schnell dazuschalten. Nadine Willms wird echt & unverfälscht auf Ihre Themen eingehen und Sie dabei unterstützen, Kinder gesund durch die Krise zu begleiten.  | Zoom                                | keine   | Anmeldung an <a href="mailto:info@fbs-koblenz.de">info@fbs-koblenz.de</a> oder telefonisch unter 0261-35679   |   |
| MGH Norden  | Niedersachsen   | dienstags                            | 11.00 Uhr                                 | <b>Teetrinken mit Alexa</b>   | Hier wird gemeinsam über tagesaktuelle Themen oder anderes von Interesse geplaudert  | Zoom                                | keine   | Zoom-Meeting beitreten:<br><a href="https://zoom.us/j/92580326303">zoom.us/j/92580326303</a><br>Die folgende Meeting-ID und den Kenncode auf der Zoom Webseite eingeben.<br>Meeting-ID: 925 8032 6303<br>Kenncode: Teetrinken                       |   |

| MGH                                  | Bundesland          | Datum  | Uhrzeit                                    | Titel   | Inhalt  | (Technische) Teilnahmevoraussetzung | Anmeldefrist | Anmeldung  | Sonstiges |
|--------------------------------------|---------------------|--|--|---|---|-------------------------------------|--------------|--|-----------|
| MGH Frankfurt Gallus                 | Hessen              | <b>i.d.R jeden 2. Di. im Monat erscheint eine neue Folge</b> | jederzeit                                  | <b>papa[plus] Papas* on Air, Podcast von Vätern für Väter</b>                     | wechselnde Themen, die Väter* bewegen   | Webseite, Spotify, achor.fm         |              | Hier kann der Podcast u.a. abgerufen werden: <a href="https://www.kiz-gallus.de/2022/10/26/papapodcast-on-air/">https://www.kiz-gallus.de/2022/10/26/papapodcast-on-air/</a>   |           |
| MGH AWOthek Südstadt Nürnberg        | Bayern              | <b>jeden 2. Mittwoch im Monat</b>                            | 18.00 Uhr                                  | <b>Nachhilfe für Auszubildende im Gesundheitswesen</b>                            | Das Angebot richtet sich an alle, bei denen Fragen und Nachhilfebedarf während der Pflegeausbildung aufkommen.  | Zoom                                |              | Anmeldung und Zoomlink: <a href="mailto:Ilona.Christl@awo-nbg.de">Ilona.Christl@awo-nbg.de</a> oder Tel.: 0911-45060172  |           |
| MGH AWOthek Südstadt Nürnberg        | Bayern              | <b>donnerstags u. samstags</b>                               | Do: 18.00-19:30 Uhr;<br>Sa: 08.00-9:30 Uhr | <b>Yoga für Körper, Geist und Seele</b>   | Digitale Yoga-Stunde  | Skype                               |              | Anmeldung bei Natalya Pysmenna unter 0179/4899688, <a href="mailto:natalya.p09@gmail.com">natalya.p09@gmail.com</a>  |           |
| MGH Magdeburg "Familienhaus im Park" | Sachsen-Anhalt      | <b>montags, donnerstags und freitags</b>                     |  | <b>Infothek</b>   | Wir bieten jede Woche für Jung und Alt verschiedene Infovideos an. Diese werden auf den Sozialen Netzwerken, Instagram, Youtube und Facebook hochgeladen.   | Internetzugang                      | keine        | Homepage: <a href="https://familienhaus-magdeburg.de/tv/">https://familienhaus-magdeburg.de/tv/</a><br>Facebook: <a href="https://www.facebook.com/familienhausmagdeburg/">https://www.facebook.com/familienhausmagdeburg/</a><br>Instagram: <a href="https://www.instagram.com/familienhausmagdeburg/?igshid=1tvzc5udup4nt">https://www.instagram.com/familienhausmagdeburg/?igshid=1tvzc5udup4nt</a><br>Youtube: <a href="https://www.youtube.com/channel/UCQrOJMr3gtQsKJt3K6Kwd5Q">https://www.youtube.com/channel/UCQrOJMr3gtQsKJt3K6Kwd5Q</a> |           |
| MGH Spremberg                        | Brandenburg         | <b>jederzeit abrufbar</b>                                    |  | <b>Vorlese-stunde der Lesepat*innen</b>   | Vorlesestunde der Lesepat*innen in der Mediathek des Stadtkanals „Spremberg TV“<br>Die Lesepat*innen luden regelmäßig zur digital verfügbaren Lesestunde ein. Aktuell sind die Vorbereitung für eine neue Sendereihe in vollem Gange. | Smartphone, Tablet oder PC          |              | <a href="https://www.sprembertv.de/news/mediathek/page:1">https://www.sprembertv.de/news/mediathek/page:1</a>  |           |
| MGH Königs Wusterhausen              | Brandenburg         | <b>jederzeit abrufbar</b>                                    |  | <b>Quiz Kennt ihr Königs-Wuster-hausen?</b>                                       | Eine digitale Schnitzeljagd in Königs Wusterhausen  | App "actionbound"                   | keine        | Das Spiel findet man in der App  |           |
| MGH Hamburg-Altona                   | Hamburg             | <b>jederzeit abrufbar</b>                                    |  | <b>Film vom Filmemacher Christian Hornung über Altona-Nord „Das schräge Herz“</b> | Über Altona Nord Hamburg und Nachbarschaft  |                                     | keine        | <a href="https://www.buergetreff-altonanord.de/film">https://www.buergetreff-altonanord.de/film</a>  |           |
| MGH Kreuztal                         | Nordrhein-Westfalen | <b>jederzeit abrufbar</b>                                    |  | <b>DIGI-GYM</b>   | Fitness-Videos für zuhause.<br>Es werden Übungen vorgeturnt, die speziell auf die Bedürfnisse von Senior*innen zugeschnitten sind.  |                                     | keine        | <a href="http://www.stadtteilbuero-feskreuztal.de/regelmaessige-angebote/sport-fitness-bewegung/online-seniorenfitness-zum-mitmachen/">www.stadtteilbuero-feskreuztal.de/regelmaessige-angebote/sport-fitness-bewegung/online-seniorenfitness-zum-mitmachen/</a>   |           |

Zusammengestellt von der Fachlich-inhaltlichen Begleitung (FIB) in der Servicestelle Mehrgenerationenhaus des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFZA)

Neu/ Änderung