

## Das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser II...

...fördert gezielt das generationenübergreifende Miteinander: Jung und Alt können und sollen sich hier begegnen, voneinander lernen, miteinander aktiv sein und sich für die Gemeinschaft vor Ort stark machen.

### ... und unsere Schwerpunkte:

- Alter und Pflege
- Integration und Bildung
- Angebot und Vermittlung von Haushalts-nahen Dienstleistungen
- Freiwilliges Engagement

In den Häusern entsteht ein bunter  
Marktplatz von Angebot und  
Nachfrage.



Wo Menschen aller  
Generationen sich begegnen.

Besuchen Sie uns -  
wir freuen uns auf Sie!

**Mehrgenerationenhaus**  
Schweinauer Hauptstraße 31  
90441 Nürnberg

Tel.: 0911 / 9298360  
Fax : 0911 / 929 83 22

E-Mail: [mgh.nuernberg@sos-kinderdorf.de](mailto:mgh.nuernberg@sos-kinderdorf.de)

Internet:  
[www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)

Bürozeiten:  
Büro Mo. – Do. 9:00 – 12:00 Uhr

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
U2, Haltestelle Schweinau  
Ausgang Elisenstraße

Das Mehrgenerationenhaus ist eine Kooperation von:



Gefördert durch:



Mehr  
Generationen  
Haus

*Wir leben Zukunft vor*

**Mehrgenerationenhaus  
Nürnberg-Schweinau**

## Frauencollege

**Kurse von Frauen (nicht nur) für Frauen:**

Nähen&Basteln

Bewegung für alle

Vegetarische Küche

Gesundheit für Frauen

Schach für alle Generationen

Gefördert durch:



## Frauencollege

### Was ist das „Frauencollege“?

Das Projekt „Frauencollege“ ist eine Initiative russischer Frauen, die in St. Leonhard und Schweinau leben und ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung gerne an andere interessierte Menschen weitergeben.

Die Kurse werden in deutscher Sprache gehalten und sind für alle Interessierten im Stadtteil offen.

Die Kurse finden statt, wenn sich mindestens 5 TeilnehmerInnen angemeldet haben. Es können je nach Kurs zwischen 6 und 8 Personen teilnehmen.

### Kursdauer:

Januar bis Juli  
September bis Dezember

### Kosten:

Das Projekt „Frauencollege“ wird finanziell unterstützt von Schwan Stabilo Cosmetics. Es werden keine Kursgebühren erhoben, doch Spenden werden gerne angenommen!

### Anmeldung:

Eine Anmeldung zu den Kursen ist bei den Dozentinnen telefonisch möglich.

### Allgemeine Informationen:

Lilie Schlecht, 0911/7607132, ab 18:00 Uhr.

## Das Kursangebot:

### Nähen & Basteln

Oder auch „Aktiv & Creativ“ wird freitags unter Anleitung von Tatjana Milman jahreszeitlich gebastelt. Gleichzeitig findet auch die „Nähstube“ im Haus statt, so lassen sich tolle Dinge herstellen!

Nähen lernen und Ausbesserungsarbeiten selbst durchführen, aus „Alt“ mach „Neu“.

Ort: Mehrgenerationenhaus,  
Schweinauer Hauptstr. 31  
Zeit: Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Anemarie Hock, 0174/7188127

### Gesundheit für Frauen

Gesundheit - Konkrete und praktische Hinweise für ein gesundes Leben.

Ort: Interkulturcafé St. Leonhard,  
Schwabacher Str. 63  
Zeit: Freitag, 14:00 – 16:00 Uhr  
Kontakt: Ludmilla Raskina, 0911/9650830

## Das Kursangebot:

### Schach für Kinder

Zusammen mit einer internationalen Schachmeisterin wird das Schachspiel gelernt und trainiert.

Ort: Interkulturcafé St. Leonhard,  
Schwabacher Str. 63  
Zeit: Samstag, 12:00 – 14:00 Uhr  
Kontakt: Olga Shalnyeva, 0911/9418983

### Massage und Körperbewusstsein

Vegetarischer Kochkurs

Ort: Mehrgenerationenhaus  
Schweinauer Hauptstr. 31  
Zeit: Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr  
Kontakt: Elena Bogdanova, 0176/81180860

### Bewegung für Alle

Sport mit Elementen aus Aerobic, Yoga, Pilates,...

Ort: Mehrgenerationenhaus,  
Schweinauer Hauptstr. 31  
Zeit: Freitag, 13:00 – 14:30 Uhr  
Kontakt: Nelly Korableva, 0176/10560055,,