

Kinder, Jugend- und Familienhilfe

Terminvereinbarung: 08821-943 48-40
Offene Sprechstunde 12.12.2024 und
09.01.2025 im MGH von 9:00-10:00

Allgemeine Soziale Beratung

Offene Sprechstunde
Montag 10:00-14:00 in geraden Wochen oder
Terminvereinbarung: 08821-943 48-87

Fachambulanz für Suchterkrankungen

Terminvereinbarung: 08821-943 48-30

Nachbarschaftshilfe

Wollen Sie helfen – dann melden Sie sich bei uns.

Brauchen Sie Hilfe? z.B. zum Einkaufen, Spaziergehen, Erzählen, Zuhören oder ein anderes Problem? Dann melden Sie sich bei uns.

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne.
08841 2620 oder 628113

Behördenlotsen

Sie verstehen amtliche Schreiben nicht, brauchen Anleitung beim Ausfüllen von Formularen oder haben Angst vor dem Kontakt mit Ämtern? Die Behördenlotsen helfen Ihnen. Es wird keine Rechtsberatung angeboten. Die Behördenlotsen arbeiten vertraulich und sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Dieses Angebot ist kostenlos. Terminvereinbarung erforderlich.

Werden sie Bonus-Oma oder Bonus-Opa.

Decken Sie Zeiten und Anlässe ab, bei denen Großeltern einspringen würden. Sie verfügen über genügend Lebenserfahrung im Umgang mit Kindern und sind zeitlich flexibel? Dann melden Sie sich bei uns!

Reparatur-Profis, HandwerkerInnen, BastlerInnen, SchneiderInnen,

Können aus allen Gebieten für ein Reparatur-Café gesucht.

Wenn sie über handwerkliches Geschick, egal in welchem Bereich, verfügen und Lust haben dieses Reparatur-Café mit aufzubauen und zu unterstützen, dann melden sie sich bei uns.

Montag

08:45–10:00 Uhr: YOGA am Morgen
Entspannt in den Tag mit Susanne Roth-Utzschneider, Yogalehrerin (BYV)
Einstieg jederzeit möglich. Nicht in den Ferien.
Anmeldung unter 08841-625528
10:00 Uhr: BISTRO geöffnet
Ein offener Treff für Bürger zum Austauschen, Knüpfen neuer Kontakte und Aktuelles.
Kostenloses Getränk und Suppe oder Schnitzchen.

Dienstag

11:00-12:00 Deutsch Konversation
In ungezwungener Atmosphäre eigene Deutsch Kenntnisse vertiefen.

Mittwoch

11:00 Uhr: Walking für jedes Alter.
Kontakt 08841-99133.
Treffpunkt: Weindorfer Kiesgrube
14:00 Uhr: Spielenachmittag
Schafkopfen
Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag

14:00 Uhr: Offener Café Treff
mit Spielenachmittag. Neue Mitspieler sind herzlich Willkommen.

Montag - Freitag

13:30 -16:00 Uhr: Lernhilfe
Die Lernhilfe möchte Schülern mit Migrationshintergrund oder Freizeitpass Inhabern beim Erlernen von Lesen, Schreiben und Rechnen Unterstützung geben.
Termine nach Absprache

Förderverein des MehrGenerationenHauses

Murnau e.V. Wir wollen die Arbeit des Mehrgenerationenhaus Murnau, ideell und finanziell unterstützen. Werden Sie Förderer, treten Sie bei als Mitglied, aktiv oder passiv.
Spendenkonto:
VR Bank Werdenfels
DE22 7039 0000 0004 0561 08

Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte für alle Generationen, in denen neue Formen des Miteinanders in der Kommune gestaltet werden können.

Mehrgenerationenhäuser stehen allen offen und laden jeden dazu ein, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Mehrgenerationenhäuser unterstützen die Kommunen, die jeweiligen Herausforderungen des demografischen Wandels zu meistern und dessen Chancen zu nutzen.

IMPRESSUM**Kontakt:**

Caritas MehrGenerationenHaus Murnau
Dr.-August-Einsele-Ring 18
82418 Murnau

08841 - 62 81 13
murnau@caritasmuenchen.org
www.murnau-mehrgenerationenhaus.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales,
Familie und Integration



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

**MITEINANDER
LACHEN**



**FÜREINANDER
DA SEIN**

Programm
Dezember 2024
Januar 2025



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



„Lecker für Leib und Seele“ Gemeinsames Mittagessen im „Offenen Treff“

Samstag, 21.12.2024 um 12.00 Uhr mit weihnachtlichen Rahmenprogramm

Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen eine saisonale und lokale Küche, gekocht von Chef Philipp, sowie Haupt- und Ehrenamtlichen, welche für Sie ein 2 Gänge Menü zubereiten. Bei uns erwartet Sie nicht nur leckeres Essen, sondern auch die Möglichkeit, mit Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Hintergründe in Kontakt zu treten. Tauchen Sie ein in eine vielfältige und herzliche Gemeinschaft, in der sich Jung und Alt begegnen, austauschen und voneinander lernen können. Erleben Sie eine einladende Atmosphäre, in der sich jeder willkommen fühlt und neue Freundschaften entstehen können. Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem nächsten Mittagessen begrüßen zu dürfen!

Anmeldung erforderlich bis 18.12.2024. Unkostenbeitrag 7,00 € für 2 Gänge ohne Getränk

„Digital mobil im Alter“ Sprechstunden jeden Montag von 10:30 bis 13:30 Uhr

Haben Sie Fragen zu Smartphone und Tablet. Die Experten des „Team Digital“ stehen Ihnen persönlich zur Verfügung.

Anmeldung ist erforderlich unter 08841 62 81 13 oder murnau@caritasmuenchen.org

„Digital mobil im Alter“ Workshop

„Grundlagen“ am 11.12.2024 von 10:00 bis 15:00 Uhr

In diesem Workshop werden Basiswissen wie der Aufbau des Smartphones, die Ersteinrichtung, das Nutzerkonto. etc. vermittelt und erste praktische Übungen zur Bedienung durchgeführt. Ein Angebot für den angstfreien Einstieg in die Smartphone Nutzung.

In den folgenden Wochen haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihr Wissen im Umgang mit dem eigenen Smartphone assistiert vom Team Digital anzuwenden und zu erweitern. Dazu bietet das Team Digital einmal in der Woche ein praktisches Aufbaumodul in Abhängigkeit der Nutzungswünsche und der Fortschritte der Teilnehmer an.

Anmeldung ist erforderlich unter 08841 62 81 13 oder murnau@caritasmuenchen.org

„DB Navigator“ am 22.01.2025 von 10:30 bis 13:30 Uhr

Persönlicher Reisebegleiter und mobiler Ticketautomat. Von der Auskunft bis zur Ankunft, vom Stadtbus bis zum ICE, auf der Reise von Tür zu Tür – der DB Navigator ist der persönliche Reisebegleiter für die Bahnkunden im Nah- und Fernverkehr. Die App bietet immer mehr Services um die Bahnreise: So können Kunden beispielsweise Echtzeitinformationen abrufen oder die BahnCard als Handy-Ticket laden. Wir erklären und üben mit ihnen die Funktionen.

Anmeldung ist erforderlich unter 08841 62 81 13 oder murnau@caritasmuenchen.org

„Digital mobil im Alter“ Workshop – Fragen und aktuelle Themen

am Mittwoch, 18.12.2024, und 29.01.2025 von 10:30 bis 12:45 Uhr

Wir stellen jeweils ein Thema aus der Online-Welt vor, beantworten ihre Fragen und tauschen uns über Aktuelles rund ums Internet und mobile Geräte aus.

Keine Anmeldung erforderlich

„Film Café am Nachmittag“ am Mittwoch, 29.01.2025 um 14:00 Uhr

Es bietet eine Möglichkeit, gemeinsam Filme anzuschauen und darüber zu sprechen, sich inspirieren und anregen zu lassen, vergnügt bis nachdenklich zusammen zu sein. Filme erzählen Geschichten. Geschichten vom Leben der Menschen gestern und heute, von ihren Träumen, Wünschen, Hoffnungen und Zukunftserwartungen in unserer nahen und fernen Welt. Filme lassen uns lachen und weinen, verstehen und nachdenklich sein. Die Veranstaltung ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich

„Coaching im MGH“ Termine zum Kennenlernen, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, ab 21. Januar 2025 um 9 Uhr und um 17 Uhr.

- aktuelle Situation: wo stehe ich, wo will ich hin
- Impulse zur Veränderung
- Ziele erreichen
- Strategien zur Problemlösung
- Selbstreflexion

Die Sitzung findet in einem persönlichen Gespräch statt und erfolgt auf Spendenbasis.

Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen.

Tim Sandte - 53 Jahre Lebenserfahrung, gelernter Koch, ausgebildeter systemischer Coach nach DCV e.V. 0176 32288269 timsandte@web.de

Funktionelle Entspannung jeden Dienstag von 10:00-11:00

Entspannungskurs für Menschen mit chronischen Schmerzen, Verspannungen am Bewegungsapparat, Kopfschmerzen u.a. Mit leichten Bewegungen im Wechsel mit Ruhe erleben Sie einen neuen Umgang mit dem Schmerz, finden den eigenen Rhythmus und kommen ins Gleichgewicht. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mit! Sie können jederzeit schnuppern und einsteigen!

Auskunft und Anmeldung bei Veronika Schmötzer, Gesundheitsberaterin f.g.G.

Telefon: 08841 1364

„Brunch“ für Jung und Alt jeden 2. Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr

heißt es „Schlemmen ohne Ende“ im Mehrgenerationenhaus. Freiwillig Engagierte richten für Sie ein leckeres Buffet, das keine Wünsche offenlässt.

Unkostenbeitrag 5 €. Sie sind herzlich willkommen. Damit keiner hungrig bleibt, bitten wir um Anmeldung 08841 628113 oder murnau@caritasmuenchen.org

„Bürgertisch“ jeden 3. Mittwoch im Monat um 12:00 Uhr

Gaststätte wird auf unserer Webseite und in der Presse bekannt gegeben

Einmal im Monat um 12:00 Uhr empfängt ein Wirt alle Murnauer Bürger und Bürgerinnen. Die Gäste haben die Wahl zwischen einer Fleischmahlzeit oder einem vegetarischen Gericht, dazu gibt es ein alkoholfreies Getränk, für 11 €, mit einem Freizeitpass 5 €. Die Differenz wird vom Förderverein Mehrgenerationenhaus übernommen.

„Gedankenwerkstatt“ jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

Die Gedankenwerkstatt ist ein Forum für lebensnahe philosophische Fragen, Gedanken zu Ende denken. Diskussionen ohne Zeitdruck. Das Denken pflegen, kein Dozent, aber Moderation, kein Philosophiekurs, Impulsreferate - jede und jeder bringt sich ein. Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

„Gehirnjogging“ Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 15:30 Uhr

Gedächtnisblockade – Denkblockade? Was haben wir gestern noch besprochen, was soll ich zum Ausflug am Wochenende mitbringen? Wann fahren die Kinder in Urlaub? Wer kennt solche Situationen nicht? Was können wir tun? Üben!!

Die Teilnahme ist kostenlos! Wir bitten um Anmeldung.

Spielenachmittag jeden Donnerstag um 14:00 Uhr im Offener Treff

Neue Mitspieler sind herzlich Willkommen