

## Kostenlose Beratungen

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Kinder, Jugend- und Familienhilfe

Terminvereinbarung: 08821-943 48-40  
Offene Sprechstunde 09.02.2023 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, kleine handwerkliche Hilfen, Schriftverkehr oder nur zum Erzählen oder 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 Sie Ihnen. Es wird keine Rechtsberatung angeboten. Die Behördenlotsen arbeiten vertraulich und sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.  
Dieses Angebot ist kostenlos.  
Terminvereinbarung erforderlich.

### 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 Schnittchen.

### 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 Konversationskurs Deutsch**  
In angenehmer und entspannter Atmosphäre üben wir gemeinsam mit anderen Interessierten die deutsche Sprache in alltäglichen Situationen. Gemeinsam reden, spielerisch lernen,  
**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:  
Vereinigte Sparkassen  
DE59 7035 1030 0032 2249 09  
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.



## Programm Februar 2023

### IMPRESSUM

**Kontakt:**  
MehrGenerationenHaus Murnau  
Dr.-August-Einsele-Ring 18  
Tel. 08841/628113  
<https://murnau-mehrgenerationenhaus.de>

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## **„Digital mobil im Alter“ Sprechstunden jeden Montag von 10:30 bis 13:00 Uhr**

Haben Sie Fragen zu Smartphone und Tablet, zu Anwendungen, Apps, Einstellungen und Handhabung. Die Experten des „Team Digital“ stehen Ihnen persönlich zur Verfügung, vor Ort, telefonisch oder über Zoom.

## **„Digital-Treff“ Dienstag, 07. und 21.02.2023.10:00 bis 11:00 Uhr**

Teilnahme vor Ort oder online möglich

Wir stellen jeweils ein Thema aus der Online-Welt rund ums Internet und mobile Geräte vor. Wir demonstrieren und besprechen neue Anwendungen und beantworten Fragen. Beispiele sind: soziale Medien, neue Apps, navigieren, Sicherheit im Internet und vieles mehr.

## **Digital mobil im Alter Workshop „Smart TV“ am 15.02.2023 10:00 bis 13:00 Uhr**

- wie verknüpfen Sie Ihr Handy mit dem TV?
- wie zeigen sie eigene Bilder oder Videos auf dem TV?
- wie laden sie Apps herunter?
- wie nutze ich einen Mediathek App?
- wie laden sie Senderlisten direkt mit USB hoch?
- was ist ein OLED-Fernseher?

Auf diese Fragen und noch viel mehr bekommen Sie Antworten, wenn Sie bei uns denn Workshop Smart TV mitmachen.

Melden Sie sich an und lernen Sie neue Tricks am Fernsehgerät.

**Anmeldung zu allen Angeboten „Digital mobil“ ist erforderlich unter 08841 62 81 13 oder 0160 90 93 36 86**

## **„Fit im Kopf“ Dienstag 14. und 28.02.2023 um 14:30**

Gemeinsam mit dem „Seniorentreff Murnau e.V.“ startet das Mehrgenerationenhaus im Neuen Jahr ein Gedächtnistraining. Vor Corona wurde diese Veranstaltung jahrelang mit Erfolg in den Vereinsräumen des Seniorentreffs durchgeführt. Nun findet sie 14-tägig im MGH statt. Jeweils am 2. und 4. Dienstag des Monats wechseln sich zwei Leiterinnen ab. Es wird kein Wissen abgefragt. Unterhaltsam und spielerisch soll in der Gruppe Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit geübt und trainiert werden. Unter Gleichgesinnten macht es mehr Spaß! Die Teilnahme ist kostenlos!

## **„Bürgertisch“ Mittwoch 15.02.2023 um 12:00 Uhr**

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 für 11 €, dazu gibt es ein alkoholfreies Getränk, mit einem Freizeitpass 5 €. Die Differenz wird vom Förderverein Mehrgenerationenhaus übernommen.

## **„Film Café am Nachmittag“ Mittwoch 22.02.2023 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. Filmtitel bitte im MGH erfragen. Die Veranstaltung ist kostenlos“

## **„Gemeinsam isst man weniger allein“ Begegnung übers Essen, Freitag 17.02.2023 um 17:00 Uhr.**

Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der afghanischen Küche überraschen. Gemeinsam bereiten wir „Quabili Palau“ und als Nachtisch „Feni“ zu und genießen diese Speisen gemeinsam. Mitzubringen sind Dosen (für Reste). Die Unkosten werden unter den Teilnehmern umgelegt. Anmeldung erforderlich bis spätestens 15.02.2023

## **„Gedankenwerkstatt“ online oder vor Ort im MGH**

### **Regelmäßige Treffen 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 vor Ort oder online möglich.

## **„Hilfe beim Helfen“ Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz Montag 7x ab 06.02.2023 um 16:30-18:30**

Menschen mit Demenz zu pflegen und sie einfühlsam zu begleiten, stellt eine große Herausforderung und Belastung für alle Angehörigen dar. Durch Informationen und Aufklärung möchte die Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V. die Angehörigen dazu ermutigen, sich mit der jeweils individuellen Situation, ihren Belastungen und Möglichkeiten auseinander zu setzen. Anmeldung unter: 08841 62 81 13 ursula.lamp@caritasmuenchen.org oder: 0881 927609 v.beck@alzheimer-paffenwinkel.de

## **„Malen Sie mit“ Jeden letzten Freitag im Monat um 15:00 Uhr**

Wir malen, zeichnen, fertigen Collagen - lassen unserer Kreativität freien Lauf. Denn: Jeder Mensch ist ein Künstler (Joseph Beuys). Materialkosten werden umgelegt.

## **„Kreativ Treff“ Jeden 2. Montag im Monat um 14:00 Uhr**

Haben Sie Lust, gemeinsam mit anderen zu basteln, stricken, häkeln, quilten, malen, eigene kreative Ideen umzusetzen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen? Dann kommen sie einfach vorbei!

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

„Schlemmen ohne Ende“ im Mehr Generationen Haus. Freiwillig Engagierte richten für Sie ein leckeres Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offenlässt.

Unkostenbeitrag 5 €.

Sie sind herzlich willkommen, damit keiner hungrig bleibt, bitten wir um Anmeldung.

## **„Deutsch Konversation“ Jeden Donnerstag um 14:00 Uhr**

Für Menschen mit Fluchtgeschichte oder Migrationshintergrund bietet der Kurs die Möglichkeit, miteinander zu kommunizieren. In entspannter Atmosphäre wird so die Ausdrucksfähigkeit in der deutschen Sprache gefördert. Bei anregenden Gesprächen über Alltagserlebnisse und aktuelle Themen, sowie Lesen von literarischen Texten und Zeitungsartikeln üben und verbessern sie ihre Kenntnisse. Bitte um Anmeldung.