

Kinder, Jugend- und Familienhilfe

Terminvereinbarung: 08821-943 48-40
Offene Sprechstunde 09.03.2023 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

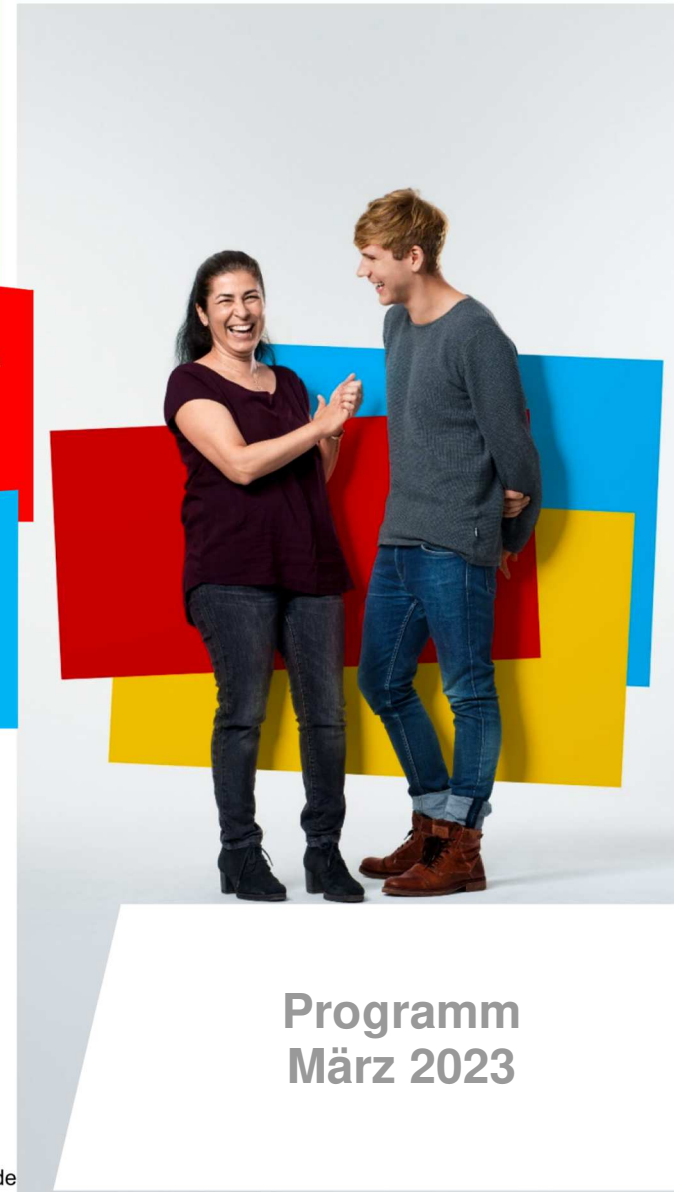
Förderverein des MehrGenerationenHauses

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 März 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



Hand in Hand im Blauen Land



Soziale Messe im Kultur und Tagungszentrum am 02.04.2023 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Die Aussteller präsentieren ihre Angebote, die sie tagtäglich der Gesellschaft zur Verfügung stellen. Akteure dieser Organisationen sind oft Menschen, die sich ehrenamtlich in ihrem Ort engagieren. Über Möglichkeiten eines Engagements, können Sie am Messetag in Vorträgen oder auch im Dialog an den einzelnen Ständen mehr erfahren. Darüber hinaus wird Hilfesuchenden die Gelegenheit geboten, passende Organisationen kennenzulernen.

„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 21.03.2023.10:00 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 „Grundlagen“ am 07.03.2023 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 4 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.

Aufbaumodule: Montag 20.3./27.3./3.4.2023 von 11:00-13:00 Uhr

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

Wohnen daheim – sicher auf den Beinen, Donnerstag 09.03.2023 19:00 bis 20:30 Uhr

Zuhause in den eigenen vier Wänden fühlt man sich doch am wohlsten - wenn aber die eigene Einrichtung zur Stolperfalle wird, kann es schnell gefährlich werden. Wie Sie sich sicher innerhalb der eigenen vier Wände bewegen und einem möglichen Sturz durch die richtige Kleidung, Ernährung oder andere Hilfsmittel vermeiden, wird an diesem Abend erklärt. Und für den Fall des Fallens gibt es ebenso hilfreiche Tipps.

In Kooperation mit dem. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen
Referentin: Manuela Glück, Gesundheits- und, Krankenpflegerin, Pflegewissenschaftlerin B.Sc. ohne Anmeldung, kostenfrei

„Fit im Kopf“ Dienstag 14. und 28.03.2023 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 15.03.2023 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 29.03.2023 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 17.03.2023 um 17:00 Uhr.

Gemeinsam bereiten wir einen Klassiker der indischen Küche zu „DAL“ ein Linsengericht mit Reis, Chicken, Kräuter und Gewürzen. Als Nachtisch „KHEER“ ein indischer Milchreis. Zu guter Letzt genießen wir diese Speisen gemeinsam. Mitzubringen sind Dosen (für Reste). Die Unkosten werden unter den Teilnehmern umgelegt. Anmeldung erforderlich bis spätestens 15.03.2023

„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.

Wohnen daheim – sicher auf den Beinen, Donnerstag 09.03.2023 19:00 bis 20:30 Uhr

Zuhause in den eigenen vier Wänden fühlt man sich doch am wohlsten - wenn aber die eigene Einrichtung zur Stolperfalle wird, kann es schnell gefährlich werden. Wie Sie sich sicher innerhalb der eigenen vier Wände bewegen und einem möglichen Sturz durch die richtige Kleidung, Ernährung oder andere Hilfsmittel vermeiden, wird an diesem Abend erklärt. Und für den Fall des Fallens gibt es ebenso hilfreiche Tipps.

In Kooperation mit dem. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen
Referentin: Manuela Glück, Gesundheits- und, Krankenpflegerin, Pflegewissenschaftlerin B.Sc. ohne Anmeldung, kostenfrei

„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

heißt es „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.