

## Kostenlose Beratungen

### **Kinder, Jugend- und Familienhilfe**

Terminvereinbarung: 08821-943 48-40  
Offene Sprechstunde 10.11.2022 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.

## Regelmäßige Veranstaltungen

### **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 spielen oder lernen  
Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.

### **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, zusammen üben .....  
**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



**Mehr Generationen Haus**  
Miteinander – Füreinander

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  
November 2022**

## 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, 15.11. und 29.11. 2022 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.

## **Workshop „Gesundheit und Digitalisierung“ am 16.11. 2022 10:00 bis 12:30 Uhr**

Die Digitalisierung bringt viele Chancen mit sich – auch für die Gesundheit. Digitale Technologien nehmen immer mehr Einzug in das Gesundheitswesen. Ob E-Rezept, Video-Sprechstunde, elektronische Patientenakte oder Gesundheits-Apps. Dank digitaler Vernetzung stehen Informationen zur Gesundheit schneller und einfacher zur Verfügung. Die Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist im Wandel.

Welche Chancen bieten Gesundheit- Apps, Fitness Tracker und Smartwatches zur Gesundheitsprävention? In dem Workshop gehen wir den Fragen nach und zeigen praktische Beispiele.

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

## **„Bürgertisch“ Mittwoch 16.11.2022 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, dazu gibt es ein alkoholfreies Getränk für 11 €, mit einem Freizeitpass 5 €. Die Differenz wird vom Förderverein MehrGenerationenhaus übernommen.

## **„Film Café am Nachmittag“ Mittwoch, 30.11.2022 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 11.11.2022 17:00 Uhr.**

Lassen Sie sich überraschen. Gemeinsam bereiten wir Spezialitäten zu und genießen sie dann gemeinsam. Mitzubringen sind Dosen (für Reste). Die Unkosten werden unter den Teilnehmern umgelegt. Anmeldung erforderlich bis spätestens 09.11.2022.

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

### **Regelmäßige Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 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. Anmeldung und Informationen unter: [new\\_ideas@me.com](mailto:new_ideas@me.com)

## **„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.

## **„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.

**„Tagesbetreuung“** in Kooperation mit der Ökumenischen Sozialstation Oberland, bieten wir einmal monatlich eine Betreuung für Menschen mit dementiellen Veränderungen und einem niedrigen Pflegebedarf.

Herr B. ist seit einiger Zeit an Altersdemenz erkrankt. Trotz seiner Vitalität ist er so auf eine zeitintensive Betreuung durch seine Frau angewiesen. Um Frau B. zu entlasten, besucht er deshalb regelmäßig die Tagesbetreuung im MehrGenerationenhaus in Murnau. Dort bekommt er die Pflege und Betreuung, die er benötigt. Die Besuche in der Tagesbetreuung mit gemeinsamer Kaffeerunde sind kurzweilig durch Aktivitäten wie Vorlesen, Basteleien und Gespräche. Zusätzlich gibt es unter fachlicher Leitung Gedächtnistraining und Bewegungsübungen. Sie haben Fragen, wir beraten sie gerne 08803-63330