

**Kinder, Jugend- und Familienhilfe**

Terminvereinbarung: 08821-943 48-40

Offene Sprechstunde 14.11.2024 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 Schnittchen.

**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



**Mehr  
Generationen  
Haus**

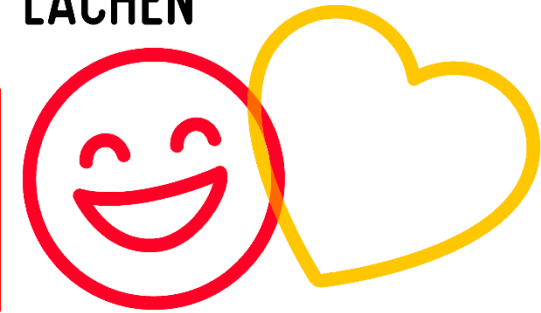
Miteinander – Füreinander

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.

**MITEINANDER  
LACHEN**



**FÜREINANDER  
DA SEIN**

Programm  
November  
2024



Gefördert durch das  
Bayerische Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

**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



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

**Samstag, 23.11.2024 um 12.00 Uhr**

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!

Danach steht die Zeit für Gesellschaftsspiele, gegenseitigen Austausch und Freude am Miteinander zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich bis 20.11.2024. 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](mailto:murnau@caritasmuenchen.org)

## **„Digital mobil im Alter“ Workshop „Gesundheit und Digitalisierung“**

**am 13.11.2024 von 10:30 bis 13:30 Uhr**

Die Digitalisierung bringt viele Chancen mit sich – auch für die Gesundheit. Digitale Technologien nehmen immer mehr Einzug in das Gesundheitswesen.

- E-Rezept,
- elektronische Patientenakte
- Gesundheits-Apps.

In dem Workshop gehen wir vielen Fragen nach und zeigen praktische Beispiele.

Anmeldung ist erforderlich unter 08841 62 81 13 oder [murnau@caritasmuenchen.org](mailto:murnau@caritasmuenchen.org)

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

**am Mittwoch, 27.11.2024 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, 27.11.2024 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

## **Funktionelle Entspannung 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 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](mailto: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