

Wir sind weiter für sie da

Für Fragen, Anliegen und Terminvereinbarungen können sie gerne Kontakt aufnehmen per Mail:

[Ursula.lampl@caritasmuenchen.de](mailto:Ursula.lampl@caritasmuenchen.de)

oder telefonisch:

0160 90933686

#### Caritas-Zentrum



Dompfaffstr. 1,  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
(08821) 943 480  
[www.caritas-garmisch-partenkirchen.de](http://www.caritas-garmisch-partenkirchen.de)

Caritas Online Beratung

[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung).



#### Kinder, Jugend- und Familienhilfe

Terminvereinbarung  
08821-94348-40 oder  
[eb-garmisch@caritasmuenchen.de](mailto:eb-garmisch@caritasmuenchen.de)



#### Allgemeine Soziale Beratung

Terminvereinbarung  
08821-943 48-87 oder  
[soziale-beratung@caritasmuenchen.de](mailto:soziale-beratung@caritasmuenchen.de)



#### Fachambulanz für Suchterkrankungen

Terminvereinbarung  
08821-943 48-30 oder  
[fachambulanz-garmisch@caritasmuenchen.de](mailto:fachambulanz-garmisch@caritasmuenchen.de)

#### Telefonische Beratung 08841 90525.

des Sozialpsychiatrische Dienst für Menschen mit seelischen Problemen / Erkrankungen, sowie deren Angehörige. Kostenlos und anonym.



Wir sind weiter für sie da



#### Brauchen sie Hilfe?

Die Corona-Pandemie stellt Alle vor große Probleme. Menschen, die einer Risikogruppe angehören, müssen soziale Kontakte meiden, können nicht mehr zum Einkaufen oder in die Apotheke, Und wer unter Quarantäne gestellt wird, darf gar nicht mehr vor die Tür.

Viele Menschen wollen helfen, melden sie sich bei der Nachbarschaftshilfe wenn sie Hilfe brauchen, gerne auch wenn sie Ihre Hilfe anbieten möchten.

Telefon: 0160 90933686

Mail: [mgh-nachbarschaftshilfe@caritasmuenchen.de](mailto:mgh-nachbarschaftshilfe@caritasmuenchen.de)

#### 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.

#### IMPRESSUM

##### Kontakt:

MehrGenerationenHaus Murnau

Dr.-August-Einsele-Ring 18

Tel. 08841/628113

[Murnau@caritasmuenchen.de](mailto:Murnau@caritasmuenchen.de)

Gefördert von:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesministerium für Bildung und Forschung



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Mehr Generationen Haus  
Wir leben Zukunft vor



AlphaDekade  
2016 – 2026



Programm  
März 2021



## „Digitale mobil im Alter“

### Sprechstunden

haben sie Fragen zu Smartphone und Tablet, zu Anwendungen, Apps, Einstellungen und Handhabung. Unser „Team Digital“ steht ihnen zur Verfügung

### **telefonisch:**

jeden Montag 10-12 Uhr 0176 344 74 195

jeden Dienstag 10-12 Uhr 0176 344 72 515

jeden Mittwoch 10-12 Uhr 0176 344 78 197

### „Online Treff“

Das MGH bietet über Zoom ein „Online Treff“ zum Thema Smartphone/Tablets an. Gerade während des Lockdowns steht für die älteren Mitbürger der Austausch von Erfahrungen und Informationen im Vordergrund. Üben und Anwenden neuer Kommunikationstechniken sowie Informationsaustausch und Unterhaltung sind das Ziel der Veranstaltung. Neben der Handhabung des mobilen Geräts werden neue Anwendungen und praktische Tipps vorgestellt. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit eigene Fragen und Ideen einzubringen.

Jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Anmeldung und Anleitung unter 0160 9093 36 86 oder

[murnau@caritasmuenchen.de](mailto:murnau@caritasmuenchen.de)

### Online Workshops:

#### **10. März 2021 10:00 – 12:00 Uhr „ZOOM Grundlagen“**

„Zoom“, ein Video-Konferenzprogramm. Während der Corona-Zeit eine einfache Möglichkeit sich virtuell mit Familie oder Freunden zu treffen und zu unterhalten. Keine Kosten, einfache Installation und Bedienung. Voraussetzung ist ein Smartphone, Tablet oder ein Rechner. Entdecken sie die vielfältigen Möglichkeiten! Machen Sie mit? Die Teilnahme ist sowohl aktiv durch Übungen als auch passiv als Zuschauer möglich.

#### **24. März 2021 10:00 – 12:00 Uhr „WhatsApp“ II Fortgeschrittene“**

Wie kann man Textnachrichten, Bild-, Video- und Ton-Dateien sowie Standortinformationen, Dokumente und Kontaktdaten zwischen zwei Personen oder in Gruppen austauschen. In diesem Workshop werden ihre Fragen beantwortet.

Anmeldung und Anleitung unter 0160 9093 36 86 oder

[murnau@caritasmuenchen.de](mailto:murnau@caritasmuenchen.de)



## Gedankenwerkstatt

auf Grund der momentanen Situation findet die Gedankenwerkstatt **online** statt. Anmeldung und Informationen unter [info@new-ideas.de](mailto:info@new-ideas.de)

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

Regelmäßige Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 19:00 Uhr

### **Schulung zur/zum SeniorTrainerin**

Die Seniorenakademie bietet in Zusammenarbeit mit EFI Bayern e.V. für ehrenamtlich interessierte ältere Menschen eine Schulung an. Ziel ist es eigenes Engagement anzuregen um z.B. Projekte zu initiieren oder als Impulsgeber zu fungieren. Die Schulung findet in 2 Blöcken statt, im April **online** und im Juni wenn möglich vor Ort. Nähere Informationen und Anmeldung unter 0160 9093 36 86 oder [murnau@caritasmuenchen.de](mailto:murnau@caritasmuenchen.de)

#### Auftakt ist ein **online Vorbereitungsseminar**

25.03.2021 10:00 – 11:30 Uhr „Bau dir ein Luftschloss“ Ideen- und Kreativwerkstatt für ihr Ehrenamtprojekt für zukünftige SeniorTrainer/innen zur Einstimmung

### **Vorschau für März unter Vorbehalt der geltenden Corona-Vorschriften**

#### Digital mobil im Alter

Workshops – Treffen - Sprechstunden

#### Kreativ-Treff

Sie haben Lust gemeinsam mit anderen zu basteln, stricken, häkeln, quilten, malen, eigene kreative Ideen umzusetzen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen? Dann kommen sie ins Mehrgenerationenhaus! Der Treff findet 14tg. (in geraden Wochen) Freitags um 14:00 Uhr statt.

#### Spielenachmittage

Montag 14:00 Uhr Schafkopfen

Donnerstag 14:30 Uhr Gesellschaftsspiele

#### Reratur-Café

Uhren, elektrische Kleingeräte, Näharbeiten. Gemeinsam werden die „guten Stücke“ in gemütlicher Runde begutachtet und repariert.

Jeden 2. Montag im Monat 15:00-16:00 Uhr

#### Bürgertisch

Jeden dritten Mittwoch des Monats empfängt ein Wirt alle Murnauer Bürger und Bürgerinnen zum „Bürgertisch“. Die Gäste haben die Wahl zwischen einer Fleischmahlzeit oder einem vegetarischen Gericht und ein alkoholfreies Getränk für 7€, mit Freizeitpass 3€.