



Januar – Juni 2024

Programm

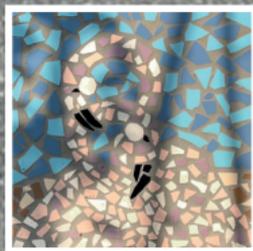
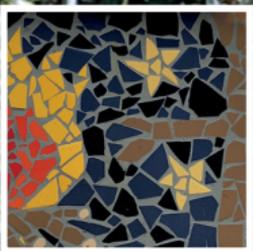
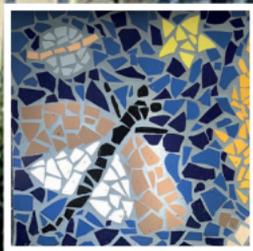
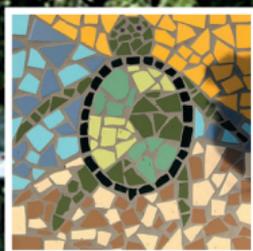
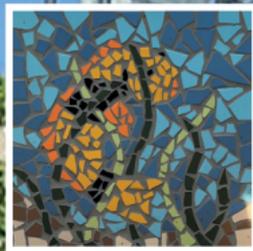
des Mehrgenerationenhauses Miltenberg



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



JOHANNITER



Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie unser aktuelles Programm in Händen halten und sich für unsere Angebote interessieren.



Auf der Vorderseite und auf der linken Seite sehen Sie Mosaikmotive, die in einem gemeinschaftlichen Projekt 2023 mit Schülern der Mittelschule Miltenberg und Senioren aus unserem Haus entstanden sind. Die Mosaik finden Sie an der Sitzgruppe neben unserem Gebäude auf öffentlichen Grund.

Wie das Beispiel des Kunstprojektes eindrucksvoll zeigt, lebt unsere Einrichtung von der Begegnung und einem gemeinschaftlichen Miteinander und Füreinander.

Wir möchten Sie daher einladen, sowohl unser Haus und unsere Angebote zu besuchen, als auch auf den Sitzbänken Platz zu nehmen und sich zu begegnen.

Wir freuen uns, Sie bei uns willkommen heißen zu können und besonders über neue Gesichter!

Herzlichst



Jan Vrubl
Dienststellenleiter

Unser Haus im Überblick

In unserem Haus ist jede und jeder herzlich willkommen!



In unserem offenen Treff in unserer Cafeteria können Sie sich jederzeit mit einer Tasse Kaffee stärken und miteinander ins Gespräch kommen. Gerne stehen Mitarbeiter im Haus jederzeit für Ihre Fragen und Anliegen bereit. Es gibt Spiele, Bücher, Malutensilien, CD-Player und vieles mehr, die für unseren jungen wie auch älteren Gäste zur freien Verfügung stehen. Weiterhin können Sie in unserem Haus WLAN gratis nutzen. Die Zugangsdaten erhalten Sie bei unserer Verwaltung im Eingangsbereich.

Unsere regelmäßigen Angebote finden Sie in der Tabelle auf Seite 5. Darüber hinaus sind folgende Einzelveranstaltungen und Kurse geplant:

- Englisch-Kurs S. 15
- Erste Hilfe am Kind S. 16
- Ganzheitliches Gedächtnistraining..... S. 17
- Wohnberatung – Wohnraumanpassung. ... S. 18

Vormittag

Montag

Dienstag

Bewegungs- gruppe

wöchentlich
10:00-11:00 Uhr

S. 7

Mittwoch

Donnerstag

Erste-Hilfe- Kurse

S. 19

Freitag

Kath. Gottesdienst

1 x Monat
10:00 Uhr

S. 9

Samstag

Erste-Hilfe- Kurse

S. 19

Nachmittag

Stricktreff

wöchentlich
14:00-15:30 Uhr

S. 14

Aphasie Gruppe

13:30-14:30 Uhr

Ev. Gottesdienst

1 x Monat 14:00 Uhr

S. 9

Kreativtreffs Offene Bastelgruppe

14:30-16:00 Uhr

S. 10

Cardmaking-Gruppe

Letzter Mittwoch im Monat

16:00-18:00 Uhr

S. 10

Digitalcafe

2. Dienstag im Monat

15:00-17:00 Uhr

S. 8

Singtreff wöchentlich

14:30-16:30 Uhr

S. 13

Selbsthilfegruppe

„Löwenzahn“

nach Absprache

S. 12

Begegnungscafe

1 x im Monat

14:30-16:30 Uhr

S. 6

Mittagstisch zwischen 11:15 und 12:00 Uhr, auch am Sonntag

Begegnungscafe

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Guy de Maupassant

An einem Samstag im Monat treffen wir uns im Rahmen unseres Begegnungscafes. Bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen können Sie neue Kontakte knüpfen, sich miteinander austauschen und eine unbeschwerte Zeit miteinander verbringen.

Bei gutem Wetter treffen wir uns im Hof des Mehrgenerationenhauses. Ansonsten nutzen wir die Räumlichkeiten der Tagespflege.

Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, die Freude am gemeinsamen Miteinander haben.

Wo: Räumlichkeiten der Tagespflege

Wann: Am 1. Samstag im Monat,
14:30 - 16:30 Uhr

13.01.

03.02.

02.03.

06.04.

04.05.

01.06.

Kosten: keine





Bewegungsgruppe „Mach mit – bleib fit“

Gemeinsam etwas für die Gesundheit tun und dabei miteinander Spaß haben – sind die Bestandteile des Bewegungsangebots. Mit sanfter Gymnastik können Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fördern und neue Kontakte knüpfen. Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmer und finden vorwiegend im Sitzen statt. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Senioren, die ihre Beweglichkeit im Alltag erhalten und verbessern wollen.

Wo:	Schulungsraum
Wann:	wöchentlich dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
Kosten:	keine
Kursleitung:	Christiane Helmstetter-Schaubhut
Anmeldung:	erwünscht

Digitalcafe

Sie besitzen ein Handy oder Tablet, fühlen sich aber manchmal unsicher in der Bedienung oder verstehen nicht, was das Gerät von Ihnen will? Dann kommen Sie in unser Digitalcafe!

Das Digitalcafe findet in Kooperation mit ehrenamtlichen Digitallotsen und dem MGH statt.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr erhalten Sie in lockerer Atmosphäre Unterstützung und Hilfe von ehrenamtlichen Digitallotsen.

Freies W-Lan steht zur Verfügung.

Eigene Smartphones oder Tablets sollen mitgebracht werden.



Wann:	donnerstags von 15:00 - 17:00 Uhr		
	11.01.	08.02.	14.03.
	11.04.	16.05.	13.06.
Kosten:	Keine		
Anmeldung:	erwünscht		

Gottesdienste

In unserem Haus finden regelmäßig Gottesdienste und Andachten statt, die im Wechsel durch einen evangelischen und katholischen Pfarrer gestaltet werden. Menschen aus der Nachbarschaft oder mobilitätseingeschränkte Personen, denen der Weg zu einer Kirche zu weit ist, sind herzlich eingeladen mitzufeiern.

Da Terminänderungen möglich sind, bitten wir Sie, sich bei unserer Verwaltung unter 09371 9526-15 zu informieren.

Kommunikationsgruppe Miltenberg

Eingeladen sind Menschen mit und ohne Sprachstörungen zum Beispiel nach Schlaganfall, Hirnblutung, Unfall, Gehirntumor. Die Betroffenen begegnen sich in zwangloser Atmosphäre, um sich und ihre Sprache auszuprobieren. Konzentrations- und Gedächtnisspiele sowie Unterhaltung und Erfahrungsaustausch sind Bestandteile der Gruppentreffen. Neue soziale Kontakte und Bekanntschaften können hierbei geknüpft werden.

Wo: Schulungsraum
Wann: jeweils dienstags
13:30 - 14:30 Uhr

<u>16.01.</u>	<u>30.01.</u>	<u>27.02.</u>	<u>26.03.</u>
<u>03.04.</u>	<u>30.04.</u>	<u>14.05.</u>	<u>11.06.</u>
<u>25.06.</u>	<u>09.07.</u>	<u>23.07.</u>	

Information und Anmeldung:

Ursula Peichl, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Zentrum für Aphasie & Schlaganfall
Unterfranken gGmbH
Kaiserstr. 31, 97070 Würzburg
Tel. 0931 299750 oder 0179 51 46 52 6



Kreativtreff

Unser Kreativtreff bietet mit einer Vielzahl an Materialien und Möglichkeiten seinen Besuchern die Gelegenheit individueller Entfaltung. Kinder und Erwachsene können hier der eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Bei verschiedenen Bastelideen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ist für jede/jeden etwas dabei.

Offene Bastelgruppe

Wir richten uns nach der Jahreszeit und den bevorstehenden Festen. Mit viel Spaß gestalten wir tolle Sachen als Deko oder zum Verschenken.

Wer:	Alle bastelfreudigen Interessierte, ob groß oder klein
Wann:	jeweils mittwochs 14:30 - 16:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	erwünscht

<u>17.01.</u>	<u>07.02.</u>	<u>13.03.</u>
<u>17.04.</u>	<u>08.05.</u>	<u>12.06.</u>

Gruppe Card Making

In geselliger Runde gestalten wir ansprechende Karten, schöne Scrapbooks und weitere Kostbarkeiten aus Papier. Anfänger sind herzlich willkommen. Alle Tipps und Tricks werden Schritt für Schritt erklärt. Werkzeuge und Papiere sind vorhanden. Es können aber auch gerne eigene Materialien mitgebracht werden. Wir freuen uns auf gegenseitige Inspiration bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

Wo: Schulungsraum
Wann: jeweils der letzte Mi. im Monat:
zwischen 16:00 – 18:00 Uhr

31.01.	28.02.	27.03.
24.04.	29.05.	26.06.



Mittagstisch

Eine warme Mahlzeit genießen, miteinander ins Gespräch kommen – täglich bieten wir eine warme Mittagsmahlzeit in unserer Cafeteria an.

Wo: Cafeteria
Wann: täglich 11:15 - 12:00 Uhr,
auch an den Wochenenden
und Feiertagen
Kosten: 7,50 €
Anmeldung: erforderlich

Selbsthilfegruppe „Löwenzahn“

für Erwachsene mit z.B. ADHS, Autismus, ADS, Hypersensibilität

Löwenzahn macht jede Wiese und jeden Betonboden etwas bunter. Neurodiversität ist so ähnlich. Menschen mit ADHS, Autismus, ADS, Hypersensibilität und anderen Formen von Neurodiversität sind aber nicht nur bereichernd, sondern haben auch Herausforderungen im Alltag zu meistern. Diese Herausforderungen entstehen oft wegen Missverständnissen oder unterschiedlichen Bedürfnissen.

Geplant ist eine Selbsthilfegruppe aufzubauen, die sich regelmäßig 1 Mal im Monat trifft. Neben Austausch und gegenseitiger Stärkung soll die Gruppe Raum für Projekte und gemeinsame Aktivitäten bieten.

Bei Interesse wenden Sie sich an folgende Mail-Anschrift: treffen@neurodivers.net





Singtreff

Singen belebt, hebt die Stimmung und ist zudem eine bereichernde Erfahrung in der Gemeinschaft.

Jeden Freitagnachmittag singen wir gemeinsam bekannte Lieder. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich zudem austauschen und Kontakte knüpfen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über neue Gesichter.

Wo:	Cafeteria
Wann:	jeden Freitag (außer an Feiertagen und in den Schulferien) 14:30 - 16:30 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich, einfach mal vorbeischaun

Strickkreis

In unserer neuen, kurzweiligen Handarbeitsgruppe können Sie gemeinsam kreativ sein. Alle, die Freude am Stricken und Häkeln haben, können sich in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck austauschen.

Der Strickkreis ist offen für alle Interessierte, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene.



Wo: Cafeteria
Wann: jeweils montags,
14:00 - 15:30 Uhr
Kosten: keine
Anmeldung: erwünscht

Bitte mitbringen: eigene Handarbeitsprojekte

Englischkurs

In diesem Kurs steht das gemeinsame Erleben der englischen Sprache im Vordergrund. Unser Kurs bietet eine entspannte Lernumgebung, die speziell auf die Bedürfnisse und Interessen älterer Teilnehmer zugeschnitten ist.

Egal, ob Sie Anfänger sind, oder Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten – unsere Referentin gestaltet den Unterricht so, dass er für alle Sprachniveaus zugänglich ist.

Hauptthemen des Kurses sind:

Diverse Situationen auf Reisen (am Flughafen, im Hotel, beim Arzt, im Restaurant, in der Stadt) und das Einüben von Begegnungen. Ziel ist es, den Wortschatz spielerisch zu erweitern.

Wann: jeweils mittwochs,
17:00 - 18:00 Uhr

<u>15.05.</u>	<u>22.05.</u>	<u>05.06.</u>	<u>19.06.</u>
---------------	---------------	---------------	---------------

Kosten: keine

Anmeldung: erforderlich bis zum 02.05.

Mitbringen: Schreibmaterial





Erste Hilfe am Kind – ein Kurs für Eltern und Großeltern

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. Aber so manches Mal bringt sie die Entdeckerfreude auch in kritische Situationen: Von Vergiftungen und Verätzungen über Verbrennungen und Verbrühungen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen. In solchen Notfällen sind betreuende Großeltern die rettenden Schutzengel. Umso wichtiger ist für diese Schutzengel eine gute Erste-Hilfe-Ausbildung, die ihnen im Notfall die nötige Sicherheit zum richtigen Handeln gibt.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Ausbildungsteam der Johanniter Unterfranken statt.

Wo: Schulungsraum
Wann: Samstag, 24.02.
09:00 – 16:30 Uhr
Kosten: 15 € pro Person
Anmeldung: bis 02.02.2024 unter
Tel. 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei)
bildung.unterfranken@johanniter.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining „Wer rastet - der rostet“

Unter diesem Motto laden wir Interessierte ein, auf spielerische Art ihr Gedächtnis zu trainieren. Mit gezielten Übungen werden das Denken und die Fantasie angeregt und damit Konzentration und Gedächtnis verbessert. Kleine Bewegungsübungen und Musikeinsatz aktivieren zusätzlich das Gehirn und steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Katholischen Senioren-Forum statt.



Dekanat Miltenberg

Wo: Schulungsraum
Wann: jeweils mittwochs
09:30 - 11:00 Uhr

06.03.

13.03.

20.03.

Kosten: 5 € (Materialkosten)
Referentin: Christine Schäfer
(zert.Gedächtnistrainerin)
Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Wohnberatung - Wohnraumanpassung

Einen Großteil unseres Lebens verbringen wir im eigenen Zuhause. Es ist uns vertraut und gibt Sicherheit vor allem dann, wenn sich Lebensumstände ändern, die Einschränkungen und Unterstützungsbedarf mit sich bringen. In diesem Fall können kleinere oder auch größere Anpassungen und Veränderungen im Wohnraum sinnvoll sein, um weiterhin in den eigenen vier Wänden bleiben und dennoch den Alltag meistern zu können.

Wenn Sie Fragen haben, wie z.B.

- Welche Anpassungen und Veränderungen sind möglich?
- Welche technischen Hilfsmittel gibt es?
- Wer trägt entstehende Kosten?
- Wer unterstützt bei der Umsetzung?

können Sie unsere Wohnraumberatung in Anspruch nehmen. Das Angebot geht individuell auf Ihre Situation und Bedürfnisse ein.

Wo: nach Absprache telefonisch, im MGH oder vor Ort möglich

Wann: nach individueller Vereinbarung auf Anfrage

Kosten: Die Erstberatung ist kostenfrei

Anmeldung: erforderlich

Durchführung: Gundi Trautmann

Erste-Hilfe-Ausbildung

In diesem Kurs lernen Sie in 9 Unterrichtseinheiten die Grundlagen der Ersten Hilfe. Die Schulung entspricht den Vorgaben der Unfallversicherungsträger (DGUV) und zum Erwerb des Führerscheins (Fahrerlaubnisverordnung FEV).

Fit in Erster Hilfe innerhalb eines Tages - unser spezielles Ausbildungskonzept macht's möglich. Erleben Sie mit uns eine „Lernreise“, die Erste Hilfe mit viel Praxis auf den Punkt bringt. Unsere speziell geschulten Trainerinnen und Trainer bringen Ihnen die wichtigsten Infos und Handgriffe der Ersten Hilfe bei, damit Sie in Notfällen wissen, was zu tun ist. Wir zeigen das richtige Vorgehen am Notfallort. Wir erklären, wie bewusstlose Personen in die stabile Seitenlage gelegt werden und wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung funktioniert. Die Behandlung von Verletzungen gehört ebenso zu den Schulungsinhalten wie das Vorgehen bei „Problemen in der Brust“ zum Beispiel Herzinfarkt.

Information unter

Tel. 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei)

E-Mail: bildung.unterfranken@johanniter.de



Die Anmeldung zu unseren Angeboten nehmen wir jederzeit gerne unter **09371 9526-15** oder per E-Mail unter mgh-miltenberg@johanniter.de entgegen.

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen von **Montag bis Freitag jeweils von 08:00 bis 16:30 Uhr** für alle Fragen im Johanniter-Haus zur Verfügung.



Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Mehrgenerationenhaus Miltenberg

Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg

Tel. 09371 9526-15, Fax 09371 9526-24

mgh-miltenberg@johanniter.de

www.johanniter.de/miltenberg

www.facebook.com/JUHBayern

Das Mehrgenerationenhaus wird gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Stadt
Miltenberg



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander



JOHANNITER