



**Juli - Dezember 2024**

# Programm

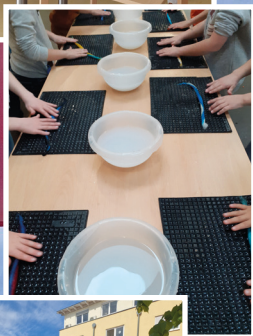
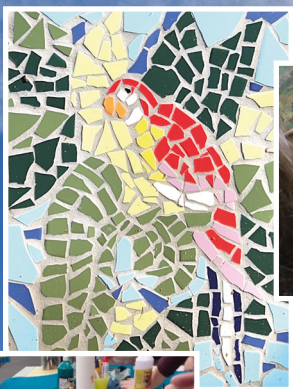
des Mehrgenerationenhauses Miltenberg



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*



**JOHANNITER**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

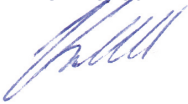
wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Haus und unseren Angeboten. Als ein Begegnungsort, der Menschen unterschiedlicher Generationen und Herkunft zusammenführt, ist uns ein herzliches „Miteinander und Füreinander“ wichtig.



Daher ist in unserem Haus jede und jeder herzlich willkommen!

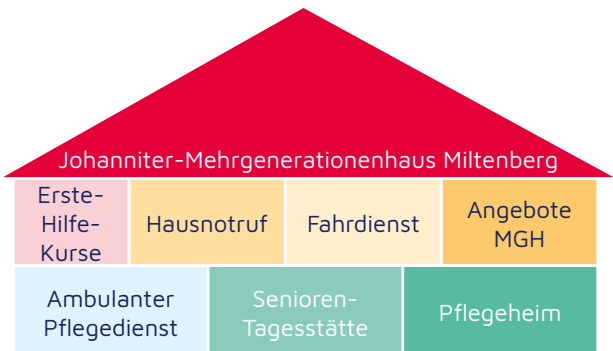
In unserem offenen Treff in unserer Cafeteria können Sie sich jederzeit mit einer Tasse Kaffee stärken und miteinander ins Gespräch kommen. Gerne stehen Mitarbeiter im Haus jederzeit für Ihre Fragen und Anliegen bereit. Es gibt Spiele, Bücher, Malutensilien, CD-Player und vieles mehr, die für unseren 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

Herzlichst



Jan Vrubl  
Dienststellenleiter

# Unser Haus im Überblick



## Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen

Dienststellenleiter	Jan Vrubl	09371 9526-10
Verwaltung	Sonja Martin	-15
Mehrgenerationenhaus	Antje Roth-Rau	-178
Pflegeheim	Carina Rudolf	-22
Tagespflege	Karola Schumacher	-11
Ambulanter Pflegedienst	Ramona Altmann	-27
Hausnotruf	Christina Vrubl	-25
Fahrdienst	Christina Vrubl	-25
Erste-Hilfe-Kurse	Ausbildungs-Team	0800 019151516

## Angebote für Kinder

Ferienbetreuung.....	<b>S. 15</b>
Ferienprogramm .....	<b>S. 16</b>
Betreuung am Buß- und Betttag.....	<b>S. 17</b>

## Weitere Kurse und Veranstaltungen

Englisch .....	<b>S. 18</b>
Gedächtnistraining .....	<b>S. 19</b>
Smartphone-Kurs.....	<b>S. 20</b>
QiGong .....	<b>S. 21</b>

# Regelmäßige Aktivitäten

	Vormittag	Nachmittag
<b>Montag</b>	<b>Sanftes Yoga</b> 10:00-11:00 Uhr S. 14	<b>Stricktreff</b> wöchentlich 14:00-15:30 Uhr S. 13
<b>Dienstag</b>	<b>Bewegungs- gruppe</b> wöchentlich 10:00-11:00 Uhr S. 7	<b>Aphasie Gruppe</b> 13:30-14:30 Uhr <b>Ev. Gottesdienst</b> 1 x Monat 14:00 Uhr S. 9
<b>Mittwoch</b>		<b>Kreativtreff</b> <b>Cardmaking-Gruppe</b> 16:00-18:00 Uhr S. 10
<b>Donnerstag</b>	<b>Erste-Hilfe- Kurse</b> 08:00-16:30 Uhr S. 22	<b>Digitalcafe</b> 1 x monatlich S. 8
<b>Freitag</b>	<b>Kath. Gottesdienst</b> 10:30 Uhr nach Absprache S. 9	<b>Singtreff</b> wöchentlich 14:30-16:30 Uhr S. 12 <b>Austauschtreff</b> <b>„Löwenzahn“</b> 1 x monatlich S. 11
<b>Samstag</b>	<b>Erste-Hilfe- Kurse</b> 08:00-16:30 Uhr S. 22	<b>Begegnungscafe</b> 1 x Samstag 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.

**Wann:** 1x monatlich am Samstag  
von 14:30- 16.30 Uhr

06.07.	03.08.	05.09.
05.10.	02.11.	07.12.

**Wo:** Räumlichkeiten der Tagespflege

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** erwünscht





## 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.

<b>Wann:</b>	wöchentlich dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Wo:</b>	Schulungsraum
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Kursleitung:</b>	Christiane Helmstetter-Schaubhut
<b>Anmeldung:</b>	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 Digital-Café! Jeden 2. Donnerstag im Monat, jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr erhalten Sie in lockerer Atmosphäre Unterstützung und Hilfe von unseren ehrenamtlichen Digitallotsen.

Das Angebot ist kostenfrei.  
Freies W-Lan steht zur Verfügung.

Eigene Smartphones oder Tablets sollen mitgebracht werden.



**Wann:** 2. Donnerstag im Monat  
15:00 - 17:00 Uhr

11.07.

12.09.

10.10.

14.11.

12.12.

13.06.

**Wo:** Cafeteria

**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.

**Wann:** jeweils dienstags  
13:30 - 14:30 Uhr

10.09.	24.09.	22.10.
12.11.	26.11.	10.12.

**Wo:** Schulungsraum

**Information und Anmeldung:**

Ursula Peichl, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Zentrum für Aphasie & Schlaganfall

Unterfranken gGmbH

Kaiserstr. 31, 97070 Würzburg

Tel. 0931 299750 oder 0179 5146526



## Kreativtreff 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.

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

31.07.	28.08.	25.09.
30.10.	27.11.	18.12.

**Wo:** Schulungsraum

**Kosten:** eventl. Materialkosten

**Anmeldung:** erwünscht

## **Austauschtreff „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.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig 1 Mal im Monat. 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](mailto: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.

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

## Stricktreff

In unserer 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.



**Wann:** jeweils montags,  
14:00 - 15:30 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** erwünscht

**Bitte mitbringen:** eigene Handarbeitsprojekte



## Sanftes Yoga am Vormittag

Zum Start in die Woche laden sanfte und harmonische Bewegungen aus dem Yoga dazu ein, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Der Kurs findet an 8 Terminen statt. Die Übungen orientieren sich an den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

**Wann:** Wöchentlich montags  
von 10:00-11:00 Uhr  
ab 30.09.

**kein Termin** am 28.10.

**Wo:** Schulungsraum

**Kursleitung:**

Gundi Trautmann, Yoga Lehrerin (BDY / EYU)

**Anmeldung:** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, eventl. Getränk

## Ferienbetreuung in den Sommerferien

Das Johanniter-Mehrgenerationenhaus bietet in der ersten Woche der Sommerferien Betreuung für Kinder im Grundschulalter an. Unter dem Motto „Eine Schatzkiste – viele Möglichkeiten“ gestaltet die Erzieherin und Theaterpädagogin Coco Fuchs die Woche mit Methoden der Theaterpädagogik.

Alle Kinder, die Lust haben in neue Rollen zu schlüpfen, Geschichten zu erfinden, zu improvisieren, eigene kleine Szenen zu entwickeln und dabei jede Menge Spaß zu haben, sind herzlich eingeladen



- Wann:** 29.7.24 – 2.8. 24  
zwischen 8:00- 13:00 Uhr
- Wo:** Schulungsraum
- Wer:** Für Kindern im Grundschulalter
- Kosten:** 25 €
- Anmeldung:** erforderlich,  
da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen
- Leitung:** Coco Fuchs; Theaterpädagogin

# Ferienprogramm in den Sommerferien

## Stofftaschen bemalen

Mit viel Spaß gestalten wir coole, farbenfrohe Taschen. Zur Wahl stehen eine Einkaufstasche oder ein Kosmetiktäschchen.

<b>Wann:</b>	Montag, 05.08.
<b>Gruppe I:</b>	10:00- 11:00 Uhr
<b>Alter:</b>	6- 10 Jahre
<b>Gruppe II:</b>	11:30- 12:30 Uhr
<b>Alter:</b>	10- 12 Jahre
<b>Kosten:</b>	1 € Materialkosten

## Workshop: Erste-Hilfe für Kinder

Auf spielerische Art und Weise und mit viel Spaß erfährst Du, was im Notfall zu tun ist. Dazu gehören die Grundlagen der Ersten Hilfe und z.B. die stabile Seitenlage.



<b>Wann:</b>	Mittwoch, 04.09.
<b>Gruppe I:</b>	09:00- 11:30 Uhr
<b>Alter:</b>	6- 10 Jahre
<b>Gruppe II:</b>	13:00- 15:30Uhr
<b>Alter:</b>	10- 12 Jahre
<b>Kosten:</b>	keine



## Glückwunschkarten gestalten

Mit der Cardmaking-Technik gestalten wir hübsche, individuelle Geburtstags- und Glückwunschkarten. Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Wann:** Freitag, 16.08.

14:00- 15:30 Uhr

**Alter:** ab 8 Jahre

**Kosten:** 1 € Materialkosten

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt zwischen 05.07. - 24.07.2024 bei der Volkshochschule Miltenberg (VHS) unter [www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de) oder unter 09371 404-146.

Ab 25.07.24 werden Anmeldungen von dem MGH unter 09371 9526-15 entgegengenommen.

## Kinderbetreuung am Buß- und Betttag

Am schulfreien Buß- und Betttag bietet das Mehrgenerationenhaus eine Betreuung für Kinder im Grundschulalter in Form eines Improvisationstheaters an: Spielen aus dem Stegreif, lachen und Spontanität trainieren. Aus dem Moment frei improvisiert entstehen die unglaublichsten Geschichten.

**Wann:** Mittwoch, 20.11.

08:00- 12:30 Uhr

**Wer:** GrundschulKinder

**Kosten:** 5 € pro Kind

**Anmeldung:** bis zum 15.11. unter Tel. 09371 9526-15 oder [mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de)

**Leitung:** Coco Fuchs; Theaterpädagogin

## 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>02.10.</u>	<u>09.10.</u>	<u>16.10.</u>	<u>23.10.</u>
---------------	---------------	---------------	---------------

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** erforderlich bis zum 16.09.

**Mitbringen:** Schreibmaterial



# 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

**Wann:** jeweils mittwochs  
09:30 - 11:00 Uhr

06.11.	13.11.	20.11.
--------	--------	--------

**Wo:** Schulungsraum

**Kosten:** 5 € (Materialkosten)

**Referentin:** Christine Schäfer  
(zert.Gedächtnistrainerin)

**Anmeldung:** erforderlich

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial





## Smartphone-Kurs

Bei vielen Personen ist der Respekt vor der Nutzung eines Smartphones oft sehr groß. Um den Einstieg in die digitale Welt zu erleichtern, bietet das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit der Johannes-Hartung-Realschule einen zweiteiligen Smartphone-Kurs an.

Jedem Teilnehmer steht ein Schüler zur Seite, um auf die individuellen Fragen der Senioren eingehen zu können.

Wichtig ist, dass jeder Teilnehmer sein eigenes Handy mitbringt.

<b>Wann:</b>	Dienstag, 22.10. u. 05.11. 13:15 - 14:45 Uhr
<b>Wo:</b>	Johannes-Hartung- Realschule Nikolaus-Fasel-Str. 12 Miltenberg
<b>Kosten:</b>	Spende erwünscht
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich

## Qigong für die Augen

In der chinesischen Philosophie bedeutet „Qi-Gong“ „Arbeit mit dem Qi“- wobei „Qi“ als Lebensenergie verstanden wird. Es gibt viele verschiedene Formen des Qigong. Beim Augen-Qigong geht es um Entspannung der Augen und Stressabbau. Regelmäßiges Üben kann im besten Fall auch eine Sehverbesserung nach sich ziehen.

In kleinen Schnuppereinheiten von ca. ½ Stunde werden Übungen für die Augen vorgestellt und über Qigong informiert. Bei weitergehenden Interesse kann ein Kurs angeboten werden.



**Wann:** Donnerstag, 04.07.  
10:00, 12:30 u. 15:00 Uhr  
**Wo:** Schulungsraum  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** erwünscht  
**Durchführung:** Edith Guba

# 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)

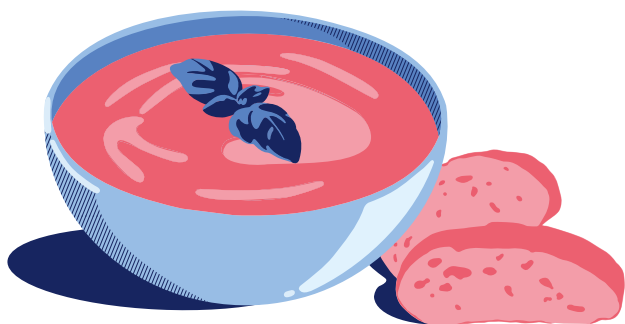
E-Mail: [bildung.unterfranken@johanniter.de](mailto:bildung.unterfranken@johanniter.de)



## Mittagstisch

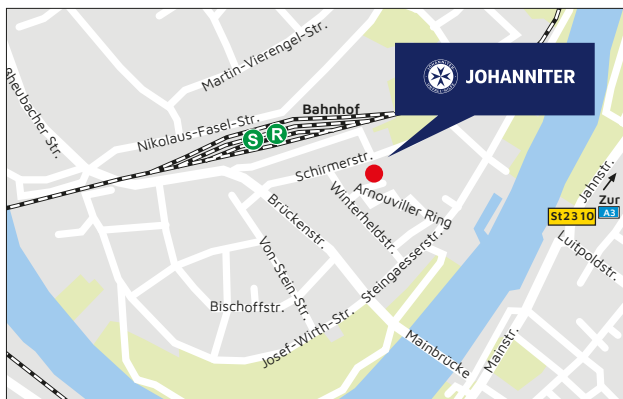
Eine warme Mahlzeit genießen, miteinander ins Gespräch kommen – täglich bieten wir eine warme Mittagsmahlzeit in unserer Cafeteria an.

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



Die Anmeldung zu unseren Angeboten nehmen wir jederzeit gerne unter **09371 9526-15** oder per E-Mail unter [mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto: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](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de)

[www.johanniter.de/miltenberg](http://www.johanniter.de/miltenberg)

[www.facebook.com/JUHBayern](https://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**