



Juli - Dezember 2026

Programm

des Mehrgenerationenhauses Miltenberg



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



JOHANNITER

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde unseres Mehrgenerationenhauses,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm für das zweite Halbjahr 2026. Unser Mehrgenerationenhaus lebt von Begegnungen, Gemeinschaft und dem Engagement vieler Menschen, die unser Haus jeden Tag mit Leben füllen. Unter unserem Leitgedanken „Miteinander – Füreinander“ schaffen wir einen Ort, an dem Menschen aller Generationen willkommen sind, voneinander lernen und füreinander da sind.

Das zweite Halbjahr bringt auch einige erfreuliche Neuerungen mit sich. Besonders herzlich begrüßen wir unsere neue pädagogische Leitung, Frau Jasmin Spatz. Mit ihrer Kompetenz, ihren Ideen und ihrer Begeisterung wird sie unser Angebot weiterentwickeln und neue Impulse für unsere Bildungs- und Begegnungsarbeit setzen. Wir wünschen ihr einen guten Start und freuen uns auf die gemeinsame Zukunft.



Jasmin Spatz

Pädagogische Leitung
Mehrgenerationenhaus

Tel. 09371 9526-192
jasmin.spatz@johanniter.de
mgh-miltenberg@johanniter.de



Ebenso blicken wir mit Freude auf eine neue Kooperation mit der Nord-Apotheke Miltenberg, die ab diesem Halbjahr unser Netzwerk bereichern wird. Gemeinsam möchten wir das Thema Gesundheit noch stärker in den Mittelpunkt rücken und unseren Besucherinnen und Besuchern informative und alltagsnahe Angebote ermöglichen.

Als offenes Haus laden wir alle Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation, herzlich ein, unsere vielfältigen Veranstaltungen, Kurse und Treffpunkte zu entdecken. Ob Sie schon lange zu unseren Gästen gehören oder uns zum ersten Mal besuchen: Bei uns sind Sie jederzeit herzlich willkommen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Ehrenamtlichen, Kooperationspartnern sowie unserem engagierten Team. Ihr Einsatz macht das Mehrgenerationenhaus zu einem lebendigen Ort der Begegnung und des Miteinanders.

Wir freuen uns darauf, Sie im zweiten Halbjahr 2026 bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Programms.

Herzlichst

Jan Vrubl
Regionalleiter
Bayerischer Untermain



Inhalt

Unsere Aktivitäten und Gruppen

Begegnungscafé	6
Betreuung am schulfreien Buß- und Betttag „In nur einem Tag gemeinsam zum Helden werden!“	7
Bewegungsgruppe „Mach mit, bleib fit“	8
Digitalcafé	9
Englischkurs.....	10
Gottesdienste	11
Mittagstisch	11
Kreativtreff: Card Making	12
Singtreff	13
Spielnachmittag	14
Stricktreff	15
Offener Treff	22



Veranstaltungen aus der Reihe „Großeltern und Enkel – ein starkes Team“

Themenabend:

„Großeltern sein ist schön –
von leicht war keine Rede“ 16

Spielevormittag:

Großeltern und Enkel entdecken
die Welt der Familienspiele..... 17

Externe Gruppen

Atemtraining der Nord-Apotheke 18

Kommunikationsgruppe Miltenberg 20

Selbsthilfegruppen

Austauschtreff „Löwenzahn“
für erwachsene Menschen im
Autismus- und AD(H)S-Spektrum 21

Austauschtreff für Eltern
neurodivergenter Kinder 21

Im Überblick

Regelmäßige Aktivitäten..... 23



Begegnungscafé

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

Guy de Maupassant

Im Rahmen unseres Begegnungscafés laden wir Sie regelmäßig zu einem gemütlichen Nachmittag ein. Bei Kaffee und selbstgemachten 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: 14:30 – 16.30 Uhr
05.09. | 07.11. | 05.12.

Wo: Räumlichkeiten
der Tagespflege

Kosten: keine

Anmeldung: zur besseren Planung
erwünscht





Betreuung am schulfreien Buß- und Betttag

„In nur einem Tag
gemeinsam zum Helden werden!“

Am schulfreien Buß- und Betttag bietet das Mehrgenerationenhaus in Kooperation mit dem Familienstützpunkt Miltenberg eine Betreuung für Kinder im Grundschulalter in Form eines Improvisationstheaters an:

Theaterspiel aus dem Stegreif – Gemeinsam improvisieren, lachen und Spontaneität trainieren mit der Theaterpädagogin Coco Fuchs.

Für Kinder im Grundschulalter,
keine Vorkenntnisse nötig.

Wann:	Mittwoch, 18.11.2026 08:00 - 12:30 Uhr
Wo:	Familienzentrum der Caritas in Miltenberg, Mainstr. 19a (Klostergarten)
Leitung:	Corinna Fuchs (Theaterpädagogin)
Kosten:	5,- Euro pro Kind
Anmeldung:	erforderlich bis zum 13.11. unter familienstuetzpunkt@caritas-mil.de



Bewegungsgruppe „Mach mit – bleib fit“

Gemeinsam etwas für die Gesundheit tun und dabei miteinander Spaß haben – das 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 Teilnehmenden und finden vorwiegend im Sitzen statt. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit im Alltag erhalten und verbessern wollen.

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

Digitalcafé

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

Das Angebot ist kostenfrei.
Freies WLAN steht zur Verfügung.

Eigene Smartphones oder Tablets sollen mitgebracht werden.

Wann: jeden 2. Donnerstag im Monat
15:00 – 17:00 Uhr
10.09. | 08.10. | 12.11. | 10.12.

Wo: Cafeteria

Kosten: keine

Anmeldung: erwünscht





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 Teilnehmender zugeschnitten ist.

Egal, ob Sie Anfängerin/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

Kosten: keine

Anmeldung: derzeit nur
Warteliste möglich

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

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 09371/9526-101 zu informieren.

Mittagstisch

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

Wann:	täglich zwischen 11:15 – 12:00 Uhr, auch an den Wochenenden und Feiertagen
Wo:	Cafeteria
Kosten:	9,90 €
Anmeldung:	Bitte mindestens einen Tag im Voraus, gerne persönlich im Johanniterhaus Milten- berg oder telefonisch





Kreativtreff

Gruppe Card Making

In geselliger Runde gestalten wir ansprechende Karten, schöne Scrapbooks und weitere Kostbarkeiten aus Papier.

Anfängerinnen und 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 Mittwoch im Monat: 16:00 – 18:00 Uhr 30.09. 28.10. 25.11. + 16.12. (Weihnachtsbasteln)
Kosten:	evtl. Materialkosten
Anmeldung:	erwünscht

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!

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





Spielenachmittag für Jung und Alt

Spielen macht einfach Spaß - in jedem Alter! In unserer Spielegruppe am letzten Donnerstag im Monat spielen wir beliebte Karten-, Würfel- und Brettspiele wie Rommé, Kniffel oder Mensch ärgere Dich nicht. Gerne können auch eigene Lieblingsspiele mitgebracht werden.

In lockerer Atmosphäre und mit einer Tasse Tee oder Kaffee kommt auch der Austausch nicht zu kurz.

Wann:	jeden letzten Donnerstag im Monat 16:00 – 18:00 Uhr 30.07. 27.08. 24.09. 29.10. 26.11.
Wo:	Cafeteria
Kosten:	keine
Anmeldung:	zur besseren Planung erwünscht

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 Interessierten, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene.

Wann: jeweils montags,
14:00 – 15:30 Uhr

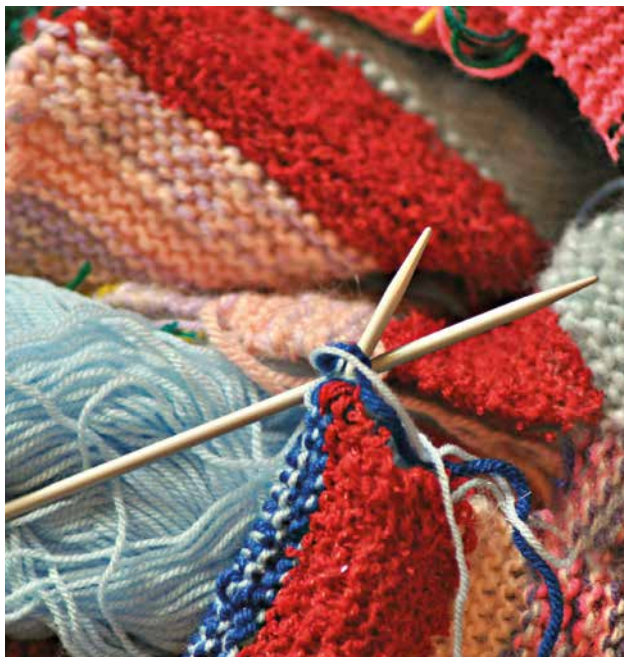
Wo: Cafeteria

Kosten: keine

Anmeldung: erwünscht

Bitte

mitbringen: eigene Handarbeitsprojekte



Veranstaltungen in der Reihe „Großeltern und Enkel – ein starkes Team“

in Kooperation mit dem
Familienstützpunkt Miltenberg

Themenabend:

„Großeltern sein ist schön – von leicht war keine Rede“

Die Rolle als Großeltern auszufüllen bringt viel Freude und Bereicherung. Sie birgt allerdings auch große Verantwortung und nicht zu unterschätzende Herausforderungen. Sie ist ein Balanceakt zwischen den Ansprüchen der Eltern, den Wünschen der Enkel und den eigenen Träumen vom Großelterndasein

Der Abend richtet sich an alle Omas und Opas, die ihren Teil zu einem harmonischen Miteinander der Generationen beitragen möchten.

Wann: Mittwoch, 28.10.2026
19:00 – ca. 21:00 Uhr

Wo: Familienzentrum,
Mainstr. 19a (Klostergarten),
63897 Miltenberg

Referentin: Birgit Sarembe,
Diplom-Sozialpädagogin und
Leitung des Familienstütz-
punktes Süd in Miltenberg

Kosten: keine

Anmeldung: erforderlich unter
familienstuetzpunkt@caritas-mil.de





Spielevormittag: **Großeltern und Enkel entdecken die Welt der Familienspiele**

Es gibt wundervolle neue Spiele. Jedoch ist die Hürde oft groß, sich in die manchmal komplexen Regeln einzuarbeiten, damit das Spielen auch Freude macht. So landet man wieder und wieder bei immer den gleichen, alten Spielen.

Dieser Spielevormittag kann Hemmschwellen abbauen und die Tür in die spannende Welt neuer Familienspiele öffnen ... ein Gewinn für Jung und Alt. Das Angebot findet in Kooperation mit der Stadtbücherei Miltenberg statt.

Wann:	Donnerstag, 05.11.2026 10:00 – 11:30 Uhr (Herbstferien!)
Wo:	Stadtbücherei Miltenberg, Hauptstr. 194 63897 Miltenberg
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

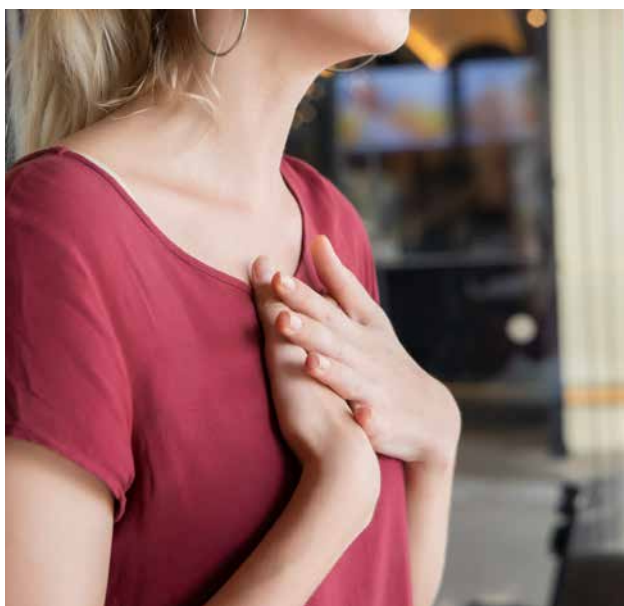
Atemtraining (Breathwork)

Viele Menschen kümmern sich um ihre Gesundheit. Sie achten auf ihre Ernährung, nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein oder nutzen medizinische und therapeutische Unterstützung. Und dennoch kehren Beschwerden in stressigen Phasen häufig zurück.

Ein Faktor begleitet Sie dabei jeden Tag: Ihre Atmung.

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die Sie jederzeit bewusst beeinflussen können. Sie steht in enger Verbindung mit Ihrem Nervensystem, Ihrem Herz-Kreislauf-System, Ihrer Regeneration und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden.

Im Atemtraining lernen Sie, Ihre Atmung besser wahrzunehmen, ihre Signale zu verstehen und einfache Techniken anzuwenden, die Sie im Alltag unterstützen können.



Gezieltes Atemtraining kann helfen:

- das Nervensystem zu beruhigen
- innere Anspannung zu reduzieren
- Grübeln und Gedankenkreisen zu unterbrechen
- mentale Klarheit und Fokus zu fördern
- den Blutdruck positiv zu beeinflussen
- Atemwege zu trainieren
- Regeneration und Verdauung zu unterstützen



Wann:	jeweils freitags, 14:00– 16:30 Uhr (45 Minuten Einzelbegleitung nach Terminvereinbarung)
Wo:	Schulungsraum des Johanniter-Mehrgenera- tionenhauses Miltenberg
Kosten:	bitte direkt beim Anbieter erfragen
Information und Anmeldung:	Nord-Apotheke Miltenberg, Tel. 0937 1/3 130, atemtraining@nordapo-mil.de

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
07.07. | 22.09. | 20.10. |
17.11. | 08.12.

Wo: Schulungsraum des
Johanniter-Mehrgenera-
tionenhauses Miltenberg

Information und

Anmeldung: Ursula Peichl,
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Zentrum für Aphasie & Schlag-
anfall Unterfranken gGmbH,
Kaiserstr. 31, 97070 Würzburg
Tel. 0931 299750
Mobil 0179 5146526

Selbsthilfegruppen

Austauschtreff „Löwenzahn“ für erwachsene Menschen im Autismus- und AD(H)S-Spektrum

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. Neben Austausch und gegenseitiger Stärkung will die Gruppe Raum für Projekte und gemeinsame Aktivitäten bieten.

Wann: jeden ersten Freitag im Monat
17:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung: erforderlich unter
treffen@neurodivers.net

Austauschtreff für Eltern **neurodivergenter Kinder**

Hier können sich Eltern austauschen, deren Familienleben mit AD(H)S, Autismus oder Hochsensibilität bunter, aber auch herausfordernder ist. In der Gruppe können sie sich austauschen und Kraft tanken.

Wann: jeden letzten Freitag im Monat
18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung: erforderlich unter
treffen@neurodivers.net

Offener Treff

Herzlich willkommen!

Unser offener Treff ist ein Ort der Begegnung für alle Generationen. Ob Sie bei einer Tasse Kaffee entspannen, neue Menschen kennenlernen oder einfach eine schöne Zeit verbringen möchten – bei uns sind Sie jederzeit herzlich willkommen.

Für Groß und Klein stehen Spiele, Bücher und Malutensilien zur freien Verfügung. Unsere Cafeteria bietet Raum für gemeinsame Aktivitäten, Gespräche oder auch einfach einen gemütlichen Aufenthalt.

Bei Fragen und Anliegen dürfen Sie sich gerne an unsere Mitarbeiterinnen im Johanniterhaus wenden. Außerdem steht Ihnen kostenloses WLAN zur Verfügung. Die Zugangsdaten erhalten Sie bei unserer Verwaltung im Eingangsbereich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Regelmäßige Aktivitäten

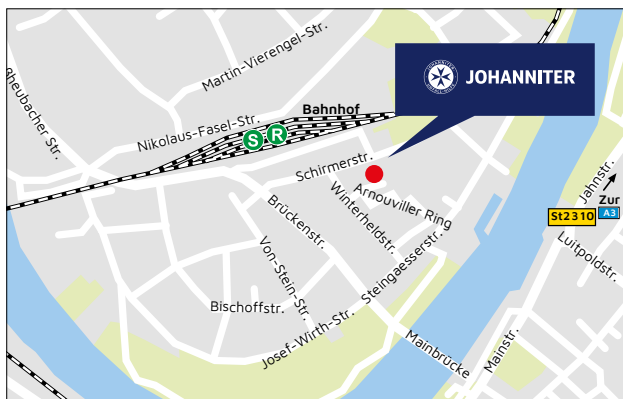
im Überblick

Vormittag		Nachmittag	
Montag		Stricktreff wöchentlich 14:00 – 15:30 Uhr S. 15	
Dienstag	Bewegungsgruppe wöchentlich 10:00 – 11:00 Uhr S. 8	Aphasie Gruppe 1 x im Monat 13:30 – 14:30 Uhr S. 20	
Mittwoch		Ev. Gottesdienst 1 x im Monat 14:00 Uhr S. 11	
		Englischkurs wöchentlich 17:00 – 18:00 Uhr S. 10	
		Kreativtreff Gruppe Card Making letzter Mittwoch im Monat 16:00 – 18:00 Uhr S. 12	
Donnerstag		Digitalcafe 2. Donnerstag im Monat 15:00 – 17:00 Uhr S. 9	
		Spielenachmittag letzter Donnerstag im Monat 16:00 – 18:00 Uhr S. 14	
Freitag	Kath. Gottesdienst 1 x im Monat 10:00 Uhr S. 11	Singtreff wöchentlich 14:30 – 16:30 Uhr S. 13	
		Selbsthilfegruppen 1 x monatlich S. 21	
Samstag		Begegnungscafe 1 x im Monat 14:30 – 16:30 Uhr S. 6	

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

Die Anmeldung zu unseren Angeboten nehmen wir jederzeit gerne unter **09371 9526-101** 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

Arnovuiller Ring 3, 63897 Miltenberg

Tel. 09371 9526-101, Fax 09371 9526-24

mgh-miltenberg@johanniter.de

www.johanniter.de/miltenberg

www.facebook.com/JUHBayern

Das Mehrgenerationenhaus wird gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Stadt
Miltenberg



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander



JOHANNITER