



**Haus der Begegnung
"Untere Mühle"**



Herzlich Willkommen

Haus der Begegnung „Untere Mühle“

Seidenstraße 43, 88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 / 912630

Aktion „Herz und Gemüt“

Marktplatz 12, 88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 / 905747

Nähere Informationen bei:

Christine Miller-Trax (Leitung), Tel. 07562 / 905747

Rosi Laur, Tel. 07562 / 3736

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wir suchen weitere ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für das Haus der Begegnung zur Mithilfe 1 x im Monat. Oder haben Sie eigene Ideen für Angebote?

Wir bieten Ihnen Begleitung, gesellige Kontakte und Austausch bei unserem Mitarbeiterfrühstück.

Die Räume im Haus der Begegnung „Untere Mühle“ können nach Absprache auch von anderen Gruppierungen genutzt werden.

im



Haus der Begegnung
„Untere Mühle“

**Treffpunkt & Angebote
für Jung & Alt!!!**

Öffnungszeiten

täglich von 14 Uhr bis 18 Uhr

Mittwoch, Sonn- & Feiertag und

an veranstaltungsfreien Samstagen geschlossen

Programm I/2012

TÄGLICH

Kaffeeklatsch und gemütliches Beisammensein
täglich während den Öffnungszeiten



WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Rommée
freitags ab 14 Uhr

*Einsteiger
sind herzlich willkommen!*

Qigong mit Frau Post-Krause



Selbstheilungskräfte anregen, Stress und Verspannungen abbauen.
freitags 10 – 11 Uhr ab 13.01.2012 (nicht während der Ferien in Bayern)
Unkostenbeitrag 5,00 EUR pro Veranstaltung

Offener Strickkreis

In einer gemütlichen Runde bei einer Tasse Tee treffen sich Strick-
begeisterte auch zum Austausch. Wertvolle Tipps und Anregungen
gibt's so nebenbei von Frau Monka Raabe.
mittwochs ab 19 Uhr, alle 14 Tage, ab 11.01.2012



MONATLICHE ANGEBOTE

Kontakt und Geselligkeit beim Kennenlernfrühstück mit Petra Wolz



Wir möchten alleinstehenden Menschen die Gelegenheit geben, neue
Kontakte zu knüpfen, andere Menschen kennen zu lernen oder einfach nur
in netter Gesellschaft zu frühstücken. Keine Anmeldung er-
forderlich, ein geringer Unkostenbeitrag wird erhoben.



Jeden ersten und dritten Montag im Monat, 9.30 bis 11.00 Uhr

Termine: 16. Jan. / 6. Feb. / 20. Feb. / 5. März / 19. März / 2. April /
16. April / 7. Mai / 21. Mai / 4. Juni / 18. Juni / 2. Juli / 16. Juli

Gemeinsames Singen

Jeder, der Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen.

Jeden dritten Dienstag im Monat, 14 Uhr

Termine: 17. Januar / 28. Februar / 20. März
17. April / 15. Mai / 19. Juni / 17. Juli



FORTSETZUNG MAI

Di	15.05.	14.00 Uhr	Gemeinsames Singen
		19.00 Uhr	Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs
Mi	16.05.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Mo	21.05.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
		14.30 Uhr	Gesprächskreis „Was mein Herz bewegt“
Mi	30.05.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis

JUNI

Mo	04.06.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Mi	13.06.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Sa	16.06.	14.30 Uhr	Diavortrag „Impressionen der 4 Jahreszeiten“
Mo	18.06.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Di	19.06.	14.00 Uhr	Gemeinsames Singen
		19.00 Uhr	Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs
Mi	27.06.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Sa	30.06.	14.00 Uhr	Kreatives Gestalten im Jahresverlauf

JULI

Mo	02.07.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Mo	09.07.	Kinderfest-Montag - geschlossen	
Mi	11.07.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Mo	16.07.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Di	17.07.	14.00 Uhr	Gemeinsames Singen
		19.00 Uhr	Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs
Mi	25.07.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Sa	28.07.	14.00 Uhr	Geselliger Nachmittag mit Rudibert Hehl

*Sommerpause:
Montag, 30. Juli bis Sonntag, 19. August 2012*

MÄRZ

Mo	05.03.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Mi	07.03.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Mo	19.03.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
		14.30 Uhr	Gesprächsrunde „Was mein Herz bewegt“
Di	20.03.	14.00 Uhr	Gemeinsames Singen
		19.00 Uhr	Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs
Mi	21.03.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Sa	24.03.	14.30 Uhr	Modenschau
Mo	26.03.	14.30 Uhr	Tipps bei Gewichtsproblemen
Sa	31.03.	14.00 Uhr	Kreatives Gestalten im Jahresverlauf

APRIL

Mo	02.04.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Mi	04.04.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Sa	14.04.	14.30 Uhr	Musikalische Einstimmung in den Frühling mit den „Gitarrenfrauen“
Mo	16.04.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Di	17.04.	14.00 Uhr	Gemeinsames Singen
		19.00 Uhr	Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs
Mi	18.04.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Mo	23.04.	14.30 Uhr	Gesprächskreis „Was mein Herz bewegt“
Mi	25.04.	14.30 Uhr	Lesenachmittag mit Hannelore Sieling
Sa	28.04.	14.00 Uhr	Kreatives Gestalten im Jahresverlauf

MAI

Mi	02.05.	19.00 Uhr	Offener Strickkreis
Sa	05.05.	14.00 Uhr	Maitanz mit Roland Katzschke
Mo	07.05.	9.30 Uhr	Kennenlernfrühstück
Mo	14.05.	14.30 Uhr	Freude im Alltag entdecken und er-leben

Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs

Die Selbsthilfegruppe will krebsbetroffene Menschen auffangen, informieren und begleiten. Auch betroffene Männer sind herzlich willkommen. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Aktuelle Informationen erhalten Sie in der Tagespresse oder unter Tel. 07562 / 93518 bzw. 07566 / 1531.

Jeden dritten Dienstag im Monat, 19 Uhr

Termine: 17. Januar / 28. Februar / 20. März

17. April / 15. Mai / 19. Juni / 17. Juli

Kreatives Gestalten im Jahresverlauf

Mit Petra Wolz gemeinsam basteln und auch mit Liedern und Gedichten einen gemütlichen Nachmittag verbringen. Nicht nur für Senioren, auch für Familien und alle, die Freude am Basteln und Dekorieren haben.

Das Material wird gestellt, ein kleiner Unkostenbeitrag wird erhoben. Jeden letzten Samstag im Monat, 14 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich.

Termine: 28. Januar / 25. Februar / 31. März / 28. April / 30. Juni



Gesprächsrunde „Was mein Herz bewegt“

mit Marianne Betzen, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Was lässt mich leben, bedrückt oder erfreut mich? Mögliche Themen sind Gesundheit, Lebenssituationen und der Umgang mit ihnen.

Monatlich, montags ab 14.30 Uhr

Termine: 20. Februar / 19. März / 23. April / 21. Mai



ERGÄNZENDE ANGEBOTE

Modenschau

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Unteren Mühle präsentieren unter musikalischer Begleitung von Rudibert Hehl die aktuelle Frühlingssammlung des Modehauses Vögele, Isny.

Termin: Samstag, 24. März, 14.30 Uhr



*Terminänderungen, weitere
Veranstaltungen und Vorträge
entnehmen Sie bitte der
Tagespresse und den
öffentlichen Aushängen.*



Wenn Sie einen Fahrdienst benötigen,
wenden Sie sich bitte frühzeitig an

Tel. 07562 905747



Tipps bei Gewichtsproblemen

mit Marianne Betzen, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Sicher möchten auch Sie Ihr Gewicht korrigieren. Das ist gar nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken! Nur, wie kann das gehen – und zwar dauerhaft? Schon wenige Grundinformationen zu einem gesundheitlich wohlteren Befinden können entscheidend hilfreich sein.

Termin: Montag, 26. März, 14.30 Uhr



Maitanz mit Roland Katschke

Mit beschwingten Frühlingsrhythmen tanzen wir durch den Mai.

Termin: Samstag, 5. Mai, 14.00 Uhr



„Freude im Alltag entdecken und er-leben!“

mit Marianne Betzen, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Oft nur mal etwas genauer hinschauen,
den Augen und dem Herzen „Fenster öffnen“.

Termin: Montag, 14. Mai, 14.30 Uhr



VORTRÄGE

Diavortrag „Mit Blumen durch alle Jahreszeiten“

mit Hermann Diehm

Termin: Samstag, 04. Februar, 14.30 Uhr



Vortrag „Ruhestand – Schock oder Entlastung?“

mit Dr. Erik Wenglein, Facharzt für psychosomatische Medizin / Psychoanalytiker

Veranstalter: Stadtseniorenrat Isny

Termin: Mittwoch, 29. Februar, 14.30 Uhr

Lesenachmittag „Gedichte und Bemerkenwertes“

von Joachim Ringelnatz und Christian Morgenstern

gelesen von Hannelore Sieling

Termin: Mittwoch, 25. April, 14.30 Uhr



Diavortrag „Impressionen der 4 Jahreszeiten im Landkreis Lindau“

mit Klaus Gorlo

Termin: Samstag, 16. Juni, 14.30 Uhr



VERANSTALTUNGSKALENDER



JANUAR

Fr 23.12.2011 – So 08.01.2012 geschlossen

- | | | | |
|----|--------|-----------|--|
| Mi | 11.01. | 19.00 Uhr | Offener Strickkreis |
| Mo | 16.01. | 9.30 Uhr | Kennenlernfrühstück |
| Di | 17.01. | 14.00 Uhr | Gemeinsames Singen |
| | | 19.00 Uhr | Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs |
| Mi | 25.01. | 19.00 Uhr | Offener Strickkreis |
| Sa | 28.01. | 14.00 Uhr | Kreatives Gestalten im Jahresverlauf |

FEBRUAR

- | | | | |
|----|--------|-----------|---|
| Sa | 04.02. | 14.30 Uhr | Diavortrag „Mit Blumen durch alle Jahreszeiten“ |
| Mo | 06.02. | 9.30 Uhr | Kennenlernfrühstück |
| Mi | 08.02. | 14.30 Uhr | Schwäbischer-Albvereins-Treff |
| | | 19.00 Uhr | Offener Strickkreis |
| Mo | 20.02. | 9.30 Uhr | Kennenlernfrühstück |
| | | 14.30 Uhr | Gesprächsrunde „Was mein Herz bewegt“ |
| Di | 21.02. | 14.00 Uhr | Faschingsdienstag mit Faschingskrapfen und Stimmungsmusik mit Rudibert Hehl |
| Mi | 22.02. | 19.00 Uhr | Offener Strickkreis |
| Sa | 25.02. | 14.00 Uhr | Kreatives Gestalten im Jahresverlauf |
| Di | 28.02. | 14.00 Uhr | Gemeinsames Singen |
| | | 19.00 Uhr | Treffen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs |
| Mi | 29.02. | 14.30 Uhr | Vortrag „Ruhestand – Schock oder Entlastung?“ |

Ehrenamt gegen Einsamkeit

Wir suchen stets weitere ehrenamtliche Mitarbeiter für unseren Fahr- und Besuchsdienst. Schenken Sie unseren älteren Mitbürgern ein wenig Ihrer Zeit.

Wir bieten unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern Beratung + Information, Vermittlung + Begleitung, Versicherungsschutz, Austausch + Anerkennung, Fortbildung, Neue Kontakte, **Geselligkeit...**

Informieren Sie sich unverbindlich!

Aktion Herz und Gemüt, Tel. 07562 / 905 747

