

# PROGRAMM

## 1. HALBJAHR 2026



**20 JAHRE BUNTES ANGEBOT IM  
Generationenhaus  
KAUFBEBUREN E.V.**

Gefördert durch:



Mehr  
Generationen  
Haus  
Untersteuer - Freiander



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



knotenpunkt  
Freiwilligen-Agentur  
Knotenpunkt  
im Generationenhaus

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales





## Generationenhaus

KAUFBEUREN E.V.

### DAS GENERATIONENHAUS:

Ein Ort der Begegnung,  
der Information und des  
freiwilligen Engagements  
für alle Menschen, unabhängig  
von sozialer und kultureller  
Herkunft, Weltanschauung,  
Geschlecht oder Alter.

### UNSERE ANGEBOTE

Offener  
Treff

Kaffee und  
Kuchen

Gemeinsames  
Frühstück  
mit Kinderbetreuung

Deutschkurse

Café  
Zeitreise  
für Senioren

Café  
Kunterbunt  
für  
Familien und Kinder

Kreativ-  
werkstatt  
für Erwachsene

Hilfe  
bei digitalen  
Frägen

Heiteres  
Gedächtnis-  
training

Ausfüllhilfe  
für  
Formulare

Begegnungsort  
für  
Selbsthilfegruppen

Schauen  
Sie  
einfach rein!

**Wir sind gerne für Sie da und freuen uns über Ihren Besuch!**

Geöffnet Montag bis Freitag, jeweils von 10.00 - 16.30 Uhr

# ÖFFNUNGSZEITEN CAFÈ

Zu folgenden Zeiten können Sie bei uns reinschauen, sich informieren, andere Leute treffen oder einfach nur einen Kaffee im Begegnungscafé trinken.

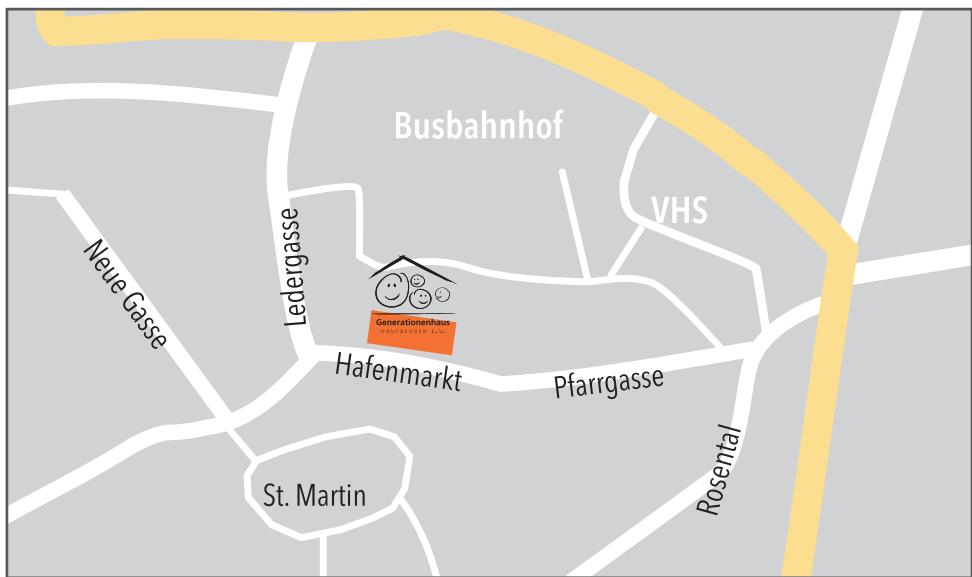
Montag bis Freitag jeweils von 10.00 bis 16.30 Uhr

Samstag laut Programm

Unsere Angebote sind selbstverständlich offen für alle Menschen, mit und ohne Behinderung.

## So finden Sie zu uns am Hafenmarkt 6 - 8

(am Brunnen der „Erostenischen Damen“, mitten in der Altstadt)



**Generationenhaus Kaufbeuren e.V.  
Hafenmarkt 6 - 8 · 87600 Kaufbeuren**

Telefon 08341/9080898

info@generationenhaus-kf.de oder info@knotenpunkt-kaufbeuren.de

**Besuchen Sie unsere Homepages**

generationenhaus-kf.de und knotenpunkt-kaufbeuren.de

Bankverbindung:

HypoVereinsbank Kaufbeuren | IBAN: DE70 7342 0071 0020 3610 00

Liebe Freunde und Besucher des Generationenhauses Kaufbeuren,  
unser neues Halbjahrprogramm 2026 zeigt sich im „neuen Kleid“. Wir haben uns entschieden die Kurse und Veranstaltungen neu zu sortieren und jeweils mit deren Beschreibung darzustellen. Sie finden nun **wöchentlich**, **2-wöchentlich**, **3-wöchentlich**, **monatlich** stattfindende Kurse sowie **zeitlich begrenzte** und **1 x Veranstaltungen**.

Wir wünschen viel Spaß beim Schmöckern!

## WÖCHENTLICH stattfindende Kurse



### HILFE IN DER DIGITALEN WELT



Montag von 12.00 - 14.30 Uhr, 3 x 50 Minuten mit Anmeldung  
ab 14.30 - 16.00 Uhr offener Treff für alle - ohne Anmeldung

Der Digitale Montags-Treff im Generationenhaus Kaufbeuren bietet älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen praktische Unterstützung bei der Nutzung von Smartphones, Internet und Computern.

Aktuelle Themen wie Telefonbetrug, sichere Passwörter, Online-Banking, Gesundheits-Apps, WhatsApp und andere Themen werden behandelt. Anschließend haben die Teilnehmer die Möglichkeit, individuelle Fragen mit ihren eigenen Geräten zu stellen und direkt zu üben.

Jeden ersten Montag im Monat steht ein Schwerpunktthema auf dem Programm, das sowohl aktuelle Themen als auch die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt.



### Café KUNTERBUNT - offenes Kindercafé im Generationenhaus



Donnerstag von 14.00 - 16.30 Uhr  
Unkostenbeitrag 4,00 €/Erwachsenen, Kinder frei

Mütter und Väter (gerne auch Omas und Opas) mit Kindern von 0 bis 3 Jahren sind herzlich willkommen! Während die Großen in entspannter Atmosphäre plaudern und Erfahrungen austauschen, können die Kleinen Freunde finden und spielen.



## ALPHAKURS

Dienstag von 8.30 - 11.30 Uhr (außer in den Ferien)

Ein Deutschsprachkurs der vhs für Frauen, mit und ohne Migrationshintergrund, mit Kinderbetreuung



## LERNWERKSTATT DEUTSCH

Donnerstag von 11.00 - 12.30 Uhr und 17.30 - 19.00 Uhr

Freitag von 11.00 - 12.30 Uhr

Sie suchen Gelegenheit Deutsch zu sprechen? Sie möchten Inhalte aus Ihrem Deutschkurs vertiefen oder sich auf Ihre Deutschprüfung vorbereiten? Dann sind Sie in der Lernwerkstatt Deutsch genau richtig! Mit Einführung in das VHS Lernportal.

Mit Einführung in das VHS Lernportal.

Ohne Anmeldung, ab Sprachlevel A1, kostenlos.

Dieses Projekt ist ein Angebot des AK Asyl und der Dreifaltigkeitskirche und wird in Kooperation mit dem Generationenhaus durchgeführt.



## MEDITATION

Donnerstag von 19.45 - 21.00 Uhr

Neben der gemeinsamen Meditation befassen wir uns sowohl mit theoretischen als auch praktischen Aspekten rund um das Thema Spiritualität & Meditation

Leitung: Angelika Stückl - Um Anmeldung wird gebeten unter Mobil 0175/4047946 oder Kaufbeuren@sos.org

Einführung in die „stille Meditation“

29.01.26, 05.02.26, 12.02.26 jeweils um 19.00 – 19.30 Uhr



## OFFENE KREATIVWERKSTATT für Erwachsene

Freitag von 14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: Spende für Materialverbrauch und Nebenkosten

Sie möchten sich gerne (wieder einmal) kreativ betätigen? In einer Gruppe mit anderen Neues ausprobieren, Anregungen bekommen oder Hilfestellung bei der Umsetzung eigener Ideen? Wir treffen uns in einer offenen Runde, dazu sind Sie herzlich eingeladen.

In Abständen werden Themenprojekte angeboten.

Wir freuen uns auf Sie! Ohne Kinderbetreuung

# 2-WÖCHENTLICH stattfindende Kurse



## HEITERES GEDÄCHTNISTRAINING für Senioren

A

€

**2-wöchig - Start 12.01. - Montag von 10.00 - 11.30 Uhr**

Kosten: 25,- € für 10 Vormittage

Im Wechsel mit „Gymnastik nicht nur für die grauen Zellen“

Wer rastet, der rostet... Auch unser Gehirn wird älter.

Kursleitung: Herr Otto Zobel

Anmeldung und Information im Generationenhaus Tel. 08341 / 9080898



## GYMNASIET NICHT NUR FÜR DIE DIE GRAUEN ZELLEN

A

€

**2-wöchig - Start 19.01. - Montag von 10.00 - 11.30 Uhr**

Kosten: 25,- € für 10 Vormittage

Im Wechsel mit „Heiteres Gedächtnistraining“

Ein reger Geist hält auch den Körper bis ins hohe Alter fit.

Ein Angebot für Senioren und Menschen mit Handicap (z. B. Schlaganfall), die ihre Gehirnleistungen erhalten und verbessern möchten.

Es handelt sich um ein gesundheitsorientiertes ganzheitliches Gedächtnistraining mit Bewegung nach Dr. med. Franziska Stengel.

Bitte Schreibzeug mitbringen

Kursleitung: Frau Christine Seidl-Bier



## SELBSTHILFEGRUPPE für Stressbewältigung

Jeden 2. und 4. Dienstag von 18.00 - 20.00 Uhr

Ein Treffen von Betroffenen durch Burnout oder Depression zum Erfahrungsaustausch, zu Vorträgen, je nach Bedarf zu verschiedenen Angeboten und zum Feiern.

# 3-WÖCHENTLICH stattfindende Kurse



## SPITZENTREFF



Samstag von 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

10.01., 31.01., 21.02., 14.03., 04.04., 25.04., 16.05., 06.06., 27.06.,

Klöppeln und mehr... wenn Sie nicht nur klöppeln lernen wollen, sondern auch gerne stricken, sticken und häkeln und dafür Gesellschaft mögen und vielleicht auch einen guten Tipp brauchen, sind Sie hier richtig.

Schenken Sie  
den Patienten  
ein Lächeln

### Lotsendienst am Klinikum Kaufbeuren

- ✓ Kleinere Besorgungen
- ✓ Hilfe bei der Organisation z.B. Telefonkarte oder Fernsehen und die
- ✓ Begleitung zu Stationen oder Untersuchungsräumen im Hause gehören ebenfalls zu unseren Aufgaben



Seniorenbeirat und  
Stadt Kaufbeuren



### WERDEN AUCH SIE „LOTSE“

„Wir dürfen den Menschen  
nicht alleine lassen.“  
(Hl. Vinzenz von Paul)

Diesen Gedanken nahm der Caritasverband Kaufbeuren e.V. gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern, dem Seniorenbeirat der Stadt Kaufbeuren und der Freiwilligenagentur Knotenpunkt, konsequent bei der Gestaltung eines neuen ehrenamtlichen Dienstes am Klinikum Kaufbeuren auf.

An einem fremden Ort ankommen, emotional angespannt sein, überfordert den Weg nicht finden, verängstigt und eingeschüchtert an der Türschwelle stehen - wer kennt nicht diese fremden Gefühle beim Eintritt in ein großes Krankenhaus?

Gerne können Sie sich beim Caritasverband oder der Freiwilligenagentur Knotenpunkt im Generationenhaus Kaufbeuren melden, wenn Sie Interesse an diesem Ehrenamt haben.



Knotenpunkt im Generationenhaus Kaufbeuren  
Telefon 08341/ 9080898  
[info@knotenpunkt-kaufbeuren.de](mailto:info@knotenpunkt-kaufbeuren.de)



# MONATLICH stattfindende Kurse



## SELBSTHILFEGRUPPE für Menschen mit Krebs

Jeden 1. Dienstag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr

Hier treffen sich Betroffene und Angehörige zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Ansprechpartnerin Monika Schilling 08341 / 7151152



## SELBSTHILFEGRUPPE ADHS für Erwachsene

Jeden 1. Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr

„ADHS im Erwachsenenalter stellt die Betroffenen alltäglich vor Herausforderungen. Wir tauschen uns über Erfahrungen und hilfreiche Tipps und Strategien aus. Jede ADHS ist anders und ebenso ist der Umgang mit ihr.“



## CAFÉ ZEITREISE



Jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: gegen Spende

Senioren und Seniorinnen (insbesondere alleinlebend) sind herzlich eingeladen, wenn sie gerne wieder einmal mit anderen Menschen bei Kaffee und Kuchen ratschen und sich austauschen möchten.



## TRAUERCAFÉ



Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr

Der Hospizverein Kaufbeuren/Ostallgäu bietet Trauernden die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen bei Kaffee und Kuchen mit ebenfalls Betroffenen zu treffen und auszutauschen.

Wir bitten um telefonische Anmeldung im Büro des Hospizvereins unter Tel. 08341-99 44 43.



## OFFENER FRÜHSTÜCKSTREFF

A S

Jeden 2. Freitag im Monat von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Kosten: Gegen Spende

Mütter und/oder Väter, Opas und Omas und alle Menschen, die Zeit und Lust haben auf ein gemeinsames Frühstück, auf Erfahrungsaustausch und gute Laune, sind herzlich eingeladen.

Anmeldung im Generationenhaus, Tel. 08341 / 9080898  
oder E-Mail [info@generationenhaus-kf.de](mailto:info@generationenhaus-kf.de)



## KOCHEN MIT PFIFF

A €

Jeden 2. Montag im Monat von 17.15 bis 19.45 Uhr  
Kosten: 6,- € pro Termin

Menschen mit und ohne Handicap kochen und essen gemeinsam.  
Dieses Angebot findet zusammen mit der OBA Ostallgäu des BRK statt.  
Anmeldung: über das Generationenhaus und über die OBA Ostallgäu



## Bayerischer BLINDEN- U. SEHBEHINDERTENBUND

Jeden 2. Dienstag im Monat von 14 bis 16.30 Uhr

Betroffene, Angehörige und Interessierte haben die Möglichkeit, sich gegenseitig auszutauschen bei Kaffee und Kuchen.



## REGENBOGENCAFÉ

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 14 bis 16.30 Uhr

Regelmäßig öffnen sich die Türen zum Regenbogen Café im Generationenhaus Kaufbeuren. Das Angebot richtet sich an queere Menschen, lesbische, bisexuelle und schwule Frauen und Männer, trans- und intergeschlechtliche Menschen aller Generationen. Wir freuen uns auf euren Besuch.

Dieses Angebot ist eine Kooperation der Gleichstellungsstellen der Stadt Kaufbeuren und des Landkreises Ostallgäu, dem Generationenhaus mit der Beratungsstelle für schwule und bisexuelle Männer (cis\*trans\*inter\*nb) AWO-Schwubis und Allgäu Pride e. V.

Kontakt Schwubis: AWO-SchwubiS, Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg.  
[schwubis@awo-schwaben.de](mailto:schwubis@awo-schwaben.de)



## KNEIPPSTAMMTISCH

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14 bis 16.30 Uhr

Bei Kaffee und Kuchen werden geplante Wanderungen und der Besuch kultureller Veranstaltungen besprochen.



## Tanzen!



Jeden 3. Dienstag im Monat von 19.30 – 21.00 Uhr

Kosten: 6,- € pro Abend

Lust zu Tanzen?! Lebendig sein, sich spüren, in Verbindung mit sich selbst und anderen, Musik aus verschiedenen Ländern, mal mitreißend, mal kraftvoll, mal meditativ.

Leitung Lioba Naumann, Anmeldung erforderlich Tel.: 0176/54272634

## Zeitlich begrenzte Veranstaltungen



### Mentorenstammtisch

Termine: 19.01., 02.03., 04.05., von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ein regelmäßiges Treffen der Mentoren (Leselernhelfer im Generationenhaus) zum Austausch und für Tipps zu Methoden zum Lesenlernen.  
Leitung: Gerdi Gradl



### QI GONG



Termine vom 27.02. (Freitag) + ab 11.03. (Mittwoch) je 10x

Jeweils am Mittwoch von 17.15 Uhr - 20.45 Uhr (3 x 1 Std.) und Freitag von 17.45 – 18.45 Uhr

Qi-Gong beruht auf einer alten chinesischen Tradition und beinhaltet ein hochdifferenziertes Wissen um die Kernkraft des Lebens.

Info und Anmeldung: Generationenhaus Tel. 08341 / 9080898

Das Kursangebot beinhaltet 10 Übungseinheiten mit jeweils 60 min.

Das beschriebene Kursangebot ist bei der zentralen Prüfungsstelle für Prävention zertifiziert, Zuschuss zu den Kosten durch die Krankenkasse ist möglich.



## SPRECHstunde Deutsch

Jeden Montag ab 13.04. bis 18.05.2025 von 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Sie lernen Deutsch und brauchen zusätzliche Unterstützung?  
Dann sind Sie in der SPRECHstunde Deutsch genau richtig! Je nach Bedarf und Interesse der Teilnehmenden werden hier wichtige Fragen aus dem Deutschkurs in lockerer Atmosphäre aufgegriffen und Sie haben die Gelegenheit, vor allem das Sprechen intensiv und unter Anleitung zu üben.  
Der Spaß am Lernen soll dabei nicht zu kurz kommen – deutsche Sprache, schwere Sprache? Keineswegs!  
Dieses ist ein kostenloses Zusatzangebot zu den Integrations- und Deutschkursen der VHS und offen für alle Interessierten, die Deutsch lernen möchten!



## Parkinsongruppe

Termine: 03.02., 21.04., 16.06.2026 von 14.00 – 16.30 Uhr

Unregelmäßiges Treffen der Parkinsons-Selbsthilfegruppe mit gelegentlichen Vorträgen und Austausch mit verschiedenen Tipps sowie Übungsanleitungen für Eigenübungen. Besondere Themen werden in der Tagespresse veröffentlicht.

Informationen im Generationenhaus Tel.: 08341/9080898 oder [info@generationenhaus-kf.de](mailto:info@generationenhaus-kf.de)



## ZEICHENERKLÄRUNG



Wir bitten um Anmeldung, da es sich um Kurse handelt, die nur mit begrenzter Teilnehmerzahl stattfinden können.



Bei diesen Kursen erheben wir einen kleinen Unostenbeitrag für Material o.ä.



Wir bitten um Unterstützung durch eine freiwillige Spende.

# Einzelne Veranstaltungen



## Spielenachmittag für alle Generationen

25. Januar, 14.00 bis 17.00 Uhr

Gemeinsam wollen wir bei Kaffee und Kuchen alte und neue Spiele ausprobieren und spielen. Gerne können eigene Spiele mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Euch!



## Lernpatentreffen

Montag, 02.02. 18.30 – 20.30 Uhr

Wir laden regelmäßig zum Erfahrungsaustausch zur Qualifikation und Information der Lernpaten an den unterschiedlichen Schulen ein. Selbstverständlich sind Interessierte an diesem ehrenamtl. Engagement herzlich mit eingeladen.

Auf Ihre Teilnahme freut sich die Projektleiterin und das Team des Generationenhauses.



## FRAUENFRÜHSTÜCK zum internationalen Frauentag



Sonntag, 08.03.2026, 9.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: 6,- € pro Person

Anmeldung erforderlich im Generationenhaus Tel.: 08341-9080898  
oder [info@generationenhaus-kf.de](mailto:info@generationenhaus-kf.de)



## Backen und Basteln in den Osterferien



Termine: 30.03., 9.00 – 12.00 Uhr + 31. 03. 9.00 – 12.00 Uhr

Kosten 9,00 €

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Ostereier bemalen, Osternest gestalten oder backen, Zeit zum Spielen.  
Anmeldung über Stadtjugendring erforderlich: SJR.kaufbeuren.de



## Café der Inklusion

A

Dienstag, 05.05. von 13.30 Uhr – 16.30 Uhr

Treffen für Menschen mit und ohne Einschränkung zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung



## REGENBOGENCAFÈ Spielenachmittag

A

Sonntag, 12.04.26, 15 – 18.00 Uhr

Ob Strategiespiel, Klassiker oder witzige Kartenspiele – bei „Queer gewinnt“ sind alle willkommen, die Lust auf einen lockeren Abend voller Spiel, Spaß und Gemeinschaft haben!

Allgäu Pride e. V. und AWO-Schwubis laden alle Interessierten herzlich ein, gemeinsam mit uns Brett- und Kartenspiele zu spielen, neue Menschen kennenzulernen und eine entspannte, bunte Zeit miteinander zu verbringen. Egal ob du regelmäßig spielst oder einfach mal reinschnuppern möchtest - komm vorbei, bring gern eigene Lieblingsspiele mit oder lass dich überraschen, was auf dem Spieltisch landet.

Let's play – queer, vielfältig und mit ganz viel Spaß!



## KLINIKLOTSENTREFFEN

**Offener Termin** – Information über Tagespresse und unsere Homepage oder direkt im Generationenhaus Tel.: 08341/9080898 oder [info@generationenhaus-kf.de](mailto:info@generationenhaus-kf.de)

Treffen für Lotsen am Klinikum Kaufbeuren-Ostallgäu zur Information und zum Austausch. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Anfragen und Informationen im Generationenhaus**

# Nach Terminabsprache



AHA

Ausfüllhilfe bei Anträgen – wird in Kaufbeuren im Generationenhaus nach Terminabsprache angeboten. Keine Rechtsberatung!!  
Nähere Informationen im Generationenhaus Tel. 08341 / 9080898

**Ja, ich unterstütze den Verein „Generationenhaus Kaufbeuren e.V.“ und möchte Mitglied werden.**

---

Name, Vorname geb. am

---

ggf. Name, Vorname und Geb.datum Ihres Partners der auch Mitglied werden möchte

---

ggf. Name, Vorname und Geb.datum Ihres Kindes das kostenlos Mitglied werden möchte

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

E-Mail-Adresse

---

Telefonnummer

18,- EUR für das Hauptmitglied

10,- EUR für den Partner

Ich interessiere mich für eine aktive Mitarbeit.

Hiermit ermächtige ich o.g. Verein den Jahresbeitrag gem. Satzung von meinem Konto einzuziehen.

---

Kontoinhaber

---

IBAN

---

Name der Bank

---

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

## **Einverständniserklärung zur Datenspeicherung**

Die Vorstandschaft weist darauf hin, dass ausreichende technische und organisatorische Maßnahmen zur Gewährung des Datenschutzes getroffen wurden.

Ich bin damit einverstanden, dass zum Zwecke der Mitgliederverwaltung meine Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, Vereinseintrittsdatum, Bankverbindung, E-Mail-Adresse, Telefonnummern und ggf. Ehrungen) vom Verein gespeichert werden. Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontodaten zum Zwecke von aus der Mitgliedschaft begründeten Abbuchungen verwendet werden dürfen. Außerdem bin ich damit einverstanden, dass meine E-Mail-Adresse zur Information über Vereinsaktivitäten verwendet werden darf. Die Einwilligung kann ohne Angabe von Gründen jederzeit widerrufen werden.

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen von Vereinsveranstaltungen oder Aufführungen erstellt werden, in den Printmedien und auf unserer Internetseite veröffentlicht werden dürfen. Die Veröffentlichungen dienen zur Werbung und positiven Darstellung des Vereins in der Öffentlichkeit. Die Veröffentlichung soll auf unbestimmte Zeit erfolgen. Es wird darauf hingewiesen, dass Fotos im Internet von beliebigen Personen abgerufen werden können. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass solche Personen die Fotos weiter verwenden oder an andere Personen weiter geben. Diese Einwilligungserklärung gilt ab dem Datum der Unterschrift und beinhaltet auch die Einwilligung für Fotos aus der Vergangenheit (sofern vorhanden). Die Einwilligung gilt auch über die Mitgliedschaft hinaus. Ich kann die Einwilligung widerrufen um nachweislich meine berechtigten Interessen zu schützen.

---

Datum, Ort und Unterschrift des Mitglieds

Bei nicht volljährigen Kindern:

Mit dieser Unterschrift bestätige ich, dass mit den Kindern die Veröffentlichung besprochen wurde.

---

Datum, Ort und Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Wenn Sie nicht ausdrücklich widersprechen, gehen wir von Ihrem Einverständnis aus, dass wir auf unseren Webseiten und in den Printmedien Fotos von Ihnen bzw. bei Vereinstätigkeiten veröffentlichen dürfen.

Einen Widerspruch richten Sie bitte schriftlich oder per E-Mail an

Generationenhaus Kaufbeuren e.V. • Hafenmarkt 6 - 8  
87600 Kaufbeuren • [info@generationenhaus-kf.de](mailto:info@generationenhaus-kf.de)

In Zusammenarbeit mit:

