

## Programm 2. Halbjahr 2023

**Mehrgenerationenhaus Limburg**  
**Familienzentrum Müze e. V.**  
Hospitalstraße 10  
65549 Limburg

**Büro + Offenes Wohnzimmer** 0 64 31 975 444 0  
**Offener Treff** 0 64 31 975 444 5

**Email** [info@muetterzentrum-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)

**Web:** [www.muetterzentrum-limburg.de](http://www.muetterzentrum-limburg.de)



**Ferien im Müze:**

**Sommer 24.07-11.08.2023**

**Winter: 27.12.-13.01.2024**

Gefördert von:



**Hand in Hand  in jedem Alter**

# Willkommen in unserem Offenen Wohnzimmer

Gutes will bewahrt werden - sollte nicht in der Hektik des aufreibenden Alltags untergehen.

Zeiten ändern sich - aber die Bedürfnisse nach Begegnung und Zwischenmenschlichkeit bleiben.

## Unsere Öffnungszeiten im Offenen Wohnzimmer:

- **Dienstag, 09.00 bis 17.30 Uhr** (s. 2-11)
- **Mi, Do, Fr andere Angebote** (s. 14-23)
- **Information und Anmeldung:**  
Im Büro 0 64 31 975 444 0



Eingang bei den Briefkästen im 3. Stock  
(Aufzug vorhanden). Die Räume sind barrierefrei!

**Eine Anmeldung erleichtert uns die Planung!**



## Ehrenamtliche gesucht!

Sie möchten sich ehrenamtlich betätigen und soziales Engagement beweisen?

Sie möchten eigene Ideen einbringen oder etwas Neues lernen?

Oder würden Sie gerne neue Menschen kennenlernen?

Melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns immer sehr über neue Ehrenamtliche in ganz verschiedenen Bereichen.

Zum Beispiel suchen wir momentan Engagierte beim **Repair-Café** / beim **offenen Treff** / oder als **Limburg-Pate**.

**Weitere Infos** zu den Bereichen gibt es im Büro unter 0 64 31 975 444 0 oder senden Sie uns eine Mail an: [info@muetterzentrum-limburg.de](mailto:info@muetterzentrum-limburg.de)



## Offenes Nähcafe

Es richtet sich an alle „Näh-Begeisterten“, denen es Freude macht aus einem schönen Stoff etwas an der Nähmaschine oder Stickmaschine zu zaubern. Manchmal fehlt eine Idee, ein Schnittmuster oder aber auch der passende Nähfuß? Bei einem Kaffee oder einem kühlen Getränk plaudert man in lustiger Runde aus dem Nähkästchen, näht, stickt und tauscht

- Reststoffe oder Garne.
- Bügelbrett und -eisen sind vorhanden, die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden.



Wir treffen uns **am 1. oder 2. Freitag im Monat**  
**ab 19 Uhr**

**Termine:** Freitag, 08.09./13.10./10.11./08.12.2023

**Kosten:** kostenfrei, kleine Umlage für Getränke

**Kursort:** im Offenen Wohnzimmer

**Anmeldung im Büro:** 0 64 31 975 444 3

## Offenes Frauenfrühstück



**Jeden Dienstagvormittag** treffen sich Frauen jeden Alters im Offenen Wohnzimmer.

In gemütlicher Atmosphäre wird gemeinsam gefrühstückt und sich ausgetauscht.

Wir verwöhnen Sie mit einem reichhaltigen Angebot!

**Termin:** jeden Dienstag, **von 09.30 bis 12.00 Uhr**

**Anmeldung:**

Im Büro 0 64 31 975 444 0



## Bewegtes Gedächtnistraining

Durch Bewegung halten wir unseren Körper fit.



Aber auch eine "gedachte" Bewegung trainiert uns. Vor allem unsere Gehirnaktivität. Es entstehen neue Netzwerkverbindungen. Die Nervenzellen werden aktiviert. Das wollen wir gemeinsam üben!

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe!**

- Wir treffen uns jeden **1. Dienstag im Monat**,
- **von 15.30 bis 16.30 Uhr**
- **Termine: Dienstag, 07.11./05.12. 2023**  
(August bis Oktober fällt aus)

**Kosten: 2 €**

**Anmeldung erforderlich:**

Im Büro 0 64 31 975 444 0



## Café Kreativ



Viermal im Jahr findet im Offenen Treff das Café Kreativ statt.

Kurz vor Weihnachten haben wir wieder viel Spaß beim Verzieren von wunderschönen Kerzen!

Kaffee und Kuchen versüßen uns den kreativen Nachmittag.

**Termine: Mittwoch, von 15.30 –17.00 Uhr**  
29.11.2023

**Kosten:** kostenfrei, eventuell Materialkosten

**Kursort:** im Offenen Treff (Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** 0 64 31 975 444 5



## Kaffee und Kuchenzeit

Immer am 1. Mittwoch im Monat gibt es Kaffee und leckere selbstgebackene Kuchen.

Bei einem gemütlichen Austausch lassen wir es uns gut gehen. Jeder ist willkommen!

**Termine: am 1. Mittwoch, jeweils 15.30 –17.00 Uhr**

● August entfällt (Ferien)

● 06.09./04.10./01.11./06.12. 2023

● **Kosten:** Umlage für Speisen + Getränke

**Kursort:** im Offenen Treff (Eingang rote Rutsche)

**Anmeldung:** 0 64 31 975 444 5



## Spielcafé - für Alt und Jung



Haben Sie Lust, endlich mal wieder ein geliebtes Spiel zu spielen? Hier finden Sie Mitspieler.

Eine Auswahl an Spielen steht bereit. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Wir treffen uns jeden **2. Dienstag im Monat**,  
von **15.30 bis 17.30 Uhr**

**Termine: Dienstag, 12.09./10.10./14.11./12.12.**

**Anmeldung:**

Im Büro 0 64 31 975 444 0





## Limburger Stadtspaziergang

Ein beschaulicher Rundgang von ca. 1 - 1 ½ Stunden durch Limburg mit anschließender Einkehr!

**Termin: Dienstag, 22.08.2023 um 15 Uhr**

„**Tal Josaphat** – Ein kleines Paradies in der Stadt“



**Treffpunkt: im Müze-Hof (rote Rutsche)**

**Anmeldung: Im Büro 0 64 31 975 444 0**

## Müze on tour

### Runkel – eine kleine Perle an der Lahn



Mit dem Zug schlängeln wir uns an der Lahn entlang bis nach Runkel. Auf dem Weg über die alte Lahnbrücke lacht sie uns schon entgegen. Die Burg Runkel.

Sie ist unser heutiges Ziel. Nach einer Besichtigung des Rittersaales, können Mutige noch den Turm erklimmen und einen tollen Blick über das Lahntal ergattern. In der Nähe der Burg gibt es ein nettes Café, dass unbedingt besucht werden muss. Selbstgebackener Kuchen und leckere Pralinen sind hier fast ein Muss.

Vorbei an den Fachwerkhäusern schlendern wir durch die beschaulichen Gassen zurück zum Bahnhof und sind gegen 18:00 Uhr wieder zurück in Limburg.

**Termin: Donnerstag, 21. September 2023  
13.00 bis 18.00 Uhr**

**Treffpunkt: 13 Uhr am Bahnhofsvorplatz -Limburg**

**Kosten: 8 € Fahrt + Besichtigung**  
(bei min. 10 TN - unter Vorbehalt wegen Preiserhöhung)

**Anmeldung: Im Büro 06431 975 444 0  
bis 11.09.2023 erforderlich**

## Repair - Café



### Wegwerfen? Denkste!!

Repair-Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer alleine oder gemeinsam mit den Reparateuren ihre kaputten Dinge reparieren. Das Familienzentrum bietet schon seit vielen Jahren in Limburg ein solches Repair-Café an!

Wieder vertreten sind neben den verschiedenen Elektrikbereichen auch andere Reparaturen. Großgeräte können nicht repariert werden.

Es kann zu Wartezeiten kommen!

Bitte **nur ein Teil pro Termin** mitbringen!

- Man trifft sich in der Regel am
- **letzten Donnerstag im Monat,**
- **jeweils 16.00 bis 18.30 Uhr**

Die Räume sind barrierefrei über den Aufzug erreichbar.



Und neben dem Werkeln soll das gesellige Miteinander bei Kaffee und Kuchen nicht zu kurz kommen. Begleitet wird das Repair-Café von Birgitt Brückel und einer Kollegin.

Neue Reparateure sind herzlich willkommen!

**Termine: Donnerstag,** August entfällt (Ferien)

28.09./26.10./30.11.2023

**Kosten:** kostenfrei (Über eine Spende freuen wir uns!)

**Bei Fragen bitte im Büro melden :** 0 64 31 975 444 0

## Treff: Die Kinder sind aus dem Haus - wie geht es weiter?



Dieser Treff richtet sich an Frauen, die sich nach dem Auszug des letzten Kindes in einer Phase der Umorientierung befinden.

Zusätzlich fällt der Auszug der Kinder häufig mit den Wechseljahren zusammen und/oder die eigenen Eltern werden pflegebedürftig.

Der Treff gibt Frauen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, aber auch Unterstützung und Verständnis zu erfahren.

**Termine:** jeden 1. **Dienstag, ab 19.00 Uhr**

August + Oktober entfällt 05.09./ 07.11./ 05.12.2023

Der Treff ist kostenfrei!

**Anmeldung:** im Büro 0 64 31 975 444 0

oder bei Fragen direkt bei

Annika Vieweg 0 64 31 77 98 79 1

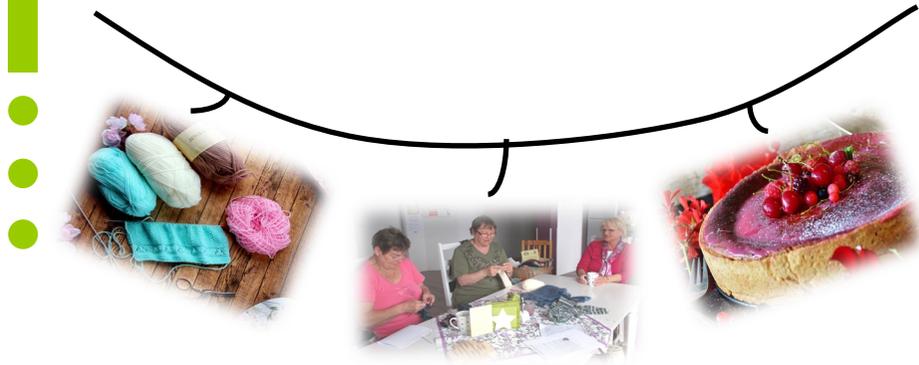
Mail: [vieweg.herrmann@t-online.de](mailto:vieweg.herrmann@t-online.de)

## Nachbarschafts- und Strick Café

Herzlich eingeladen sind ältere Menschen aus der Umgebung, die neue Kontakte suchen und Lust auf nette Gespräche haben!

Genießen Sie in gemütlicher Runde eine Tasse Kaffee und ein frisch gebackenes Stück Kuchen.

Im Offenen Wohnzimmer lässt es sich wunderbar plauschen, während die Nadeln klappern ...



Sie können die Zeit auch zu einem „Spielchen“ nutzen oder in unserer Bücherecke stöbern.

Wir treffen uns jeden **3. Dienstag im Monat,**

**von 15.30 bis 17.30 Uhr**

**Termine: Dienstag,**  
15.08./19.09./17.10./21.11./19.12. (Weihnachtscafé)

**Anmeldung:** Im Büro 0 64 31 975 444 0

## Offenes Frühstück 50+/-

Genießen Sie im Offenen Wohnzimmer jeden **letzten Donnerstag im Monat** ein leckeres Frühstück **von 09.30 bis 12.00 Uhr**

**Termine: Donnerstag,**  
31.08./28.09./26.10./30.11./21.12. 2023

**Und an geraden Monaten bereichern wir die Speiseauswahl mit wechselnden Angeboten:**

- \* **August:** Frühstück für Käseliebhaber
- \* **Oktober:** Ernte Dank
- \* **Dezember:** Weihnachtsfrühstück

**Anmeldung:** im Büro 0 64 31 975 444 0



## Lese-Café

Das Buch ist ausgelesen und nun?  
Die Lektüreauswahl ist riesig  
und die Kurzbeschreibung  
verspricht eine Menge.  
Aber was steckt dahinter?



Eine Mitarbeiterin der Dombibliothek kommt mit  
einem Korb voller Leseschätze zu uns ins

Offene Wohnzimmer und versorgt uns mit  
Informationen und der ein oder anderen Leseprobe.

● Gerne können Sie bei der Anmeldung auch nach  
bestimmten Titeln/Themen fragen.

So kann der Bücherkorb entsprechend gefüllt werden.

**Termin:**

**Donnerstag, 16. November von 15.30 bis 16.30 Uhr**

Wünsche werden natürlich gerne aufgegriffen!

**Anmeldung:** im Büro 0 64 31 975 444 0

## Kleines Stöbercafé

Wer kennt das nicht:

- Geschenke, die man nicht brauchen kann!
- Klamotten, die nicht mehr passen!
- Schmuck und Accessoires, die nicht zu den Klamotten passen!
- Bücher, die man schon gelesen hat!
- Schnickschnack, den man nicht mehr möchte!
- Geschirr, das nicht mehr vollständig ist!

Bei Kaffee und Kuchen kann im  
„Offenen Wohnzimmer“ gesucht  
und gefunden werden.

Bitte keine Sachen mitbringen, das Team des  
„Müze“ stellt eine Sammlung zum Stöbern bereit!

**Termin: Dienstag, 24. 10.2023 ab 15.30 Uhr**

**Info:** Im Büro 0 64 31 975 444 0



## Treffen 50 +/-

Warum alleine zu Hause sitzen ...  
... wenn man mit netten Leuten in unserem  
Offenen Wohnzimmer zusammen kommen kann?!

Jeden **letzten Dienstag im Monat** treffen wir uns  
in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.  
Freuen Sie sich auf wechselnde Themen und  
Aktivitäten.

### Termine und Themen:

- „Melone“
- **Dienstag, 29.08.2023 ab 15.30 Uhr**
- Die Melone: Sie erinnert uns an den Sommer, die Sonne und ist eine wunderbare kühle Erfrischung!



### „Typisch Herbst“

**Dienstag, 26.09.2023 ab 15.30 Uhr**

Zwiebelkuchen, Flammkuchen und  
Apfelmost – typisch Herbst



## „Zusammen kochen gemeinsam und genießen“



**Ein geselliges Kochabenteuer für alle, die  
nicht immer alleine kochen und essen wollen.**

Wir treffen uns im Offenen Wohnzimmer, kochen  
gemeinsam und genießen das Essen in gemütlicher  
Runde. Gerne können Sie Ihre Lieblingsrezepte  
mitbringen. Selbstverständlich können Sie sich  
auch nur zum Essen anmelden.

Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen!

Wir treffen uns jeden  
**2. Donnerstag im Monat,**  
**ab 10.00 Uhr**  
**(nur essen ab 12 Uhr)**



**Termine: Donnerstag,** August entfällt

14.09./12.10./09.11./ 14.12. (Weihnachtsmenü)

**Kosten: 7 €** (Mittagessen + Dessert, incl. 1 Getränk )

**Anmeldung erforderlich!** 0 64 31 975 444 0

## Plausch-Café zu digitaler Technik

Die digitale Welt ist voll von Möglichkeiten und kann uns das Leben erleichtern.

Wir möchten Ihnen Tipps zum einfachen Umgang mit Handy, Tablet und Internet geben.

Verschiedene Übungen und interessante Broschüren helfen uns dabei. Wenn Sie noch kein Gerät besitzen, können Sie vor Ort unser „Senioren-Tablet“ ausprobieren. Dieses lässt sich ganz leicht bedienen und wir unterstützen Sie gerne dabei.

- Dazu genießen wir bei einem „Plausch“ Kaffee und
- Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!
- Wir treffen uns jeden **1. Donnerstag im Monat, von 15.00 - 17.00 Uhr**

**Termine:** **Donnerstag**, August + September entfällt (Ferien)  
05.10./02.11./07.12.2023

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** 0 64 31 975 444 0

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



## „Nostalgie-Café“

**Dienstag, 31.10.2023 ab 15.30 Uhr**

Sammeltassen, Kekse und Co– eine Reise in die Zeit, als es noch keine Espressomaschine gab.



## „Grußkarten“

**Dienstag, 28.11.2023 ab 15.30 Uhr**

Selbst kreierte Grußkarten geben jedem Geschenk eine persönliche Note!



## „Weihnachtscafé“

**Dienstag, 19.12.2023 ab 15.30 Uhr**

Wir lassen gemütlich das Jahr ausklingen und genießen selbstgebackenen Kuchen.



**Information und Anmeldung:**

0 64 31 975 444 0

**Kosten:** 2 €, evtl. zzgl. Material

## Alle Termine auf einen Blick

### August

Di. 15.08.	Strick-&Nachbarschaftscafé	15.30 - 17.30 Uhr
Di. 22.08.	Limburger Stadtspaziergang	ab 15 Uhr
Di. 29.08.	Treffen 50 +/- „Die Melone“	ab 15.30 Uhr
Do. 31.08.	Offenes Frühstück 50 +/-	9.30 - 12 Uhr

### September

Di. 05.09.	Kinder sind aus dem Haus	ab 19.00 Uhr
Mi. 06.09.	Kaffee und Kuchenzeit (im OT)	ab 15.30 Uhr
Fr. 08.09.	Nähcafe	ab 19.00 Uhr
Di. 12.09.	Spielcafé	15.30 - 17.30 Uhr
Do. 14.09.	Gemeinsam kochen + essen	ab 10 + 12 Uhr
● Di. 19.09.	Strick-&Nachbarschaftscafé	15.30 - 17.30 Uhr
Do. 21.09.	Müze on Tour	ab 13 Uhr
● Di. 26.09.	Treffen 50 +/- „Typisch Herbst“	ab 15.30 Uhr
● Do. 28.09.	Offenes Frühstück 50 +/-	9.30 - 12 Uhr
Do. 28.09.	Repair-Café	16 - 18.30 Uhr

### Oktober

Mi. 04.10.	Kaffee und Kuchenzeit (im OT)	ab 15.00 Uhr
Do. 05.10.	Plausch-Café digital	15.00 - 17.00 Uhr
Di. 10.10.	Spielcafé	15.30 - 17.30 Uhr
Do. 12.10.	Gemeinsam kochen + essen	ab 10 + 12 Uhr
Fr. 13.10.	Nähcafe	ab 19 Uhr
Di. 17.10.	Strick-& Nachbarschaftscafé	15.30 - 17.30 Uhr
Di. 24.10.	Kleines Stöbercafé	ab 15.30 Uhr
Do. 26.10.	Offenes Frühstück 50 +/-	9.30 - 12 Uhr
Do. 26.10.	Repair-Café	16 - 18.30 Uhr
Di. 31.10.	Treffen 50 +/- „Nostalgie-Cafe“	ab 15.30 Uhr

### November

Mi. 01.11.	Kaffee und Kuchenzeit (im OT)	ab 15.00 Uhr
Do. 02.11.	Plausch-Café digital	15.00 - 17.00 Uhr
Di. 07.11.	Gedächtnstraining	15.30 - 16.30 Uhr
Di. 07.11.	Kinder sind aus dem Haus	ab 19.00 Uhr
Do. 09.11.	Gemeinsam kochen + essen	ab 10 + 12 Uhr
Fr. 10.11.	Nähcafe	ab 19.00 Uhr
Di. 14.11.	Spielcafé	15.30 - 17.30 Uhr
Do. 16.11.	Lesecafé	15.30 - 16.30 Uhr
Mi. 21.11.	Strick-& Nachbarschaftscafé	15.30 - 17.30 Uhr
Di. 28.11.	Treffen 50 +/- „Grußkarten“	ab 15.30 Uhr
Mi. 29.11.	Café Kreativ (im OT)	ab 15.30 Uhr
Do. 30.11.	Offenes Frühstück 50 +/-	9.30 - 12. Uhr
Do. 30.11.	Repair-Café	16 - 18.30 Uhr

### Dezember

Di. 05.12.	Gedächtnstraining	15.30 - 16.30 Uhr
Di. 05.12.	Kinder sind aus dem Haus	ab 19.00 Uhr
Mi. 06.12.	Kaffee und Kuchenzeit (im OT)	ab 15.00 Uhr
Do. 07.12.	Plausch-Café digital	15.00 - 17.00 Uhr
Fr. 08.12.	Nähcafe	ab 19.00 Uhr
Di. 12.12.	Spielcafé	15.30 - 17.30 Uhr
Do. 14.12.	Gemeinsam kochen + essen	ab 10 + 12 Uhr
Di. 19.12.	Strick-& Nachbarschaftscafé	15.30 - 17.30 Uhr
Di. 19.12.	Treffen 50 +/- „Weihnachtskaffee“	ab 15.30 Uhr
Do. 21.12.	Offenes Frühstück 50 +/-	9.30 - 12 Uhr

