

November `25

Kontakt- und Begegnungsstätte

Zeit	Montag 03.11.2025	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr	Abschied von Cathi	Gesundheitstag - siehe Aushang-	Brunch ab Zehn - vertical extreme-
10:00					
11:00					
Mittag					
	Brokkolisuppe mit Mandelplättchen	Italienische Ministrone (vegan)	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Wir drucken auf Stoff Teil 1 (nach Wunsch Stoff bzw. T-Shirt mitnehmen)	Wir drucken auf Stoff Teil 2 (nach Wunsch Stoff bzw. T-Shirt mitnehmen)	Kreativ mit Ton Teil 1 -Zauntiere-	Holzgscheitl	
14:00					
15:00					
16:00	Cafeteria			Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	

Zeit	Montag 10.11.2025	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Freitag 14.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr Mosaik mit Gilles & Christoph	- Klausurtag -	Gesundheitstag Wellness für den Kopf Waldspaziergang	Brunch ab Zehn -indisch-
10:00					
11:00					
Mittag					
	Kürbissuppe mit Kokosmilch	Schweinebraten mit fränkischen Knödeln und stimmigen Kraut / Salat	Die Lounge bleibt an diesen Tag	Gesunde Snacks heute auch was mit Ingwer	Achtsam ins Wochenende
13:00	Cafeteria	Kreativ mit Ton Teil 1 -Zauntiere und Weihnachtsdeko-	Geschlossen!	Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	
14:00					
15:00					
16:00			Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)		

Zeit	Montag 17.11.2025	Dienstag 18.11.2025	Mittwoch 19.11.2025	Donnerstag 20.11.2025	Freitag 21.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr 10:30 Loungeversammlung	Blick in den Kühlschrank — -kost nix- <i>Besuch bei Tom`s Café angefragt</i>	Gesundheitstag on Tour Zum Viktualienmarkt (Eigenbeteiligung 5 €)	Brunch ab Zehn - Brezenfrühstück mit Weißwurst (auch vegan)-
10:00					
11:00					
Mittag					
13:00	Österreichische Grießnocken Auf zu den Pferden (Pferdeprojekt Start ab 12:15 Uhr)	Essigknödel mit Sauerkraut	Besuch beim 3. Rosenheimer Psychiatriefachtag (Anmeldung erforderlich!) Abfahrt Lounge ab 12:00 Uhr	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
14:00					
15:00					
16:00	Hilfe zur Selbsthilfe	Klangvolles mit Karl Nieler Ab 14:00 Uhr	Die Lounge ist ab 12:00 Uhr geschossen	Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	<u>externer</u> Veranstaltungshinweis Samstag 22.11. ab 16:00 Uhr „roses against violence“

Zeit	Montag 24.11.2025	Dienstag 25.11.2025	Mittwoch 26.11.2025	Donnerstag 27.11.2025	Freitag 28.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr	Auf zum Klettern (angefragt)	Gesundheitstag (siehe Aushang)	Besuch in Burghausen (gesondertes Programm) Brunch ab Zehn - italienisch -
10:00					
11:00					
Mittag					
	Kartoffelgulasch (vegan oder mit g'scheiten Wienerle)	Mc Cheese (vegan)	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Cafeteria	Aquarell mit Gilles	Diamond Painting Teil 2	Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	
14:00					
15:00					
16:00	Diamond Painting Teil 1				



Anthojo Lounge
Münchner Straße 32,
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9016630
Email: kub.holzkirchen@anthojo.de
Mo+Do: 09:00-16:00 Uhr
Di: 10:00-17:00 Uhr
Fr: 09:00-13:00 Uhr

- ◆ Komm gerne persönlich vorbei
 - ◆ Du kannst anonym zu uns kommen
 - ◆ Unterstützung, Krisenintervention und Weitervermittlung ohne Voranmeldung
 - ◆ Dusche und PC stehen kostenlos zur Verfügung
 - ◆ Waschen und/oder Trocknen für 0,50 €
 - ◆ Termine per Video möglich
 - ◆ Täglich Mittagessen für 1 €
- www.anthojo.de

November `25

Kontakt- und Begegnungsstätte

Zeit	Montag 03.11.2025	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr	Abschied von Cathi	Gesundheitstag - siehe Aushang-	Brunch ab Zehn - vertical extreme-
10:00					
11:00					
Mittag					
	Brokkolisuppe mit Mandelplättchen	Italienische Ministrone (vegan)	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Wir drucken auf Stoff Teil 1 (nach Wunsch Stoff bzw. T-Shirt mitnehmen)	Wir drucken auf Stoff Teil 2 (nach Wunsch Stoff bzw. T-Shirt mitnehmen)	Kreativ mit Ton Teil 1 -Zauntiere-	Holzgscheitl	
14:00					
15:00					
16:00	Cafeteria			Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	

Zeit	Montag 10.11.2025	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Freitag 14.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr Mosaik mit Gilles & Christoph	- Klausurtag -	Gesundheitstag Wellness für den Kopf Waldspaziergang	Brunch ab Zehn -indisch-
10:00					
11:00					
Mittag					
	Kürbissuppe mit Kokosmilch	Schweinebraten mit fränkischen Knödeln und stimmigen Kraut / Salat	Die Lounge bleibt an diesen Tag	Gesunde Snacks heute auch was mit Ingwer	Achtsam ins Wochenende
13:00	Cafeteria	Kreativ mit Ton Teil 1 -Zauntiere und Weihnachtsdeko-	Geschlossen!	Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	
14:00					
15:00					
16:00			Frauencafé international (16.00 bis 18:00 Uhr)		

Zeit	Montag 17.11.2025	Dienstag 18.11.2025	Mittwoch 19.11.2025	Donnerstag 20.11.2025	Freitag 21.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr 10:30 Loungeversammlung	Blick in den Kühlschrank — -kost nix- <i>Besuch bei Tom`s Café angefragt</i>	Gesundheitstag on Tour Zum Viktualienmarkt (Eigenbeteiligung 5 €)	Brunch ab Zehn - Brezenfrühstück mit Weißwurst (auch vegan)-
10:00					
11:00					
Mittag					
13:00	Österreichische Grießnocken Auf zu den Pferden (Pferdeprojekt Start ab 12:15 Uhr)	Essigknödel mit Sauerkraut	Besuch beim 3. Rosenheimer Psychiatriefachtag (Anmeldung erforderlich!) Abfahrt Lounge ab 12:00 Uhr	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
14:00					
15:00					
16:00	Hilfe zur Selbsthilfe	Klangvolles mit Karl Nieler Ab 14:00 Uhr	Die Lounge ist ab 12:00 Uhr geschossen	Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	<u>externer</u> Veranstaltungshinweis Samstag 22.11. ab 16:00 Uhr „roses against violence“

Zeit	Montag 24.11.2025	Dienstag 25.11.2025	Mittwoch 26.11.2025	Donnerstag 27.11.2025	Freitag 28.11.2025
9:00	<i>Wocheneinkauf</i> Zeit für Behördliches	Ab 10:00 Uhr	Auf zum Klettern (angefragt)	Gesundheitstag (siehe Aushang)	Besuch in Burghausen (gesondertes Programm) Brunch ab Zehn - italienisch -
10:00					
11:00					
Mittag					
	Kartoffelgulasch (vegan oder mit g'scheiten Wienerle)	Mc Cheese (vegan)	Blick in den Kühlschrank -kost nix-	Gesunde Snacks	Achtsam ins Wochenende
13:00	Cafeteria	Aquarell mit Gilles	Diamond Painting Teil 2	Pilates mit Bianca (19:05 bis 20:05 Uhr) -Anmeldung erforderlich!-	
14:00					
15:00					
16:00	Diamond Painting Teil 1				



Anthojo Lounge
Münchner Straße 32,
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9016630
Email: kub.holzkirchen@anthojo.de
Mo+Do: 09:00-16:00 Uhr
Di: 10:00-17:00 Uhr
Fr: 09:00-13:00 Uhr

- ◆ Komm gerne persönlich vorbei
 - ◆ Du kannst anonym zu uns kommen
 - ◆ Unterstützung, Krisenintervention und Weitervermittlung ohne Voranmeldung
 - ◆ Dusche und PC stehen kostenlos zur Verfügung
 - ◆ Waschen und/oder Trocknen für 0,50 €
 - ◆ Termine per Video möglich
 - ◆ Täglich Mittagessen für 1 €
- www.anthojo.de