November 2026

ANTHOJO AMBULANTE HILFEN

Anthojo Lounge Holzkirchen

Zeit	Montag 02.11.2026		Dienstag, 03.11.2026	Mittwoch, 04.11.2026	Donnerstag, 05.11.2026	Freitag, 06.11.2026
09:00	Wocheneinkauf		**Makramée Teil I**	**Makramée Teil II**	**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches					Brunch ab Zehn
11:00					**Gesundheitstag**	**Croissants**
Mittag	**Zucchini-Carbonara**		**Gemüsestulle**	**Blick in den Kühlschrank**	Gesunde Snacks	
13:00			**Makramée Teil I**	**Makramée Teil II**	**München Street-Art Walk, wir starten ab 13:30 Uhr. Die Lounge schließt ab 13:30 Uhr!**	Achtsam ins Wochenende
14:00	*Externe Beratung* (Anmeldung erforderlich)	**Fortsetzung Kunst-Workshop: Das erweiterte Fragment**				
15:00						
16:00						
Ab 17:00						

Zeit	Montag 09.11.2026		Dienstag, 10.11.2026	Mittwoch, 11.11.2026	Donnerstag, 12.11.2026	Freitag, 13.11.2026
09:00	Wocheneinkauf		**Ausflug: Wanderung in Bairawies wir starten hier in der Lounge ab 10:00 Uhr**		**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches			**Adventskalender gestalten Teil II**		Brunch ab Zehn
11:00					**Gesundheitstag**	**Klassisch**
Mittag	**Erbsensuppe**			**Blick in den Kühlschrank**	Gesunde Snacks	
13:00			**Lounge bleibt geöffnet**		**Wir backen gesundes Knäckebrot**	Achtsam ins Wochenende
14:00	**Adventskalender gestalten Teil I**			**Adventskalender gestalten Teil II**		
15:00						
16:00						
Ab 17:00				*Frauencafé international 16:00 bis 18:00*	*Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)*	

Zeit	Montag 16.11.2026		Dienstag, 17.11.2026	Mittwoch, 18.11.2026	Donnerstag, 19.11.2026	Freitag, 20.11.2026
09:00	Wocheneinkauf			**Besuch beim Suchthilfetag in Rosenheim wir starten hier in der Lounge ab 11:00 Uhr** **Die Lounge schließt um 11:00 Uhr!**	**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches		Kuchen backen für die Loungeversammlung			Brunch ab Zehn
11:00					**Gesundheitstag**	**Brez´n & Butter**
Mittag	**Couscous-Herbstpfanne**		**Blick in den Kühlschrank**		Gesunde Snacks	
13:00					**Traumreise**	Achtsam ins Wochenende
14:00	**Gedächtnistraining**		**Loungeversammlung**			
15:00						
16:00						
Ab 17:00				*Frauencafé international 16:00 bis 18:00*	*Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)*	

Zeit	Montag 23.11.2026		Dienstag, 24.11.2026		Mittwoch, 25.11.2026	Donnerstag, 26.11.2026	Freitag, 27.11.2026
09:00	Wocheneinkauf					**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches		**Plätzchen backen** für Weihnachten		**Handarbeitstag**		**Teamklausur**
11:00						**Gesundheitstag**	
Mittag	**Ramenwirsing & Kartoffeln**		**Herbstsuppe & Röstbrot**		**Blick in den Kühlschrank**	Gesunde Snacks	**die Lounge bleibt für heute geschlossen**
13:00	**Klettern im Basislager**, (wir starten hier in der Lounge ab 12:30 Uhr)	**Plätzchen backen für Weihnachten**	**Pferde-projekt in Planung**	**Plätzchen backen für Weihnachten**	**Handarbeitstag**	**Ab in den Wald**	
14:00							
15:00							*Treffen der Anonymen Alkoholiker 15:00 bis 16:30*
16:00			**Herrencafé ab 16:00 Uhr**				
Ab 17:00					*Frauencafé international 16:00 bis 18:00*	*Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)*	

Ihre Bedürfnisse treiben uns an.

Anthojo Lounge
Münchner Straße 32,
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/9016630
E-Mail: kub.holzkirchen@anthojo.de
Mo + Di: 09:00-16:00,
Mi 09:00-17:00;
Do: 10:30-17:00;
Fr: 09:00-13:00

- **Komm gerne persönlich vorbei**
- **Du kannst anonym zu uns kommen**
- **Unterstützung, Krisenintervention und Weitervermittlung ohne Voranmeldung**
- **Dusche, Waschmaschine, Trockner und PC stehen zur Verfügung**
- **Termine per Video möglich**
- **Täglich Mittagessen für 1 €**