Oktober 2026

ANTHOJO
AMBULANTE HILFEN

Anthojo Lounge Holzkirchen

Zeit	Montag 05.10.2026	Dienstag, 06.10.2026	Mittwoch, 07.10.2026	Donnerstag, 08.10.2026	Freitag, 09.10.2026
09:00	Wocheneinkauf	**Aufräum-Tag**		**Internes Netzwerktreffen Die Lounge bleibt an diesem Tag geschlossen!**	**Heute von 10:00 bis 14:00 Uhr geöffnet!**
10:00	Zeit für Behördliches		**Kuchen backen**		Brunch ab Elf
11:00					**Elli´s Geburtstagsbrunch**
Mittag	**Gemüsecurry à la Sophia**	**Cremige Smaland Pasta**	**Blick in den Kühlschrank**		
13:00		**Wir räumen die Lounge auf!**			Achtsam ins Wochenende
14:00	**Traumreise**		**Tea-Time im Garten**		
15:00					
16:00					
Ab 17:00			*Frauencafé international*	*Pilates mit Bianca (Anmeldung erforderlich)*	
Zeit	**Montag 12.10.2026**	**Dienstag, 13.10.2026**	**Mittwoch, 14.10.2026**	**Donnerstag, 15.10.2026**	**Freitag, 16.10.2026**
09:00	Wocheneinkauf			**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches	**Kunst-Workshop: Das erweiterte Fragment**	**Workshop Tag 2**	**Gesundheitstag**	Brunch ab Zehn
11:00					**bayerischer Brunch**
Mittag	**Gorgonzola Spaghetti mit Bianca und Mickey**	**Kartoffelpüh & Fischstäbchen**	**Blick in den Kühlschrank**	Gesunde Snacks	
13:00				**Holzgscheitl**	Achtsam ins Wochenende
14:00	**Ausflug nach MB: „irren ist menschlich“**	**Kunst-Workshop: Das erweiterte Fragment**	**Workshop Tag 2**		
15:00					
16:00					
Ab 17:00			*Frauencafé international*		
Zeit	**Montag 19.10.2026**	**Dienstag, 20.10.2026**	**Mittwoch, 21.10.2026**	**Donnerstag, 22.10.2026**	**Freitag, 23.10.2026**
In dieser Woche findet *Bunt statt Blau* in der Lounge statt					
09:00	Wocheneinkauf			**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches	Kuchen backen für die Loungeversammlung	Pflanzenpflege		Brunch ab Zehn
11:00				**Gesundheitstag**	**Bunter Brunch**
Mittag	**Bunte Nudeln**	**Knödelgericht**	**Blick in den Kühlschrank**	Gesunde Snacks	
13:00			**Besuch der Kunstausstellung von Horst Hermenau**	**Tischtennis spielen**	Achtsam ins Wochenende
14:00	**Eröffnungsfeier Bunt statt Blau**	**Loungeversammlung**			
15:00					
16:00		**Herrencafé ab 16:00 Uhr**			
Ab 17:00			*Frauencafé international*		
Zeit	**Montag 26.10.2026**	**Dienstag, 27.10.2026**	**Mittwoch, 28.10.2026**	**Donnerstag, 29.10.2026**	**Freitag, 30.10.2026**
09:00	Wocheneinkauf		**Halloween-Tag**	**Lounge ab 10:30 Uhr geöffnet**	
10:00	Zeit für Behördliches	**Kürbisse vom Feld kaufen**			Brunch ab Zehn
11:00				**Gesundheitstag**	**Halloween-Brunch**
Mittag	**Spaghetti al Limone**	**Kürbissuppe**	**Überraschungsmenü**	Gesunde Snacks	
13:00			**Halloween-Tag**	**Achtsamkeits-Spaziergang**	Achtsam ins Wochenende
14:00	**Klettern im Basislager Bad Aibling**	**Kürbisse schnitzen**			**14:00 Bis 15:30 Uhr Damencafé**
15:00					
16:00					
Ab 17:00			*Frauencafé international*		

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 €**