

# WER WIR SIND

InFö e.V. ist seit 1983 ein gemeinnütziger Verein. Neben unserer Beratung für erwachsene Zugewanderte können Menschen bei uns Deutsch lernen und unsere Angebote nutzen. In unserem interkulturellen Mehrgenerationenhaus Tübingen und Stadtteiltreff Mitte-West sind alle willkommen. Es begegnen sich Singles und Familien, Jugendliche und Ältere, Menschen aus Deutschland und Zugewanderte. Unser Haus und unsere Angebote stehen allen Menschen, so unterschiedlich sie sind, offen. Wir bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander und Zusammenhalt in unserer Stadt.

## Wir suchen Ehrenamtliche!

Mehrgenerationenhäuser leben vom ehrenamtlichen Engagement vieler Bürger:innen. So ist es auch bei uns. Du hast Interessen oder Talente? Gib dein Wissen oder Können an andere weiter! Alles was du brauchst, ist die Freude an der Zusammenarbeit mit anderen Menschen und ein bisschen Zeit.

## Bei uns kannst du:

- > Gruppen oder Kurse anbieten (z.B. Musik, Kochen, Sprachen, Bewegung, Eltern-Kind Treffs, Upcycling)
- > im Café mitarbeiten
- > bei Veranstaltungen unterstützen
- > eigene Projekte realisieren

Wir freuen uns auf dich!

# KONTAKTDATEN

## InFö e.V., Mehrgenerationenhaus (MGH)

Mauerstr. 2, 72070 Tübingen  
Kontakt: Daria Braun  
Telefon: 07071/9739288  
E-Mail: [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)  
Homepage: [www.infoe-tuebingen.de](http://www.infoe-tuebingen.de)



Gefördert von:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



# MONATSPROGRAMM SEPTEMBER 2022



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



## INTERKULTURELLES MEHRGENERATIONENHAUS TÜBINGEN & STADTTREFF MITTE-WEST



# WÖCHENTLICHES PROGRAMM

# WÖCHENTLICHES PROGRAMM

# DAUERHAFT ANGEBOTE & VERANSTALTUNGEN

## MONTAG

### SPRACHENCAFÉ

14.00-15.00 Uhr - Im Café (1.OG) mit Gerlinde  
Wir treffen uns in entspannter Atmosphäre, um  
miteinander Deutsch zu sprechen und uns in der  
Gruppe auszutauschen.

### YOGA (in English)

6-7pm - via Zoom with Solmaz  
05.09 & 12.09 in InFö

Want to do something fun and active with other  
people? Join us to improve posture, strengthen your  
body and concentration, which will increase relaxation  
and lead to better sleep. No experience needed!  
Register via [solmaz.mohadjer@gmail.com](mailto:solmaz.mohadjer@gmail.com)

### FORRÓ

20.00-22.00 Uhr - Im Café (1.OG) mit Sebastian  
Forró ist ein brasilianischer Paartanz, bei dem sich die  
Partner mit dem ganzen Körper berühren. Wichtige  
Instrumente sind Zabumba, Sanfona und die Triangel.  
Die Bewegungen der Partner sind synchron.

## MITTWOCH

### COMPUTERKURS

17.15-18.00 Uhr - Im Lehrerzimmer (1.OG) mit Maxi  
Ihr habt nur wenige Kenntnisse über die Arbeit am  
Computer? Hier lernt ihr alles, um einen Computer  
standardmäßig zu bedienen.  
Anmelden unter: 07071-9739288  
/ [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

ALLE ANGEBOTE  
SIND KOSTENLOS

## DONNERSTAG

### DEUTSCH PRAKTISCH

10.30-12.00 Uhr - Im Café (1.OG) mit Susi  
Du möchtest dein Deutsch verbessern? Hier lernen wir  
neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe  
miteinander.

### YOGA (in English)

6-6.30pm - via Zoom with Miguel  
Register via [solmaz.mohadjer@gmail.com](mailto:solmaz.mohadjer@gmail.com)

## FREITAG

### DEUTSCH PRAKTISCH ONLINE

10.30-12.00 Uhr per Skype mit Margret und Mèhèza  
Du möchtest dein Deutsch verbessern? Hier lernen wir  
neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe  
miteinander.  
Anmelden unter: [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

### YOGA (in English)

6-7pm via Zoom with Anna  
Register via [solmaz.mohadjer@gmail.com](mailto:solmaz.mohadjer@gmail.com)

## SAMSTAG

### LIBERTY DANCE - Tanzprojekt für Frauen mit Flucht- oder Migrationshintergrund

14.00 - 15.30 Im Saal des Deutsch-Amerikanischen  
Zentrums - Karlstraße 3  
ab 24.09  
Let's dance together! Im d.a.i. wird jeden Samstag  
getanzt, entspannt, gelacht und einfach die Freude an  
der Bewegung gefeiert.  
Kinderbetreuung in der d.a.i.-Bibliothek.

## SONNTAG

### YOGA (in English)

6-7pm via Zoom with Anna  
Register via [solmaz.mohadjer@gmail.com](mailto:solmaz.mohadjer@gmail.com)

## MONTAG BIS FREITAG

### OFFENES CAFÉ (1.OG)

Montag bis Freitag 10.00-11.00 Uhr & 15.30-16.30 Uhr  
Wir freuen uns auf euren Besuch!

### LEIHBÜCHEREI im Café (1.OG)

Ob Roman, Sachbuch, Kinderbuch oder Wörterbuch -  
in unserem Café findet ihr eine große Auswahl an  
Büchern in Deutsch aber auch vielen anderen  
Sprachen.

### TISCHKICKER (im Hinterhof)

Unser Tischkicker wartet auf euch. Ob jung oder alt,  
ihr werdet bestimmt Spaß haben.

### TISCHTENNIS (im Hinterhof)

Wir haben wieder unsere Tischtennisplatte aufgebaut.  
Kommt vorbei und spielt eine Runde!

### NACHHILFE

Ihr Grundschulkind braucht Unterstützung beim  
Lernen? Wir vermitteln kostenfreie Nachhilfe.  
Anmeldung unter: [fulli@infoe-tuebingen.de](mailto:fulli@infoe-tuebingen.de)

### GRUNDBILDUNG

Sie möchten lesen und schreiben lernen oder  
verbessern?  
Melden Sie sich zu unserem Grundbildungskurs an.  
Tel: 07071-9739288

### 10.09. & 24.09.22

### NÄHEN, STRICKEN, UPCYCLING - OFFENER WORSKOP

Jeden zweiten Samstag, 9.30 bis 12:30 Uhr  
im Café (1.OG) mit Johanna und Barbara  
Wir reparieren Kaputtes, nähen, stricken und üben  
Deutsch zusammen. Nähexpert:innen sind genauso  
willkommen wie Anfänger:innen. Nähmaschinen,  
Stoffe, Wolle und Kurzwaren sind vorhanden.