

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
- > bei der Öffentlichkeitsarbeit mitwirken
- > Deutsch Nachhilfe geben

**Wir freuen uns auf dich!**

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

Mauerstr. 2, 72070 Tübingen  
 Kontakt: Daria Braun  
 Telefon: 07071/9739288  
 E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de  
 Homepage: www.infoe-tuebingen.de  
 Instagram: infoe\_tuebingen



Gefördert von:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesministerium für Bildung und Forschung



Mehr Generationen Haus  
 Miteinander – Füreinander



INTERKULTURELLES  
 MEHrgENERATIONENHAUS  
 TÜBINGEN  
 &  
 STADTTEILTREFF MITTE-WEST



WOCHENTLICHES PROGRAMM

**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  
 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.mohadjjer@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.

**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.

WOCHENTLICHES PROGRAMM

**FREITAG**

**DEUTSCH PRAKTISCH ONLINE**

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

**SAMSTAG**

**NÄHEN, STRICKEN, UPCYCLING - WORSKOP**

Am 12.11. & 26.11. von 9.30 bis 12:30 Uhr im Café (1.OG) mit Johanna und Barbara  
 Wir nähen, stricken und üben Deutsch zusammen. Nähexpert:innen sind genauso willkommen wie Anfänger:innen. Nähmaschinen, Stoffe, Wolle und Kurzwaren sind vorhanden.

**LIBERTY DANCE - Tanzen für Frauen mit Flucht- oder Migrationshintergrund**

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

**SONNTAG**

**Winterspielstube**

14.30 - 17.30 Im Café (1.OG) mit Julia  
 Hier können Babys, kleine Kinder und ihre Geschwister im Warmen spielen, und die (Groß-)Eltern eine gemütliche Tasse Kaffee oder Tee trinken. Es wird gespielt, gebastelt und gelacht.

**YOGA (in English)**

6-7pm via Zoom with Miguel  
 Register via solmaz.mohadjjer@gmail.com

WEITERE AKTIVITÄTEN

**MONTAG BIS FREITAG**

**OFFENES CAFÉ (1.OG)**

Montag bis Freitag 10.00-11.00 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. Ausleihe kostenlos.  
 Montag bis Freitag 09.00-17.00 Uhr

**KLEIDUNG GESUCHT?**

In unserem Café gibt es Secondhand Kleidung für bedürftige Menschen aus dem Viertel. Sie kann umsonst mitgenommen werden.  
 Montag bis Freitag 09.00-17.00 Uhr

**NACHHILFE**

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

**GRUNDBILDUNG**

Sie kennen Menschen im Erwachsenenalter, die nicht fließend lesen und schreiben können  
 Wir bieten einen Grundbildungskurs in Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz für Erwachsene an.  
 Melden Sie sich bei Interesse unter:  
 Tel: 07071-9739288 oder mgh@infoe-tuebingen.de

**DEUTSCH NACHHILFE**

Sie kennen Menschen, die Unterstützung beim Deutsch lernen brauchen? Wir vermitteln kostenfreie Nachhilfe.  
 Anmeldung unter: mgh@infoe-tuebingen.de

ALLE ANGEBOTE  
 SIND KOSTENLOS