

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, Spieletreffs)
- > 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](https://www.instagram.com/infoe_tuebingen)



Gefördert von:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesministerium für Bildung und Forschung



Mehr Generationen Haus
 Miteinander – Füreinander



INTERKULTURELLES
 MEHREGENERATIONENHAUS
 TÜBINGEN
 &
 STADTTEILTREFF MITTE-WEST



WOCHENTLICHES PROGRAMM

MONTAG

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.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.

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.

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

WOCHENTLICHES PROGRAMM

SAMSTAG

NÄHEN, STRICKEN, UPCYCLING - WORKSHOP

Am 10.12. 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 Migrationserfahrung

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

SONNTAG

WINTERSPIELSTUBE

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

YOGA (in English)

6-7pm via Zoom with Miguel
 Register via solmaz.mohadjer@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 Donnerstag 09.00 - 16.00 Uhr

KLEIDUNG GESUCHT?

In unserem Café gibt es Secondhand Kleidung für Menschen aus dem Viertel. Sie kann umsonst mitgenommen werden.
 Montag bis Freitag 09.00 - 16.00 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

WINTERPAUSE VOM 23.12.2022 BIS 08.01.2023

Wir wünschen eine entspannte Adventszeit und fröhliche Feiertage!

