

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, Spielereffs)
- > 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

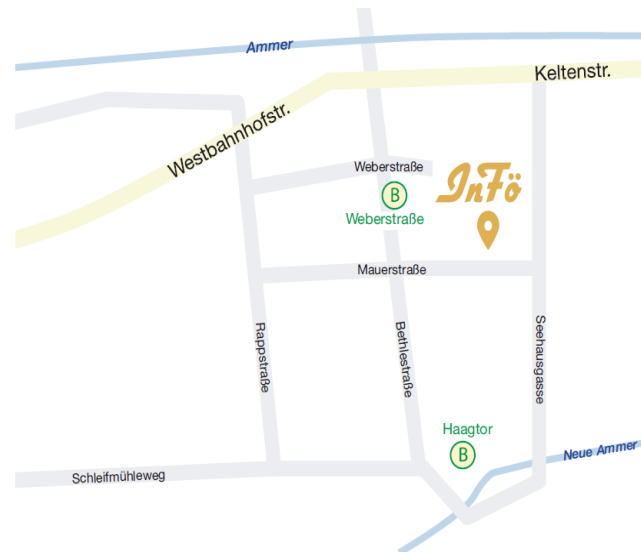
E-Mail: [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

Homepage: [www.infoe-tuebingen.de](http://www.infoe-tuebingen.de)

Instagram: [infoe\\_tuebingen](https://www.instagram.com/infoe_tuebingen)

Bürozeiten: Dienstags: 9:00 -17:00 Uhr,

Mittwochs & Donnerstags: 9:00 - 14:30 Uhr



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



## MONTAG

### COMPUTERKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN

17.30 - 19.00 - im Café (1.OG) mit Maxi  
Hier lernst du, wie du einen Computer bedienst. Einführung in Windows, in das Internet und in Word.  
Kurstermine: 27.2. / 06.03. / 13.03. / 20.03.  
Anmeldung unter 07071-9739288

### 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](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.

## DIENSTAG

### NÄHEN, STRICKEN, UPCYCLING - WORKSHOP

Am 07.03. und am 21.03. von 17.00 bis 19.30 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.

## MITTWOCH

### DEUTSCH PRAKTISCH AB B1 (NEU!)

Am 13.15 - 14.45 Uhr im Café (1. OG) mit Christiane  
Du möchtest dein Deutsch verbessern? Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander. Ab B1 Niveau. **Entfällt am 15.3. & 22.03.!**

## 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.

### STILLCAFÉ FÜR SCHWANGERE UND STILLENDE (NEU!)

14.30 - 17.00 Uhr im Café (1. OG) mit Jana  
Du findest, dass es in der Altstadt kaum Möglichkeiten zum entspannten Stillen und zum Austausch über dieses Thema gibt? Komm in unser Stillcafé und begegne anderen Frauen und ihren Babys.

## FREITAG

### DEUTSCH PRAKTISCH ONLINE AB A2

10.00 - 11.30 Uhr per Skype mit Margaret  
Du möchtest dein Deutsch verbessern? Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander. Ab A2 Niveau.  
Anmelden unter: [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

## SAMSTAG

### LIBERTY DANCE - Tanzen für Frauen aus aller Welt

14.00 - 15.30 Uhr im Saal des Deutsch-Amerikanischen Instituts (Karlstraße 3). **Entfällt am 25.03.!**  
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](mailto:solmaz.mohadjer@gmail.com)

## 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 Donnerstag 09.00 - 16.00 Uhr

### GRUNDBILDUNG

Du kennst 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 unter:  
Tel: 07071-9739288 oder [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

### DEUTSCH NACHHILFE

Du brauchst Unterstützung beim Deutsch lernen, oder kennst Menschen, die Unterstützung beim Deutsch lernen brauchen? Wir vermitteln kostenfreie Nachhilfe.  
Anmeldung unter: [mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

**Alle Angebote sind kostenlos!**