

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

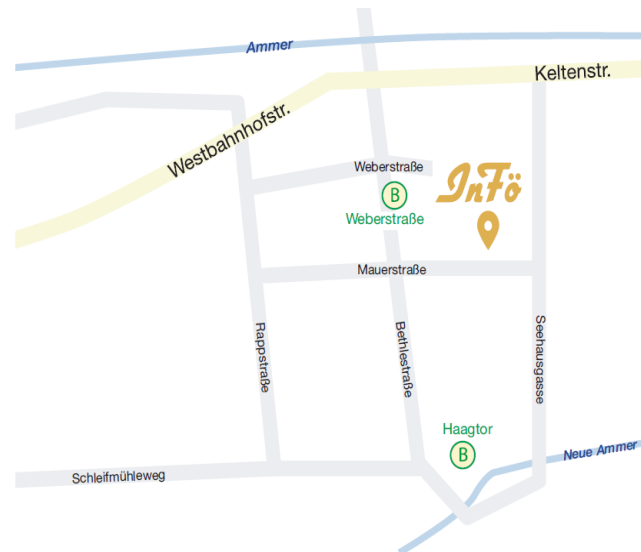
E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de

Homepage: 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 MEHrgenerationenhaus TÜBINGEN & STADTTEILTREFF MITTE-WEST



WÖCHENTLICHES PROGRAMM

MONTAG

Eltern-Kind-Gruppe

14.30 - 16.30 Uhr im Café (1.OG) mit Lena (auf Deutsch und Russisch)
Geschichten, Spiele und Bastelangebote für Kinder von 1 bis 6 Jahren mit ihren Eltern. **Entfällt am 01.05. und 29.05.!**

Computerkurs für fortgeschrittene Anfänger:innen

17.30 - 19.00 Uhr im Café (1.OG) mit Maxi
Einführung in das Internet und Officeprogramme. Grundlegende Computerkenntnisse und A2 Niveau erforderlich.
Kurstermine: 08.05. / 15.05. / 22.05.

Yoga Online (in English)

6-7pm - via Zoom with Solmaz
Improve your posture, strengthen your body and concentration. No experience needed!
Register via solmaz.mohadjer@gmail.com

Forró

20.00 - 22.00 Uhr im Café (1.OG) mit Sebastian
Brasilianischer Paartanz, bei dem sich die Partner mit dem ganzen Körper berühren. Auch für Anfänger:innen geeignet.

DIENSTAG

Computer & Smartphone Sprechstunde

13.00 - 14.00 Uhr im Café (1.OG) mit Volker
Individuelle Sprechstunde, für alle Fragen rund um die Nutzung von PC, Computer, Tablet und Smartphone.

Nähen, Stricken, Upcycling - Workshop

02.05. + 16.05. + 30.05. um 17.00 - 19.30 Uhr im Café (1.OG) mit Johanna und Barbara
Wir nähen, stricken und üben Deutsch zusammen.
Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

Alle Angebote sind kostenlos!

WÖCHENTLICHES PROGRAMM

MITTWOCH

Deutsch Praktisch - ab B1

13.15 - 14.45 Uhr im Café (1. OG) mit Christiane
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

Liberty Dance - Tanzen für Frauen aus aller Welt

10.05. + 24.05. um 15.30 - 17.00 Uhr mit Anke
im Saal des Deutsch-Amerikanischen Instituts (Karlstraße 3).
Improvisationstanz! Es wird getanzt, entspannt, gelacht und die Freude an der Bewegung gefeiert.

DONNERSTAG

Deutsch Praktisch

10.30 - 12.00 Uhr im Café (1. OG) mit Susi
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

Deutsch Praktisch (Neu!)

14.30 - 15.30 Uhr im Raum 3 (2. OG) mit Hans
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

Stillcafé für Stillende und Schwangere

14.30 - 16.30 Uhr im Café (1. OG) mit Jana
Austausch mit anderen Frauen über das Stillen und andere Themen der Mutterschaft. **Entfällt am 25.05.!**

Ciclo de mujeres (Neu!)

11.05. + 25.05. um 17.00 - 19.30 Uhr im Café (1. OG) mit Saron
Grupo de mujeres migrantes de habla española.
Anmeldung unter saron.cabero@epiz.de

FREITAG

Deutsch Praktisch Online - ab A2

10.00 - 11.30 Uhr per Skype mit Margaret
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.
Anmeldung unter: mgh@infoe-tuebingen.de

WÖCHENTLICHES PROGRAMM

SAMSTAG

Vinyasa Yoga

06.05. + 20.05. um 10.00 - 11.00 Uhr im Café (1.OG) mit Joëlle
Dynamisches Yoga mit fließenden Bewegungen synchron zur Atmung. Auch für Anfänger:innen geeignet.

Liberty Dance - Tanzen für Frauen aus aller Welt

06.05. + 20.05. um 14.00 - 15.30 Uhr mit Anke
im Saal des Deutsch-Amerikanischen Instituts (Karlstraße 3).
Improvisationstanz! Es wird getanzt, entspannt, gelacht und die Freude an der Bewegung gefeiert.

Breakdance für Jugendliche & Erwachsene (Neu!)

Ab 17:00 Uhr im Café (1.OG) mit Niko
Offenes Breaking Training für alle Niveaus.
Anmeldung unter: breaking_tue@outlook.com

SONNTAG

Yoga Online (in English)

6-7pm via Zoom with Miguel
Improve your posture, strengthen your body and concentration. No experience needed!
Register via solmaz.mohadjer@gmail.com

WEITERE AKTIVITÄTEN

Offenes Café

Montag bis Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr

Tischkicker & Tischtennis im Garten

Kommt vorbei und spielt eine Runde!

PC Arbeitsplatz im Café

Freie PC Nutzung von 9.00 - 17.00 Uhr.

Kleidung gesucht?

In unserem Haus gibt es kostenlose Secondhand Kleidung.

Deutsch Nachhilfe

Infos unter: mgh@infoe-tuebingen.de

Grundbildung für Erwachsene

Informationen unter:

Tel: 07071-9739288 oder mgh@infoe-tuebingen.de