

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 MEHREGENERATIONENHAUS TÜBINGEN & STADTTEILTREFF MITTE-WEST



MONTAG

Spieletreff

Ab 16.10. von 15.00 - 17.00 Uhr im Café (1. OG) mit Lea
Bücher lesen, alleine oder gemeinsam spielen. Hier ist jede:r
willkommen mitzuspielen oder einfach da zu sein.

Yoga Online - in english

18.00 - 19.00 Uhr via Zoom mit 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, der die natürliche Körperbewegung
widerspiegelt. Auch für Anfänger:innen geeignet.

MITTWOCH

Deutsch Praktisch - ab B1 & A2

13.15 - 14.45 Uhr im Café (1. OG) mit Christiane und Tina
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen
Gruppe miteinander. **Entfällt am 04.10.!**

Nähen, Stricken, Upcycling & Deutsch

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.

DONNERSTAG

Deutsch Praktisch - alle Niveaus

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

Hatha Yoga - in english

13.00 - 13.45 Uhr im Café (1. OG) mit Anna
This all-levels class focuses on the foundations of yoga practice.
Students will explore basic yoga poses and breathing techniques.

Deutsch Praktisch - ab A2

14.30 - 15.30 Uhr im Café (1. OG) mit Hans
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen
Gruppe miteinander.

Alle Angebote sind kostenlos!

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

SAMSTAG

Vinyasa Yoga

07.10. + 21.10. von 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

Am 14.10. von 10.00 - 11.30 Uhr im Saal des D.A.I. (Karlstraße 3)
Am 28.10. von 10.00 - 11.30 Uhr im Café (1.OG) von InFö
Improvisationstanz! Es wird getanzt, entspannt, gelacht und die
Freude an der Bewegung gefeiert.

Breakdance/Hip-Hop für Jugendliche & Erwachsene

Ab 17.00 Uhr im Café (1.OG) mit Niko
Offenes Breaking Training für alle Niveaus.
Anmeldung unter: breaking_tue@outlook.com

SONNTAG

Flow Yoga - in english

17.00 - 18.00 Uhr im Café (1. OG) mit Anna
Practice flowing fluidly from each yoga pose to the next,
linking breath to movement. All levels welcome.

Yoga Online - in english

18.00 - 19.00 Uhr via Zoom mit Miguel
Improve your posture, strengthen your body and
concentration. No experience needed!
Register via solmaz.mohadjer@gmail.com

AUSBLICK NOVEMBER

Winterspielstube

Ab 5.11., von 14.30 - 17.30 Uhr im Café (1.OG)
Hier können Kinder und ihre (Groß-)Eltern im Warmen
spielen und basteln.

VERANSTALTUNGEN

Speed-Dating - interkulturell und interreligiös

Am 8.10., von 17.00 - 20.00 Uhr im Weltethos Institut
(Hintere Grabenstraße 26)

Hier lernst du Menschen von anderen Kulturen und
Religionen kennen. Wir sprechen über unsere Erlebnisse,
Bräuche und Werte. Alle sind herzlich willkommen!

Vernissage der Ausstellung „die Tübinger Stadtteiltreffs“ mit Kinderprogramm

Am 14.10., ab 10.30 in der Tübinger Stadtbücherei
Vertreter:innen der Stadtteiltreffs informieren über ihre
Angebote. Mit Glücksrad und Kinderschminken.

Basteln mit Naturmaterialien

Am 25.10., von 15.00 - 17.00 Uhr im Café (1.OG)
Eingeladen sind Menschen jeden Alters, die Freude am
Basteln haben. Wir stempeln mit Kartoffeln, schaffen Bilder
aus getrockneten Blättern und bauen lustige
Kastanienfiguren. Gerne Naturmaterialien mitbringen.

WEITERE AKTIVITÄTEN

Offenes Café

Montag bis Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr

Computer & Smartphone Hilfe

Für alle Fragen rund um die Nutzung von PC, Computer,
Tablet und Smartphone.
Tel: 07071-9739288 oder mgh@infoe-tuebingen.de

Tischkicker im Garten

Kommt vorbei und spielt eine Runde!

PC Arbeitsplatz im 2. OG

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

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