

WER WIR SIND

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. Im interkulturellen Mehrgenerationenhaus sind alle willkommen. Es begegnen sich Singles und Familien, Jugendliche und Ältere, Menschen aus Deutschland und Zugewanderte. Wir bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander und Zusammenhalt in unserer Stadt.

Wir suchen Ehrenamtliche!

Im Mehrgenerationenhaus kannst du beim vorhandenen Programm mitwirken oder eine eigene Aktivität starten. Insbesondere suchen wir nach Menschen, unsere **PC Sprechstunde** gern übernehmen möchten! Mehr dazu unter "Wir suchen" auf unserer Website oder per E-Mail oder Telefon.

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
- > Nachhilfe geben

Wir freuen uns auf Dich!

KONTAKTDATEN

InFö e.V., Mehrgenerationenhaus (MGH)

Mauerstr. 2, 72070 Tübingen

Kontakt: Sabrina Schneider

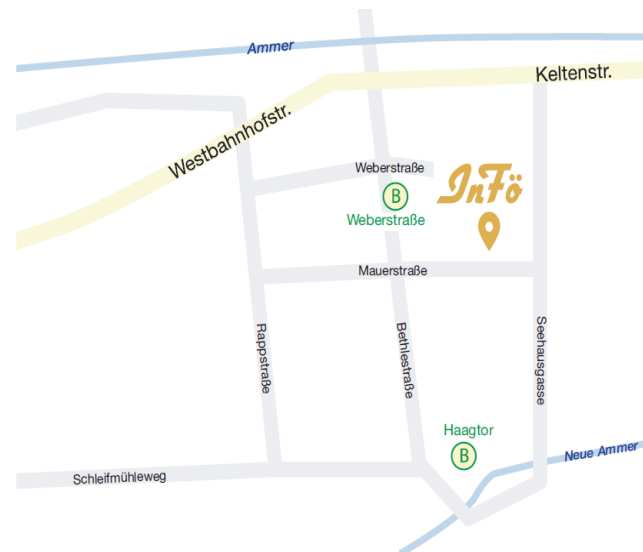
Telefon: 07071/9739288

E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de

Homepage: www.infoe-tuebingen.de

Instagram: [@infoe_tuebingen](https://www.instagram.com/infoe_tuebingen)

Bürozeiten: Montag - Donnerstag: 9.30 - 13.30 Uhr



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

 **Tübingen**
Universitätsstadt

MONATSPROGRAMM APRIL 2025



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

InFö 
INTEGRATION FÖRDERN

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



MONATSPROGRAMM APRIL 2025

Montag

Deutsch Konversation - ab B2

13.00 - 14.00 Uhr im Café (1. OG) mit Michael & Richard
Wir unterhalten uns auf Deutsch über Gott und die Welt.
Dabei kommen Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes nicht zu kurz.

Yoga online- in English

18.00 - 19.30 Uhr online via ZOOM with Solmaz
Start the week every Monday with a lively yoga session with a certified teacher. No experience needed!
Please check the program: yoga.solmazmohadjer.com/schedule.html
Please 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 A2/B1

am 9., 16. & 23.4., 13.15 - 14.45 Uhr im Café (1.OG) mit Manfred
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

Neu: Kinder spielen, Eltern sprechen

am 2. & 30.4., 15 bis 16.30 Uhr im Café (1.OG) mit Susanne
Wir lernen in einer kleinen Gruppe neue Wörter und unterhalten uns auf Deutsch, während unsere Kinder (0-7) dabei sein und spielen können.

PC/ Smartphone/ Laptop Sprechstunde

am 9.4., 15.00 - 16.45 Uhr mit Lenny 
Hier bekommst du Hilfe bei Fragen zu Smartphone oder PC!
1:1 Betreuung, deshalb nur mit Anmeldung unter:
mgh@infoe-tuebingen.de

MONATSPROGRAMM APRIL 2025

Nähen, Stricken, Upcycling & Deutsch

17.00 - 19.30 Uhr im Café (1.OG) mit Barbara & Johanna
Wir nähen, stricken und üben dabei Deutsch zusammen.
Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

Donnerstag

Deutsch Praktisch - ab B1

10.30 - 12.00 Uhr im Café (1. OG) ab B2 mit Susi
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen je nach Niveau in einer kleinen Gruppe miteinander.

Yoga y meditación en español

el 3., 10. & 17. 4., 19.30 - 20.30 p.m. en Café (piso 1) con Yatziri
Conéctate contigo mismo en un espacio seguro y armonioso.
Recarga tu energía y encuentra tu equilibrio interior.
Connect with yourself in a safe, welcoming space. Renew your energy and find your inner balance.

Samstag

Englisch Praktisch - für Kinder

16.00 - 17.00 Uhr in Raum 4 (1.OG) im InFö mit Muntaha
Seid ihr im Vorschulalter und habt Lust, mit Englischlehrerin Muntaha Englisch zu lernen? Dann kommt gerne vorbei!

Art Therapy in Ukrainian and Russian language

April 5th and 19th, 5.30- 7.30 p.m. at Café (1st floor) with Daria
Art therapy can help you gently process closed emotions, relieve stress and find inner harmony through creativity.
Join us to discover new ways of healing and self-expression!
Please register via: vratskikh@gmail.com to save your spot!

Alles kostenfrei!

MONATSPROGRAMM APRIL 2025

Sonntag

Arabischunterricht für Kinder

10.30-13.30 Uhr im Café (1.OG)
Ihr seid zwischen 7 und 13 Jahre alt und habt Lust, Arabisch zu lernen oder euer Arabisch zu verbessern?
Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Yoga Online - in English

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

Aktuelles

Kleidertausch

am Samstag 26.04.25, 13 bis 15 Uhr im Café (1.OG)
Hast du Kleider, die du nicht mehr trägst oder möchtest du einfach nur nach neuen Lieblingsstücken schauen? Dann komm vorbei, trink gemütlich einen Kaffee und stöbere bei unserem Kleidertausch!

Weitere Angebote

Offenes Café

Montag bis Freitag von 10.00 - 10.30 Uhr

Leihbücherei

In unserem Café findet ihr eine große Auswahl an Büchern auf Deutsch und vielen anderen Sprachen.
Montag bis Donnerstag von 9.00 - 17.00 Uhr
Freitag von 9.00 - 13.00 Uhr

PC Arbeitsplatz im 2. OG

Freie PC Nutzung von 9.00 - 17.00 Uhr.

Nachhilfe in Deutsch, Englisch, Französisch, Mathe

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

Grundbildung für Erwachsene

Lesen, Schreiben, Rechnen und digitale Kompetenzen stärken.

Anmeldung unter:

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