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, die unser offenes Café gerne mitgestalten möchten!
Mehr dazu unter "Wir suchen" auf unserer Website oder per E-Mail oder Telefon.

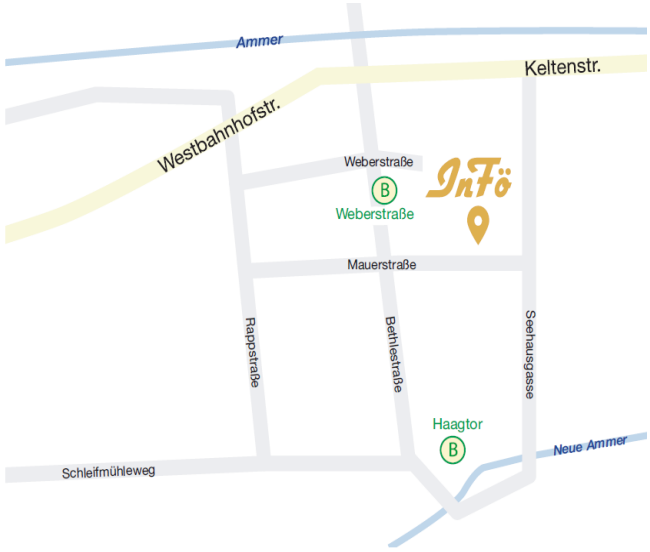
Bei uns kannst du:

> Gruppen oder Kurse anbieten (z.B. Musik, Kochen, Sprachen, Bewegung, Eltern-Kind Treffs, Spieletreffs)
> 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: Lea Rißе
Telefon: 07071/9739288
E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de
Homepage: www.infoe-tuebingen.de
Instagram: @infoe_tuebingen
Bürozeiten: Montag - Donnerstag: 9.00 - 13.00 Uhr



Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Tübingen Universitätsstadt

MONATSPROGRAMM NOVEMBER 2026

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

InFö Integration Fördern

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



MONATSPROGRAMM NOVEMBER 2026

Montag

Deutsch Konversation - ab B2
13:00 - 14:00 Uhr im Café (1. OG) mit Armin
Wir unterhalten uns auf Deutsch über aktuelle Themen. Dabei erweitern wir unseren Wortschatz und üben Grammatik.

Lerntreff Grundbildung
15:00 - 16:30 Uhr im Café (1. OG) mit Mira
Möchten Sie ihr Lesen und Schreiben verbessern? Dann melden Sie sich bitte über Email oder Telefon an!*

NEU! Arabischkurs für Anfänger
13:00-14:00 Uhr im Café (1. OG) mit Rahaf
Wir nähern uns gemeinsam der arabischen Sprache.

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.

Dienstag

Einsteigerkurs für Android-Smartphones
17:00-18:00 Uhr im Café (1.OG) mit Samuel
Herzlich eingeladen ist jede_r , der bisher wenig oder keine Erfahrung mit dem Smartphone hat und sich einen einfachen Einstieg wünscht!

Mittwoch

Computer (Notebook/Laptop) Sprechstunde für Windows
09:00-11:00 Uhr im 1. OG mit Tony
- nur nach Voranmeldung über gargya@yahoo.com

Lerntreff Grundbildung
15:00 - 16:30 Uhr im Café (1. OG) mit Mira
Möchten Sie ihr Lesen und Schreiben verbessern? Dann melden Sie sich bitte über Email oder Telefon an!*

MONATSPROGRAMM NOVEMBER 2026

Mittwoch

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 A2/B1
10:30 - 12:00 Uhr im Café (1. OG) mit Susi
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen je nach Niveau in einer kleinen Gruppe miteinander.

Nachhilfe für Schüler_innen
15:15- 16:00 Uhr im Café (1.OG)
Keine Panik vor Klassenarbeiten!
Schulstoff vertiefen – verständlich und geduldig von Student_innen erklärt. Um Anmeldung wird gebeten.*

Freitag

Deutsch Praktisch Online - ab A2
10:00 - 11:30 Uhr via ZOOM mit Margaret
Wir lernen neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe über verschiedene Themen. Um Anmeldung wird gebten.*

NEU! Bewegungsstunde für Kinder
14:30 -15:15 Uhr im Café (1.OG.) am **06. u. 20.11.** mit Ruth
Verschiedene Bewegungsangebote (Yoga, Spiel- u. Erlebnis-pädagogik) für Kinder ab 6 Jahren
Um Anmeldung wird gebeten.*

Samstag

Freies Malen
11 Uhr im Raum 4, 1.OG. mit Elo
Zum Malen braucht es keine Vorkenntnisse, außer Freude an Farben und Formen und die Lust, sich auszuprobieren!
Wir malen in altersgemischten Gruppen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

***Anmeldungen unter:**
Tel: 07071/9739288 E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de

MONATSPROGRAMM NOVEMBER 2026

Sonntag

Arabischunterricht für Kinder
10:30-13:30 Uhr im Café (1.OG) mit Familie Outaggart
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

NEU! "Wenn Worte fehlen - Raum für kreativen Ausdruck"
Donnerstag, 05.11. um 10:00-11:30 Uhr im Café (1.OG.) mit Lea
Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz. Ein geschützter Raum für Regulation, Wahrnehmung und kreativen Ausdruck. Eine Veranstaltung im Rahmen des Kooperationsprojektes MENSCH + DEMENZ in der Weststadt

NEU! Vortragsreihe zu digitalen Sicherheitsrisiken
Digitale Sicherheitsrisiken nehmen immer weiter zu. Wie erkenne ich Risiken und wie schütze ich meine Daten auf Laptop, PC und Smartphone? Diesem Thema widmet sich IT-Experte Tony Gargya an drei Nachmittagen im Mehrgenerationenhaus.
Freitag, 27.11.
Sicherheit und den Umgang mit Updates bei Windows.
Freitag, 04.12.
Wie schütze ich mich vor betrügerischen Mails und Webseiten?
Freitag, 11.12.
Sichere Passwörter sowie Passkeys.
Um Anmeldung wird gebeten*

Offener Treff im Café

Mo. bis Do. von 9:00 - 17:00 Uhr,
Fr. von 9:00 - 13:00 Uhr
Spielecke - Gemeinschaftsspiele - Kinderbücher in verschiedenen Sprachen

