

## Beratung | Unterstützung | Smartphone-Sprechstunde

Bei Fragen & Unterstützungsbedarf vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Termin mit Stefanie Kelz: [stefanie.kelz@stadtteilladen.de](mailto:stefanie.kelz@stadtteilladen.de) oder Susann Hähnel: [susann.haehnel@stadtteilladen.de](mailto:susann.haehnel@stadtteilladen.de) | 0331 6261 505

Bei Fragen im Rahmen der Integration unterstützt Sie Isabell Göpfrich (auch auf Arabisch, Russisch & Englisch): [isabell.goepfrich@stadtteilladen.de](mailto:isabell.goepfrich@stadtteilladen.de) | 01522 741 9496

Für die Smartphone-Sprechstunde wenden Sie sich bitte an Felix Starkowski: [felix.starkowski@stadtteilladen.de](mailto:felix.starkowski@stadtteilladen.de) | 0331 6261 505

## Aktuelle Angebote

### Änderungen im Januar!

Im Januar haben sich einige Zeiten und Termine sowie Beiträge bei unseren regelmäßigen Angeboten geändert..

#### TROMMELN & PERCUSSION

Mittwoch, den 14.01., 21.01. | 17:30 – 19 Uhr  
Gemeinsam trommeln und musizieren.  
Vorkenntnisse sind nicht notwendig. (5 Euro)

#### BAUCHTANZ

Mittwoch, den 7.1., 14.1., 28.1. | 17 – 18 Uhr  
Ein Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene. (3 Euro)

#### LEKUNA

montags | 16 – 17 Uhr (nicht in den Schulferien)  
Lese-Kunst-Nachmittag für 5–8 Jährige. Es wird vorgelesen und dazu gemalt und gebastelt. (2 Euro)

#### MAL-TREFF

Donnerstag den 15.1., 29.1. | 17.30 – 19 Uhr  
Wir malen unter Anleitung und lernen verschiedene Techniken. (4 Euro)

#### NÄH-WERKSTATT

Freitag, den 16.1., 30.1. | 10 – 12 Uhr  
Unter Anleitung üben wir den Umgang mit der Nähmaschine und nähen eigene Projekte. Anmeldung: 0331 | 62 61 505 | [felix.starkowski@stadtteilladen.de](mailto:felix.starkowski@stadtteilladen.de) (2 Euro)



## Aktuelles aus dem StadtteilLaden

Marika Steiger

Vortrag mit anschließender Verkostung

### Gesund im Alter

Do, den 29.01. ab 10 Uhr

Rohkost ist Frohkost- wie wir gesund in den Tag starten können.

Kosten: 2 Euro



Unsere Angebote und kurzfristige Programmänderungen stehen auf: [www.stadtteilladen.de](http://www.stadtteilladen.de)

## FÜR ALTE & NEUE NACHBAR\*INNEN

### NACHBARSCHAFTSCAFÉ

dienstags und donnerstags | 15 – 17 Uhr  
Es gibt Kaffee, Tee & Kuchen und viel Zeit für Gespräche. (3 Euro)

### SPRACHCAFÉ

mittwochs | 10 – 12 Uhr  
In kleinen Gruppen üben wir Deutsch. (1 Euro)

### SMARTPHONE-KURS

freitags | 14 – 15 Uhr  
Zu wechselnden Themen üben wir den Umgang mit unserem Smartphone. (2 Euro)

### TROMMELN & PERCUSSION

Mittwoch, den 14.1., 21.1. | 17:30 – 19 Uhr (5 Euro)  
Gemeinsam trommeln und musizieren.  
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

### KOCHEN OHNE GRENZEN

Freitag, den 22.1. | 10 – 12 Uhr (mit Anmeldung)  
Wir kochen & essen Spezialitäten aus verschiedenen Ländern. Anmeldung:  
[isabell.goepfrich@stadtteilladen.de](mailto:isabell.goepfrich@stadtteilladen.de)

### BRETTSPIELABEND

Freitag, den 30.1. | ab 18 Uhr  
Es gibt Spiele vor Ort, ihr könnt aber gerne auch eure Lieblingsspiele mitbringen.

## FÜR KREATIVE

### MAL-TREFF

Donnerstag den 15.1., 29.1. | 17.30 – 19 Uhr  
Wir malen unter Anleitung und lernen verschiedene Techniken. (4 Euro)

### KERAMIKWERKSTATT

Mittwoch, den 14.01., 28.01. | 13 – 15.15 Uhr  
Ein Angebot für Menschen mit Erfahrung und ohne Anleitung. Nur mit Anmeldung (5 Euro + Glasurbrand)

### NÄH-WERKSTATT

Freitag, den 16.1., 30.1. | 10 – 12 Uhr  
Unter Anleitung üben wir den Umgang mit der Nähmaschine und nähen eigene Projekte. Anmeldung:  
0331 | 62 61 505 | [felix.starkowski@stadtteilladen.de](mailto:felix.starkowski@stadtteilladen.de)  
(2 Euro)

### PATCHWORK

Samstag, den 31.1. | 10 – 14 Uhr  
Neue Sachen aus alten Stoffen nähen. Nähmaschinen sind vorhanden. (1 Euro)

## SELBSTHILFE

### ANONYME ALKOHOLIKER

samstags | 16.30 Uhr (im Gemeinderaum im Hof)

## FÜR SPORTLICHE

### BEWEGUNG IM GRÜNEN

dienstags | 10 – 11 Uhr  
Bewegung und Sport ist in jedem Alter wichtig. Wir gehen ins Grüne und machen Stopps für Dehnungsübungen und zur Kräftigung. (1 Euro)

### BAUCHTANZ

Mittwoch, den 7.1., 14.1., 28.1. | 17 – 18 Uhr  
Ein Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene. (3 Euro)

### ENTSPANNUNGS-YOGA

Mittwoch, den 21.1. | 16 – 17 Uhr  
Der Kurs ermöglicht es, Stress abzubauen und eine tiefe Verbindung von Körper und Geist zu erfahren. (2 Euro)

## FÜR 60 +

### TREFF DER UNRUHESTÄNDLER

donnerstags | 10 – 12 Uhr  
Es gibt ein wechselndes Programm mit Gedächtnistraining, Spielen, Vorträgen, Ausflügen und gemeinsamen Feiern. (2 Euro)

### MUNDHARMONIKA

freitags | 10 – 11 Uhr  
Nur für Menschen, die schon ein wenig Mundharmonika spielen können und nur mit Anmeldung (1 Euro)

### ROMMÉ & CANASTA

freitags | 14 – 17.30 Uhr  
Derzeit ist leider kein Platz für neue Spieler\*innen.

### VOLKSLIEDERSINGEN

Dienstag, den 13.1. | 15 – 17 Uhr  
Gemeinsam singen macht Freude und hält Körper, Geist und Seele gesund. (3 Euro für Kaffee und Kuchen)

## FÜR ELTERN & KINDER

### ELTERN-KIND-GRUPPE

dienstags & donnerstags | 10 – 11 Uhr  
Für Eltern und ihre Kinder ab ca. 3 Monaten, mit Anleitung. (2 Euro)

### LEKUNA

montags | 16 – 17 Uhr (nicht in den Schulferien)  
Lese-Kunst-Nachmittag für 5-8 Jährige. Es wird vorgelesen und dazu gemalt und gebastelt. (2 Euro)

### MUSIK, SPIEL & SPASS

donnerstags | 16.15 – 17 Uhr (nicht in den Schulferien)  
Neustart ab 8. 1. 2026. Für Kinder von 3 – 6 Jahren.  
Anmeldung: [felix.starkowski@stadtteilladen.de](mailto:felix.starkowski@stadtteilladen.de)  
(20 Euro für 2 Monate)

### ARABISCH FÜR KINDER

sonntags | 11 – 12:30 Uhr (nicht in den Schulferien)  
Kinder erlernen die arabische Schrift. Anmeldung:  
0157 5668 5711. (Beitrag bitte erfragen.)