

Wochenprogramm 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 bis 13:00 Uhr Sozialberatung	9:00 bis 12:00 Uhr Sozialberatung	9:00 bis 10:00 Uhr Spaziergang durch die Nachbarschaft	9:30 bis 10:30 Uhr Aktiv & Vital im Alter	9:00 bis 12:00 Uhr Sozialberatung	14:00 bis 16:00 Uhr Kleidertausch 19.09. 24.10. 21.11. 19.12.
9:00 bis 11:00 Uhr Unterstützung bei Anträgen	10:00 bis 11:30 Uhr Elterndeutschkurs	10:00 bis 11:00 Uhr Kiezfrühstück			Offene Angebote während unserer Öffnungszeiten Mo- Fr: 10- 16 Uhr Di: 10- 18 Uhr
14:00 bis 16:00 Uhr Sprachcafé	14:00 bis 16:00 Uhr Sprechstunde Selbsthilfezentrum	10:45 bis 11:30 Uhr Hockergymnastik	14:00 bis 16:00 Uhr Berufsberatung 06.08. 10.09. 08.10.	12:00 bis 13:30 Uhr Elterndeutschkurs	
14:00 bis 17:00 Uhr Sozialberatung	15:30 bis 17:30 Uhr Angehörigencafé Demenz jeden 1. & 3. Dienstag	11:30 bis 12:15 Uhr Hockergymnastik	14:00 bis 18:00 Uhr Sozialberatung	14:00 bis 17:00 Uhr Arabisches Café	Basketball Ausleihen
16:30 bis 17:30 Uhr Aktiv den Rücken stärken	20:00 bis 21:30 Uhr Herrentreff	11:00 bis 14:00 Uhr Gemeinsam Kochen und Essen	16:00 bis 18:00 Uhr Bücherclub jeden 1. & 3. Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr Yoga für Frauen jeden 1. & 3. Freitag	Tischtennisangebot Wir bitten um vorherige Anmeldung
		15:00 bis 16:00 Uhr Tischtennis			Geben & Nehmen Theke Kleidertausch
		14:30 bis 16:30 Uhr Ü50 Treff			Kiez-Box Lebensmittelrettung
		18:00 bis 20:00 Uhr Nähtreff 14-tägig			

*Alle weiteren Informationen finden Sie im Programmheft und auf unserer Internetseite.