

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 am letzten Samstag im Monat
9:00 bis 11:00 Uhr Unterstützung bei Anträgen	10:00 bis 11:30 Uhr Elterndeutschkurs	10:00 bis 11:00 Uhr Kiezfrühstück		11:00 bis 14:00 Uhr Sprechstunde Selbsthilfezentrum	Offene Angebote *während unserer Öffnungszeiten Mo- Fr: 10- 16 Uhr Di: 10- 18 Uhr
12:00 bis 14:00 Uhr Kulinarische Weltreise	13:00 bis 15:00 Uhr Näh- & Strickcafé	10:45 bis 11:30 Uhr Hockergymnastik	14:00 bis 16:00 Uhr Berufsberatung (monatlich)*	12:00 bis 13:30 Uhr Elterndeutschkurs	
14:00 bis 16:00 Uhr Sprachcafé	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	Tischtennisangebot *Wir bitten um vorherige Anmeldung
14:00 bis 17:00 Uhr Sozialberatung	15:30 bis 17:30 Uhr Die Welt des Nähens	11:00 bis 14:00 Uhr Gemeinsam Kochen und Backen		15:00 bis 17:15 Uhr Schönschrift Lesen & Schreiben lernen 1x im Monat	Geben & Nehmen Theke Kleidertausch
16:00 bis 18:00 Uhr Kreativwerkstatt	17:00 bis 19:00 Uhr Persisches Frauencafé jeden 2. & 4. Dienstag	14:00 bis 16:00 Uhr Tischtennis	16:00 bis 18:00 Uhr Bücherclub jeden 1. & 3. Donnerstag	19:00 bis 20:00 Uhr Yoga für Frauen jeden 1. & 3. Freitag	Kiez-Box Lebensmittelrettung
16:30 bis 17:30 Uhr Aktiv den Rücken stärken	20:00 bis 21:30 Uhr Herrentreff	14:30 bis 16:30 Uhr Ü50 Treff			

*Die genauen Daten finden Sie im Programmheft und auf unserer Internetseite.