



# PROGRAMM MEHRGENERATIONENHAUS

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle  
Begegnungshaus am Urteilsplatz

Januar - Februar 2020





Mehrgenerationenhäuser sind Orte, an denen sich Alt und Jung begegnen, einander helfen, ihre Erfahrungen und ihr Können einbringen. Als niederschwellige Anlaufstellen übertragen sie das Prinzip der früheren Großfamilie in die moderne Gesellschaft. Sie bieten Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft die Möglichkeit, sich zu engagieren, voneinander zu lernen, und Gemeinschaft zu erleben.

An seinen beiden Standorten - dem Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle und dem Begegnungshaus am Urteilsplatz - bietet das Mehrgenerationenhaus Lahr neue Möglichkeiten der generationenübergreifenden Begegnung, Bildung und Information sowie des bürgerschaftlichen Engagements.

## BÜRGERZENTRUM TREFFPUNKT STADTMÜHLE

Die zentral in der Lahrer Innenstadt gelegene Einrichtung wurde 1979 als „Altenbegegnungsstätte“ eröffnet. Der Name „Stadtmühle“ geht auf die historische Stadtmühle zurück, die einst hier stand. Schwerpunkte des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle sind heute generationenübergreifende und generationenspezifische Angebote für Seniorinnen und Senioren. Das Angebotsspektrum reicht von Vorträgen und Gesprächskreisen, Angeboten im Bereich Kultur, Musik und Tanz, Spieletreffs, Bewegungs- und Entspannungsangeboten über PC-Kurse und einen PC-Club sowie Gedächtnistraining hin zu Ausstellungen und Festen.

### Offenes Café

Das Herzstück des Bürgerzentrums ist das durch ehrenamtlich Mitarbeitende bewirtete Café. Es hat von Montag bis Freitag von 13:30 bis 17:30 Uhr für Sie geöffnet und bietet eine Plattform für Begegnung und Kommunikation.

### Ansprechpartner/in:

Edwin Fischer / Marina Pilgram  
Mehrgenerationenhaus Lahr  
Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle  
Bei der Stadtmühle 2  
77933 Lahr  
Tel. 07821 21787  
Fax 07821 91075325  
E-Mail: stadtmuehle@lahr.de

### Öffnungs- und Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 13:30 bis 17:30 Uhr

## BEGEGNUNGSHAUS AM URTEILSPLATZ

Im Jahr 2010 öffnete das Begegnungshaus am Urteilsplatz seine Pforten und bietet seitdem Lahrer Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform der Begegnung und des bürgerschaftlichen Engagements in der Kernstadt. Hier können sich alle den eigenen Fähigkeiten entsprechend einbringen, Unterstützung bieten und erhalten.

Seit der Eröffnung des Begegnungshauses hat sich einiges getan. Neben den vielfältigen regelmäßigen Angeboten werden auch unterschiedliche Projekte von den Mitarbeitenden koordiniert.

Die Angebotspalette reicht von Bildungs-, Beratungs- und Begegnungsangeboten sowie Qualifizierungs- und Entlastungsangeboten über Aktivitäten in den Bereichen (Inter-) Kulturelles, Familie, Selbsthilfe und Kreatives bis hin zu Ausstellungen und Festen.

### Ansprechpartnerinnen:

Charlotte Wolff / Karin Brixel  
Mehrgenerationenhaus Lahr  
Begegnungshaus am Urteilsplatz  
Friedrichstraße 7  
77933 Lahr  
Tel. 07821 3271144  
Fax 07821 91075330  
E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de

### Öffnungs- und Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr

Für Fragen oder Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung. Darüber hinaus freuen wir uns über alle neuen Engagierten, die unsere Arbeit unterstützen möchten, egal in welchem Bereich, ob kurz- oder langfristig, ob regelmäßig oder einmalig, ob dauerhaft oder nur von Zeit zu Zeit. Sie können auch jederzeit mit eigenen Ideen an uns herantreten – von der Vielfalt und Kreativität lebt das Mehrgenerationenhaus.



## HINWEIS ZUR HANDHABUNG

Eine vollständige Übersicht aller Angebote, die an einem bestimmten Tag stattfinden, finden Sie in der Terminübersicht des jeweiligen Standortes.

Weitere Informationen zu den regelmäßig stattfindenden Angeboten finden Sie unter „Wochenplan & Projekte“, Informationen zu den wechselnden Angeboten unter „Wechselndes Programm“.

## INHALTSVERZEICHNIS

## SEITE

### Mehrgenerationenhaus Lahr BÜRGERZENTRUM TREFFPUNKT STADTMÜHLE

Terminübersicht	5
Wochenplan & Projekte	8
Wechselndes Programm	10

### Mehrgenerationenhaus Lahr BEGEGNUNGSHAUS AM URTEILSPLATZ

Terminübersicht	18
Wochenplan & Projekte	22
Wechselndes Programm	28

**Bildnachweise:**

„Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle“, „Begegnungshaus am Urteilsplatz“ und „Tastatur“: © konzept-projekt.de  
 „Akkordeon“: © AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus  
 „Interkultureller Tanznachmittag“: © Phoebe Wacker  
 „Senioren-Kino“: © Forum Kino  
 „Mittagstisch“: © REDPIXEL - stock.adobe.com  
 „Café International“: © Lienhard Schulz - wikimedia.org  
 alle anderen Fotos: © Stadt Lahr

**Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist von Samstag, 21.12.2019 bis Montag, 06.01.2020 geschlossen.**

**Dienstag, 07.01.:**

10:00 Uhr Qigong  
 14:30 Uhr Canasta-Treff  
 15:00 Uhr Bildvortrag „Lofoten“

**Mittwoch, 08.01.:**

08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten  
 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego  
 14:30 Uhr Gymnastik im Spital

**Donnerstag, 09.01.:**

10:00 Uhr Encaustik - Malen mit flüssigem Wachs  
 15:00 Uhr PC-Club  
 15:00 Uhr Offener Singkreis

**Freitag, 10.01.:**

13:30 Uhr Halbtageswanderung  
 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Montag, 13.01.:**

09:00 Uhr Walking-Treff  
 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe  
 14:00 Uhr Spielenachmittag

**Dienstag, 14.01.:**

10:00 Uhr Qigong  
 14:30 Uhr Canasta-Treff  
 15:00 Uhr Bildvortrag „Matera“  
 15:00 Uhr Kursbeginn PC-Auffrischungs- und Vertiefungskurs

**Mittwoch, 15.01.:**

08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl  
 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten  
 13:30 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung  
 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego  
 14:30 Uhr Gymnastik im Spital  
 15:00 Uhr Forum-Seniorenkino: „Ich war noch niemals in New York“

**Donnerstag, 16.01.:**

10:00 Uhr Encaustik - Malen mit flüssigem Wachs  
 15:00 Uhr PC-Club  
 15:00 Uhr Sudoku-Treff

**Freitag, 17.01.:**

09:30 Uhr Kursbeginn Gedächtnistraining  
 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch  
 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Montag, 20.01.:**

09:00 Uhr Walking-Treff  
 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe  
 14:00 Uhr Spielenachmittag  
 15:00 Uhr Kursbeginn PC-Grundkurs  
 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

**Dienstag, 21.01.:**

10:00 Uhr Qigong  
 14:30 Uhr Canasta-Treff  
 15:00 Uhr Film „Usbekistan“

**Mittwoch, 22.01.:**

**heute kein Yoga**  
 14:00 Uhr Wohnberatung  
 14:00 Uhr Waffelnachmittag  
 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego  
 14:30 Uhr Gymnastik im Spital



**Donnerstag, 23.01.:**

- 10:00 Uhr Encaustik - Malen mit flüssigem Wachs
- 14:30 Uhr Interkultureller Kreis
- 19:30 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Freitag, 24.01.:**

- 14:00 Uhr Sprechzeit  
Pflegestützpunkt
- 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Montag, 27.01.:**

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

**Dienstag, 28.01.:**

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Vortrag „Die Erinnerungsarbeit von Beate und Serge Klarsfeld“

**Mittwoch, 29.01.:**

- 08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl
- 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik im Spital

**Donnerstag, 30.01.:**

- 10:00 Uhr Kursbeginn Internationale Kreistänze und Linedance
- 15:00 Uhr Kreativnachmittag: Briefumschläge aus Kalenderblättern gestalten

**Freitag, 31.01.:**

- 15:00 Uhr Tanzcafé
- 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Samstag, 01.02.:**

- 14:00 Uhr Repair-Café

**Montag, 03.02.:**

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag
- 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

**Dienstag, 04.02.:**

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Marokko“

**Mittwoch, 05.02.:**

- 08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl
- 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik im Spital

**Donnerstag, 06.02.:**

- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Treffpunkt neuer Lebensabschnitt

**Freitag, 07.02.:**

- 12:00 Uhr Mittagstisch: Gemeinsam essen
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch
- 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Montag, 10.02.:**

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

**Dienstag, 11.02.:**

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Mediashow „Darf es ein wenig Kunst sein?“

**Mittwoch, 12.02.:**

- 08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl
- 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik im Spital
- 15:00 Uhr Forum-Seniorenkino: „Das zweite Leben des Monsieur Alain“

**Donnerstag, 13.02.:**

- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Offener Singkreis

**Freitag, 14.02.:**

- 13:30 Uhr Halbtageswanderung
- 14:00 Uhr Sprechzeit  
Pflegestützpunkt
- 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Montag, 17.02.:**

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag
- 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

**Dienstag, 18.02.:**

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 14:30 Uhr Bildvortrag „Mit dem Mountainbike auf dem Jakobsweg“

**Mittwoch, 19.02.:**

- 08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl
- 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten
- 13:30 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 14:00 Uhr Waffelnachmittag
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik im Spital

**Donnerstag, 20.02.:**

- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Sudoku-Treff

**Freitag, 21.02.:**

- 14:31 Uhr Närrischer Nachmittag
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch
- 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot

**Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist am Rosenmontag, 24.02., und Fasnachtstienstag, 25.02., geschlossen.**

**Mittwoch, 26.02.:**

- 08:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl
- 09:30 Uhr Yoga auf Bodenmatten
- 12:00 Uhr Heringssessen
- 14:00 Uhr Wohnberatung
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik im Spital

**Donnerstag, 27.02.:**

- 14:30 Uhr Interkultureller Kreis
- 19:30 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Freitag, 28.02.:**

- 18:00 Uhr PC-Pool/ offenes PC-Angebot



**MONTAG**

**9:00 Uhr Walking**

Treffpunkt: Anfang der Husarenstraße hinter dem Lidl Supermarkt. Dauer ca. eine Stunde.

Leitung: Brigitte Baum, Telefon 07821/ 41513.

**14:00 Uhr Handarbeitsgruppe**

Wir häkeln und stricken Deko- und Geschenkartikel, Schals, Mützen, Socken, Kinderkleidung und mehr. Der Verkaufserlös geht an soziale Einrichtungen.

Leitung: Annemarie Schweizer, Agnes Steer

**14:00 Uhr Spielenachmittag im Café**

Wir spielen Karten- und Brettspiele wie Rommé, Skat, Skibbo, Canasta, Scrabble und anderes.

**16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende (14-tägig)**

Austausch, Spiele und Gedächtnistraining. Neue Interessierte sind willkommen. Leitung: Ingrid Heitz

**DIENSTAG**

**10:00 Uhr Qigong**

Qigong, bestehend aus Lockerungsübungen, stillem Qigong und den 18 Qigong-Übungen, regt durch harmonische Bewegungen den Energiefluss im Körper an.

Leitung: Rosemarie Söllner

**14:30 Uhr Canasta-Treff**

Das Kartenspiel Canasta kann zu dritt oder in zwei oder drei Zweierteams gegeneinander gespielt werden.

Leitung: Lydia Manthey

**15:00 Uhr Vorträge im Café**

Vorträge, Mediashow und Filme mit wechselnden Themen und Referenten. Der Eintritt ist frei. Bewirtet wird vor und nach dem Vortrag.

**MITTWOCH**

**8:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl**

**9:30 Uhr Yoga auf der Matte**

Yoga fördert die Koordination, stärkt die Muskulatur, lindert Verspannungen, hält den Körper beweglich und kann auch ohne jegliche Vorkenntnisse bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Leitung: Ursula Asimus

**14:00 Uhr Spielenachmittag im Café**

Wir spielen Bridge (Fortgeschrittene) und Cego.

**14:30 Uhr Gymnastik (im Pflegeheim Spital)**

Durch gezielte Übungen (sitzend und stehend) trainieren wir Beweglichkeit, Herz und Kreislauf.

Leitung: Angelika Fleig

**DONNERSTAG**

**15:00 Uhr PC-Club (1., 2. + 3. Donnerstag)**

Der PC-Club bietet Austausch und Unterstützung rund um PC und Smartphone. Ohne Anmeldung.

**FREITAG**

**15:00 Uhr Englisch-Stammtisch (1. + 3. Freitag)**

Wir unterhalten uns über verschiedene Themen und wollen dabei unseren Englisch-Wortschatz pflegen.

**18:00 Uhr PC-Pool / offenes PC-Angebot**

Wir bieten Unterstützung bei allen Tätigkeiten, die am PC erledigt werden müssen (insbesondere Office-Programme). Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Ohne Anmeldung.

Info: Charlotte Wolff, Tel. 07821 / 327 1144

**PROJEKTE**

**Hundebesuchsdienst in Pflegeeinrichtungen**

Geschulte Hundehalter besuchen regelmäßig mit ihren vierbeinigen Lieblingen Gäste und Bewohner von Pflegeeinrichtungen. Sie bringen Abwechslung in den Alltag der Pflegebedürftigen und fördern deren Aktivität und Sozialkontakte. Voraussetzung für die Teilnahme am Hundebesuchsdienst ist eine bestandene Hundeeignungsprüfung und die Teilnahme an einer umfangreichen Schulung.

**Vorlesepaten in Schulen und Kitas**

Das Vorleseprojekt existiert seit 2002 und ging aus einer Initiative des Gesamtelternbeirates und des Seniorenbeirates der Stadt Lahr hervor. Engagierte Seniorinnen/ Senioren lesen an Grundschulen und Kindertageseinrichtungen vor und regen so Kinder zum Lesen von Büchern an. Gleichzeitig werden dadurch die sprachlichen Fähigkeiten der Kinder und die Begegnung zwischen den Generationen gefördert. Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit als Vorlesepaten? Dann sprechen Sie uns bitte an.

**Geschichtswerkstatt / Lahr erzählt**

Die Initiative „Lahr erzählt“ ist eine Kooperation von drei Einrichtungen der Stadt Lahr, der Mediathek, dem Seniorenbeirat und der Stadtmühle. Jeder Erzählabend der Veranstaltungsreihe ist mit einem Thema überschrieben, zu dem Frauen und Männer verschiedenen Alters Geschichten aus ihrem Leben erzählen.





**Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist noch bis Montag, 06.01.2020 (Feiertag) geschlossen. Ab Dienstag, 07.01.2020 haben wir wieder für Sie geöffnet.**

### **Gemälde-Ausstellung von Agnes Steer**

Die Hobby-Künstlerin Agnes Steer aus Kuhbach zeigt Acrylbilder und Zeichnungen mit Blumen und Tiermotiven. Die Ausstellung ist noch bis Ende Februar in den beiden Standorten des Mehrgenerationenhauses zu sehen.

**Dienstag, 07.01., 15:00 Uhr**

### **Bildvortrag „Die Lofoten - Wandern hinterm Polarkreis“**

Vor der Küste Norwegens liegt nördlich des Polarkreises die Inselgruppe der Lofoten, die 100 km lang, 10 km breit und 1000 m hoch aus dem Atlantik ragt. Helmut Stingl nimmt Sie mit zu einem traumhaften Reiseziel mit steilen Bergen, offenem blauen Meer, Fjorden, idyllischen Buchten mit weißen Sandstränden, bunten Fischerdörfern, grüner unberührter Natur sowie dem Licht der Mittsommernacht.



**Donnerstag, 09., 16. und 23.01., 10:00 bis 11:30 Uhr**  
**Encaustik - Malen mit flüssigem Wachs**

Schon in der Antike wurde mit flüssigem Farbwachs gearbeitet. Heute sind wir überrascht, was man mit Bügeleisen und Farben in kurzer Zeit herstellen kann. Und das Beste daran: Jeder kann es, jedes Bild gelingt und es macht viel Spaß. Encaustik ist eine Maltechnik, die sich leicht erlernen lässt. Sie werden staunen, was Sie in kurzer Zeit gestalten können: Bilder, Karten, Lesezeichen u.a.. Kosten inkl. Material 12 €/ Termin. Leitung: Hannelore Klein

Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 jeweils mind. 3 Tage vorher an.

**Donnerstag, 09.01., 15:00 Uhr**

### **Offener Singkreis mit Martha Nachbar**

Alle, die gerne singen, sind herzlich willkommen.

**Freitag, 10.01., 13:30 Uhr**

### **Halbtageswanderung**

Wir wandern über den winterlichen Schutterlindenberg. Strecke und Dauer richten sich nach der Witterung. Einkehr nach Absprache. Treffpunkt: 13:30 Uhr am Alten Rathaus (Urteilsplatz). Ohne Anmeldung.



**Dienstag, 14.01., 15:00 Uhr**

### **Kursbeginn PC-Auffrischungs- und Vertiefungskurs**

Bei diesem Kurs können die vorhandenen Kenntnisse aufgefrischt und vertieft werden. Der Schwerpunkt liegt bei Windows (Vers. 7 und 10) – Einstellungen und Handhabung. Der Kurs besteht aus 9 Terminen (je 1,5 Stunden), geht bis zum 17.03. und kostet 54 €. Der erste Termin dient der Orientierung und der Planung der Kursinhalte. Teilnehmerzahl: mind. 5/ max. 8. Kursleitung: Günter Rausch. Anmeldung im Büro der Stadtmühle, Tel. 07821/21787.

**Mittwoch, 15.01., 13:30 bis 17:30 Uhr**

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**

Die Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe im Ortenaukreis (AGBO e.V.) bietet kostenlose Beratung zu allen Fragen der Teilhabe in allen Lebensbereichen, Rehabilitation, Leistungsansprüche, Leistungserbringer und Hilfsmittel. Sie richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit Behinderung sowie an Menschen, die von Behinderung bedroht sind, deren Angehörige, Freunde und rechtliche Betreuer. Bitte melden Sie sich unter Telefon 0152/ 56455940 an.



**Mittwoch, 15.01., 15:00 Uhr**

### **Forum-Seniorenkino:**

„Ich war noch niemals in New York“, Eintritt: 6 €

**Donnerstag, 16.01., 15:00 Uhr**

### **Sudoku-Treff**

Sudoku ist ein Zahlenspiel, welches einfach zu erlernen, aber schwer zu lösen ist. Experten empfehlen das Spiel als Gehirnjogging. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Leitung: Elfriede Fischer



**Freitag, 17.01., 09:30 – 10:45 Uhr**

### **Kursbeginn Gedächtnistraining**

Ziel des achtteiligen Kurses ist, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und bei Bedarf zu verbessern.

Freuen Sie sich auf eine Stunde mit Lachgarantie und Fitness für Ihre grauen Zellen. Der Kurs kostet 30,00 €, umfasst 8 Termine und endet am 06.03. Bezahlung in bar bei Kursbeginn. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an.

Leitung: Hildegard Himmelsbach (DRK Lahr)

**Montag, 20.01., 15:00 Uhr**

### **Kursbeginn PC-Grundkurs**

Kursinhalte sind: Kennenlernen von Maus und Tastatur, einfache Briefe schreiben mit MS-Word, Dateiverwaltung (Ordner strukturieren), Grundlagen Internet.

Der Kurs besteht aus 6 Terminen (je 1,5 Stunden), geht bis zum 9. März und kostet 36 €. Teilnehmerzahl: mind. 5/ max. 8. Kursleitung: Patrik Fleig. Anmeldung im Büro der Stadtmühle, Tel. 07821/21787.

**Dienstag, 21.01., 15:00 Uhr**

### **Film „Usbekistan - Das Land der Moscheen und Minarette“**

Ein fimischer Reisebericht von Ilse Müller: Entlang der berühmten und ältesten Handelsroute der Welt, der Seidenstraße, fasziniert Usbekistan vor allem durch seine Vielzahl an gewaltigen Moscheen, Minaretten, türkisfarbenen Kuppeln und islamischen Mosaiken. Usbekistan ist mehr als das Gefühl aus 1001 Nacht, es schenkt seinen Besuchern unvergessliche Eindrücke, die irgendwo zwischen Tradition und Moderne liegen.

**Mittwoch, 22.01., 14:00 Uhr**

### **Waffelnachmittag**

Es gibt frisch gebackene Waffeln...lecker!

**Mittwoch, 22.01., 14:00 bis 16:00 Uhr**

### **Wohnberatung**

Ältere Menschen möchten so lange wie möglich selbstständig im vertrauten Umfeld leben. Eine nicht altersgerecht angepasste Wohnung bedeutet jedoch ein deutliches Unfallrisiko. Monika Köbele von der Seniorenhilfe Plus e.V. zeigt auf, dass bereits kleine Anpassungen, wie beispielsweise das Entfernen von Türschwellen, die Verbreiterung von Türen oder der Einbau eines Treppenlift, für mehr Sicherheit sorgen können. Das Angebot ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an.



**Donnerstag, 23.01., 14:30 Uhr**

### **Interkultureller Kreis**

Ein ereignisreiches Jahr hat die Tür hinter sich zugemacht und es gibt keinen Weg zurück, nur den Blick nach vorne. Die Jahresringe des Lebens haben zugenommen, Vergänglichkeit, Neubeginn und Hoffnung gesellen sich dazu, denn „man wird nicht jeden Tag älter, sondern jeden Tag neu“ (Worte von Emily Dickinson). Wir sprechen über das Alterwerden früher und heute und hören literarische Beiträge zu diesem Thema. Leitung: Edda Biedermann

**Donnerstag, 23.01., 19:30 bis 21:00 Uhr**

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Pflegende Angehörige tragen viel Verantwortung und bewältigen eine große Aufgabe. Wir hören zu, geben Tipps und tauschen uns gegenseitig über unsere Erfahrungen aus. Der Gesprächskreis bietet Raum für alle Themen und Anliegen von pflegenden Angehörigen. Anmeldung nicht notwendig. Ein Angebot in Kooperation mit der Diakoniestation Lahr. Leitung: Annette Krumm

**Freitag, 24.01., 14:00 bis 16:15 Uhr**

### **Sprechzeit Pflegestützpunkt**

Heike Dorow vom Pflegestützpunkt Lahr berät Betroffene und Angehörige kostenlos, neutral und individuell rund um das Thema Pflege. Bitte melden Sie sich beim Pflegestützpunkt Außenstelle Lahr an, Telefon 07821/9105017.

**Dienstag, 28.01., 15:00 Uhr**

### **Vortrag „Die Erinnerungsarbeit von Beate und Serge Klarsfeld“**

Serge Klarsfeld stellte sich gemeinsam mit seiner deutschen Frau Beate die Lebensaufgabe, möglichst viele untergetauchte NS-Verbrecher vor Gericht zu bringen. Beate Klarsfeld kam 1968 in die Schlagzeilen, weil sie den damaligen Bundeskanzler Kurt Georg Kiesinger als Nazi bezeichnete und wegen seiner NS-Vergangenheit öffentlich ohrfeigte. 2016 erhielt die Klarsfelds das Bundesverdienstkreuz. Der Vortrag von Norbert Klein erfolgt in Kooperation mit dem Historischen Verein Mittelbaden, Regionalgruppe Geroldseckerland.



**Donnerstag, 30.01., 10:00 Uhr**

**Kursbeginn Internationale Kreistänze und Linedance**  
Kursinhalte: Tänze aus verschiedenen Ländern, Linedance (neu) sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Der 1. Termin ist ein Schnuppertermin, d.h. Anmeldung und Bezahlung erfolgen erst beim 2. Termin. Der Kurs kostet 30 € und umfasst 8 Termine.

Leitung: Heinz Lindemann und Hiltrud Dommerich

**Donnerstag, 30.01.15:00 bis 16:30 Uhr**

**Briefumschläge aus Kalenderblättern gestalten**

Das alte Jahr ist zu Ende gegangen, die alten Kalender haben ausgedient. Aber halt... nicht wegwerfen! Aus dem vermeintlichen Altpapier kann man noch schöne Dinge herstellen! Wie zum Beispiel schöne Briefumschläge oder kleine Schachteln für Geschenke. Also, bewahren Sie Ihre alten Bildkalender auf und bringen sie diese am 30.01. mit. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Leitung: Monika Hofmann-Kraus



**Freitag, 31.01., 15:00 bis 17:00 Uhr**  
**Tanzcafé**

Alle Tanzbegeisterten sind herzlich eingeladen, bei uns einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen. Lothar Baumann spielt Musik zur Unterhaltung und zum Tanzen. Nicht nur Paare, auch Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Eintritt: 1 €.



**Samstag, 01.02., 14:00 bis 17:00 Uhr**  
**Repair-Café**

Gemeinsam reparieren statt alleine wegwerfen! Zum Repair-Café kann jeder kommen, um mit Hilfe von kompetenten Reparateuren etwas Kaputtes zu reparieren oder reparieren zu lassen. Wartezeiten können mit Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen überbrückt werden. Ohne Anmeldung.

**Dienstag, 04.02., 15:00 Uhr**  
**Bildvortrag „Marokko“**

Heinrich Dixa berichtet über Marokko, welches zu den interessantesten und abwechslungsreichsten Ländern unserer Erde zählt. Die landschaftliche Vielfalt mit Meeren und Wüsten, fruchtbaren Ebenen und schneebedeckten Bergen, und vor allem das pulsierende Leben in den Souks der alten Königsstädte, in denen die Zeit stehen zu bleiben scheint, ziehen jeden Besucher in ihren Bann.



**Donnerstag, 06.02., 15:00 Uhr**  
**Treffpunkt neuer Lebensabschnitt**

Wir treffen uns zum Austausch und zu gemeinsamen Unternehmungen. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Leitung: Ingrid Heitz

**Freitag, 07.02., 12:00 bis 13:30 Uhr**  
**Mittagstisch: Gemeinsam essen**

Wer mitkochen möchte, kann schon um 10:00 Uhr kommen. Wir bereiten gemeinsam eine Vor- und Nachspeise sowie ein einfaches Hauptgericht zu. Etwa um 12:00 Uhr essen wir dann in angenehmer Gesellschaft. Kosten: 5 € (inkl. Tischgetränk). Anmeldung möglich bis Donnerstag, 06.02., 12 Uhr im Büro der Stadtmühle, Tel. 07821/21787.

**Dienstag, 11.02., 15:00 Uhr**

**Mediashow „Darf es ein wenig Kunst sein?“**

Dann begleiten Sie den Fotojournalisten und Autor Maurizio Poggio in seiner Multimediashow nach St. Paul de Vence an der Côte d'Azur. Dort, wo sich Künstler wie Chagall, Matisse und Picasso trafen, wo sich die VIPs der 50er, 60er und 70er Jahre ein Stelldichein gaben, dort wo z.B. Lino Ventura und Yves Monton Boule spielten, da leben und arbeiten auch heute noch zahlreiche bildende Künstler in der Nähe der weltbekanntesten Foundation Maeght, einem privaten Museum.



**Mittwoch, 12.02., 15:00 Uhr**

**Forum-Seniorenkino:**

„Das zweite Leben des Monsieur Alain“, Eintritt: 6 €

**Donnerstag, 13.02., 15:00 Uhr**

**Offener Singkreis mit Martha Nachbar**

Alle, die gerne singen, sind herzlich willkommen.

**Freitag, 14.02., 13:30 Uhr**  
**Halbtageswanderung**

Wir wandern durch den winterlichen Wald am Burgward. Strecke und Dauer richten sich nach der Witterung. Einkehr nach Absprache. Treffpunkt: 13.30 Uhr am Lahrer Schlüssel. Ohne Anmeldung.

**Freitag, 14.02., 14:00 bis 16:15 Uhr**  
**Sprechzeit Pflegestützpunkt**

Heike Dorow vom Pflegestützpunkt Lahr berät Betroffene und Angehörige kostenlos, neutral und individuell rund um das Thema Pflege. Bitte melden Sie sich beim Pflegestützpunkt Außenstelle Lahr an, Telefon 07821/9105017.





**Dienstag, 18.02., 15:00 Uhr**

### **Pilgerfahrt auf dem Jakobsweg**

1.500 km lagen hinter Gerhard Silberer, als er vom französischen Le Puy en Velay über St. Pied de Port in Santiago de Compostella mit dem Rad ankam. In zwei Wochen bewältigte er sowohl den landschaftlich sehr abwechslungsreichen französischen als auch den spanischen, eher monotonen Pilgerweg und somit die gesamte Strecke auf einer einzigen Reise.

**Mittwoch, 19.02., 13:30 bis 17:30 Uhr**

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**

Die Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe im Ortenaukreis (AGBO e.V.) bietet kostenlose Beratung zu allen Fragen der Teilhabe in allen Lebensbereichen, Rehabilitation, Leistungsansprüche, Leistungserbringer und Hilfsmittel. Sie richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit Behinderung sowie an Menschen, die von Behinderung bedroht sind, deren Angehörige, Freunde und rechtliche Betreuer. Bitte melden Sie sich unter Telefon 0152/ 56455940 an.

**Mittwoch, 19.02., 14:00 Uhr**

### **Waffelnachmittag**

Es gibt frisch gebackene Waffeln...lecker!

**Donnerstag, 20.02., 15:00 Uhr**

### **Sudoku-Treff**

Sudoku ist ein Zahlenspiel, welches einfach zu erlernen, aber schwer zu lösen ist. Experten empfehlen das Spiel als Gehirnjogging. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Leitung: Elfriede Fischer

**Freitag, 21.02., 14:31 Uhr**

### **„Närrischer Nachmittag“**

Wir laden Sie ein zu einem närrischen Nachmittag mit buntem Programm, Tanz und Musik mit Lothar Baumann. Die schönsten, originellsten Kostüme werden prämiert. Der Eintritt ist frei.

**Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist am Rosenmontag, 24.02., und Faschachtsdienstag, 25.02., geschlossen.**

**Mittwoch, 26.02., 12:00 Uhr**

### **Heringessen am Aschermittwoch**

Es gibt selbst eingelegte Matjes und Pellkartoffeln für 5 €/ Portion.

**Mittwoch, 26.02., 14:00 bis 16:00 Uhr**

### **Wohnberatung**

Ältere Menschen möchten so lange wie möglich selbstständig im vertrauten Umfeld leben. Eine nicht altersgerecht angepasste Wohnung bedeutet jedoch ein deutliches Unfallrisiko. Monika Köbele von der Seniorenhilfe Plus e.V. zeigt auf, dass bereits kleine Anpassungen, wie beispielsweise das Entfernen von Türschwellen, die Verbreiterung von Türen oder der Einbau eines Treppenlift, für mehr Sicherheit sorgen können. Das Angebot ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an.

**Donnerstag, 27.02., 14:30 Uhr**

### **Interkultureller Kreis**

Tür an Tür- Nachbarschaft früher und heute. Was bedeutet Nachbarschaft? Ist sie noch ein solidarisches Miteinander oder ein anonymes Nebeneinanderleben? Welche Nähe lassen wir zu, welche Distanz brauchen wir? Beiträge, Meinungen und Fragen, die uns mehr denn je beschäftigen. Leitung: Edda Biedermann

**Donnerstag, 27.02., 19:30 bis 21:00 Uhr**

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Pflegende Angehörige tragen viel Verantwortung und bewältigen eine große Aufgabe. Wir hören zu, geben Tipps und tauschen uns gegenseitig über unsere Erfahrungen aus. Der Gesprächskreis bietet Raum für alle Themen und Anliegen von pflegenden Angehörigen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Ein Angebot in Kooperation mit der Diakoniestation Lahr. Leitung: Annette Krumm



**VORSCHAU:**

**Samstag, 21.03.**

**9:00 bis 16:30 Uhr**

**Ruhestand als Neubeginn?!**

Der Ruhestand bietet ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, sich gezielt auf diese Lebensphase vorzubereiten.

Der Impulstag richtet sich an Menschen, die ihr Leben nach der Berufs- oder Familienphase bewusst gestalten möchten. Kosten: 20 €, inklusive Mittagessen und Tagungsgetränken. Anmeldung bis 13.03. im Büro der Stadtmühle, Tel. 07821/21787.



**Das Büro des Begegnungshauses ist bis einschließlich Montag, 6. Januar, geschlossen. Ab Dienstag, 7. Januar, sind wir wieder für Sie da.**

**Sonntag, 05.01.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff  
14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch  
14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

**Montag, 06.01.:**

**Geschlossen wegen Feiertag (Dreikönig)**

**Dienstag, 07.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

**Mittwoch, 08.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs  
09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch  
19:00 Uhr Kreativtreff

**Donnerstag, 09.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs

**Freitag, 10.01.:**

18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadmühle

**Sonntag, 12.01.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff  
14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch  
14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

**Montag, 13.01.:**

09:00 Uhr Sprechzeit  
Integriationstandem

09:00 Uhr Spielgruppe

**Dienstag, 14.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

**Mittwoch, 15.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs  
09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch  
17:00 Uhr „MiMi“-Infoveranstal-  
tung „Das deut-  
sche Gesundheit-  
system“ (Kurdisch)

**Donnerstag, 16.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs  
19:00 Uhr Ostdeutscher  
Lesekreis

**Freitag, 17.01.:**

15:00 Uhr Interkultureller  
Tanznachmittag  
18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadmühle

**Sonntag, 19.01.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff  
14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch  
14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

**Montag, 20.01.:**

09:00 Uhr Sprechzeit  
Integriationstandem  
09:00 Uhr Spielgruppe  
19:00 Uhr Hashimoto-  
Selbsthilfegruppe

**Dienstag, 21.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

**Mittwoch, 22.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs  
09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch

**Donnerstag, 23.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs

**Freitag, 24.01.:**

18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadmühle

**Sonntag, 26.01.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff  
14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch  
14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

**Montag, 27.01.:**

09:00 Uhr Sprechzeit  
Integriationstandem  
09:00 Uhr Spielgruppe

**Dienstag, 28.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
16:00 Uhr Internationales Café

**Mittwoch, 29.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs  
09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch

**Donnerstag, 30.01.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Alphabetisierungskurs  
10:30 Uhr Frauen-Café

**Freitag, 31.01.:**

10:00 Uhr Sprachcafé  
18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadmühle

**Sonntag, 02.02.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff  
14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch  
14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

**Montag, 03.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Sprechzeit  
Integriationstandem

09:00 Uhr Spielgruppe

**Dienstag, 04.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

**Mittwoch, 05.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch

**Donnerstag, 06.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

**Freitag, 07.02.:**

12:00 Uhr Mittagstisch in der  
Stadmühle  
18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadmühle

**Sonntag, 09.02.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff  
14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch  
14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

**Montag, 10.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:00 Uhr Sprechzeit  
Integriationstandem  
09:00 Uhr Spielgruppe

**Dienstag, 11.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

**Mittwoch, 12.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs  
09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch  
17:00 Uhr „MiMi“-Infoveranstal-  
tung „Gesundes  
Altern“ (Kurdisch)  
19:00 Uhr Kreativtreff

## **Donnerstag, 13.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

## **Freitag, 14.02.:**

15:00 Uhr Interkultureller  
Tanznachmittag

18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadtmühle

## **Sonntag, 16.02.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff

14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch

14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

## **Montag, 17.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

09:00 Uhr Sprechzeit  
Integrationsstandem

09:00 Uhr Spielgruppe

19:00 Uhr Hashimoto-  
Selbsthilfegruppe

## **Dienstag, 18.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

## **Mittwoch, 19.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch

## **Donnerstag, 20.02.:**

09:00 Uhr Deutschkurs

19:00 Uhr Ostdeutscher  
Lesekreis

## **Freitag, 21.02.:**

18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadtmühle

## **Sonntag, 23.02.:**

12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff

14:00 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Arabisch

14:00 Uhr Deutsch-Arabisches  
Kinderprogramm

## **Montag, 24.02.:**

09:00 Uhr Sprechzeit  
Integrationsstandem

## **Dienstag, 25.02.:**

16:00 Uhr Internationales Café

## **Mittwoch, 16.02.:**

09:30 Uhr Sozialberatung  
Deutsch-Kurdisch

## **Donnerstag, 27.02.:**

10:30 Uhr Frauen-Café

## **Freitag, 28.02.:**

18:00 Uhr PC-Pool in der  
Stadtmühle

Besuch der Chrysanthemenkönigin Lorena I.  
im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle



Smartphone-Workshop im Rahmen des Seniorentages des Stadt seniorenbeirates am 30.10.2019



**Ansprechpartnerin für alle Angebote und Projekte, sofern nicht namentlich gekennzeichnet:**

Charlotte Wolff  
Tel. 07821 / 327 1144  
E-Mail: charlotte.wolff@lahr.de

**BildungsBonus Lahr – das Mehrgenerationenhaus macht mit!**

Bei verschiedenen Angeboten BiBo-Punkte sammeln und z. B. einen Besuch im Europapark gewinnen.

Ab sofort können Familien durch die Teilnahme an kostenfreien Familienbildungsangeboten BiBo-Punkte sammeln. Für jeden Termin gibt es einen Aufkleber, der im praktischen Sammelheft Platz findet. Sammelhefte erhalten Sie bei allen teilnehmenden Anbietern und bei der Stadtverwaltung (Bürgerbüro & Amt für Soziales, Schulen und Sport).

Die Punkte können bei jeder teilnehmenden Einrichtung gegen eine Wertgutschrift von 20 € eingetauscht werden. Zum Jahresende wird außerdem ein attraktiver Gewinn verlost: Der Europapark Rust lädt eine Familie zu einem erlebnisreichen Tag ein! Nutzen Sie Ihre Gewinnchance und füllen Sie dazu das Gewinnspiel-Feld auf der Rückseite des Lahrer Bildungsbonus aus.

**MONTAG**

**09:00 Uhr Deutschkurs  
Zusätzlicher Termin ab Februar 2020!**

Eine Kooperation des Freundeskreis Flüchtlinge und des Mehrgenerationenhauses Lahr.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

**09:00 Uhr Sprechzeit Integrationstandem**

In diesem Projekt werden Einzelkontakte zwischen Migrant\*innen und Ehrenamtlichen vermittelt (s. a. folgende Seite). Wer Interesse hat, kann sich montags zwischen 09:00 und 12:00 Uhr unverbindlich informieren.

Ansprechpartnerin: Nadezhda Derevanko  
Tel. 07821 / 954 7216 (während der Sprechzeit)  
E-Mail: nadezhda.derevanko@lahr.de

**09:00 Uhr Spiel- und Krabbelgruppe**

Eltern und ihre Kinder bis drei Jahre treffen sich, um gemeinsam zu spielen, neue Kontakte zu knüpfen, und sich in gemütlicher Atmosphäre kennenzulernen und auszutauschen.



**DIENSTAG**

**09:00 Uhr Deutschkurs**

Eine Kooperation des Freundeskreis Flüchtlinge und des Mehrgenerationenhauses Lahr.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

**MITTWOCH**

**09:00 Uhr Deutschkurs**

Eine Kooperation des Freundeskreis Flüchtlinge und des Mehrgenerationenhauses Lahr.  
Die Teilnahme ist kostenlos.

**09:00 Uhr Alphabetisierungskurs**

**Achtung: Der Kurs endet am 31. Januar!**

Als Ergänzung zum Deutschkurs findet ein Angebot für Menschen statt, die noch nicht mit der deutschen Schrift vertraut sind. Die Teilnahme ist kostenlos.

**09:30 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch–Kurdisch**

Ansprechpartnerin: Berivan Khalaf  
Tel. 07821 / 9547 216 (während der Sprechzeit)  
E-Mail: b.khalaf\_mgh@web.de

**DONNERSTAG**

**09:00 Uhr Deutschkurs**

Eine Kooperation des Freundeskreis Flüchtlinge und des Mehrgenerationenhauses Lahr. Die Teilnahme ist kostenlos.

**09:00 Uhr Alphabetisierungskurs**

**Achtung: Der Kurs endet am 31. Januar!**

Als Ergänzung zum Deutschkurs findet ein Angebot für Menschen statt, die noch nicht mit der deutschen Schrift vertraut sind. Die Teilnahme ist kostenlos.

**FREITAG**

**18:00 Uhr PC-Pool (offenes PC-Angebot) in der Stadtmühle**

Es wird Unterstützung bei allen Tätigkeiten angeboten, die am PC erledigt werden müssen, insbesondere bei der Arbeit mit Office-Programmen (Word, PowerPoint, Excel). Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Ohne Anmeldung.





**SONNTAG**

**12:00 Uhr ABC-Deutsch-Treff**

Zur Vorbereitung auf den Deutschkurs und Unterstützung bei der Alphabetisierung.

Ansprechpartnerin: Sana Ahmad-Hussein Alyaaqubi

Tel. 07821 / 327 1144

E-Mail: sanaalyaaqubi@mail.de

**14:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch–Arabisch**

Ansprechpartnerin: Sana Ahmad-Hussein Alyaaqubi

Tel. 07821 / 9547 216 (während der Sprechzeit)

E-Mail: sanaalyaaqubi@mail.de

**14:00 Uhr Deutsch-Arabisches Kinderprogramm**

Für arabischsprachige Kinder ab 6 Jahren.

Kosten: 10 € pro Monat. Eine Kooperation des Vereins Lehrer Kulturen e.V. und des Mehrgenerationenhauses Lahr.

Ansprechpartner: Benotmane Adda

Tel. 07821 / 327 1144

E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de

**PROJEKTE**

Neben den regelmäßigen Angeboten werden auch unterschiedliche Projekte von den Mitarbeitenden des Begegnungshauses koordiniert und betreut.

**Projekt Lahrer Integrationstandem**

Ein Neubeginn in einer zunächst noch fremden Stadt ist nicht immer einfach, insbesondere wenn einem das Land, die Umgebung und die Sprache nicht vertraut sind. Im Projekt Lahrer Integrationstandem werden Einzelkontakte zwischen Migrant\*innen und Ehrenamtlichen vermittelt. Hierbei steht die Hilfe beim Erlernen der deutschen Sprache im Vordergrund und kann um Unterstützung bei der beruflichen Orientierung sowie in Alltagsfragen – beispielsweise dem Umgang mit Behörden und Ämtern – ergänzt werden.

Ansprechpartnerin: Nadezhda Derevanko

Tel. 07821 / 954 7216 (montags, 09:00 bis 12:00 Uhr)

E-Mail: nadezhda.derevanko@lahr.de

**Projekt „FamTische – Familien im Gespräch“**

Das Elternbildungsprojekt „FamTische – Familien im Gespräch“ ist ein Kooperationsangebot der Stadt Lahr (Amt für Soziales, Schulen und Sport) und der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Ortenaukreises in Lahr.

Es bringt Erziehende zusammen, um sich in ungezwungener Runde über Fragen zur Gesundheit, zur Erziehung und zum Rollenverständnis auszutauschen.

Speziell geschulte Moderatorinnen regen einleitend ein ausgewähltes Thema an und führen durch die Gesprächsrunde. Dieser Erfahrungs- und Meinungsaustausch hilft dabei, Alltagssituationen in der Familie besser zu verstehen und zu bewältigen.

Die Moderatorinnengruppe setzt sich aktuell aus Frauen zusammen, die aus dem Irak, aus Russland, der Türkei, Argentinien, Ägypten und Deutschland stammen. So erreicht das Projekt viele unterschiedliche Familien.







### Projekt „Ehrenamtlicher Dolmetscherpool Lahr“

Der ehrenamtliche Dolmetscherpool wurde eingerichtet, um Menschen mit Migrationshintergrund zu unterstützen und Sprachbarrieren in Kindergärten, Schulen, Beratungsstellen, Behörden, beim Arzt oder im Krankenhaus zu überwinden. Für alle, die nicht oder nur wenig Deutsch sprechen, sind Dolmetscher\*innen eine notwendige Hilfe, um sich beispielsweise im Interesse ihrer Kinder einzubringen, Beratungsgespräche in Anspruch zu nehmen, oder allgemeine Hilfestellungen zu erhalten. Für die jeweilige Einrichtung sind Dolmetscher\*innen eine wichtige Unterstützung, um die Beratungsqualität zu steigern.

Aktuell stehen folgende Sprachen zur Verfügung: Albanisch, Arabisch, Dari, Englisch, Farsi, Französisch, Italienisch, Kurdisch, Moldawisch, Polnisch, Punjabi, Russisch, Rumänisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch, Ukrainisch, Ungarisch und Urdu.

### Babysitterschulung und Babysittervermittlung

Du hast Spaß am Umgang mit Kindern und möchtest deshalb Babysitter werden? Dann bist du bei uns richtig. Der Babysitterkurs „Fit fürs Babysitting“ ist ein Angebot des Deutschen Roten Kreuz / KV Lahr in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und der Jugendbegegnungsstätte Schlachthof der Stadt Lahr.

Die Kurse richten sich an Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren, die gerne gut vorbereitet als Babysitter tätig sein wollen. Der Kurs umfasst 16 Unterrichtseinheiten.

Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden einen „Babysitterpass“ und werden danach bei Bedarf über die Taschengeldbörse vermittelt.

Weitere Informationen: DRK Lahr, Tel. 07821 / 9818 40,  
E-Mail: info@drk-lahr.de

Sie brauchen mal wieder Zeit für sich, um Kraft zu tanken? Sie müssen einen Termin wahrnehmen, zu dem Ihr Kind nicht mitkann? Dann sind Sie bei der Taschengeldbörse richtig. Wir vermitteln geschulte Babysitter im Alter von 14 bis 17 Jahren, um Sie in der Kinderbetreuung zu entlasten.

Kontakt: Schlachthof – Jugend und Kultur

Melissa Zucano  
Tel. 07821 / 981 185

E-Mail: melissa.zucano@lahr.de

### Taschengeldbörse

Die Taschengeldbörse ist ein vom Lahrer Jugendgemeinderat initiiertes Projekt, das im Jahr 2009 ins Leben gerufen wurde. Inzwischen handelt es sich um ein gemeinsames Angebot der Jugendbegegnungsstätte Schlachthof und des Mehrgenerationenhauses Lahr.

Die Angebote der Taschengeldbörse bieten Menschen in allen Lebenslagen - im Alter, im Berufsleben oder in der Familie - Unterstützung bei einfachen Tätigkeiten und ermöglichen gleichzeitig Kontakt zu jungen Menschen.

Für die Jugendlichen sind sie eine Gelegenheit zum sozialen Lernen sowie um das Taschengeld aufzubessern. Taschengeldjobs sind einfache Tätigkeiten, die keine besondere Qualifikation erfordern und einen klaren zeitlichen Rahmen haben.

Die Jugendlichen im Alter von 14 bis 18 Jahren freuen sich über das Extra-Taschengeld, über Einblicke in mögliche zukünftige Arbeitswelten, über sinnvolle Freizeitbeschäftigungen, und über die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren und Kontakte zu Menschen anderer Generationen zu knüpfen.

Kontakt: Schlachthof – Jugend und Kultur

Melissa Zucano

Tel. 07821 / 981 185

E-Mail: melissa.zucano@lahr.de



### Gemälde-Ausstellung von Agnes Steer

Die Hobby-Künstlerin Agnes Steer aus Kuhbach zeigt Acrylbilder und Zeichnungen mit Blumen und Tiermotiven. Die Ausstellung ist bis Ende Februar in den beiden Standorten des Mehrgenerationenhauses zu sehen.



**Montag, 06.01.**

**Geschlossen wegen Feiertag  
(Dreikönig)**

**Mittwoch, 08.01., 19:00 bis 21:00 Uhr  
Kreativtreff Lahr**

Kreative Menschen treffen sich zum Stricken, Häkeln, Basteln, Nähen, und Neue-Kontakte-Knüpfen. Wer Spaß am kreativen Gestalten und Lust auf neue Ideen hat, ist herzlich willkommen. Bringen Sie gerne Ihre aktuellen ‚Werkstücke‘ (Näharbeit, Strickarbeit, Bastelarbeit, etc.) mit! Ansprechpartnerinnen: Dorina Linde, Christine Kuhner, Tel.: 07821 / 327 1144  
E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de

**Mittwoch, 15.01., 17:00 bis 18:00 Uhr**

**„MiMi“-Veranstaltung in kurdischer Sprache:  
„Das deutsche Gesundheitssystem“**

Träger des bundesweiten Gesundheitsprojekts „MiMi – Mit Migranten für Migranten“ ist das Ethno-Medizinische Zentrum e.V., das sich für die gesundheitliche Chancengleichheit von Menschen mit Migrationshintergrund einsetzt. Unter anderem werden hierzu engagierte und gut integrierte Migrant\*innen zu interkulturellen Gesundheitsmediator\*innen ausgebildet, deren Aufgabe es ist, muttersprachlich und kultursensibel Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Die kurdisch-stämmige Lehrerin Sonya Shamsani hat diese Ausbildung absolviert und bietet im Rahmen des Projekts kostenlose Informationsveranstaltungen in kurdischer Sprache an. Thema diesmal ist das deutsche Gesundheitssystem. Ansprechpartnerin: Charlotte Wolff  
Tel. 07821 / 327 1144, E-Mail: charlotte.wolff@lahr.de

**Donnerstag, 16.01., 19:00 bis 21:00 Uhr  
Ostdeutscher Lesekreis**

Thema: Märchen und Sagen aus verschiedenen östlichen Gebieten.

Gerne können Sie selbst passende Beiträge mitbringen!  
Ansprechpartnerin: Irma Barraud, Tel. 07821 / 256 33  
E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de



**Freitag, 17.01., 15:00 bis 17:00 Uhr  
Interkultureller Tanznachmittag für alle  
Thema: Komm tanzend ins „Gespräch“!**

Wir laden alle tanz- und bewegungsinteressierten Menschen ein zum Tanzen für sich selbst und gemeinsam in der Gruppe. Ein Tanzworkshop in Zusammenarbeit mit der Tanzpädagogin Phoebe Wacker (Eigentanz) und dem Bürgerzentrum am Bürgerpark. Die Teilnahme ist kostenfrei. Keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung erforderlich. Bitte kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung und Socken.

Ort: Bürgerzentrum am Bürgerpark,  
Mauerweg 9, 77933 Lahr  
Ansprechpartnerin: Phoebe Wacker  
Tel. 07821 / 992 681, E-Mail: info@eigentanz.de

**Montag, 20.01., 19:00 bis 21:00 Uhr  
Hashimoto-Selbsthilfegruppe**

Gespräch und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen.  
Ansprechpartner: Héctor Sala, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis  
Tel. 0781 / 805 9771, E-Mail: hector.sala@ortenaukreis.de



**Dienstag, 28.01., 16:00 bis 18:00 Uhr  
Internationales Café**

Interkultureller Austausch bei Kaffee, Tee und Gebäck.  
Ansprechpartnerinnen: Inese Freija-Neimane und Silvia Boniface-Anyanwu  
Tel. 0176 / 4338 9039, 0160 / 4022 642  
E-Mail: inese.freija-neimane@diakonie.ekiba.de,  
silvia.schnurrkudoh@t-online.de

**Donnerstag, 30.01., 10:30 bis 12:00 Uhr  
Frauen-Café**

Frauen mit und ohne Migrationshintergrund sind eingeladen, sich in gemütlicher Atmosphäre kennenzulernen und auszutauschen. Für Kinder gibt es ein Spielangebot.  
Ansprechpartnerin: Charlotte Wolff  
Tel. 07821 / 327 1144, E-Mail: charlotte.wolff@lahr.de


**Freitag, 31.01., 10:00 bis 11:30 Uhr  
Sprachcafé**

Deutsch sprechen in lockerer Atmosphäre über unterschiedliche Themen.

Ansprechpartnerin: Berivan Khalaf  
Tel. 07821 / 327 1144  
E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de


**Freitag, 07.02., 12:00 bis 13:30 Uhr**  
**Mittagstisch in der Stadtmühle**

Wer mitkochen möchte, kann schon um 10 Uhr kommen. Wir bereiten gemeinsam eine Vor- und Nachspeise sowie ein einfaches Hauptgericht zu. Etwa um 12 Uhr essen wir dann in angenehmer Gesellschaft. Das Mittagessen (inklusive Tischgetränk) kostet 5,00 €. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle an, Tel. 07821 / 217 87  
E-Mail: stadtmuehle@lahr.de.


**Mittwoch, 12.02., 17:00 bis 18:00 Uhr**  
**„MiMi“-Veranstaltung in kurdischer Sprache:**  
**„Gesundes Altern“**

Träger des bundesweiten Gesundheitsprojekts „MiMi – Mit Migrant\*innen für Migrant\*innen“ ist das Ethno-Medizinische Zentrum e.V., das sich für die gesundheitliche Chancengleichheit von Menschen mit Migrationshintergrund einsetzt. Unter anderem werden hierzu engagierte und gut integrierte Migrant\*innen zu interkulturellen Gesundheitsmediator\*innen ausgebildet, deren Aufgabe es ist, muttersprachlich und kultursensibel Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Die kurdisch-stämmige Lehrerin Sonya Shamsani hat diese Ausbildung absolviert und bietet im Rahmen des Projekts kostenlose Informationsveranstaltungen in kurdischer Sprache an. Thema diesmal ist gesundes Altern. Ansprechpartnerin: Charlotte Wolff  
Tel. 07821 / 327 1144  
E-Mail: charlotte.wolff@lahr.de

**Mittwoch, 12.02., 19:00 bis 21:00 Uhr**  
**Kreativtreff Lahr**

Kreative Menschen treffen sich zum Stricken, Häkeln, Basteln, Nähen, und Neue-Kontakte-Knüpfen. Wer Spaß am kreativen Gestalten und Lust auf neue Ideen hat, ist herzlich willkommen. Bringen Sie gerne Ihre aktuellen ‚Werkstücke‘ (Näharbeit, Strickarbeit, Bastelarbeit, etc.) mit!  
Ansprechpartnerinnen: Dorina Linde, Christine Kuhner  
Tel.: 07821 / 327 1144  
E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de


**Freitag, 14.02., 15:00 bis 17:00 Uhr**  
**Interkultureller Tanznachmittag für alle**  
**Thema: Komm tanzend ins „Gespräch“!**

Wir laden alle tanz- und bewegungsinteressierten Menschen ein zum Tanzen für sich selbst und gemeinsam in der Gruppe. Ein Tanzworkshop in Zusammenarbeit mit der Tanzpädagogin Phoebe Wacker (Eigentanz) und dem Bürgerzentrum am Bürgerpark. Die Teilnahme ist kostenfrei. Keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung erforderlich. Bitte kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung und Socken.

Ort: Bürgerzentrum am Bürgerpark,  
Mauerweg 9, 77933 Lahr  
Ansprechpartnerin: Phoebe Wacker  
Tel. 07821 / 992 681, E-Mail: info@eigentanz.de

**Montag, 17.02., 19:00 bis 21:00 Uhr**  
**Hashimoto-Selbsthilfegruppe**

Gespräch und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen.  
Ansprechpartner: Héctor Sala, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis  
Tel. 0781 / 805 9771, E-Mail: hector.sala@ortenaukreis.de

**Donnerstag, 20.02., 19:00 bis 21:00 Uhr**  
**Ostdeutscher Lesekreis**

Thema: Lustiges u. zu Fastnacht.  
Bitte bringen Sie passende Beiträge mit!  
Ansprechpartnerin: Irma Barraud  
Tel. 07821 / 256 33  
E-Mail: mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de


**Dienstag, 25.02., 16:00 bis 18:00 Uhr**  
**Internationales Café**

Interkultureller Austausch bei Kaffee, Tee und Gebäck.  
Ansprechpartnerinnen: Inese Freija-Neimane und Silvia Boniface-Anyanwu  
Tel. 0176 / 4338 9039, 0160 / 4022 642  
E-Mail: inese.freija-neimane@diakonie.ekiba.de,  
silvia.schnurrkudoh@t-online.de

**Donnerstag, 27.02., 10:30 bis 12:00 Uhr**  
**Frauen-Café**

Frauen mit und ohne Migrationshintergrund sind eingeladen, sich in gemütlicher Atmosphäre kennenzulernen und auszutauschen. Für Kinder gibt es ein Spielangebot.  
Ansprechpartnerin: Charlotte Wolff  
Tel. 07821 / 327 1144, E-Mail: charlotte.wolff@lahr.de

## Lahr. Vielfalt im Quadrat



Stadt **Lahr L**  **Amt für Soziales, Schulen und Sport**



**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Wir leben Zukunft vor*

an den Standorten:

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Bei der Stadtmühle 2 . 77933 Lahr

Tel. 07821 21787

E-Mail: [stadtmuehle@lahr.de](mailto:stadtmuehle@lahr.de)

Begegnungshaus am Urteilsplatz

Friedrichstraße 7 . 77933 Lahr

Tel. 07821 3271144

E-Mail: [mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de](mailto:mehrgenerationenhaus-lahr@lahr.de)

2020



gedruckt auf 100%

Gefördert durch das



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

[www.konzept-projekt.de](http://www.konzept-projekt.de)