



PROGRAMM MEHRGENERATIONENHAUS

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
Begegnungshaus am Urteilsplatz

Januar - Februar 2024





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.

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.

Für Fragen und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung. Darüber hinaus freuen wir uns über alle neuen Engagierten, die unsere Arbeit unterstützen möchten oder mit neuen Ideen an uns herantreten – von der Vielfalt und Kreativität lebt das Mehrgenerationenhaus!

Ihre Ansprechpersonen:

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Edwin Fischer

Peri Aji

Konstantin Banasch (FSJ-Mitarbeiter)

Bei der Stadtmühle 2, 77933 Lahr

Tel.: 07821 21787

E-Mail: stadtmuehle@lahr.de

Öffnungs- und Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 13:30 bis 17:30 Uhr

Begegnungshaus am Urteilsplatz

Annette Kaiser

Peri Aji

Konstantin Banasch (FSJ-Mitarbeiter)

Friedrichstr. 7, 77933 Lahr

Tel.: 07821 327 1145

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Öffnungs- und Sprechzeiten:

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

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 (wöchentlich und 14-tägig) finden Sie unter „**Wochenplan & Projekte**“, Informationen zu den wechselnden Angeboten (einmalig oder monatlich) unter „**Wechselndes Programm**“.

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

Mehrgenerationenhaus Lahr BÜRGERZENTRUM TREFFPUNKT STADTMÜHLE

Terminübersicht	6
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“, „Tastatur“: © konzept-projekt.de
„Film“, „Bildvortrag“, „Café“, „Buch“: © pxhere.com
„Blumenherz“: © congerdesign auf Pixabay.com
„Ausstellung“ © Dagmar Rasper
„Mittagstisch“: © REDPIXEL - stock.adobe.com
alle anderen Bilder: © Stadt Lahr / Mehrgenerationenhaus



Kulturfahrt nach Höchenschwand am 20. September 2023.



Workshop „Wer rastet, der rostet“ mit Harry Huhn im Rahmen des Seniorentages des Stadtseniorenbeirates am 11. Oktober 2023.



Beim Ehrenamtlichenausflug am 06. Oktober 2023 wanderten die Ehrenamtlichen des Mehrgenerationenhauses auf dem Wickertsheimer Weg.

Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist bis Sonntag, 07.01.2024 geschlossen.

Montag, 08.01.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

Dienstag, 09.01.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Filmnachmittag „Bodenseeregion“

Mittwoch, 10.01.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 14:30 Uhr Planungstreffen für die Kulturfahrten

Donnerstag, 11.01.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Offenes Singen mit Karl Bühler

Freitag, 12.01.:

- 09:30 Uhr Kursbeginn Gedächtnistraining
- 14:00 Uhr Halbtageswanderung
- 15:00 Uhr Trauercafé

Montag, 15.01.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag
- 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

Dienstag, 16.01.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Moskau und St. Petersburg“

Mittwoch, 17.01.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 13:30 Uhr Kulturfahrt nach Zell a.H.
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 18.01.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 09:00 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 10:00 Uhr Kursbeginn Internationale Folkloretänze
- 15:00 Uhr Sudoku-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino: „Weißt du noch?“

Freitag, 19.01.:

- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Montag, 22.01.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

Dienstag, 23.01.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Filmnachmittag „Costa Rica“

Mittwoch, 24.01.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 25.01.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr „Aus alt mach neu“-Workshop
- 19:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Freitag, 26.01.:

- 14:11 Uhr Närrisches Musik- und Tanzcafé

Montag, 29.01.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag
- 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

Dienstag, 30.01.:

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

Mittwoch, 31.01.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 01.02.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Treffpunkt neuer Lebensabschnitt

Freitag, 02.02.:

- 12:00 Uhr Mittagstisch
- 14:00 Uhr Pflegeberatung
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Samstag, 03.02.:

- 14:00 Uhr Repair-Café

Montag, 05.02.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

Dienstag, 06.02.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden“

Mittwoch, 07.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 08.02.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Offenes Singen mit Karl Bühler

Freitag, 09.02.:

- 14:00 Uhr Halbtageswanderung
- 15:00 Uhr Trauercafé

Das Bürgerzentrum Treffpunkt ist am 12.02. (Rosenmontag) und 13.02. (Fasnachtsdienstag) geschlossen.

Mittwoch, 14.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 15.02.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino: „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“

Freitag, 16.02.:

- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Samstag, 17.02.:

- 13:00 Uhr Kulturfahrt nach Ortenberg

Montag, 19.02.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

Dienstag, 20.02.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Rioja und Baskenland - Pilgern mit Wein und Kunst“

Mittwoch, 21.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 22.02.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 09:00 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 15:00 Uhr Sudoku-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club

Freitag, 23.02.:

- 15:00 Uhr Musik- und Tanzcafé

Montag, 26.02.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag
- 16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende

Dienstag, 27.02.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Daunenwanderung in den Chiemgauer Alpen“

Mittwoch, 28.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik

Donnerstag, 29.02.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 19:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**MONTAG****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. Neue interessierte Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Auf Wunsch werden Spielpartner vermittelt.

16:15 Uhr Treffpunkt Alleinlebende (14-tägig)

Unter der Leitung von Ingrid Heitz geht es um Austausch, gemeinsames Spielen und Gedächtnistraining. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

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: Margaretha Heitzmann

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. Eine Anmeldung ist derzeit nicht erforderlich.

MITTWOCH**9:00 Uhr Yoga**

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. Bei Cego sind neue Mitspieler herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, das erforderliche Wissen kann durch erfahrene Spieler vermittelt werden.

14:30 Uhr Gymnastik

Durch gezielte Übungen (sitzend und stehend) trainieren wir Beweglichkeit, Herz und Kreislauf. Leitung: Angelika Fleig

DONNERSTAG**14:00 Uhr Walking (im Sommer 09:00 Uhr)**

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

Leitung: Brigitte Baum, Telefon 07821/41513.

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

Der PC-Club bietet Austausch und gegenseitige Unterstützung rund um das Thema PC, Tablet und Smartphone.

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

Verschiedene gesellschaftliche Themen werden diskutiert und so der Englisch-Wortschatz gepflegt und weiter ausgebaut.

TÄGLICH**13:30 bis 17:30 Uhr Büchertauschbörse**

Die Büchertauschbörse befindet sich im Flur der Stadtmühle. Hier können Sie Bücher abgeben, die Sie nicht mehr behalten wollen und Bücher einfach mitnehmen, die Sie gerne lesen möchten.

PROJEKTE**Hundebesuchsdienst in Pflegeeinrichtungen**

Geschulte Hundehalter besuchen regelmäßig mit ihren vierbeinigen Lieblingen Gäste und Bewohner von Pflegeeinrichtungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Hundeeignungsprüfung und die Teilnahme an einer umfangreichen Schulung. Bei Interesse an einer Mitarbeit melden Sie sich bitte im Büro der Stadtmühle.

Vorlesepaten in Schulen und Kitas

Engagierte Seniorinnen/ Senioren lesen an Grundschulen und Kitas vor und regen so Kinder zum Lesen von Büchern an. Bei Interesse an einer Mitarbeit melden Sie sich bitte im Büro der Stadtmühle.



Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist bis Sonntag, 07.01.2024 geschlossen.

Ausstellung von Dagmar Rasper

Dagmar Rasper stammt gebürtig aus Berlin. Sie ist seit vielen Jahren künstlerisch tätig. Zahlreiche Ausstellungen von ihr waren bereits in Deutschland, den USA und Frankreich zu sehen.

Sie malt mit Aquarell- und Acrylfarben und gestaltet Collagen unter Verwendung verschiedenster Materialien in Verbindung mit dem Medium Acryl. Ihre Inspirationsquellen sind vor allem die Natur, aber auch Alltagsgegenstände. Seit Januar 2020 lebt Dagmar Rasper in Lahr. Sie ist Mitglied im Kunstverein „l'art pour lahr“. Der erste Teil der Ausstellung befindet sich im Begegnungshaus am Urteilsplatz, in der Stadtmühle findet man den zweiten Teil. Die Ausstellung von Dagmar Rasper ist bis Ende Februar 2024 an beiden Standorten zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu sehen.



Dienstag, 09.01., 15:00 Uhr

Filmnachmittag „Bodenseeregion“

Bernd Prengel zeigt Videos von verschiedenen Ausflügen per Bus bzw. Bahn. Zu sehen u.a. Konstanz, Insel Reichenau, Bregenz, Pfänder, Birnau, Insel Mainau, Meersburg, LGS Überlingen, die Sauschwänzlebahn, der Hochrhein von Schaffhausen bis Stein am Rhein.

Mittwoch, 10.01., 14:30 Uhr

Planungstreffen für die Kulturfahrten

Das Orgateam für die Kulturfahrten lädt alle Kulturinteressierten ein, ihre Ideen einzubringen und gemeinsam die nächsten Kulturfahrten zu besprechen und zu planen. Leitung: Monika Emmerichs, Inge Gangl-Laag und Sylvia Steuerer.

Donnerstag, 11.01., 15:00 Uhr

Offenes Singen mit Karl Bühler

Durch das gemeinsame Singen entsteht aus lauter Ichs ein Wir. Beim Singen in Gemeinschaft werden Glückshormone freigesetzt und es macht einfach Spaß. Alle, die gerne Schlager und Volkslieder singen, sind herzlich willkommen.

Freitag, 12.01., 09:30 Uhr

Kursbeginn Gedächtnistraining

Ziel des achttägigen 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 € und umfasst 8 Termine. Bezahlung in bar bei Kursbeginn. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/21787 an. Leitung: Hildegard Himmelsbach (in Kooperation mit dem DRK Lahr)

Freitag, 12.01., 14:00 Uhr

Halbtageswanderung

Die Wandergruppe der Stadtmühle trifft sich um 14:00 Uhr am Schlüssel und wandert nach Reichenbach (ca. 8 km, eben). Zum Abschluss ist eine Einkehr im Café am Rosenweg geplant.



Freitag, 12.01., 15:00 Uhr

Gemeinsam mit Trauer umgehen im Trauercafé

Das Trauercafé ist ein offenes, unverbindliches Angebot: Hier können Menschen in Trauer in Kontakt mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation kommen. Im Trauercafé ist vieles möglich: Gemeinsame Gespräche, gemeinsames Weinen, gemeinsames Lachen und neue Kontakte knüpfen. Das Trauercafé ist ein Kooperationsprojekt des Hospizvereins Lahr e.V., des Pflegestützpunktes Ortenaukreis- Außenstelle Lahr und der Stadtmühle.

Montag, 15.01., 16:15 Uhr

Treffpunkt Alleinlebende

Unter der Leitung von Ingrid Heitz geht es um Austausch, gemeinsames Spielen und Gedächtnistraining. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.



Dienstag, 16.01., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Moskau und St. Petersburg“

Bruna Tröndlin zeigt Bilder von Moskau und Sankt Petersburg. Dies sind die beiden größten Städte Russlands mit großer aber nicht immer schöner Geschichte. Jedoch haben die Zaren viele beeindruckende Schlösser und Kirchen hinterlassen. Beeindruckend sind auch die Grabmale auf dem Friedhof des Neujungfrauenklosters.


Mittwoch, 17.01., 13:30 Uhr
Kulturfahrt nach Zell a.H.

Das Kulturfahrt-Orgateam bietet eine Kulturfahrt nach Zell am Harmersbach an. Wir treffen uns um 13:30 Uhr am Doler Platz (alter Bushalt an der Feuerwehr) und fahren mit zwei Kleinbussen ins Kinzigtal. Dort bekommen wir eine Führung durch das Industriedenkmal „Obere Fabrik“. Das historische Areal vereint den Rundofen, Tellerbau, Villa Haiss (Museum für zeitgenössische Kunst), Zeller Kunstweg, Haus Maier, Formenkeller und den Stadtpark. Eine Einkehr beendet den Nachmittag. Rückkehr nach Lahr: ca. 18:30 Uhr. Fahrtkosten/ Eintritt: 10 €. Anmeldung im Büro der Stadtmühle, unter Telefon 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Donnerstag, 18.01., 09:00 Uhr
Beratung für Menschen mit Behinderung der EUTB® Ortenau (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

Dieses kostenlose Beratungsangebot der Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe im Ortenaukreis ist Anlaufstelle für Menschen mit vorhandener oder drohender Behinderung, Angehörige oder gesetzliche Betreuer, die Fragen rund um das Thema „Behinderung“ und Teilhabe nach dem SGB IX haben. Wir informieren Sie über Ihre Leistungsansprüche und entsprechende Angebote. In der EUTB® beraten Menschen, die selbst Erfahrungen mit Behinderung haben. Anmeldung erforderlich unter Telefon 0781/28948830 oder eutb@agbo.info.

Donnerstag, 18.01., 10:00 Uhr
Kursbeginn Internationale Folkloretänze

Tanzen fördert Körper und Geist, bringt Freude und verbindet. Wir tanzen überlieferte, aber auch neu choreografierte Folkloretänze aus verschiedenen Ländern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs umfasst 8 Termine und kostet 25 €. Die Anmeldung erfolgt im Anschluss an die erste Unterrichtsstunde. Leitung: Hiltrud Dommerich

Donnerstag, 18.01., 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


Donnerstag, 18.01., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino „Weißt du noch?“
 Eintritt inkl. einem Glas Sekt 7,50€

Dienstag, 23.01., 15:00 Uhr
Filmnachmittag: „Costa Rica“

Ilse Müller zeigt ihren Film über das Naturparadies Costa Rica. Mächtige Vulkane dominieren das Landschaftsbild. Dazwischen breiten sich dichte Regenwälder aus, die eine unglaubliche Vielfalt an Pflanzen und Tieren beheimaten. Wir spazieren durch den Regenwald, fahren mit dem Boot in das Naturschutzgebiet Tortuguero, besuchen eine Kaffeeplantage und besteigen die Vulkane Poas und Irazu. Über Hängebrücken gehend, betrachten wir den Regenwald von oben, und feiern mit den Einheimischen ein Fest in der Hauptstadt San Jose.

Donnerstag, 25.01., 15:00 Uhr
„Aus alt mach neu“-Workshop

Bei diesem „Upcycling“-Workshop zeigt Monika Hofmann-Kraus den Teilnehmenden, wie man aus alten Tetrapacks und Klopapierrollen neue Dinge wie Laternen, Tiere und Behälter herstellt. Wer hat, kann gerne Tetrapacks und Klopapierrrollen mitbringen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle, persönlich, unter Telefon 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Donnerstag, 25.01., 19:00 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. Ein Angebot in Kooperation mit der Diakoniestation Lahr. Leitung: Lena Jäger. Anmeldung erforderlich unter Telefon 07821/ 93650.


Freitag, 26.01., 14:11 Uhr
Närrisches Musik- und Tanzcafé

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


Montag, 29.01., 16:15 Uhr
Treffpunkt Alleinlebende

Unter der Leitung von Ingrid Heitz geht es um Austausch, gemeinsames Spielen und Gedächtnistraining. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.


Dienstag, 30.01., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Erlebnis Kappadokien“

Heinrich Dixta führt mit eindrucksvollen Aufnahmen eine Bilderreise nach Kappadokien (Türkei) durch. Neben der Hauptstadt Ankara besuchen wir Hattuscha, wo wir auf den Spuren der Hethiter einen Gang in die frühe Geschichte der Türkei unternehmen. Der Höhepunkt ist zweifelsohne Kappadokien im Herzen der Türkei, welches mit seiner faszinierenden Tufflandschaft, aber auch mit seiner großen Geschichte beeindruckt. Das gut erhaltene Amphitheater in Aspendos ist der großartige Abschluss dieses Vortrags.

Donnerstag, 01.02., 15:00 Uhr
Treffpunkt neuer Lebensabschnitt

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


Freitag, 02.02., 12:00 Uhr
Mittagstisch

Gemeinsam essen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Das Mittagessen inklusive Tischgetränk kostet 6 € pro pro Person. Anmeldung im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.


Samstag 03.02., 14:00 Uhr
Repair-Café

Gebracht werden können Elektrogeräte, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Uhren, Kleinmöbel, Geschirr und Nähmaschinen. Da für Nähmaschinen und Fahrräder nicht immer Reparatereure anwesend sind, wird empfohlen sich vorher im Büro des Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle unter Telefon 07821.21787 zu erkundigen. Von der Reparatur ausgeschlossen sind: Drucker und PC, Kaffeevollautomaten, Smartphones und Tablets. Wartezeiten können im Café der Stadtmühle mit Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränken überbrückt werden.


Dienstag, 06.02., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden“

Gerhard Silberer unternahm im Herbst 2023 eine abenteuerliche Reise nach Peru. Mit Zelt und Rucksack ging es auf steinigem und zum Teil recht steilen Wegen in die Hochanden. Kalte Nächte über 3.500 m, Pässe bis zu 5.000 m, einmalige Landschaften und viele Begegnungen mit der heimischen, indigenen Bevölkerung sorgten für unvergessliche Erlebnisse und Eindrücke. Auch die eindrucksvollen Überreste der Inkastätten wie Machu Picchu standen auf dem Reiseprogramm. Wir tauchen ein in eine längst vergangene Kultur und in die darauf folgende neue Welt der spanischen Eroberer.

Donnerstag, 08.02., 15:00 Uhr
Offenes Singen mit Karl Bühler

Durch das gemeinsame Singen entsteht aus lauter Ichs ein Wir. Beim Singen in Gemeinschaft werden Glückshormone freigesetzt und es macht einfach Spaß. Alle, die gerne Schlager und Volkslieder singen, sind herzlich willkommen.

Freitag, 09.02., 14:00 Uhr
Halbtagswanderung

Die Wandergruppe der Stadtmühle trifft sich um 14:00 Uhr am alten (roten) Rathaus (Urteilsplatz) und wandert über den Schutterlindenberg (ca. 7 km, hügelig). Zum Abschluss ist eine Einkehr im Gasthaus Lamm geplant.


Freitag, 09.02., 15:00 Uhr
Gemeinsam mit Trauer umgehen im Trauercafé

Das Trauercafé ist ein offenes, unverbindliches Angebot: Hier können Menschen in Trauer in Kontakt mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation kommen. Im Trauercafé ist vieles möglich: Gemeinsame Gespräche, gemeinsames Weinen, gemeinsames Lachen und neue Kontakte knüpfen. Das Trauercafé ist ein Kooperationsprojekt des Hospizvereins Lahr e.V., des Pflegestützpunktes Ortenaukreis-Außenstelle Lahr und der Stadtmühle.



Das Bürgerzentrum Treffpunkt ist am 12.02. (Rosenmontag) und 13.02. (Fasnachtsdienstag) geschlossen.



Donnerstag, 15.02., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“
 Eintritt inkl. einem Glas Sekt 7,50€

Samstag, 17.02., 13:00 Uhr
Kulturfahrt nach Ortenberg

Das Kulturfahrt-Orgateam bietet eine Kulturfahrt nach Ortenberg an. Wir treffen uns um 13:00 Uhr am Doler Platz (alter Bushalt an der Feuerwehr) und fahren mit zwei Kleinbussen nach Ortenberg, wo wir im Marionettenmuseum eine Führung durch die Vielfalt der Alemannische Fasnet bekommen. Zu sehen sind 1700 Sammler-Masken sowie ca. 200 Fastnachtsmarionetten und Narrenrequisiten. In der Schnitzer-Werkstatt nebenan schauen wir einem Maskenschnitzer bei der Herstellung seiner Holzlarven zu. Eine Einkehr beendet den Nachmittag. Rückkehr nach Lahr: ca. 18:30 Uhr. Fahrtkosten/ Eintritt: 10 €. Anmeldung im Büro der Stadtmühle, unter Tel. 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de.



Dienstag, 20.02., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Rioja und Baskenland - Pilgern mit Wein und Kunst“

Schon die Anfahrt von Puy-en-Vezlay auf dem französischen Jakobsweg über Rodez, Albi und die spanischen Pyrenäen in die Region Rioja ist eine Reise wert. Ewald Hall hat auf seiner Reise nicht nur den weltberühmten Rioja-Wein in stylischen Bodegas verkostet, sondern auch die Klöster dieser herrlichen Landschaft besucht. Die Rückreise führt nach Bilbao im Baskenland ins Guggenheim-Museum und nach San Sebastian.

Donnerstag, 22.02., 09:00 Uhr
Beratung für Menschen mit Behinderung der EUTB® Ortenau (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)
 Dieses kostenlose Beratungsangebot der Arbeitsgemeinschaft Behindertenhilfe im Ortenaukreis ist Anlaufstelle für Menschen mit vorhandener oder drohender Behinderung, Angehörige oder gesetzliche Betreuer, die Fragen rund um das Thema „Behinderung“ und Teilhabe nach dem SGB IX haben. Wir informieren Sie über Ihre Leistungsansprüche und entsprechende Angebote. In der EUTB® beraten Menschen, die selbst Erfahrungen mit Behinderung haben. Anmeldung erforderlich unter Telefon 0781/28948830 oder eutb@agbo.info.

Donnerstag, 22.02., 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, 23.02., 15:00 Uhr
Musik- und Tanzcafé

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

Montag, 26.02., 16:15 Uhr
Treffpunkt Alleinlebende

Unter der Leitung von Ingrid Heitz geht es um Austausch, gemeinsames Spielen und Gedächtnistraining. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.



Dienstag, 27.02., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Daunenwanderung in den Chiemgauer Alpen“

Hansi Rößler berichtet über seine Winterwanderung in den Chiemgauer Alpen im November des Vorjahres. In Daunenjacke gehüllt ging es mit Zelt, Daunenschlafsack und guter Ausrüstung mehrere Tage über mehrere Gipfel der Chiemgauer Alpen.

Donnerstag, 29.02., 19:00 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. Ein Angebot in Kooperation mit der Diakoniestation Lahr. Leitung: Lena Jäger. Anmeldung erforderlich unter Telefon 07821/ 93650.



Montag, 08.01.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet – Nähtreff für alle!
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Dienstag, 09.01.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 11:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 10.01.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 19:00 Uhr Kreativtreff

Donnerstag, 11.01.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungsvorbereitung für den Test „Leben in Deutschland“

Freitag, 12.01.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Rumänisch
- 10:00 Uhr Sprachcafé
- 15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 14.01.:

- 10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 15.01.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet – Nähtreff für alle!
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
- 19:00 Uhr Hashimoto-Selbsthilfegruppe

Dienstag, 16.01.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 17.01.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 18.01.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 15:30 Uhr Ostdeutscher Lesekreis
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungsvorbereitung für den Test „Leben in Deutschland“

Freitag, 19.01.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Rumänisch
- 15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 21.01.:

- 10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 22.01.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet – Nähtreff für alle!
- 14:00 Uhr Queere Beratung
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Dienstag, 23.01.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 11:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 24.01.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 25.01.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungsvorbereitung für den Test „Leben in Deutschland“
- 18:30 Uhr Lyrikkreis Lahr

Freitag, 26.01.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Rumänisch
- 10:00 Uhr Sprachcafé
- 15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 28.01.:

- 10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 29.01.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet – Nähtreff für alle!
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Dienstag, 30.01.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch
- 18:30 Uhr Sternengruppe Lahr

Mittwoch, 31.01.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 01.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungsvorbereitung für den Test „Leben in Deutschland“



Freitag, 02.02.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Rumänisch
- 15:00 Uhr Theaterspielen und
Singen
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 04.02.:

- 10:00 Uhr Arabisches
Kinderprogramm

Montag, 05.02.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet –
Nähtreff für alle!
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund

Dienstag, 06.02.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 11:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 07.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei
häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen,
Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 08.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungs-
vorbereitung für den Test
„Leben in Deutschland“

Freitag, 09.02.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Rumänisch
- 10:00 Uhr Sprachcafé
- 15:00 Uhr Theaterspielen und
Singen
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 11.02.:

- 10:00 Uhr Arabisches
Kinderprogramm

Montag, 12.02.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet –
Nähtreff für alle!
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund

Dienstag, 13.02.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 14.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei
häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen,
Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 19:00 Uhr Kreativtreff

Donnerstag, 15.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung
NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 15:30 Uhr Ostdeutscher Lesekreis
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungs-
vorbereitung für den Test
„Leben in Deutschland“

Freitag, 16.02.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Rumänisch
- 15:00 Uhr Theaterspielen und
Singen
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 18.02.:

- 10:00 Uhr Arabisches
Kinderprogramm

Montag, 19.02.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet –
Nähtreff für alle!
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund

Dienstag, 20.02.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 11:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Farsi/Dari/Urdu
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 21.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei
häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen,
Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 22.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung
NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungs-
vorbereitung für den Test
„Leben in Deutschland“

Freitag, 23.02.:

- 09:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Rumänisch
- 10:00 Uhr Sprachcafé
- 15:00 Uhr Theaterspielen und
Singen
- 17:00 Uhr Jesidischer Frauentreff
- 17:00 Uhr Beratung für Jesiden
- 20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 25.02.:

- 10:00 Uhr Arabisches
Kinderprogramm

Montag, 26.02.:

- 10:00 Uhr Nähen verbindet –
Nähtreff für alle!
- 14:00 Uhr Queere Beratung
- 17:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund

Dienstag, 27.02.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 09:30 Uhr Spielgruppe
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Türkisch
- 18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch
- 18:30 Uhr Sternengruppe Lahr

Mittwoch, 28.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei
häuslicher Gewalt
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
- 16:00 Uhr Basteln, Lernen,
Medienkompetenz
- 18:00 Uhr Bunter Treff
- 18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 29.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher
Mieterbund
- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
- 10:00 Uhr Energiesparberatung
NAL
- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
- 14:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
- 16:00 Uhr Integrationstandem
- 17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
- 17:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungs-
vorbereitung für den Test
„Leben in Deutschland“
- 18:30 Uhr Lyrikkreis Lahr



MONTAG

10:00 – 12:00 Uhr Nähtreff für alle

Nähen ist Ihre Leidenschaft und die möchten sie gerne mit anderen teilen? Dann sind Sie im Nähtreff genau richtig. Hier kommen Menschen aus ganz unterschiedlichen Ländern zusammen, die entweder schon nähen können oder es gerne lernen möchten. Stoffe sind ausreichend vorhanden. Sofern Sie eine eigene Nähmaschine besitzen, bringen Sie sie gerne mit. Die Teilnahme am Nähtreff ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Ansprechpartnerin: Annette Kaiser, Tel: 07821 / 3271145



DIENSTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG

09:00 – 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 1

10:30 – 12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 2

14:00 – 15:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3

Ein Angebot für Menschen, die noch keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben, aber bereits mit dem lateinischen Alphabet vertraut sind. Der Unterricht findet in drei festen Gruppen statt. Die Teilnahme ist kostenlos. In den Schulferien finden keine Deutschkurse statt.

Anmeldung erforderlich bei Charlotte Morton

Tel. 07821 327 1144 oder 0157 78864783

E-Mail: charlotte.morton@lahr.de

DIENSTAG

09:30 – 11:00 Uhr Krabbelgruppe für Eltern und Kinder (0 bis 3 Jahre)

Gemeinsam spielen, singen, basteln, neue Kontakte knüpfen, und sich mit anderen Eltern austauschen. In den Schulferien findet die Krabbelgruppe nicht statt.

Ansprechpartnerin: Sonia Scheuerle

Tel. 07821 327 1145

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

11:00 – 12:00 Uhr Mehrsprachige Sozialberatung auf Farsi/Dari, Urdu, Paschtu

In der Sozialberatung erhalten Menschen aus Farsi/Dari, Urdu und Paschtu sprechende Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartner: Abdulsalam Shahabi

Whatsapp: 0152 18108084

E-Mail: Ssh960@gmail.com



16:00 – 18:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Türkisch

In der Sozialberatung erhalten türkischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden.

Ansprechpartnerin: Sema Sür

Tel. 07821 9547 216 (während der Sprechstunde)

18:00 – 20:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Arabisch

In der Sozialberatung erhalten arabischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden.

Ansprechpartnerin: Sana Ahmad Hussein Alyaaqubi, Tel.

07821 9547 216 (während der Sprechstunde). E-Mail: sanaalyaaqubi@mail.de

MITTWOCH

09:00 – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung Mobile Beratung der Fachberatungsstelle Häusliche Gewalt

Eine sozialpädagogische Fachkraft vom Verein Frauen helfen Frauen Ortenau e.V. berät nach vorheriger Terminabsprache bei uns im Begegnungshaus am Urteilspatz folgende Zielgruppen:

- Frauen, die häusliche Gewalt oder Stalking erfahren,
- von Zwangsheirat bedrohte Frauen,
- Frauen, deren Partner einen Platzverweis oder ein Kontakt- und Annäherungsverbot erhalten haben,
- Angehörige, Freund*innen, Bekannte oder Arbeitskolleg*innen, die helfen wollen,
- und Fachkräfte von Institutionen.

Die Beratung ist kostenlos. Bei Bedarf kann eine Dolmetscherin zum Gespräch hinzugezogen werden. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Wegen und Schritten hin zu einem gewaltfreien Leben. Kontakt: Frauen helfen Frauen e.V.,

Tel. 0176 72439426 oder 0781 343 11

Tel. 0176 72439426 oder 0781 343 11

Tel. 0176 72439426 oder 0781 343 11

16:00 – 18:00 Uhr Internationales Kinderprogramm

Alle Kinder zwischen 5 und 14 Jahren sind herzlich eingeladen, im Begegnungshaus andere Kinder zu treffen, zu spielen, zu lernen und zu basteln. Auch Themen, die den Kindern besonders am Herzen liegen, werden hier besprochen.

Außerdem können Eltern und Kinder im Rahmen des Angebots etwas über den richtigen Umgang mit Medien erfahren.

Das Programm wechselt wöchentlich. Der Unkostenbeitrag für Material beträgt pro Kind 1 Euro.

Ansprechpartnerinnen: Yuliia Nowak, Katya Ivchenko,

Tel: 07821 / 327 1145, E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de





**16:00 – 18:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch**

In der Sozialberatung erhalten ukrainischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden.
Ansprechpartnerin: Oleksandra Valter, Tel. 07821 9547 216 (während der Sprechstunde)

18:00 – 20:00 Uhr Malgruppe

Die Malgruppe bietet die Möglichkeit, in einer Kleingruppe kreativ zu sein. Ob auf Papier oder Leinwand – die Malgründe sind individuell. Hier kann man den Alltag hinter sich lassen und in die Welt der eigenen Bilder eintauchen. Mitzubringen ist alles, was zum Malen vor Ort benötigt wird. Die Malgruppe findet mittwochs von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt – mit Ausnahme jeden 2. Mittwoch des Monats. Um Anmeldung unter folgenden Kontaktdaten wird gebeten: Gertrud Kleis, Tel. 07821 76448 und Bettina Ritter, Tel. 07821 37893



18:00 – 21:00 Uhr Bunter Treff

LGBTQ+ Jugendliche und Interessierte im Alter zwischen 14 und 27 Jahren treffen sich zum Chillen, Quatschen, kreativ sein und Spielen. Der Bunte Treff findet immer mittwochs in der Zeit von 18:00 bis 21:00 Uhr statt. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich Willkommen. Weitere Infos: Selina Cataltepe, E-Mail: selina.cataltepe@lahr.de, Mobil: 0163 3114753

DONNERSTAG

10:00 – 11:00 Uhr Energiespar-Beratung

Offene Sprechstunde für Menschen mit geringem Einkommen zum Thema Energie, Nebenkosten, etc.
Die Energiekosten explodieren, die Preise steigen. Menschen mit geringem Einkommen, niedriger Rente oder im Bezug von Bürgergeld oder Sozialhilfe trifft dies besonders hart. Bei unserer kostenlosen Sprechstunde beantworten wir all Ihre Fragen rund um das Thema Energiesparen und wie mehr Geld für Sie übrigbleibt. Gerne erläutern wir Ihnen Ihre Strom- und Nebenkostenrechnungen und bieten weiterführende Angebote (z.B. Hausbesuch Stromspar-Check*). Einsparungen von bis zu 350 Euro im Jahr bei Strom, Wasser und Heizung sind möglich. *) Kostenlose Soforthilfen und eventuell Zuschüsse zum Austausch von alten Kühlgeräten gibt's obendrein. Der Energiesparservice Ortenaukreis (ESO) arbeitet seit über 12 Jahren in Lahr und Landkreis. Wir setzen das bundesweite Projekt Stromspar-Check (www.stromspar-check.de) um und besuchen im Jahr einige Hundert Haushalte. Angesiedelt bei der Neuen Arbeit Lahr GmbH kümmern wir uns auch um andere soziale Belange und geben Langzeitarbeitslosen eine Perspektive. In Kooperation mit der Neuen Arbeit Lahr. Ansprechpartner: Achim Appel, Tel: 0176 1527214



17:00 – 19:00 Uhr Sprachkurs und Prüfungsvorbereitung für Menschen mit Chancenaufenthaltsrecht

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die jetzt das Chancenaufenthaltsrecht beantragen, innerhalb von 18 Monaten ein mündliches Deutschniveau von A2 nachweisen und den Test ‚Leben in Deutschland‘ absolvieren müssen. Informationen und Anmeldung: Charlotte Morton, E-Mail: charlotte.morton@lahr.de.

**17:00 – 19:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch**

In der Sozialberatung erhalten kurdischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: Berivan Khalaf, Tel. 07821 9547 216 (während der Sprechstunde), E-Mail: b.khalaf_mgh@web.de

FREITAG

**09:00 – 10:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung
Deutsch-Rumänisch**

In der Sozialberatung erhalten rumänischsprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: Ruxandra Huidan. Eine Voranmeldung unter mehrgenerationenhaus@lahr.de ist erforderlich.

10:00 – 12:00 Uhr Sprachcafé

Deutsch sprechen in lockerer Atmosphäre zu unterschiedlichen Themen. Wer Gelerntes aus den Sprachkursen anwenden und ausprobieren möchte, hat im Sprachcafé die Möglichkeit dazu. Unabhängig vom Sprachniveau ist hier jede und jeder willkommen! Im Sprachcafé findet immer am letzten Freitag des Monats statt. Ansprechpartnerin: Annette Kaiser Tel: 07821 327 1145

15:00 – 17:00 Uhr Theaterspielen und Singen

Dieses Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 16 Jahren. Eine in der Ukraine ausgebildete Schauspielerin und eine Musikerin aus der Ukraine proben mit den Kindern und Jugendlichen Anlass bezogene Theater- und Musikstücke und es wird gemeinsam gesungen. Das Angebot findet momentan hauptsächlich in ukrainischer Sprache statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos: mehrgenerationenhaus@lahr.de



**16:00 – 17:00 Uhr Mehrsprachige Sozialberatung
auf Farsi/Dari, Urdu, Paschtu**

In der Sozialberatung erhalten farsi,-dari,-urdu,- und paschtusprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartner: Salam Shahabi. Eine Voranmeldung unter mehrgenerationenhaus@lahr.de ist erforderlich.



17:00 – 19:00 Uhr Jesidischer Frauentreff

Unser Angebot richtet sich an jesidische Frauen und alle Frauen, die an jesidischer Kultur interessiert sind. In lockerer Atmosphäre wird geplaudert, gekocht und genäht. Kulturvermittlung, Erfahrungsaustausch und Geselligkeit werden hier großgeschrieben. Weitere Infos und Voranmeldung: Mamik Lasa, Mobil: 01578 1927319 (WhatsApp)

17:00 – 19:00 Uhr Beratung für Jesiden und jesidische Kulturvermittlung

Das Angebot richtet sich sowohl an Jesiden als auch an Menschen, die sich mit der jesidischen Kultur auseinandersetzen und mehr darüber erfahren möchten. Ansprechpartnerin: Peyman Alo Fakhri, Tel. 07821 9547 216 (während der Sprechstunde), E-Mail: peyman.alo@web.de



20:00 – 22:00 Uhr Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymous

Wir sind Süchtige, die einander helfen, clean zu bleiben. Die Zugehörigkeit ist kostenlos. Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit den Drogen aufzuhören. Ansprechpartner: Michael, Tel. 01515 5913279

SONNTAG

10:00 – 14:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Ansprechpartner: Benotmane Adda, Mobil: 0176 83248843



Internationales Kinderprogramm
im Begegnungshaus am Urteilsplatz





Ausstellung von Dagmar Rasper

Dagmar Rasper stammt gebürtig aus Berlin. Sie ist seit vielen Jahren künstlerisch tätig. Zahlreiche Ausstellungen von ihr waren bereits in Deutschland, den USA und Frankreich zu sehen.

Sie malt mit Aquarell- und Acrylfarben und gestaltet Collagen unter Verwendung verschiedenster Materialien in Verbindung mit dem Medium Acryl. Ihre Inspirationsquellen sind vor allem die Natur, aber auch Alltagsgegenstände. Seit Januar 2020 lebt Dagmar Rasper in Lahr. Sie ist Mitglied im Kunstverein „l'art pour lahr“.

Der erste Teil der Ausstellung befindet sich im Begegnungshaus am Urteilsplatz, in der Stadtmühle findet man den zweiten Teil.

Die Ausstellung von Dagmar Rasper ist bis Ende Februar 2024 an beiden Standorten zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu sehen.



Mittwoch, 10.01., 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 Ihr aktuelles „Werkstück“ (Näharbeit, Strickarbeit, Bastelarbeit, etc.) mit! Der Kreativtreff trifft sich immer am zweiten Mittwoch im Monat.

Ansprechpartnerinnen: Dorina Linde, Christine Kuhner
 Tel.: 07821 327 1145

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Weiterer Termin: 14.02.



Freitag, 12.01., 10:00 bis 12:00 Uhr

Sprachcafé

Im Sprachcafé haben Menschen, die in unseren Kursen Deutsch lernen oder generell am Erlernen der deutschen Sprache interessiert sind, die Möglichkeit, Deutsch zu sprechen und neue Leute kennenzulernen. Bei einem kleinen Frühstück in genütlicher Atmosphäre wird gemeinsam gespielt, manchmal gesungen und vor allem viel gelacht. Im Sprachcafé sind alle herzlich Willkommen. Das Sprachcafé findet immer am zweiten und am vierten Freitag im Monat statt.

Ansprechpartner: Annette Kaiser und Konstantin Banasch, E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Weitere Termine: 26.01., 09.02. und 23.02.

Montag, 15.01., 19:00 bis 21:00 Uhr

Hashimoto-Selbsthilfegruppe

Alle Betroffenen sind herzlich eingeladen zum Gespräch und Erfahrungsaustausch. Die Treffen finden immer am dritten Montag im Monat alle zwei Monate statt.

Ansprechpartnerin: Stefanie Mack,
 Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis,
 Tel. 0781 805 9771,

E-Mail: stefanie.mack@ortenaukreis.de



Donnerstag, 18.01., 15:30 bis 17:30 Uhr

Ostdeutscher Lesekreis

Im Ostdeutschen Lesekreis werden Werke und Biografien hauptsächlich ostdeutscher Literatinnen und Literaten vorgestellt, zitiert und diskutiert. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit gerne gesehen und herzlich willkommen. Der Ostdeutsche Lesekreis trifft sich jeden dritten Donnerstag im Monat.

Ansprechpartnerin: Irma Barraud, Tel. 07821 256 33,
 E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Weiterer Termin: 15.02.

Montag, 22.01., 14:00 bis 16:00 Uhr

Beratung für queere Menschen

Fluss e.V ist ein in Freiburg ansässiger Verein, der Bildungsarbeit und Beratung zu geschlechtlicher Identität und sexueller Orientierung leistet.

Das FLUSS-Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen, die Fragen zu queeren Themen haben. Das können zum Beispiel Jugendliche sein, die sich Gedanken über ihre Geschlechtsidentität machen oder Eltern, die ihre Kinder beim Coming-Out unterstützen wollen. Auch Menschen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und sich überlegen, wie sie ihre Angebote und den Kontakt queer freundlicher gestalten können, sind willkommen.

Fluss e.V. berät immer einmal im Monat jeweils montags von 14:00 bis 16:00 Uhr im Begegnungshaus am Urteilsplatz. Die Beratung ist kostenlos, eine Voranmeldung ist jedoch erforderlich.

Weitere Infos und Voranmeldung: mail@fluss-freiburg.de

Weiterer Termin: 26.02.



Donnerstag, 25.01., 18:30 bis 20:00 Uhr
Lyrikkreis Lahr

Im Lyrikkreis Lahr treffen sich Menschen, die Gedichte und Poesie mögen. Hier geht es um viele verschiedene Themen wie Veränderung, Natur, Liebe, Reisen, etc. Mitgebracht werden dürfen unbekannte, bekannte oder auch selbst verfasste Gedichte zu den entsprechenden Themen. Die Teilnehmenden sprechen über die vorgelegten Gedichte und auch wer einfach nur zuhören möchte, ist herzlich willkommen. Der Lyrikkreis Lahr trifft sich immer am letzten Donnerstag im Monat.

Ansprechpartnerin: Rita Otto-Willeke,
 E-Mail: rottowilleke@gmx.de

Weiterer Termin: 29.02.



Freitag, 23.02., 10:00 bis 12:00 Uhr
Sprachcafé

Beschreibung siehe 12.01.

Montag, 26.02., 14:00 bis 16:00 Uhr
Beratung für queere Menschen

Beschreibung siehe 22.01.

Dienstag, 27.02., 18:30 bis 20:00 Uhr
Sternengruppe Lahr

Beschreibung siehe 30.01.

Donnerstag, 29.02., 18:30 bis 20:00 Uhr
Lyrikkreis Lahr

Beschreibung siehe 25.01.



Freitag, 26.01., 10:00 bis 12:00 Uhr
Sprachcafé

Beschreibung siehe 12.01.

Dienstag, 30.01., 18:30 bis 20:00 Uhr
Sternengruppe Lahr

Das Angebot richtet sich an Eltern, die ein Sternchenkind in der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt gehen lassen mussten. Es soll betroffenen Familien einen Raum geben, um sich auszutauschen und sich gemeinsam zu erinnern. Hierfür werden im Wechsel Gesprächskreise, Kreativangebote und Themenabende angeboten. Ein Einstieg in die Gruppe ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Die Sternengruppe Lahr trifft sich immer am letzten Dienstag im Monat.

Ansprechpartnerin: Nicole Meyer,
 kontakt@vergissmeinnicht-ev.com



Freitag, 09.02., 10:00 bis 12:00 Uhr
Sprachcafé

Beschreibung siehe 12.01.



Mittwoch, 14.02., 19:00 bis 21:00 Uhr
Kreativtreff Lahr

Beschreibung siehe 10.01.



Donnerstag, 15.02., 15:30 bis 17:00 Uhr
Ostdeutscher Lesekreis

Beschreibung siehe 18.01.

Lahr. Vielfalt im Quadrat



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



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Für einander

an den Standorten:

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Bei der Stadtmühle 2 . 77933 Lahr

Tel. 07821 21787

E-Mail: stadtmuehle@lahr.de

Begegnungshaus am Urteilsplatz

Friedrichstraße 7 . 77933 Lahr

Tel. 07821 3271145

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

2024



gedruckt auf 100%

Gefördert durch das



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

www.konzept-projekt.de