

PROGRAMM MEHRGENERATIONENHAUS

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
Begegnungshaus am Urteilsplatz

Januar - Februar 2026



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Stadt **Lahr** 

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 bürgerchaftlichen 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, Spielertreffs, Bewegungs- und Entspannungsangeboten über Digitalkurse und „Digitalhilfe hoch drei“ 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 bürgerchaftlichen 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

Viktoria Lambertucci

Nicole Pauly (FSJ-Mitarbeiterin)

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

Susanne Jacobs

Viktoria Lambertucci

Nicole Pauly (FSJ-Mitarbeiterin)

Friedrichstr. 7, 77933 Lahr

Tel.: 07821 / 910-5063 Susanne Jacobs

Tel.: 07821 / 910-5064 Viktoria Lambertucci

Tel.: 07821 / 910-5065 Beratungsraum 1: Anschluss ausschließlich während der Sprechzeiten unserer zweisprachigen Sozialberatungen erreichbar!

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Öffnungs- und Sprechzeiten:

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

Mittwoch 10:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag 10:00 bis 14:00 Uhr

Freitag 10:00 bis 12:00 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	5
Wochenplan & Projekte	8
Wechselndes Programm	10

Mehrgenerationenhaus Lahr
BEGEGNUNGSHAUS AM URTEILSPLATZ

Terminübersicht	22
Wochenplan & Projekte	25
Wechselndes Programm	30

Bildnachweise:
„Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle“, „Begegnungshaus am Urteilsplatz“: © konzept-projekt.de
„Film“, „Bildvortrag“, „Smartphone“, „Tablett“, „Café“, „Buch“, „Fahrräder“: © pxhere.com
„Mittagstisch“: © REDPIXEL - stock.adobe.com
„Ausstellung Marga Marieluise Hermann“ © Marga Marieluise Hermann
alle anderen Bilder: © Stadt Lahr / Mehrgenerationenhaus

Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist von Samstag, 20.12.2025 bis Dienstag, 06.01.2026 geschlossen.
In dieser Zeit können keine Angebote oder Treffen stattfinden.
Ab Mittwoch, 07.01.2026 haben wir wieder für Sie geöffnet.

Mittwoch, 07.01.:	
09:00 Uhr	Yoga
14:00 Uhr	Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr	Gymnastik
18:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“



Donnerstag, 08.01.:	
14:00 Uhr	Walking-Treff
15:00 Uhr	Digitalhilfe ³
15:00 Uhr	Schlaganfall-Café

Freitag, 09.01.:	
09:30 Uhr	Kursbeginn
	Gedächtnistraining
13:15 Uhr	Kultur- und Genussfahrt nach Eendingen
14:00 Uhr	Halbtageswanderung
15:00 Uhr	Trauercafé

Montag, 12.01.:	
14:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr	Spielenachmittag
16:15 Uhr	Treffpunkt Alleinlebende
18:30 Uhr	Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs

Dienstag, 13.01.:	
10:00 Uhr	Qigong
14:30 Uhr	Canasta-Treff
15:00 Uhr	Bildvortrag „Mit dem Mountainbike durch Costa Rica“
18:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“



Mittwoch, 14.01.:	
09:00 Uhr	Yoga
14:00 Uhr	Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr	Gymnastik

Donnerstag, 15.01.:	
09:00 Uhr	Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
14:00 Uhr	Walking-Treff
15:00 Uhr	Offenes Singen
15:00 Uhr	Digitalhilfe ³
16:00 Uhr	Forum-Seniorenkino im Forum Cinema

Freitag, 16.01.:	
15:00 Uhr	Englisch-Stammtisch
15:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark“

Montag, 19.01.:	
14:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr	Spielenachmittag

Dienstag, 20.01.:	
10:00 Uhr	Qigong
14:30 Uhr	Canasta-Treff
15:00 Uhr	Bildvortrag „Namibia“
18:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 21.01.:	
09:00 Uhr	Yoga
14:00 Uhr	Spielenachmittag: Bridge/ Cego
14:30 Uhr	Gymnastik
18:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“

Donnerstag, 22.01.:	
14:00 Uhr	Walking-Treff
15:00 Uhr	Sudoku-Treff

Montag, 26.01.:	
14:00 Uhr	Handarbeitsgruppe
14:00 Uhr	Spielenachmittag
16:15 Uhr	Treffpunkt Alleinlebende

Dienstag, 27.01.:	
10:00 Uhr	Qigong
14:30 Uhr	Canasta- Treff
15:00 Uhr	Bildvortrag „Neuguinea“
18:00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Mittwoch, 28.01.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag:
Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 15:00 Uhr Gesprächskreis für
Angehörige von
Menschen mit Demenz

Donnerstag, 29.01.:

- 14:00 Uhr Walking-Treff
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino im
Forum Cinema

Freitag, 30.01.:

- 15:00 Uhr Musikalischer
Nachmittag

Samstag, 31.01.:

- 09:30 Uhr Frühstück der Vielfalt

Montag, 02.02.:

- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag
- 18:30 Uhr Selbsthilfegruppe
Männer mit Krebs

Dienstag, 03.02.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Basel -
Mittelalter trifft
Moderne“
- 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe
„Einsam, zweisam,
gemeinsam“

Mittwoch, 04.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag:
Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe
„Betroffene toxischer/
narzisstischer
Beziehungen“

Donnerstag, 05.02.:

- 14:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr Treffpunkt neuer
Lebensabschnitt
- 15:00 Uhr Digitalhilfe ³

Freitag, 06.02.:

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

Samstag, 07.02.:

- 14:00 Uhr Repair-Café

Montag, 09.02.:

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

Dienstag, 10.02.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Comedy „Tiere sind
auch nur Menschen“
und Lesung
- 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe
„Einsam, zweisam,
gemeinsam“

Mittwoch, 11.02.:

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

Donnerstag, 12.02.:

- 14:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr Schlaganfallcafé
- 15:00 Uhr Digitalhilfe ³
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino im
Forum Cinema

Freitag, 13.02.:

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

**Das Bürgerzentrum Treffpunkt
Stadtmühle ist am Rosenmontag,
16.02. und Fasnetdienstag,
17.02. geschlossen.**

Aschermittwoch, 18.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 12:00 Uhr Heringessen
- 14:00 Uhr Spielenachmittag:
Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe
„Betroffene toxischer/
narzisstischer
Beziehungen“

Donnerstag, 19.02.:

- 09:00 Uhr Ergänzende
unabhängige
Teilhabeberatung
- 14:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr Offenes Singen
- 15:00 Uhr Digitalhilfe ³

Freitag, 20.02.:

- 15:00 Uhr Selbsthilfegruppe
Gemeinsam Stark
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Montag, 23.02.:

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

Dienstag, 24.02.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Faszination
Brasilien – mehr als
Sonne, Sand und
Samba“
- 18:00 Uhr Selbsthilfegruppe
„Einsam, zweisam,
gemeinsam“

Mittwoch, 25.02.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag:
Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 15:00 Uhr Gesprächskreis für
Angehörige von
Menschen mit Demenz

Donnerstag, 26.02.:

- 10:00 Uhr Kursbeginn
Tablet- Internetkurs
- 14:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr Sudoku-Treff
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino im
Forum Cinema
- 17:00 Uhr Kursbeginn
Smartphonekurs

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: Ursula Voll

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 nicht erforderlich.

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Einsam, zweisam, gemeinsam“

Einsamkeit betrifft viele Menschen, in allen Lebenslagen und Altersgruppen und die Zahl wächst. Viele Menschen leiden darunter und es braucht oft Mut, sich auf den Weg zu machen. Mit diesem wöchentlichen Treffpunkt zum Kennenlernen und Austauschen soll dem entgegengewirkt werden. Weitere Infos telefonisch unter 0781/8059771 oder per E-Mail an selbsthilfe@ortenaukreis.de

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

18:00 Uhr Selbsthilfegruppe „Betroffene toxischer/narzisstischer Beziehungen“ (14-tägig)

Menschen, die missbräuchliche Beziehungen erlebt haben, stehen oft vor einem langen und schmerzhaften Weg der Verarbeitung. Isolation, Zweifel am eigenen Erleben und fehlendes Verständnis im sozialen Umfeld erschweren die Aufarbeitung und verlängern den Heilungsprozess. Um Betroffenen einen geschützten Raum für Austausch, Unterstützung, Halt und gegenseitige Stärkung zu bieten, trifft sich die Gruppe jeden zweiten Mittwoch.

Weitere Infos telefonisch unter 0781/8059771 oder per E-Mail an selbsthilfe@ortenaukreis.de

DONNERSTAG

09:00 Uhr Walking (im Winter 14:00 Uhr)

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

Leitung: Brigitte Baum, Telefon 07821/41513.

15:00 Uhr Digitalhilfe³ (1., 2. + 3. Donnerstag)

Ehrenamtliche geben bei der Digitalhilfe³ (bisher PC-Club) Unterstützung beim Umgang mit Smartphone, Tablet und PC.

FREITAG

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

Verschiedene gesellschaftliche Themen werden diskutiert und so der Englisch-Wortschatz gepflegt und weiter ausgebaut. Leitung: Elke Arsenault

TÄGLICH

13:30 – 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. Ansprechperson: Erika Toulouse

PROJEKTE

Hundebesuchsdienst in Pflegeeinrichtungen

Geschulte Hundehalter besuchen regelmäßig mit ihren vierbeinigen Lieblingen Gäste und Bewohner von Pflegeeinrichtungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Hunde-eignungsprüfung 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 von Samstag, 20.12.2025 bis Dienstag, 06.01.2026 geschlossen. In dieser Zeit können keine Angebote oder Treffen stattfinden. Ab Mittwoch, 07.01.2026 haben wir wieder für Sie geöffnet.

KUNSTAUSSTELLUNGEN im Mehrgenerationenhaus

Eine Ausstellung, zwei Orte: Im Begegnungshaus am Urteilsplatz und im Treffpunkt Stadtmühle ist die aktuelle Ausstellung zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu sehen:



„Rendezvous von Farben und Strukturen“

Ausstellung von Marga Marieluise Hermann

Die Ausstellung von Marga Hermann ist noch bis April 2026 im Mehrgenerationenhaus zu sehen. Marga Marieluise Hermann ist eine freischaffende Künstlerin, die mit großer Leidenschaft zur Malerei gefunden hat. In Mahlberg geboren und aufgewachsen lebt sie seit 1983 in Lahr. Ihre Arbeiten entstehen aus einem tiefen inneren Bedürfnis, Emotionen, Natur und die Spuren der Zeit sichtbar zu machen. Sie arbeitet mit Acrylfarben, Ölfarben und Mischtechniken, doch im Mittelpunkt stehen für sie die Materialien der Erde: Kaffeesatz, Marmormehl, Sumpfkalk, Asche oder Rost. Sie erzählen ihre eigene Geschichte von Vergänglichkeit und Transformation. In vielschichtigen Schichtungen verbindet sie diese Elemente mit Farbe, Struktur und Licht, sodass Werke entstehen, die gleichermaßen roh und poetisch sind. Ihre Kunst lädt den Betrachter ein, über das Offensichtliche hinauszugehen und in einen Dialog mit dem Werk einzutreten. Marga Marieluise Hermann versteht ihre Arbeit als eine Art Brücke zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem, zwischen Oberfläche und Tiefe, zwischen Vergänglichkeit und dem zeitlosen Moment.



Donnerstag, 08.01., 15:00 Uhr

Schlaganfall-Café

Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen bei Kaffee, Tee und Kuchen über ihre Erfahrungen, Tipps und Ermutigendes zu sprechen. Wir treffen uns immer am 2. Donnerstag im Monat. Ansprechperson: Helmut Vieser, Kontakt per E-Mail an helmut.vieser@kimut.de.

Freitag, 09.01., 09:30 Uhr

Kursbeginn Gedächtnistraining

Ziel des achteitigen 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, 09.01., 13:15 Uhr

Kultur- und Genussfahrt nach Endingen

Das Thema Käse steht im Mittelpunkt dieser Kultur- und Genussfahrt welche Inge Gangl-Laag vom Kulturfahrt-Orgateam anbietet. Erleben-Schmecken-Spüren: Das Thema wird mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Wie wurde der Käse im Schwarzwald und Baden produziert, welche Werkzeuge wurden benutzt und welche Entwicklung erlebte der Käse? Erleben Sie die überaus interessante Geschichte der Käseherstellung bei einer Führung durch das Endinger Museum. Danach erwartet Sie eine Käseprobe verschiedener Käsesorten mit einem Glas Wein und natürlich Wasser. Anschließend ist noch etwas Zeit um Endingen zu erkunden. Abfahrt ist um 13:15 Uhr am Doler Platz (ehemalige Bushaltestelle an der Feuerwehr), die Rückfahrt treten wir um ca. 17:30 Uhr an. Die Kosten für Fahrt, Führung und Käseprobe betragen 43 €. Anmeldung im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/21787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Freitag, 09.01., 14:00 Uhr

Halbtageswanderung

Wir treffen uns um 14:00 Uhr am Lahrer Schlüssel, wandern zur Hammerschmiede in Reichenbach und kehren auf dem Rückweg im Café am Rosenweg ein.



Freitag, 09.01., 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, 12.01., 18:30 Uhr

Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs

Austausch und Beratung gibt es in der Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs im Ortenaukreis (mit Schwerpunkt Prostatakrebs). Unsere Gruppentreffen finden in der Regel jeden 1. Montag im Monat statt, gerne auch in Begleitung von Angehörigen. Schauen Sie unverbindlich vorbei zu Vorträgen mit Referenten, Ärzte, Urologen, Radiologen und Apothekern. Infos unter Telefon 07822/9202



Dienstag, 13.01., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Mit dem Mountainbike durch Costa Rica“

Die Mountainbike-Tour von Thomas Hund durch Costa Rica führt von San Jose durch Vulkanlandschaften, Regenwälder und an Sandstrände. Highlights sind die Tierwelt am Rio Carlos, der Arenal-Nationalpark und Pazifikstrände. Nach 501 km und 9046 Höhenmetern im Sattel bleibt die Erinnerung an Natur, Herzlichkeit und „Pura Vida“. In Kooperation mit dem Freundeskreis Alajuéla-Lahr.

Donnerstag, 15.01., 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 besprechen mit Ihnen, welche Leistungsansprüche Sie haben und informieren Sie, wo die entsprechenden Angebote zu finden sind. In der EUTB® beraten Menschen, die selbst Erfahrungen mit Behinderung haben. Anmeldung erforderlich unter Telefon 0781/28948830 oder eutb@agbo.info

Donnerstag, 15.01., 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.



Donnerstag, 15.01., 16:00 Uhr

Forum-Seniorenkino im Forum Cinema, Friedrichstraße 10:

„Ganzer halber Bruder“

7,90 € Eintritt (inklusive einem Glas Sekt)

Freitag, 16.01., 15:00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“

Die Selbsthilfegruppe ist ein Gesprächskreis für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Der Erfahrungsaustausch stärkt uns, gemeinsam die „Achterbahn der Gefühle“ zu bewältigen. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. Die Termine finden jeweils am 3. Freitag des Monats statt. Ansprechpartnerin ist Andrea Jung.



Dienstag, 20.01., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Namibia“

Auf der Rundreise durch Namibia entstanden neben Videoaufnahmen zahlreiche Fotos, die von Bernd Prengel zu einem vertonten Reisebericht zusammengestellt wurden. Start ist in Windhuk und Umgebung. Weiter geht es mit einer Safari in den Etosha NP und einem Besuch eines Camps der San in den Erongo Bergen. Bei einer Wanderung vermitteln zwei Buschmänner Wissenswertes über ihre einstige Lebensweise. Weitere Highlights sind Swakopmund, eine Katamaran-Fahrt ab Walvis Bay zu 200.000 Seelöwen, die Namib mit den höchsten Sanddünen der Welt bei Sossusvlei sowie der Besuch eines Kinderheimes bei Kalkfeld.

Donnerstag, 22.01., 15:00 Uhr

Sudoku-Treff

Sudoku ist ein Zahlenspiel, welches sich als Gehirnjogging eignet und einfach zu erlernen, aber schwer zu lösen ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Leitung: Elfriede Fischer



Dienstag, 27.01., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Neuguinea“

Bertram Rueb zeigt eine Multivisionsschau einer ungewöhnlichen Reise nach Irian Jaya/Westpapua in Neuguinea. Im westlichen Teil dieser Insel, der zu Indonesien gehört, leben Menschen noch teilweise fast in der „Steinzeit“. Radio, Fernsehen, Internet, ja sogar Kleidung, wie wir sie kennen, ist bei den Ureinwohnern ein Fremdwort. Die Teilnehmer der Reise scheuten nicht die Wanderungen durch den ausgedehnten Urwald mit dazugehörenden Strapazen. Sie besuchten auf schlammigen, rutschigen und unwegsamen Pfaden die Dörfer der Danis, Korowais und Asmats, wateten durch Flüsse und balancierten über Baumstämme.

Mittwoch, 28.01., 15:00 Uhr
Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Der Gesprächskreis findet einmal im Monat immer am letzten Mittwoch um 15 Uhr unter der Leitung von Irina Nazarenus von der Diakoniestation Lahr statt. Pflegende Angehörige tragen viel Verantwortung und bewältigen eine große Aufgabe. In der Gruppe können sich die Angehörigen über ihre Erfahrungen austauschen. Die Leitung des Gesprächskreises hört zu und gibt Tipps und Anregungen. Der Gesprächskreis ist ein Kooperationsangebot der Diakoniestation Lahr und des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle und bietet Raum für alle Themen und Anliegen von pflegenden Angehörigen. Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 07821/ 93650



Donnerstag, 22.01., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino im Forum Cinema, Friedrichstraße 10: „22 Bahnen“
7,90 € Eintritt (inklusive einem Glas Sekt)

Freitag, 30.01., 15:00 Uhr
Musikalischer Nachmittag

Wir laden Sie herzlich zu einem musikalischen Mittag mit „The Widders“ ein. Das Duo möchte Sie mit deutschen Schlägern aus den 60er Jahren sowie internationalen Oldies und Gitarrenbegleitung zum Tanzen, Mitsingen oder einfach Zuhören einladen. Der Eintritt ist frei. Hut geht rum.

Samstag, 31.01., 09:30 Uhr
Frühstück der Vielfalt

Menschen aller Generationen und Kulturen sind eingeladen, sich bei einem gemeinsamen Frühstück kennenzulernen, auszutauschen und Kulinarisches aus verschiedenen Nationen zu genießen. Brötchen, Butter, Kaffee, Tee und ein Kaltgetränk werden gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt (Erwachsene 5 €, Kinder von 6 bis 14 Jahren 2 €, Kinder unter 6 Jahren sind frei). Für das gemeinsame Büffet bringt jeder erwachsene Teilnehmende einen kulinarischen Beitrag mit, der zwischen 09:30 und 10:00 Uhr abgegeben werden sollte. Wer möchte, kann das mitgebrachte Frühstück vorstellen und mit den Anwesenden etwas über ihr Herkunftsland oder die eigene persönliche Geschichte zu teilen. Zwei Jugendliche der Taschengeldbörse betreuen während des Frühstücks ein Spielzimmer für Kinder ab 3 Jahren. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern.

Das Frühstück der Vielfalt ist eine Kooperation des Mehrgenerationenhauses und weiteren Mitarbeitenden der Abteilung Soziales der Stadt Lahr.

Einlass ist um 09:30 Uhr, gemeinsamer Beginn um 10:00 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/2787 oder per Mail an „stadtmuehle@lahr.de“.

Montag, 02.02., 18:30 Uhr
Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs
Informationen dazu finden Sie auf Seite 12



Dienstag, 03.02., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Basel - Mittelalter trifft Moderne“

Basel ist das kulturelle und wirtschaftliche Zentrum des Dreiländerecks. Die Hochrhein Metropole steht für eine malerische Altstadt und moderne Architektur. Basel ist bekannt für Römer, sein Rathaus und den Rhein, für seine Museen, das Münster und die Fasnacht, für seine Fähren, die Pharmaindustrie, für seine Banken und Bahnhöfe. Bei diesem Film-Vortrag von Helmut Stingl lernen Sie die Stadt- und Wirtschafts- Geschichte sowie die touristischen Höhepunkte der Altstadt als auch unbekannte Höfe, Plätze und Gassen kennen. Praktische Tipps runden den Vortrag ab.

Donnerstag, 05.02., 15:00 Uhr
Treffpunkt neuer Lebensabschnitt

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

Freitag, 06.02., 12:00 Uhr
Mittagstisch

Der Mittagstisch in der Stadtmühle erfreut sich großer Beliebtheit und ist in der Regel ausgebucht. Damit wir weiterhin einmal im Monat das Mittagessen (6 € inklusive Tischgetränk) anbieten können, suchen wir Küchenverantwortliche, die Lust am Kochen und zubereiten haben und andere dabei anleiten können. Für Helfende ist das Essen kostenfrei. Wer helfen oder auch nur mitessen möchte: Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.

Samstag, 07.02., 14:00 bis 17:00 Uhr
Repair-Café

Gebracht werden können Elektrogeräte, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Uhren, Kleinmöbel, Geschirr und Nähmaschinen. Da für Nähmaschinen, Smartphones, Tablets, Drucker und PC nicht immer Fachkundige anwesend sind, wird empfohlen, sich vorher im Büro des Bürgerzentrums Treffpunkt Stadtmühle unter Telefon 07821/21787 zu erkundigen. Von der Reparatur ausgeschlossen sind Kaffeefüllautomaten. Wartezeiten können im Café der Stadtmühle mit Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränken überbrückt werden.

Dienstag, 10.02., 15:00 Uhr
Comedy „Tiere sind auch nur Menschen“ und Lesung
Brigitte Seidel präsentiert ihr Comedyprogramm „Tiere sind auch nur Menschen“. Nach einer kurzen Pause liest sie aus ihren preisgekrönten Texten, mit denen sie auch ein Schulprojekt zum Thema Antisemitismus und Rechtsextremismus entwickelt hat. Sie schreibt Texte, die verschiedene Genres wie Lyrik, Prosa und Dramaturgie umfassen und ein breites Publikum ansprechen.

Donnerstag, 12.02., 15:00 Uhr
Schlaganfall-Café
Informationen dazu finden Sie auf Seite 10



Donnerstag, 12.02., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino im Forum Cinema, Friedrichstraße 10:
„Zweigstelle“
7,90 € Eintritt (inklusive einem Glas Sekt)

Freitag, 13.02., 14:00 Uhr
Halbtageswanderung
Wir treffen uns um 14:00 Uhr am alten Rathaus, wandern zum Burgheimer Galgenberg und kehren auf dem Rückweg im Gasthaus Lamm ein.

Freitag, 13.02., 15:00 Uhr
Gemeinsam mit Trauer umgehen im Trauercafé
Informationen dazu finden Sie auf Seite 11

Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist am Rosenmontag, 16.02. und Fasnachtsdienstag, 17.02. geschlossen.

Mittwoch, 18.02., 12:00 Uhr
Heringessen
In diesem Jahr gibt es an Aschermittwoch wieder dass traditionelle Heringessen: Es gibt selbst eingelegte Matjes und Pellkartoffeln für 6 €/ Portion. Ohne Anmeldung.

Donnerstag, 19.02., 09:00 Uhr
Beratung für Menschen mit Behinderung der EUTB® Ortenau (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)
Informationen dazu finden Sie auf Seite 12

Donnerstag, 19.02., 15:00 Uhr
Offenes Singen mit Karl Bühler
Informationen dazu finden Sie auf Seite 12

Freitag, 20.02., 15:00 Uhr
Selbsthilfegruppe „Gemeinsam stark“
Informationen dazu finden Sie auf Seite 13



Dienstag, 24.02., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Faszination Brasilien – mehr als Sonne, Sand und Samba“

Brasilien ist ein Land der Superlative und Kontraste. Mit einer Fläche von 8.547.403 Quadratkilometern und 211 Millionen Einwohnern ist es das fünftgrößte Land unseres Planeten und das größte Land Lateinamerikas. Dr. Wolfgang G. Müller, früher Oberbürgermeister der Stadt Lahr verbrachte einige Jahre in diesem faszinierenden Land. Er berichtet über historische Entwicklungen, über seine eigenen Erfahrungen und zeigt Fotos aus dem privaten archiv. Außerdem geht er auf das Schicksal von zahlreichen Menschen aus der Ortenau ein, die 1822 mit Georg Heinrich von Langsdorff nach Brasilien auswanderten, um ein neues Leben zu beginnen.

Mittwoch, 25.02., 15:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Informationen dazu finden Sie auf Seite 14

Donnerstag, 26.02.,

Kursbeginn Digital-Kurse



■ **Tablet-Internetkurs, 10:00 Uhr**

Nach einer Einweisung an den Tablets wird ein Ausschnitt der Möglichkeiten im Internet gezeigt und ausprobiert. Der Kurs richtet sich an Internetanfänger, die beabsichtigen sich zukünftig intensiver mit dem Internet zu beschäftigen. Ein eigenes Tablet ist nicht erforderlich, kann aber zusätzlich (kein Smartphone!) mitgebracht werden. Die vorhandenen Schulungsgeräte können für die Dauer des Lehrganges auch für Zuhause ausgeliehen werden. Leitung: Patrik Fleig.



■ **Smartphonekurs, 17:00 Uhr**

Ausschließlich für Smartphones mit dem Betriebssystem „Android“! Inhalte: Grundeinstellungen, Apps wie E-Mail, SMS und WhatsApp. Leitung: Günter Rausch.

Kosten und Anmeldung:

42 € für 6 Termine. Maximal 6 Personen/ Kurs. Anmeldung im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821.21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Donnerstag, 26.02., 15:00 Uhr

Sudoku-Treff

Informationen dazu finden Sie auf Seite 13



Donnerstag, 26.02., 16:00 Uhr

Forum-Seniorenkino im Forum Cinema, Friedrichstraße 10:

„Ich will alles. Hildegard Knef“

7,90 € Eintritt (inklusive einem Glas Sekt)

FRÜHSTÜCK

DER

VIELFALT

für alle Generationen und Kulturen

im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
am Samstag, 31. Januar 2026

Einlass ab 9:30 Uhr * Gemeinsamer Beginn um 10 Uhr
Abgabe des Beitrags fürs Büffet bis 10 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
mehrgenerationenhaus@lahr.de, Tel. 07821 9105063
stadtmuehle@lahr.de, Tel. 07821 21787







TASCHENGELDBÖRSE LAHR

für Senioren & Familien



Foto: © freepik

Sie wünschen sich zeitweilig Unterstützung in Haus und Garten? Sie freuen sich auf den Kontakt mit jungen Menschen? Sie legen Wert auf ein respektvolles Miteinander auf Gegenseitigkeit? **Dann sind Sie bei uns richtig!**

Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu Jugendlichen, die für Sie einfache Aufgaben übernehmen, wie z.B. Rasen mähen, Hund Gassi führen, Einkaufen, Nachhilfe, PC-Unterstützung ... **Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!**

MEHRGENERATIONENHAUS LAHR
Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
E-Mail: stadtmuehle@lahr.de, Tel.: 07821 21787
Mobil: 0157 78865253

ZWISCHEN WELTEN FRAUEN AUF DEM WEG

Podcastprojekt

mit und für migrierte Frauen aus Lahr

Möchten Sie etwas von Ihrer
(Migrations-)Geschichte und Ihren Erfahrungen
in Deutschland mit anderen Frauen teilen?
Haben Sie Freude daran, an einem spannenden
Projekt mitzuwirken?
Dann kommen Sie auf uns zu!
Wir freuen uns auf Sie.



Kontakt:

MehrGenerationenhaus Lahr
Begegnungshaus am Urteilsplatz
E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de
Tel.: 07821 910-5063



Mittwoch, 07.01.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Zur Vorbereitung auf die B1-Prüfung
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 08.01.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Zur Vorbereitung auf die B1-Prüfung
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 09.01.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 12.01.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 13.01.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
19:00 Uhr KreativWurzeln

Mittwoch, 14.01.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 15.01.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 16.01.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 19.01.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 20.01.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 21.01.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 22.01.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 23.01.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 26.01.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 27.01.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 28.01.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 29.01.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 30.01.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Samstag, 31.01.:

09:30 Uhr Frühstück der Vielfalt im Bürgerzentrum
Treffpunkt Stadtmühle

Montag, 02.02.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 03.02.:

10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
19:00 Uhr Pflegeelterngruppe

Mittwoch, 04.02.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 05.02.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 06.02.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 09.02.:

10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesepiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 10.02.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
19:00 Uhr KreativWurzeln


Mittwoch, 11.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 12.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 13.02.:

- 15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 16.02.:

- 10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesespiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 17.02.:

- 10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 18.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 19.02.:

- 09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1

- 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz


Freitag, 20.02.:

- 15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Montag, 23.02.:

- 10:00 Uhr Sprachcafé
14:00 Uhr Lesespiraten
15:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder
16:00 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder

Dienstag, 24.02.:

- 10:00 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
19:00 Uhr KreativWurzeln 

Mittwoch, 25.02.:

- 09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 26.02.:

- 09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2 Vorber. B1
15:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

Freitag, 27.02.:

- 15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Das Begegnungshaus ist von Montag, 22.12.2025 bis einschließlich Dienstag, 06.01.2026 geschlossen.

MONTAG
10:00 – 11:30 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!

Das Sprachcafé findet immer montags statt. Während der Schulferien findet kein Sprachcafé statt. Ansprechpartnerin: Nicole Pauly, Tel: 07821 / 910-5063 oder 07821 / 910-5064

14:00 – 15:00 Uhr Lesespiraten

Ein Angebot zur Leseförderung von Grundschulkindern. Kinder aus der ersten bis vierten Klasse erhalten hier auf spielerische Weise Unterstützung beim Lesenlernen. In den Schulferien findet keine Leseförderung statt.

Kostenbeitrag: 5€ monatlich.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de, Tel. 07821 910-5063

15:00 – 15:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (Angebot für Kinder von 6 bis 9 Jahren)

Ein erfahrener Hobbymusiker vermittelt Kindern ab 6 Jahren Grundkenntnisse auf der Gitarre.

Der Unterricht findet in einer Kleingruppe mit 3-5 Kindern statt. Das Angebot richtet sich vorzugsweise an Familien mit geringem Einkommen. Es stehen zwei Kindergitarren zum Ausleihen zur Verfügung. Bitte fragen Sie nach.

In den Schulferien findet kein Gitarrenkurs statt.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Ansprechpartner: Timothy Peddell

Infos und Anmeldung: Tel. 07821 910-5063

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

16:00 – 16:45 Uhr Grundkurs Gitarre für Kinder (Angebot für Kinder von 10 bis 13 Jahren)

Angebotsbeschreibung: siehe oben

DIENSTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG
09:00 – 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
**10:30 – 12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 2:
Zur Vorbereitung auf die B1-Prüfung**
15:00 – 16:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3

Die Deutschkurse Gruppe 1 und Gruppe 3 sind ein Angebot für Menschen, die noch keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben, aber bereits mit dem lateinischen Alphabet vertraut sind.

Im Deutschkurs Gruppe 2 findet eine Vorbereitung auf die B1-Prüfung statt. 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 910-5024 oder 0157 78864783

E-Mail: charlotte.morton@lahr.de

DIENSTAG
**10:00 - 11:30 Uhr Eltern-Kind-Gruppe
(für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren)**

Gemeinsam spielen, neue Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen. Während der Schulferien fällt die Eltern-Kind-Gruppe aus.

Ansprechpartnerin: Nadine Huston

Kontakt: E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Tel. 07821 910 5063

**19:00 – 21:00 Uhr KreativWurzeln
(jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)**

Kunst gestalten mit Herz, Hand und mehr

Ein offener Raum für Alle, die Lust haben mit Farben, Formen, und verschiedensten Materialien zu experimentieren. Unter der einfühlsamen Anleitung einer erfahrenen Hobbykünstlerin entstehen individuelle Kunstwerke und Seelenlandschaften: von Malereien bis zu Skulpturen – mit Holz, Acryl, Pflanzen, Powertex, Strukturpasten und vielem mehr.

Hier geht es um die Freude am Fantasieren, Entdecken. Gestalten und Wurzeln schlagen in der eigenen kreativen Kraft.

Beim ersten Termin gibt es eine Einführung und viel Raum Fragen zu stellen, sich gegenseitig kennenzulernen und Ideen zu entwickeln. Die Materialien für die künstlerischen Werke müssen von den Teilnehmer*innen zum Kurs mitgebracht werden.

Leitung: Andrea Koller, Info und Anmeldung:

mehrgenerationenhaus@lahr.de, Tel. 07821 910-5063.

Anmeldung unbedingt erforderlich!


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

In der Sozialberatung erhalten ukrainisch sprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartner: Alexander Müller
Tel. 07821 910-5065 (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. 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:
Tel. 07821 910 5063 E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

DONNERSTAG
17:00 – 19:00 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
Tel: 07821 / 910 5063,

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

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

In der Sozialberatung erhalten kurdisch sprachige Menschen Unterstützung, um sich im Sozialsystem zurechtzufinden. Ansprechpartnerin: N.N., Tel. 07821 910-5065 (während der Sprechstunde), E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de



FREITAG

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

SAMSTAG

31.01.2026, 09:30 Uhr Frühstück der Vielfalt

Menschen aller Generationen und Kulturen sind eingeladen, sich bei einem gemeinsamen Frühstück kennenzulernen, auszutauschen und Kulinarisches aus verschiedenen Nationen zu genießen. Brötchen, Butter, Kaffee, Tee und ein Kaltgetränk werden gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt (Erwachsene 5 €, Kinder von 6 bis 14 Jahren 2 €, Kinder unter 6 Jahren sind frei). Für das gemeinsame Büffet bringt jeder erwachsene Teilnehmende einen kulinarischen Beitrag mit, der zwischen 09:30 und 10:00 Uhr abgegeben werden sollte. Wer möchte, kann das mitgebrachte Frühstück vorstellen und mit den Anwesenden etwas über ihr Herkunftsland oder die eigene persönliche Geschichte zu teilen. Zwei Jugendliche der Taschengeldbörse betreuen während des Frühstücks ein Spielzimmer für Kinder ab 3 Jahren. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern. Das Frühstück der Vielfalt ist eine Kooperation des Mehrgenerationenhauses und weiteren Mitarbeitenden der Abteilung Soziales der Stadt Lahr. Einlass ist um 09:30 Uhr, gemeinsamer Beginn um 10:00 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/2787 oder per Mail an „stadtmuehle@lahr.de“

PROJEKTE / KOOPERATIONEN

Frühstück der Vielfalt

Das Frühstück der Vielfalt ist ein neues Projekt des Mehrgenerationenhauses und weiteren Mitarbeitenden der Abteilung Soziales der Stadt Lahr und findet vier Mal jährlich im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle statt.

Sprachtandem / Integrationstandem

In diesem Projekt werden Einzelkontakte vermittelt:

- zwischen Neuzugewanderten, und Ehrenamtlichen
- zwischen Menschen, die sich wechselseitig beim Erlernen einer Sprache oder dem Kennenlernen einer anderen Kultur unterstützen möchten

Über neue Anfragen freuen wir uns sehr!

Kontakt: Begegnungshaus am Urteilsplatz (während der Öffnungs- und Sprechzeiten) Tel. 07821 910-5063
 E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Mobile Beratung der Fachberatungsstelle Häusliche Gewalt

Eine sozialpädagogische Fachkraft vom Verein Frauen helfen Frauen Ortenau e.V. berät i.d.R. mittwochs von 08:00 bis 12:00 Uhr und nach vorheriger Terminabsprache bei uns im Begegnungshaus am Urteilsplatz 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

EXTERNE ANGEBOTE:

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

Energiespar-Beratung

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 15277214

Termin auf Anfrage!



Kunstaussstellungen im Mehrgenerationenhaus „Rendezvous der Farben und Strukturen“ Ausstellung von Marga Marieluise Hermann



Die Ausstellung von Marga Hermann ist von November 2025 bis April 2026 im Mehrgenerationenhaus zu sehen. Marga Marieluise Hermann ist eine freischaffende Künstlerin, die mit großer Leidenschaft zur Malerei gefunden hat. In Mahlberg geboren und aufgewachsen lebt sie seit 1983 in Lahr. Ihre Arbeiten entstehen aus einem tiefen inneren Bedürfnis, Emotionen, Natur und die Spuren der Zeit sichtbar zu machen. Sie arbeitet mit Acrylfarben, Ölfarben und Mischtechniken, doch im Mittelpunkt stehen für sie die Materialien der Erde: Kaffeesatz, Marmormehl, Sumpfkalk, Asche oder Rost. Sie erzählen ihre eigene Geschichte von Vergänglichkeit und Transformation. In vielschichtigen Schichtungen verbindet sie diese Elemente mit Farbe, Struktur und Licht, sodass Werke entstehen, die gleichermaßen roh und poetisch sind. Ihre Kunst lädt den Betrachter ein, über das Offensichtliche hinauszugehen und in einen Dialog mit dem Werk einzutreten. Oft lässt sie bewusst Raum für eigene Assoziationen, damit jeder seine ganz persönliche Resonanz finden kann. Marga Marieluise Hermann versteht ihre Arbeit als eine Art Brücke zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem, zwischen Oberfläche und Tiefe, zwischen Vergänglichkeit und dem zeitlosen Moment.



MEHRSPRACHIGE SOZIALBERATUNGEN:

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Türkisch

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

Ansprechpartnerin: Sema Sür, Kontakt über MGH,
Tel.: 07821 910-5063

Termin auf Anfrage

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch - Farsi/Dari, Urdu, Paschtu

In der Sozialberatung erhalten Menschen, die Farsi/Dari, Urdu und Paschtu sprechen, Unterstützung, um sich im deutschen Sozialsystem zurechtzufinden.

Ansprechpartner: Abdulsalam Shahabi

Whatsapp: 0152 18108084

E-Mail: Ssh960@gmail.com

Termin auf Anfrage!

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Rumänisch

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

Ansprechpartnerin: Ruxandra Huidan, Kontakt über MGH,

Tel.: 07821 910-5063 oder 910-5064,

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Termin auf Anfrage!

Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Arabisch

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

Kontakt über das MGH:

Tel.: 07821 910-5063 oder 910-5064,

E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

Aktuell neue Ansprechpartnerin gesucht!

Stadt Lahr / Amt für Soziales, Bildung und Sport Mehrgenerationenhaus 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 910-5063/ -5064
E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

2026



gedruckt auf

www.konzept-projekt.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Gefördert durch das



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend