

PROGRAMM MEHRGENERATIONENHAUS

Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
Begegnungshaus am Urteilsplatz

September - Oktober 2024



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 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

Eve Schumacher (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

Peri Aji

Eve Schumacher (FSJ-Mitarbeiterin)

Friedrichstr. 7, 77933 Lahr

Tel.: 07821 / 910-5063 Susanne Jacobs

Tel.: 07821 / 910-5064 Peri Aji

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

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	20
Wochenplan & Projekte	24
Wechselndes Programm	30

Bildnachweise:

„Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle“, „Begegnungshaus am Urteilsplatz“, „Tastatur“: © konzept-projekt.de
 „Film“, „Bildvortrag“, „Fahrrad“, „Smartphone“, „Tablett“, „Café“, „Buch“: © pxhere.com
 „Schmetterlingsmuster“: © Belén Mena
 „Mittagstisch“: © REDPIXEL - stock.adobe.com
 „Ausstellung Gabelmann“ © Waltraud Gabelmann
 „Ausstellung Bunter Treff“ © Bunter Treff
 alle anderen Bilder: © Stadt Lahr / Mehrgenerationenhaus



Liebe Lahrer Bürgerinnen und Bürger,

mein Name ist Susanne Jacobs. Ich bin Sozialpädagogin, komme ursprünglich aus Hessen und habe die letzten drei Jahrzehnte im Raum Freiburg gelebt und gearbeitet. Seit Herbst letzten Jahres wohne ich mit meinem Partner in Ettenheim und habe zum 1. Juni 2024 die Leitung des Begegnungshauses am Urteilsplatz übernommen. Damit bin ich Nachfolgerin von Annette Kaiser, die die Stadt Lahr zum 31.3.24 verlassen hat.

Ich habe ein offenes Ohr für Menschen aller Arten und nehme gern Anteil an deren Schicksalen und Lebensgeschichten.

Aktuell freue ich mich sehr darauf, viele Akteure der Stadt kennenzulernen und gemeinsam spannende neue Angebote und Projekte zu konzipieren und zu koordinieren.

Ich sehe das Begegnungshaus als einen Ort des wertschätzenden Miteinanders zwischen verschiedenen Kulturen und Generationen. Hier ist ein offenes Haus für unterschiedlichste Menschen und Raum für kreative Mitgestaltung. Auch Sie sind herzlich eingeladen!

Herzliche Grüße und vielleicht bis bald!
Susanne Jacobs



Montag, 02.09.:

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

Dienstag, 03.09.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Filmnachmittag "Namibia"

Mittwoch, 04.09.:

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

Donnerstag, 05.09.:

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

Freitag, 06.09.:

- 09:30 Uhr Kursbeginn Gedächtnistraining
- 12:00 Uhr Mittagstisch
- 14:00 Uhr Generationsübergreifendes Basteln Englisch-Stammtisch
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Samstag, 07.09.:

- 14:00 Uhr Repair-Café

Montag, 09.09.:

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

Dienstag, 10.09.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag: „Mit Hurtigruten ans Nordkapp“

Mittwoch, 11.09.:

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

Donnerstag, 12.09.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Finissage: Ausstellung Waltraud Gabelmann
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino: „Oh la la – Wer ahnt denn sowas?“

Freitag, 13.09.:

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

Montag, 16.09.:

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

Dienstag, 17.09.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Rom – Weltstadt am Tiber“

Mittwoch, 18.09.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 18:00 Uhr Vernissage: Ausstellung des Bunten Treffs

Donnerstag, 19.09.:

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

Freitag, 20.09.:

- 13:30 Uhr Kleine Radtour
- 15:00 Uhr Seminar „Mobilität ist keine Frage des Alters“
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Montag, 23.09.:

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

Dienstag, 24.09.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Vortrag „Bert Brecht - Leben, Lieder, Gedichte“

Mittwoch, 25.09.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 15:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Donnerstag, 26.09.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 09:15 Uhr Kulturfahrt nach Karlsruhe
- 15:00 Uhr Offenes Singen mit Karl Bühler

Montag, 30.09.:

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

Dienstag, 01.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Vortrag „Robinson Cruso`s Insel“
- 18:30 Uhr Vortrag „Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?“

Mittwoch, 02.10.:

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

Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist am 03. Oktober wegen des Feiertages (Tag der deutschen Einheit) geschlossen.

Freitag, 04.10.:

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

Samstag, 05.10.:

- 14:00 Uhr Repair-Café

Montag, 07.10.:

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

Dienstag, 08.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Apulien und Kalabrien“

Mittwoch, 09.10.:

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

Donnerstag, 10.10.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 10:00 Uhr Kursbeginn Folklore tänzen
- 15:00 Uhr PC-Club
- 16:00 Uhr Forum-Seniorenkino: „Es sind die kleinen Dinge“

Freitag, 11.10.:

- 13:00 Uhr Halbtageswanderung
- 15:00 Uhr Trauercafé

Montag, 14.10.:

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

Dienstag, 15.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Süditalien und Friedrich II.“

Mittwoch, 16.10.:

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

Donnerstag, 17.10.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff
- 09:00 Uhr Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- 10:00 Uhr Kursbeginn Tabletkurs
- 10:15 Uhr Kulturfahrt nach Baden-Baden
- 15:00 Uhr PC-Club
- 15:00 Uhr Sudoku-Treff
- 17:00 Uhr Kursbeginn Smartphonekurs

Freitag, 18.10.:

- 14:00 Uhr Kleine Radtour
- 15:00 Uhr Englisch-Stammtisch

Montag, 21.10.:

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

Dienstag, 22.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Bildvortrag „Mit dem Rad Korsika erkunden“

Mittwoch, 23.10.:

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

Donnerstag, 24.10.:

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

Freitag, 25.10.:

- 15:00 Uhr Musikalischer Nachmittag mit die Gitarrengruppe Heidinger

Montag, 28.10.:

- 10:00 Uhr Kursbeginn Aktiv von Kopf bis Fuß
- 14:00 Uhr Handarbeitsgruppe
- 14:00 Uhr Spielenachmittag

Dienstag, 29.10.:

- 10:00 Uhr Qigong
- 14:30 Uhr Canasta-Treff
- 15:00 Uhr Europ. Filmfestival der Generationen „Im Taxi mit Madeleine“

Mittwoch, 30.10.:

- 09:00 Uhr Yoga
- 14:00 Uhr Spielenachmittag: Bridge/ Cego
- 14:30 Uhr Gymnastik
- 15:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Donnerstag, 31.10.:

- 09:00 Uhr Walking-Treff



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 Zweiertteams 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.

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. Leitung: Elke Arsenault

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. 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 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.


**Dienstag, 03.09., 15:00 Uhr
Filmnachmittag „Namibia“**

Magische Momente im südlichen Afrika fing Bernd Pregel mit der Videokamera ein. Neben beeindruckenden Naturaufnahmen werden auch Unterkünfte und das Kinderheim Ngatuve Vatere in Kalkfeld gezeigt. Von Windhoek führt die Rundreise in den 500 km entfernten Etosha NP. Im 2. Teil begleitet die Kamera eine Wanderung durch die Erongo Berge mit den San, auch Buschmänner genannt. Nach dem Besuch von Swakopmund mit deutscher Vergangenheit ist eine Katamaran-Fahrt von Walvis Bay zu 200.000 Seelöwen zu sehen. Zum Abschluss steigen wir auf die höchsten Sanddünen der Welt bei Sossusvlei.

**Donnerstag, 05.09., 15:00 Uhr
Treffpunkt neuer Lebensabschnitt**

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

**Freitag, 06.09., 09:30 Uhr
Kursbeginn Gedächtnistraining**

Ziel des achteiligen 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, 06.09., 12:00 Uhr
Mittagstisch**

Gemeinsam essen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Wer bei der Zubereitung dabei sein möchte, ist um 10 Uhr willkommen. Das Mittagessen inklusive Tischgetränk kostet 5 € pro Person.

Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.

**Freitag, 06.09., 14:00 bis 15:30 Uhr
Generationsübergreifendes Basteln**

Wenn Sie Lust haben, mit Kindern im Grundschulalter gemeinsam zu basteln, sind Sie hier herzlich willkommen. Wir bekommen Besuch von ca. 15 Kindern und deren Erzieherinnen aus dem Hort der Eichrodtsschule und wollen gemeinsam Vögel aus Bommeln basteln und Raupen falten. Kosten entstehen Ihnen keine. Anmeldung erbeten im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.


**Samstag, 07.09., 14:00 bis 17:00 Uhr
Repair-Café**

Gebracht werden können Elektrogeräte, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, Uhren, Kleinmöbel, Geschirr und Nähmaschinen. 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, 10.09., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Mit Hurtigruten ans Nordkapp“**

Hurtigruten ist die Reederei, die eine von zwei Express-Postschifflinien vom norwegischen Bergen bis zum direkt an der russischen Grenze gelegenen Kirkenes, betreibt. Elf Linienschiffe verkehren nach Fahrplan entlang der norwegischen Küste und transportieren außer Touristen auch Küstenbewohner, Geschäftsleute, Autos und Waren des täglichen Bedarfs von Hafen zu Hafen. Der Höhepunkt ist der Besuch des Nordkaps, dem nördlichsten Punkt des europäischen Kontinents. Edwin Fischer berichtet von seiner elftägigen Reise mit der Hurtigruten MS "Polarlys", die als „schönste Seereise der Welt“ beworben wird.


**Donnerstag, 12.09., 15:00 Uhr
Finissage der Ausstellung von Waltraud Gabelmann**

Zum Ende ihrer Ausstellung lädt Waltraud Gabelmann zu einer interessanten Vorführung in die Stadtmühle ein. Sie wird nach Musik ein Bild malen. Zur Auflockerung gibt es einen inspirierenden „Eigentanz“, der zum Mitmachen einlädt.


**Donnerstag, 12.09., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino „Oh la la – Wer ahnt denn sowas?“**
Eintritt inkl. einem Glas Sekt 7,90 €



Freitag, 13.09., 14:00 Uhr

Halbtageswanderung

Wir treffen uns an der Stadtmühle und fahren mit Kleinbussen nach Prinzbach, wandern auf dem Silberweg (ca. 8 km, mäßige Steigungen), und kehren in der Vesperstube Romanhof ein. Fahrtkosten 5 €, Anmeldung bei Peter Kiehne unter Telefon 07821.53146 oder 0175.5208835.

Freitag, 13.09., 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.

Dienstag, 17.09., 15:00 Uhr

Bildvortrag „Rom – Weltstadt am Tiber“

Heinrich Dixa nimmt die Gäste mit in die „Ewige Stadt“ mit ihren einzigartigen Sehenswürdigkeiten wie das Kolosseum, die Engelsburg und dem Vatikan mit Petersdom, die Kapitولينischen Museen lohnen ebenso den Besuch wie die Spanische Treppe und natürlich darf der Trevibrunnen nicht fehlen. Bei Ausflügen nach Ostia Antica, Tivoli und Subjaco werden die Umgebung Roms mit besonderen Höhepunkten besucht.

Mittwoch, 18.09., 18:00 Uhr

Vernissage der Ausstellung von Künstlerinnen und Künstlern aus dem Bunten Treff

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 30

Donnerstag, 19.09., 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, welche Leistungsansprüche Sie haben und informieren Sie, wo entsprechende Angebote zu finden sind. In der EUTB® beraten Menschen, die selbst Erfahrungen mit Behinderung haben. Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0781/28948830 oder eutb@agbo.info

Donnerstag, 19.09., 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, 20.09., 14:00 Uhr

Kleine Radtour

Wir treffen uns an der Stadtmühle und fahren über Hugsweier, Schuttern und Schutterzell zur Schutterzeller Mühle, wo wir einkehren. Rückfahrt über Kürzell nach Lahr. Gesamtstrecke 30 km ohne Höhenunterschiede.

Freitag, 20.09., 15:00 bis 17:00 Uhr

Seminar „Mobilität ist keine Frage des Alters“ und Fahr-Fitness-Check

Wie kann ich im Alter möglichst lange mobil bleiben? Welche neuen Verkehrsregeln und rechtlichen Neuerungen gibt es? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie im Seminar „Mobilität ist keine Frage des Alters“, das die Fahrlehrerin Susanne Merkel in Kooperation mit dem ADAC Südbaden in der Stadtmühle anbietet. Das Seminar ist für Sie kostenlos. Maximal 20 Personen. Eine Anmeldung ist erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de. Ein weiteres Angebot ist der Fahr-Fitness-Check. Dieser ermöglicht eine professionelle Einschätzung Ihrer momentanen persönlichen Fahrfähigkeiten. Dazu gehört ein persönliches Vorgespräch und eine 45-Minuten-Fahrt im eigenen Auto mit der erfahrenen Fahrlehrerin Susanne Merkel. Anschließend wird gemeinsam ausgewertet und individuell beraten.

Die Tipps und Empfehlungen vom Profi sind vertraulich, und sind daher ohne Risiko für Ihren Führerschein. Es erfolgt keine Weitergabe von Informationen an Dritte. Der Fahrfitness-Check kostet für ADAC-Mitglieder 75 €, regulär 95 €. Termine können im Anschluss an das Seminar vereinbart werden.

Dienstag, 24.09., 15:00 Uhr

Vortrag „Bert Brecht - sein Leben in Liedern und Gedichten“

Der Gründer des epischen Theaters wird als Jahrhundert-Genie bezeichnet. Brecht hinterließ ein umfangreiches Werk aus Theaterstücken, Filmen, Drehbüchern und unzähligen Gedichten, von denen viele vertont wurden. Dieser Vortrag von Dorothea Grube stellt vertonte Gedicht von Brecht vor, gespiegelt im Rahmen seiner Biographie. Die musikalische Gestaltung mit Gesang und Klavier hat Jörn Bartels.

Mittwoch, 25.09., 15:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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 neue Leitung des Gesprächskreises hört zu und gibt Tipps und Anregungen. Der Gesprächskreis bietet Raum für alle Themen und Anliegen von pflegenden Angehörigen. Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 07821/ 93650.

Donnerstag 26.09., 09:15 Uhr

Kulturfahrt nach Karlsruhe

Das Kulturfahrt-Orgateam bietet eine Kulturfahrt nach Karlsruhe an. Wir treffen uns um 09:15 Uhr in der Bahnhofshalle Lahr und fahren mit dem Zug nach Karlsruhe. Dort wird uns Bernd Prengel durch seine Heimatstadt „Karls Ruhe“, die schöne Fächerstadt führen. Vom Bahnhof über den Marktplatz, vorbei an Weinbrenner-Häusern zum Schloss und vieles mehr! Nach dem Rundgang, der in der Waldstraße endet, werden wir alle eine gute Stunde Pause machen und einkehren. Danach fahren wir mit der Straßenbahn zum Zentrum für Kunst und Medien, kurz ZKM, eine weltweit einzigartige Kulturinstitution. Fahrtkosten/ Eintritt: 20 €. Anmeldung im Büro der Stadtmühle, unter Telefon 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de

Donnerstag, 26.09., 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.

Dienstag, 01.10., 15:00 Uhr

Vortrag „Robinson Crusoe`s Insel“

Gustav Heinzelmann berichtet von seinem dreimonatigen abenteuerlichen und aufregenden Aufenthalt auf der philippinischen Insel Camiguin Island. Man stellt sich einen weißen Strand, unberührten Urwald und endlose Ruhe vor... herrlich! Doch drei Monate auf einer idyllischen Insel mit einem autokratischen Gouverneur können sehr spannend und durchaus beängstigend werden.

Dienstag, 01.10., 18:30 Uhr

Vortrag „Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?“

Barbara Kury vom Sozialdienst Kath. Frauen e.V. in Offenburg und Heike Dorow vom Pflegestützpunkt Ortenaukreis- Außenstelle Lahr informieren über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Ganz schnell kann man durch Unfall oder Krankheit in die Situation geraten, nicht mehr selbst über sich entscheiden zu können. Daher ist es wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle, unter Telefon 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de.



Das Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle ist am 03. Oktober wegen des Feiertages (Tag der deutschen Einheit) geschlossen.



Freitag, 04.10., 12:00 Uhr

Mittagstisch

Gemeinsam essen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Wer bei der Zubereitung dabei sein möchte, ist um 10 Uhr willkommen. Das Mittagessen inklusive Tischgetränk kostet 6 € pro Person. Anmeldung erforderlich im Büro der Stadtmühle oder unter Telefon 07821/21787.



Samstag, 05.10., 14:00 bis 17:00 Uhr

Repair-Café

Informationen dazu finden Sie auf Seite 11



Dienstag, 08.10., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Apulien und Kalabrien“

Bruna Tröndlin nimmt uns mit nach Apulien und Kalabrien, das ist ganz unten in Italien am Absatz und an der Stiefelspitze. Beeinflusst und geprägt von verschiedenen Kulturen sind beide Regionen heute beliebte Reiseziele.



Donnerstag, 10.10., 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, 10.10., 16:00 Uhr
Forum-Seniorenkino: „Es sind die kleinen Dinge“

Eintritt inkl. einem Glas Sekt 7,90 €

Freitag, 11.10., 13:00 Uhr
Halbtageswanderung

Wir treffen uns am Lahrer Schlüssel und fahren um 13.12 Uhr mit dem Bus Nr. 20 nach Meißenheim, wandern auf dem Schnoogepfad (ca 7 km, eben) und kehren anschließend in Meißenheim ein.



Freitag, 11.10., 15:00 Uhr
Gemeinsam mit Trauer umgehen im Trauercafé

Informationen dazu finden Sie auf Seite 12



Dienstag, 15.10., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Süditalien und Friedrich der II.“

Heinrich Dixa reist mit Ihnen auf den Spuren des letzten römisch-deutschen Stauferkönigs und Kaisers Friedrich II. (1194-1250) durch Süditalien. Die Reise führt uns zu den Castellen in Apulien, der Basilikata, in Kalabrien bis auf die äolischen Insel vor Sizilien. Die ehemalige Wasserburg in Lahr soll nach dem Vorbild des berühmten Castel Del Monte erbaut sein.

Donnerstag, 17.10., 09:00 Uhr
**Beratung für Menschen mit Behinderung der EUTB®
 Ortenau (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)**

Informationen dazu finden Sie auf Seite 12

Samstag, 17.10., 10:15 Uhr
Kulturfahrt nach Baden-Baden

Das Kulturfahrt-Orgateam bietet eine Kulturfahrt nach Baden-Baden an. Wir treffen uns um 10:15 Uhr am Lahrer Bahnhof und fahren mit dem Zug nach Baden-Baden. Nach dem Besuch bei der Frida Kahlo Ausstellung, fahren wir mit dem Bus zum „Kloster Lichtental“ und kehren im „Café Lumen“ ein. Danach und dem selbständigen Anschauen der Klosteranlage, spazieren wir ca. 1,4 km durch die weltbekannte Lichtentaler Allee ins Zentrum zurück. Um 17:15 Uhr treffen wir uns am Leopoldsplatz und treten die Heimfahrt an. Rückkehr nach Lahr: ca. 18:45 Uhr. Kosten für Fahrt, Eintritt und Führung: ca. 25 €. Bitte Geld für eventuelle Einkehr und ein Rucksackvesper mitnehmen.

Anmeldungen sind im Büro der Stadtmühle, unter Telefon 07821/21787 oder per E-Mail an stadtmuehle@lahr.de möglich.

Donnerstag 17.10.
Kursbeginn Digital-Kurse



Tablet-Einsteigerkurs, 10:00 Uhr

Es wird aufgezeigt, welche Anwendungsmöglichkeiten ein Tablet bietet. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Ein eigenes Gerät ist nicht erforderlich. 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: Grundlagenfunktionen, Apps wie E-Mail, SMS und WhatsApp. Leitung: Günter Rausch.

Kosten und Anmeldung: 36 € 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, 17.10., 15:00 Uhr
Sudoku-Treff

Informationen dazu finden Sie auf Seite 13


Freitag, 18.10., 14:00 Uhr
Kleine Radtour

Wir treffen uns in der Stadtmühle und fahren das Schutertal hoch, wo wir entweder in Dörlinbach oder in Seelbach einkehren. Danach fahren wir zurück nach Lahr (ca. 35 km, 50 Höhenmeter).


Dienstag, 22.10., 15:00 Uhr
Bildvortrag „Mit dem Rad Korsika erkunden“

In ca. 3 1/2 Wochen mit dem Rad auf Korsika und Italien unterwegs. Im Bergmassiv des Monte Cinto - es ging durch Asco und es folgte ein Abstecher nach Corte. Durch ein paar Unwägbarkeiten war nur die Ostküste rund um Bastia drin. Auf dem Festland von Livorno nach Genua war auch spannend. Herr Rößler bietet Ihnen einen Bildvortrag durch die wilde Natur Südeuropas.

Donnerstag, 24.10., 15:00 Uhr
Offenes Singen mit Karl Bühler

Informationen dazu finden Sie auf Seite 15

Freitag, 25.10., 15:00 Uhr
Musikalischer Nachmittag
mit der Gitarrengruppe Heidinger

Die Gitarrengruppe von Ernst Heidinger spielt jahreszeitlich passende Lieder zum Mitsingen. Der Eintritt ist frei.

Montag, 28.10., 10:00 bis 11:00 Uhr
Kursbeginn „Aktiv von Kopf bis Fuß“

Unsere Übungen kräftigen die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht und fördern die Entspannung. Körperliche Bewegung fördert die Hirnaktivität; umso mehr, wenn beide Gehirnhälften gleichzeitig arbeiten müssen. Übungen für das Zusammenspiel von Körper und Geist fördern Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Kreativität. Der Kurs kostet 25 € und umfasst 8 Termine. Bezahlung in Bar bei Kursbeginn. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an. Leitung: Gerlinde Marquardt.

Dienstag, 29.10., 15:00 Uhr
Europäisches Filmfestival der Generationen:
„Im Taxi mit Madeleine“

Madeleine ist eine lebenswürdige alte Dame, die ihre letzte Taxifahrt durch Paris von ihrem Haus zu ihrer neuen Seniorenresidenz antritt. Nachdem sie den zunächst gestressten und nicht gesprächigen Taxifahrer Charles aus der Reserve lockt beschließt sie mit ihm die verschiedenen Plätze in Paris, die in ihrem Leben und ihrer Jugend eine wichtige Rolle spielten abzufahren. Als nun auch Charles beginnt von seinem Leben und seinen Sorgen zu erzählen und Madeleine ihm die ein oder andere Lebensweisheit mitgibt, entwickelt sich, was zuerst nur eine Taxifahrt war zu einer tiefgründigen Begegnung zweier Generationen – und zu einer Reise zu sich selbst.

Mittwoch, 30.10., 15:00 Uhr
Gesprächskreis für pflegende Angehörige
 Informationen dazu finden Sie auf Seite 14



Sonntag, 01.09.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Dienstag, 03.09.:

18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 04.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 05.09.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
Energiesparberatung NAL
10:00 Uhr
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 06.09.:

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

Sonntag, 08.09.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Dienstag, 10.09.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 11.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz

18:00 Uhr Bunter Treff

18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 12.09.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 13.09.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
17:00 Uhr Nähtreff
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 15.09.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 16.09.:

10:00 Uhr Sprachcafé
19:00 Uhr Hashimoto-Selbsthilfegruppe

Dienstag, 17.09.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

Mittwoch, 18.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 19.09.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
15:30 Uhr Ostdeutscher Lesekreis
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 20.09.:

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

Sonntag, 22.09.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 23.09.:

10:00 Uhr Sprachcafé

Dienstag, 24.09.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 25.09.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 26.09.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3

14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 27.09.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
17:00 Uhr Nähtreff
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 29.09.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 30.09.:

10:00 Uhr Sprachcafé

Dienstag, 01.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
18:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 02.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 03.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde



Freitag, 04.10.:

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

Sonntag, 06.10.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 07.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé

Dienstag, 08.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 09.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 10.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 11.10.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
17:00 Uhr Nähtreff
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 13.10.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 14.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund

18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 16.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 17.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
15:30 Uhr Ostdeutscher Lesekreis
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 18.10.:

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

Sonntag, 20.10.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 21.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé

Dienstag, 22.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 23.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 24.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

Freitag, 25.10.:

15:00 Uhr Theaterspielen und Singen
17:00 Uhr Nähtreff
20:00 Uhr Selbsthilfegruppe NA

Sonntag, 27.10.:

10:00 Uhr Arabisches Kinderprogramm

Montag, 28.10.:

10:00 Uhr Sprachcafé

Dienstag, 29.10.:

09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
09:30 Uhr Krabbelgruppe
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
17:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
18:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Arabisch

Mittwoch, 30.10.:

09:00 Uhr Mobile Beratung bei häuslicher Gewalt
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Ukrainisch
16:00 Uhr Basteln, Lernen, Medienkompetenz
18:00 Uhr Bunter Treff
18:00 Uhr Malgruppe

Donnerstag, 31.10.:

09:00 Uhr Beratung Deutscher Mieterbund
09:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 1
10:00 Uhr Energiesparberatung NAL
10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 2
12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 3
14:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 4
16:00 Uhr Integrationstandem
17:00 Uhr Sozialberatung Deutsch-Kurdisch
17:00 Uhr Sozialberatung Rus.-orthodoxe Gemeinde

**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. Ansprechpartner: Susanne Jacobs, Tel. 07821 910 5063

DIENSTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG**09:00 – 10:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 1****10:30 – 12:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 2****12:00 – 13:30 Uhr Deutschkurs Gruppe 3****14:30 – 16:00 Uhr Deutschkurs Gruppe 4**

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, neue Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen. In den Schulferien findet die Krabbelgruppe nicht statt. Ansprechpartnerin: Sonia Scheuerle, Tel. 07821 910 5063, E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

16:00 – 17:00 Uhr Zweisprachige Sozialberatung Deutsch-Türkisch

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

Ansprechpartnerin: Sema Sür

Tel. 07821 910 5065 (während der Sprechstunde)

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

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

Ansprechpartnerin: Sana Ahmad Hussein Alyaaqubi, Tel. 07821 910-5065 (während der Sprechstunde).

E-Mail: sanaalyaaqubi@mail.de

MITTWOCH**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 910 5065 (während der Sprechstunde)

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

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 Zweisprachige Sozialberatung
Deutsch-Kurdisch**

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

Ansprechpartnerin: Berivan Khalaf

Tel. 07821 910 5065 (während der Sprechstunde)

E-Mail: b.khalaf_mgh@web.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: E-Mail: mehrgenerationenhaus@lahr.de

17:00 Uhr

**Nähtreff
jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Start: 13. September 2024**



Zweimal monatlich erhalten nähbegeisterte oder interessierte Menschen hier Anleitung, Anregung und Unterstützung von einer erfahrenen Hobby-Schneiderin.

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden. Stoff und Nähgarn bitte mitbringen.

Angebotsleitung: Helene Schmidt

Weitere Infos: Tel. 07821 910 5063

E-Mail: susanne.jacobs@lahr.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

PROJEKTE / Externe Angebote

Sprachtandem / Integrationstandem startet wieder!



Aufgrund neuer Anfragen starten wir das Projekt erneut.

In diesem Projekt werden Einzelkontakte vermittelt:

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

Kontakt: Begegnungshaus am Urteilsplatz (während der Öffnungs- und Sprechzeiten)

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

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.

Weitere Infos und Voranmeldung:

E-mail: mail@fluss-freiburg.de

Hashimoto-Selbsthilfegruppe

Alle Betroffenen sind herzlich eingeladen zum Gespräch und Erfahrungsaustausch. Neuinteressenten können nach vorheriger Anmeldung teilnehmen. Die Treffen finden alle zwei Monate jeweils am dritten Montag im Monat statt von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ansprechpartner: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen beim Landratsamt, Tel. 0781 805 9771

E-Mail: selbsthilfe@ortenaukreis.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 34311

Energiespar-Beratung

Offene Sprechstunde am Donnerstag von 10:00 bis 11:00 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 15277214

Arabisches Kinderprogramm

Das Arabische Kinderprogramm ist ein Angebot des Vereins „Treffpunkt Lahrer Kulturen“. Es findet regulär sonntags zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr in den Räumen des Begegnungshauses statt.

Ansprechpartner: Benotmane Adda
Mobil: 0176 83248843

Sozialberatung der Russisch-orthodoxen Gemeinde

Donnerstags von 17:00 bis 20:00 Uhr erhalten russisch- und ukrainisch sprachige Menschen Beratung und Unterstützung, u.a. um sich im deutschen Sozialsystem zurechtzufinden.

Ansprechpartnerin: Olga Saretschnew
Tel.: 01520 3633941

E-Mail: familiesaretschnew@gmail.com



Mittwoch, 18.09., 18:00 Uhr

Vernissage der Ausstellung von Künstlerinnen und Künstlern aus dem Bunten Treff im Begegnungshaus

Eine Ausstellung, zwei Orte: Im Begegnungshaus am Urteilsplatz und im Treffpunkt Stadtmühle sind vom 18. September 2024 bis Mitte Februar 2025 Kunstwerke von einer Gruppe junger Künstlerinnen und Künstler ausgestellt. Das Projekt bringt Werke junger talentierter Menschen in zahlreichen Stilen und mit verschiedenen Medien auf die „Leinwand“. Allen gemeinsam ist, dass die Kunst neben ihrem ästhetischen Wert einen hohen Stellenwert im Leben der Ausstellenden hat, der die Menschen verbindet und das zum Ausdruck bringen kann, was Worte manchmal nicht schaffen, zu vermitteln. Wir beginnen im Begegnungshaus am Urteilsplatz, später gehen wir dann gemeinsam zur Stadtmühle zum zweiten Teil der Ausstellung. Mehr Infos werden auf Instagram bekanntgegeben @queer_z_lahr.

Wir freuen uns über zahlreiche Gäste bei der Vernissage am Mittwoch, dem 18. September um 18 Uhr im Begegnungshaus am Urteilsplatz. Die Ausstellung ist an beiden Standorten zu den jeweiligen Öffnungszeiten zu sehen.

Montag, 16.09., 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. Neuinteressenten können nur nach vorheriger Anmeldung teilnehmen.

Ansprechpartner: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis, Tel. 0781 805 9771, E-Mail: stefanie.mack@ortenaukreis.de



Donnerstag, 19.09., 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



Donnerstag, 17.10., 15:30 bis 17:00 Uhr
Ostdeutscher Lesekreis

Informationen dazu finden Sie auf Seite 30



Angebote der Sozialberatung:

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!

Mehrsprachige 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

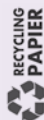
Termin auf Anfrage!

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

2024



gedruckt auf

www.konzept-projekt.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Gefördert durch das



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend