

Montag

13 – 15.30 Uhr Freizeitangebote für und von geflüchtete/n Frauen

17- 18 Uhr Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depression / Ängsten

Neu Nähgruppe jeden 2. Mittwoch 10 – 13 Uhr, 08. + 22.1.









*Für dieses Angebot bitte per E-Mail oder telefonisch anmelden:

0176 45264074

frauentreff.alt-lichtenbergesozialwerk-dfb-berlin.de



Dienstag

10 - 13 Uhr Strickelub

14 - 15 Uhr Englisch Grundkenntnisse

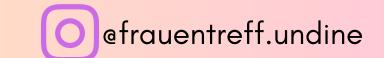
28.01. 15 Uhr Singekreis mit Dr. Brigitte Jammer und Gitarre

Mittwoch

11 – 13 Uhr Frauensportgruppe "proBeweglich" (Holzhaus, Gotlindestr. 38)

Neu 14 – 15 Uhr Stressbewältigung und Achtsamkeit

Neu 18 - 19:15 Uhr Yoga mit Christina*





Donnerstag

13 – 16 Uhr Frauengespräche*
Individuelle Gespräche zu Hilfen im
Alltag

Neu 15:30 – 16:45 Heiltanz für Frauen*

23.01.

17 – 18.30 Uhr Sprachcafé für alle Level

Freitag

10 – 12 Uhr Soziale Beratung (3. und 17.01.)

11:30 – 13.00 Uhr Küche für alle Essensausgabe







Beratungsangebote im Kieztreff UNDINE mit Terminvergabe:

Mieter:innenberatung:

Montag 14 – 17 Uhr Dienstag 14 – 17 Uhr

Donnerstag 15 – 17 Uhr

Bitte unter (030) 293 43 10 anmelden.

Rentenberatung:

mit Herrn Schneider, (9. und 23.1.)

Deutsche Rentenversicherung Bund.

Anmeldung unter **0170 811 93 55**

Hausaufgabenhilfe 1. - 7. Klasse

Mo - Di 16 bis 18 Uhr* (kostenlos)

KulturLeben

Jede*r hat das Recht, am kulturellen Leben teilzunehmen! Bei uns sind Anmeldungen möglich. Mo. 6.1. 15 bis 17 Uhr

• Entspannung für alle Fr. 17.1. 11 – 12 Uhr

Wir wünschen Euch ein frohes und gesundes neues Jahr!

Kontakt:

Hagenstr. 57 | 10365 Berlin
S- und U-Bahnhof Lichtenberg |
Ausgang Siegfriedstraße
S-Bahn: S5, S7 | U-Bahn: U5 |Tram: 21, 37 |
Bus: 240, 256

Öffnungszeiten Mo bis Do 10.00 – 18.00 Uhr Fr 10.00 – 14.00 Uhr und nach Vereinbarung

Monika Maas | Leitung TEL: 030/577 99 410 oder -11 frauentreff.alt-lichtenbergesozialwerk-dfb-berlin.de

Wir suchen immer Ehrenamtliche, die unsere Projekte unterstützen.

Vielleicht haben Sie eine Idee für eine neue Gruppe?

Möchten Sie gerne Ihr Wissen an andere vermitteln?

Melden Sie sich gerne!

Wir sind eine behindertenfreundliche Einrichtung. Träger: SOZIALWERK des dfb (Dachverband) e. V.

> Sie möchten uns kostenfrei mit Ihrem nächsten Online-Einkauf unterstützen? Über das Portal WeCanHelp.de geht das leicht und sicher.



Januar 2025

Unter einem Dach – miteinander füreinander da sein.





