
Nachbarschaftsbüro La Paloma

Regelmäßige Angebote



English Conversation Group mit Michael Davis

Jeden ersten und dritten Montag im Monat, 10:00 bis 11:30 Uhr. **Nächste Termine: 7. und 21. September. Im August Sommerpause**



Sprachcafe

Immer montags, 15:00 bis 16:30 Uhr. Fällt aus am 17. August.
Lerne Deutsch in entspannter Atmosphäre und knüpfe neue Kontakte!



Klangvoller Montag

21. September, 17:00 bis 18:00 Uhr
Kerstin verzaubert uns mit ihren Klangschalen und sorgt bei einer Meditation für Entspannung.



Stuhlyoga

Immer Dienstags von 10:30 bis 11:30 Uhr. Fällt aus am 18. August.
Ines Christen, die auch in zwei anderen Nachbarschaftstreffs aktiv ist, möchte eine feste Gruppe aufbauen, die sich bei Kraft- und Yogaübungen im Sitzen auspowert und langfristig fit hält. Ziel ist wie bei allen unseren Angeboten die Vernetzung der Nachbarschaft untereinander. Anmeldungen unter sibylle.gross@stephanus.org



Nähen, Stricken, Häkeln

Immer dienstags von 15:00 bis 16:30 Uhr

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und mitgebrachtem Kuchen zeigen wir uns unsere aktuellen Handarbeiten und führen gute Gespräche über dies und das.



Skatabend

Alle zwei Wochen, 17:00 bis 19:00 Uhr (nächste Termine: **8./22. September; 6./20. Oktober**) Bei Interesse bitte melden bei sibylle.gross@stephanus.org oder einfach vorbeikommen!!!



Hausaufgabenhilfe/Individualcoaching DaF

Mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ehemalige Grundschullehrerin bietet individuelle Hilfe an. Nur mit Anmeldung! Bei Interesse bitte melden bei sibylle.gross@stephanus.org



Tina liest vor

Donnerstags, 15:00 bis 16:00 Uhr. Nächste Termine: 27. August, 3. und 17. September

Tina liest Kurzgeschichten oder aus humorvollen Büchern wie denen von Andrea Sawatzki und Wladimir Kaminer vor. Ca. 20 bis 30 Minuten dauert die Vorlesezeit. Danach ist eine halbe Stunde Zeit, bei Kaffee und Kuchen über dieses und andere Bücher zu sprechen.



Musikalischer Nachmittag - Lieder über Liebe und Freundschaft

Donnerstag, 15. Oktober, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ein Nachbar spielt auf seinem Akkordeon Lieder über Liebe und Freundschaft. Dazu gibt es Kaffee/Tee und Gebäck. Es darf mitgesungen werden! Liedtexte werden ausgeteilt.



Latin Dance Fitness

Immer Freitags, 10:00 bis 10:45 Uhr. Das Angebot endet am 28. August.

Beenden Sie die Woche mit Energie im Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Bewegen Sie Ihren ganzen Körper zum Takt von Liedern, die Salsa, Merengue, Reggaeton und andere internationale Stile mischen, und trainieren Sie mit viel Spaß an der Seite von Gaby aus Paraguay.

Begrenzte Teilnehmerzahl, **Anmeldungen** bei sibylle.gross@stephanus.org



Entspannung durch Bewegung

Freitags, 14:00 bis 15:00 Uhr. Fällt aus am 14. August.

Eine Nachbarin bietet gemeinsames Entspannen mit Spaß, sanften Bewegungsübungen, leichten Atemübungen und mehr. Die Gruppe ist begrenzt auf 5 TeilnehmerInnen. Anmeldungen bei sibylle.gross@stephanus.org



Gehirnjogging

Samstag, 5. September, 11:00 bis 12:30 Uhr

Entdecke mit Ergotherapeutin Bea eine ganzheitliche Methode, um Dein Gehirn fit zu halten!



Babycafé

An einem Freitag im September, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr. Termin wird noch bekannt gegeben

Mit Marion.

Einmal pro Monat habt Ihr die Möglichkeit zum offenen Austausch und Kennenlernen bei Kaffee, Tee und einer Kleinigkeit zu Essen. Für Schwangere, Eltern und ihre Babies von 0 bis 1,5 Jahre.



Elterncafé

Mittwoch, 26. August, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr.

Mit Katja und Carl.

Das Babycafé wird erwachsen. einmal pro Monat habt Ihr nun die Möglichkeit zum offenen Austausch und Kennenlernen bei Kaffee, Tee und einer Kleinigkeit zu Essen. Für Eltern und ihre Kinder in der ersten Kitaphase.



SeniorInnenspaziergang

Achtung, dieses Mal am Sonntag, 9. August, von 11:00 bis 12:30 Uhr (sonst immer am zweiten Samstag im Monat)

In Begleitung unserer Spaziergangspatin Miriam gehen wir eine kleine Runde (ca. 30 bis 45 Minuten). Gehhilfen und Rollstühle dürfen mitgebracht werden. Im Anschluss gibt es eine Kaffeerunde im La Paloma.



Sprechzeit des Büros 55+ - gut älter werden in Lichtenberg

Jeden zweiten Montag im Monat, 10:00 bis 12:00 (nächster Termin: 10. August, nur mit Anmeldung!)

Für Menschen ab 55+ und/oder Bezugspersonen eines älteren Menschen. Wir beraten und unterstützen Sie bei Fragen rund um Gesundheit, Pflege und Versorgung, Wohnen, Freizeit, Ehrenamt.

Projektleitung: Beatrice Ewald, Tel. 030-98 60 19 99 55, E-Mail:

buero55plus@lbd.berlin, Webseite: <https://buero55plus-lichtenberg.de/>
