

MONTAG 10/03
<p><b>10.30 - 12.00 / Saal</b>  <b>Linedance für Tänzer*innen mit und ohne Erfahrung</b>            ohne Anmeldung            Infos: Elisabeth, Tel. 030 822 29 56</p>
<p><b>11.00 - 14.00 / draußen oder Nähzimmer</b>  <b>Aquarellmalen für Senior*innen</b>            Anmeldung + Infos: Jutta, Tel. 030 853 19 62</p>
<p><b>12.00 - 14.00 / Multiraum</b>  <b>Mobiles Schreibbüro: Hilfe bei Anträgen</b>            ohne Anmeldung            Infos: 030 / 530 833 71</p>
<p><b>12.00 - 13.00 / Wiese im Volkspark</b>  <b>Qi Gong im Park</b>            ohne Anmeldung</p>
<p><b>13.00 - 14.00 / Wiese im Volkspark</b>  <b>Kung Fu im Park</b>            ohne Anmeldung</p>
<p><b>14.00 - 18.00 / Café oder Nähzimmer</b>  <b>Computer-Café</b>            ohne Anmeldung</p>
<p><b>15.00 - 18.00 / Cafe</b>  <b>MS Männer-Selbsthilfegruppe DMSG</b>            Anmeldung + Infos: Dirk Adämmer, Tel. 030 323 8702, dirk.adaemmer@t-online.de</p>
<p><b>15.30 - 18.00 / Saal</b>  <b>fällt aus: #Ukraine: Yoga / Йога для жінок з України</b>            Инфо: Alisa,apoplavska@olamaid.org</p>
<p><b>18.00 - 21.00 / Nähzimmer</b>  <b>Computer- &amp; Smartphone-Hilfe</b>            Anmeldung + Termine:            calendly.com/computer-smartphone/45min            oder samyber@protonmail.com</p>

DIENSTAG 11/03
<p><b>10.30 - 11.30 / Saal</b>  <b>Rheumagymnastik</b>            Anmeldung + Infos: Sabine Müller, Tel. 030 8614281</p>
<p><b>11.00 - 12.30 / Treffpunkt im Foyer</b>  <b>Bewegter Spaziergang</b>            Spaziergang mit Cinthia,            ohne Anmeldung</p>
<p><b>12.20 - 13.20 / Saal</b>  <b>Linedance und afrikanischer Tanz 55+</b>            Anmeldung + Infos: Jaqueline, jgavrit1@aol.com            oder Tel. 0163 3348186</p>
<p><b>13.30 - 14.30 / Saal</b>  <b>Tanz dich fit / Linedance</b>            Anmeldung + Infos: Jacqueline, jgavrit1@aol.com            oder Tel. 0163 3348186</p>
<p><b>14.00 - 15.30 / Café</b>  <b>Literaturkreis</b>            ausgebucht, zur Zeit keine Anmeldungen möglich</p>
<p><b>14.00 - 17.00 / Multiraum</b>  <b>#Ukraine: Рисование для детей и взрослых</b>            Запись и инфо: Марина Telegram @ДД_рисование</p>
<p><b>14.00 - 16.00 / Nähzimmer</b>  <b>Beratung: Zukunftsmut 60+</b>            Infos: Tanja Malikowski, Tel. (030) 394055416,            gerne mit Anmeldung</p>
<p><b>14.30 - 18.00 / Saal</b>  <b>Tischtennis für alle</b>            ohne Anmeldung</p>
<p><b>15.00 - 18.00 / Café</b>  <b>Schach mit dem SC Weiße Dame</b>            ohne Anmeldung</p>
<p><b>16.00 - 18.00 / Nähzimmer</b>  <b>Sprechstunde Mieter*innenberatung in den sozialen Erhaltungsgebieten</b>            ohne Anmeldung vor Ort oder            telefonisch unter 030 / 44 33 81 19</p>
<p><b>18.15 - 20.15 / Café</b>  <b>Психологические встречи и актерское мастерство</b>            Инфо: t.me/MeetingsBerlin</p>
<p><b>18.15 - 19.15 / Saal</b>  <b>Meditations- und Atemkurs</b>            ohne Anmeldung            Infos: Moritz, m.schmejkal@gmx.de</p>
<p><b>19.30 - 21.30 / Saal</b>  <b>Salonorchester</b>            Infos unter salonorchester1923.de/</p>

MITTWOCH 12/03
<p><b>10.00 - 15.30 / jeden Mittwoch bei euch zuhause</b>  <b>Digitalhilfe vor Ort</b>            Anmeldung und Termine:            per Mail: DigitalHilfeNachbarschaft@gmx.de            oder über Alfred und Sai (am Montag)</p>
<p><b>10.00 - 12.00 / Saal</b>  <b>Yoga für Kita-Kinder</b>            Kinderladen Arche Noah, Hildegardstraße</p>
<p><b>12.00 - 14.00 / Multiraum</b>  <b>Englisch lernen für Senioren*innen</b>            Anmeldung + Infos: Vera Pindter,            vpindter_85@hotmail.com</p>
<p><b>12.30 - 14.00 / Nähzimmer</b>  <b>ELBA Elternberatung in Kinderarztpraxen</b>            Anmeldung: sozialpaed.Beratung@pfh-berlin.de, N. Weiss 0151 29275247, C. Bofinger 0151 15074517</p>
<p><b>14.00 - 16.00 / Café</b>  <b>Sprechstunde mit Integrationslots*innen</b>            ohne Anmeldung            Sprachen: Lettisch, Russisch</p>
<p><b>14.00 - 17.00 / Multiraum</b>  <b>#Ukraine: Творче Жіноче Коло для переселенців з України</b>            Инфо: Аліса Поплавська, aropplavska@olamaid.org</p>
<p><b>15.30 - 16.30 / Saal</b>  <b>Rücken-Fit</b>            ohne Anmeldung</p>
<p><b>16.00 - 17.30 / Café</b>  <b>Sprach-Café</b>            ohne Anmeldung            Infos: Anna, a.j.schilling13@gmail.com</p>
<p><b>16.00 - 19.00 / Nähzimmer</b>  <b>Nähwerkstatt</b>            ohne Anmeldung            Infos: Petra Reinhardt, p.reinhardt@posteo.de</p>
<p><b>16.30 - 17.30 / Hof oder Saal</b>  <b>fällt aus: Stuhlyoga</b>            ohne Anmeldung            Infos: Jacqui Gauvrit jgavrit1@aol.com</p>
<p><b>17.30 - 18.15 / Hof oder Saal</b>  <b>fällt aus: Entspannung für Frauen</b>            ohne Anmeldung            Infos: Jacqui Gauvrit jgavrit1@aol.com</p>
<p><b>18.00 - 21.00 / Café</b>  <b>Wilmersdorf strickt – Stricktreff</b>            ohne Anmeldung            Infos: Beate, viaggiare@gmx.de</p>
<p><b>18.15 - 19.30 / Saal</b>  <b>Yoga</b>            Vinyasa Yoga, ohne Anmeldung</p>

DONNERSTAG 13/03
<b>09.00 - 11.00 / Multiraum</b> <b>Sprechstunde mit der Integrationslotsin</b>  ohne Anmeldung Sprache: Französisch
<b>12.00 - 13.00 / Saal</b> <b>Gleichgewicht und Koordination für Senior*innen</b> ohne Anmeldung, Infos: Jacqueline Gauvrit jgauvrit1@aol.com
<b>13.00 - 14.00 / Saal</b> <b>Sturzprävention für Senior*innen</b>  ohne Anmeldung, Infos: Jacqueline Gauvrit jgauvrit1@aol.com
<b>13.30 - 15.30 / Nähzimmer</b> <b>Computer-Café</b>  ohne Anmeldung
<b>14.00 - 16.00 / Café</b> <b>Sprechstunde mit Integrationslots*innen</b>  ohne Anmeldung Sprachen: Bosnisch, Bulgarisch, Serbokroatisch, Türkisch
<b>14.00 - 16.00 / Multiraum</b> <b>#Ukraine: Творче Жіноче Коло для переселенців з України</b>  Інфо: Alisa, aroplavaska@olamaid.org
<b>14.00 - 16.00 / Café</b> <b>Sprechstunde mit der Kiezmutter</b>  Beratung und Integrationshilfe Sprachen: Russisch, Deutsch
<b>14.30 - 18.00 / Saal</b> <b>Tischtennis für alle</b>  ohne Anmeldung
<b>16.00 - 19.00 / Nähzimmer</b> <b>Nähwerkstatt</b>  ohne Anmeldung
<b>16.00 - 19.00 / Werkstatt</b> <b>Holzwerkstatt</b>  Anmeldung + Infos: Andreas, andreaszimmermann@mail.de
<b>16.00 - 20.00 / Multiraum</b> <b>#Ukraine: Креативне заняття для дітей та дорослих</b> Інфо: Реєстрація інформація про групу Telegram :t.me/haus_friends_berlin
<b>18.15 - 19.30 / Saal</b> <b>Salsa Aerobic</b>  ohne Anmeldung Infos: Raquel, carmennwyr1971@gmail.com
<b>19.30 - 21.00 / Saal</b> <b>Escrima – Selbstverteidigung</b>  Anmeldung + Infos: Ben, Tel. 0170 4979735

FREITAG 14/03
<b>10.00 - 12.00 / Multiraum</b> <b>Malgruppe für jung und alt</b>  ohne Anmeldung Infos: Siegrid Grunack, Tel. 030 753 4698
<b>11.00 - 15.30 / Café</b> <b>Gemeinsam kochen und essen, spielen, Kaffee trinken</b>  ohne Anmeldung, kommt einfach vorbei
<b>12.00 - 13.00 / Saal</b> <b>Tao Healing</b>  ohne Anmeldung
<b>13.00 - 14.00 / Saal</b> <b>Qi Gong</b>  ohne Anmeldung
<b>13.30 - 17.00 / Nähzimmer</b> <b>Schachgruppe aus dem Volkspark</b>  ohne Anmeldung
<b>14.00 - 17.00 / Saal</b> <b>#Ukraine: Лідерство и интеграция</b>  Інфо: Аліса Поплавська, aroplavaska@olamaid.org
<b>16.00 - 18.00 / Café</b> <b>BENN Kiezcafé</b>  Kommt vorbei und lernt eure Nachbar*innen kennen
<b>18.00 - 19.00 / Saal</b> <b>Latinfit</b>  ohne Anmeldung Infos: Raquel, carmennwyr1971@gmail.com
<b>19.00 - 21.00 / Saal</b> <b>Fitness boliviano</b>  Infos: Marco, Tel. 0176 67309152

SAMSTAG 15/03
<b>10.00 - 11.00 / Hof oder Saal</b> <b>Qi Gong und Selbstmassage</b>  ohne Anmeldung
<b>10.00 - 13.00 / Multiraum + Nähzimmer</b> <b>Lamines tunesische Abenteuerschule</b>  Infos: Lamine Elajmi, Tel. 0174 9623225, lamineajmi3@gmail.com
<b>11.00 - 15.00 / Café</b> <b>Küchenglück: Mittags-Lunch mit Gisela</b>  Anmeldung + Infos: Gisela, kontakt@praxis-wiesengrund.de
<b>12.00 - 17.00 / Werkstatt</b> <b>Fahrrad-Werkstatt (DIY)</b>  ohne Anmeldung Anleitung zum Selberreparieren
<b>13.00 - 19.00 / Saal</b> <b>Mahjong Club</b>  Anmeldung + Infos: Yufan, kontakt@berlin-mahjong.club
<b>13.00 - 16.00 / Nähzimmer</b> <b>Bastel-Club</b>  Anmeldung + Infos: Marina Noack, murksel@me.com
<b>SONNTAG 16/03</b>
<b>10.00 - 13.00 / ganzes Haus</b> <b>Alphabet Sprachschule</b>  Infos: Saada Diab, s.diab@online.de, Tel. 0152 0195 1947

**BITTE SCHAUT IN UNSEREN ONLINE-KALENDER, DORT IST DAS ANGEBOT AKTUELL**  
**[www.nachbarschaft-ev.de/unsere-angebote](http://www.nachbarschaft-ev.de/unsere-angebote)**  
**- alle unsere Veranstaltungen / Kurse sind kostenlos -**