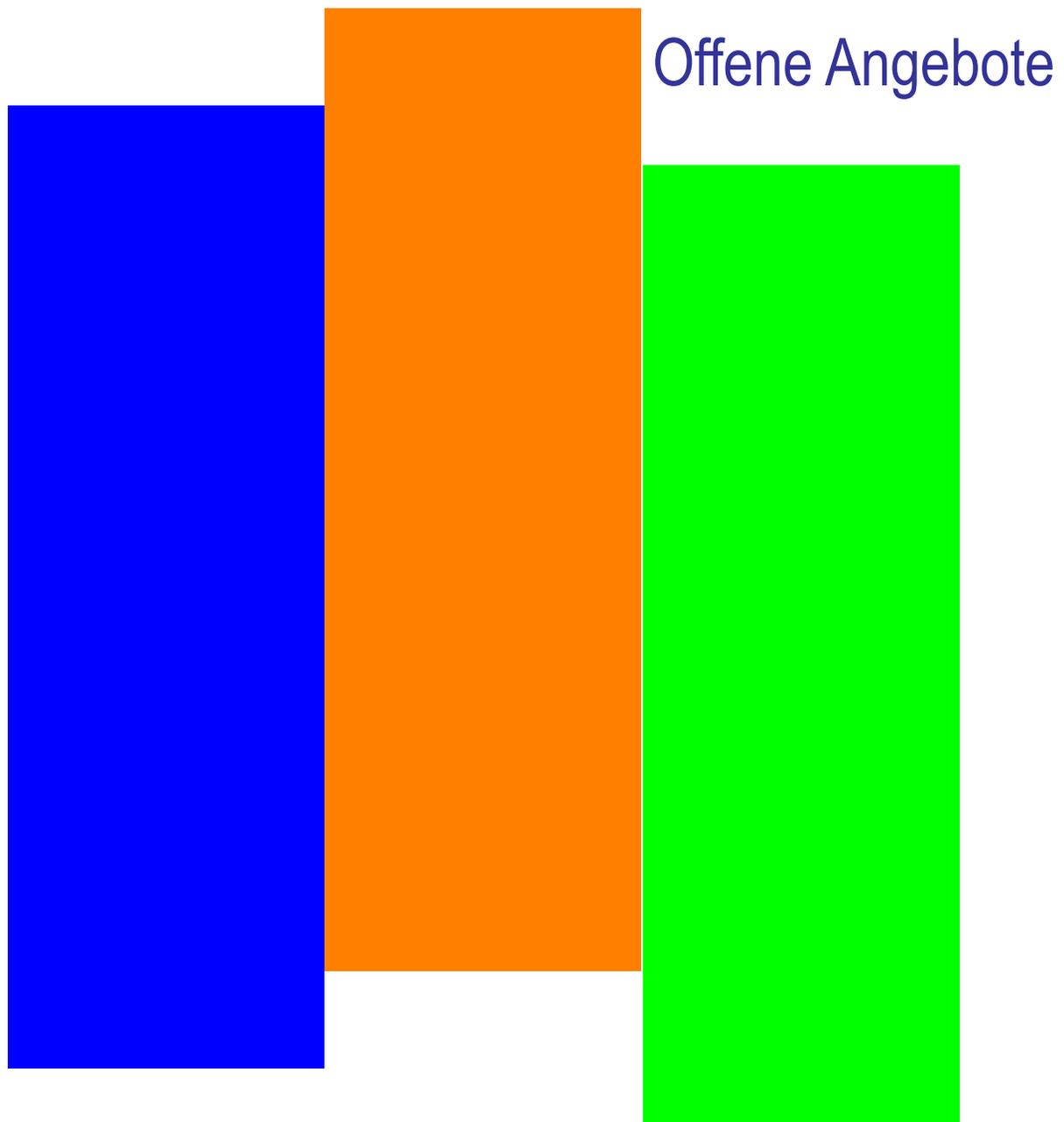


Übersicht Kurse, Termine, Freizeitgestaltung

# Der Wochenplan



## Täglich

09.00 Uhr	<b>Ambulante Wohnhilfe</b> Beratung zu Wohnraumfragen	Raum 1.13 - 1.16
9.00 Uhr (Mi 10.00 Uhr)	<b>NeuanFANG *1</b> Beratung zu Familienfragen	Raum 1.02, 1.03, 1.21

## Montag

09.00 Uhr	<b>Allgemeine Gymnastik/ anschl. Rückengymnastik</b> Durchgeführt von Frau Slatef	Raum 1.01
09.00 Uhr	<b>Gymnastik/Dart/Wii *2</b>	Raum 2.01
09.30 Uhr	<b>Stellenmarkt (Tagespresse)</b>	Foyer
10.00 Uhr	<b>Freiwilligenagentur</b>	Raum 1.18
11.00 Uhr	<b>Yoga</b> Durchgeführt von Herrn Dr. Becker	Raum 1.01
11.30 Uhr	<b>Die Montagsköche *2</b>	Raum 2.02
13.00 Uhr	<b>Spiele-Nachmittag/Skat *2</b>	Raum 2.02
13.30 Uhr	<b>Englisch - Gesprächskreis für Senior*innen *2</b>	Raum 2.04
14.00 Uhr	<b>Handarbeitszirkel *2,</b> Durchgeführt von Frau Manna	Raum 2.01
14.00 Uhr	<b>Töpfern</b>	Raum 0.07
15.30 Uhr	<b>Frauen-Stammtisch</b>	Raum 0.05
16.30 Uhr	<b>FamilienSport</b>	Wustrower Str. 26
16.45 Uhr	<b>Singen mit Kindern "Singewind"</b> Zurzeit Informationstermin. (Frau Högel)	Dünenpavillon

**Legende:** \* 1 FamilienANlauf e. V. (FAN e.V.)

\* 2 Seniorenbegegnungsstätte

\*\* Ermäßigung bei gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten: Empfänger von Sozialgeld, von ALG II, von Grundsicherung, Bafög, Gehörlose, Seh-schwache (mind. 60 %) und Schwerbehinderte mit RF-Merkzeichen (80 %) sowie Empfänger von Kriegsopferfürsorge bzw. Hilfe zur Pflege (SGB XII Kap. 7 bzw. Lastenausgleichsgesetz). Als Nachweise werden der letzte Bewilligungsbescheid, der Schwerbehindertenausweis bzw. das Sozialticket

## Dienstag

08.30 Uhr	<b>Sozialberatung</b>	Raum 1.17
09.00 Uhr	<b>Stuhlgymnastik *2</b>	Raum 2.22
10.00 Uhr	<b>Französisch-Kurs</b> Durchgeführt von Herrn Niklas	Raum 1.04
10.00 Uhr	<b>Schwangeren- und Babyfrühstück</b> TN-Beitrag: 4,00 Euro	Raum 0.18
10.00 Uhr	<b>Gehirnjogging *2</b> Durchgeführt von Frau Barby	Raum 2.04
10.00 Uhr	<b>La Luna - Begleitung von Anfang an</b> Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt Durchgeführt von Frau Thieme	Raum 0.18
15.00 Uhr	<b>Familiencafé</b> TN-Beitrag: 1,00 Euro.	Raum 0.18
15.00 Uhr	<b>Raumvergabezeiten</b> Frau Wollenweber	Raum 2.07
15.00 Uhr	<b>Stricken mit Carola</b>	Raum 0.05
15.00 Uhr	<b>Line-Dance Probe</b> Durchgeführt von Marlies Häusler	Flotte Sprotte R. 1.01
15.30 Uhr	<b>Familientöpfern</b> Für Familien mit Kindern ab 5 Jahre. TN-Beitrag: 1,50 Euro pro Person	Raum 0.07
16.00 Uhr	<b>Freiwilligenagentur</b>	Raum 1.18
17.00 Uhr	<b>Mieterberatung</b> durch Berliner Mieterverein für Mitglieder und jene, die es werden wollen.	Raum 2.04
18.30 Uhr	<b>Orientalischer Tanz</b> Durchgeführt von Frau Reinhardt	Raum 1.01

## Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

10.00 Uhr	<b>Hebammen-Sprechstunde</b> Termine: 10.4., 8.5.,12.6.	Raum 0.18
17.00 Uhr	<b>Sprechst. d. Geschäftsführerin</b> Termine: 24.4., 22.5., 26.6.	Raum 2.09
17.00 Uhr	<b>Sprechstunde der Polizei.</b> Termine: 3. u. 17.4., 15.5., 5. u. 19.6.	Raum 0.11
17.00 Uhr	<b>Graue Zellen</b> Termine: 24.4., 29.5., 26.6.	Raum 2.06

## Mittwoch

09.15 Uhr	<b>Physiotherapeutische Wirbelsäulengymnastik</b> Durchgeführt von Frau Arnold	Raum 1.01
10.00 Uhr	<b>Frauen-Frühstück</b> Frauenthemen bei einem gemeinsamen Frühstück	Raum 0.11
10.15 Uhr	<b>Rückenschule</b> Durchgeführt von Frau Arnold	Raum 1.01
11.00 Uhr	<b>Tai-Chi-Kurs</b> Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung. Fragen zum Termin unter 030 9297168, durchgeführt von HerrnTeichert	Raum 2.01
15.00 Uhr	<b>Beratung zu sozialen Fragen *1</b> Sozialberatung (Rente, Ämter und Behörden) durch Frank Beyer	Raum 1.03
16.00 Uhr	<b>Töpfern</b> Freiraum für die Kreativität mit Ton und anderen Materialien.	Raum 0.07
17.30 Uhr	<b>Rückenfitness Präventionskurs</b> Durchgeführt von Frau Hennig	Raum 1.01
18.45 Uhr	<b>Rückenfitness (Präventionskurs)</b> Durchgeführt von Frau Hennig	Raum 1.01

## Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

14.00 Uhr	<b>Rechtsberatung Einzeltermine</b> Dan Mechtel Beratungstage: 18.4., 16.5., 20.6.	Raum 1.04
16.30 Uhr	<b>Die Linke - Sprechstunde Peter Fischer</b> Nur nach telefonischer Anmeldung. Termine: 25.4., 30.5., 27.6.	Raum 2.06
18.00 Uhr	<b>Rechtsberatung Einzeltermine</b> Birgit Stenzel Beratungstage: 11.4, 9.5., 13.6.	Raum 1.04

## Donnerstag

10.00 Uhr	<b>Tanzen in der Gruppe</b> Sitz- und Blocktänzen, durchgeführt von Frau/HerrnGoetz	Raum 0.11
11.00 Uhr	<b>Englisch - Kurs</b> Durchgeführt von Frau Grasse	Raum 2.22
14.00 Uhr	<b>La Luna - Begleitung von Anfang an</b> Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt. Durchgeführt von Frau Thieme	Raum 0.18
14.00 Uhr	<b>Schach</b> Durchgeführt von Herrn Hochhuth	Raum 2.22
15.00 Uhr	<b>Familiencafé</b> Familiäres Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen über vielfältige Themen der Familie. TN-Beitrag: 1,00 Euro.	Raum 0.18
17.30 Uhr	<b>Qi Gong</b> (Nur mit Anmeldung) Durchgeführt von Frau Sachsenröder	Raum 1.01
18.00 Uhr	<b>Line-Dance Probe</b> Durchgeführt von Marlies Häusler	Raum 0.11
20.15 Uhr	<b>Klassischer Tanz</b> Durchgeführt von Herrn Mazur	Raum 0.11

## Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

09.00 Uhr	<b>Seidenmalerei</b> Termine: 12. u. 26.4., 24.5., 14. u. 28.6.	Raum 0.07
10.00 Uhr	<b>Digitale Bildbearbeitung *2</b> Termine: 12. u. 26.4., 24.5., 14. u. 28.6.	Raum 2.04
18.00 Uhr	<b>Tauschring - Kontaktzeit</b> Termine: 10.4., 17.5., 14.6.	Raum 1.17
18.00 Uhr	<b>Tauschring - Treffen</b> Termine: 10.4., 17.5., 14.6.	Raum 1.17

## Freitag

10.00 Uhr	<b>Line-Dance Probe</b> Durchgeführt von Frau Marlies Häusler	Raum 1.01
11.30 Uhr	<b>Angerichtet und aufgetischt *2</b>	Raum 2.02
15.00 Uhr	<b>Familiencafé</b> Familiäres Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen über vielfältige Themen der Familie. TN-Beitrag: 1,00 Euro oder Familienkarte 5,00 Euro pro Familie/Monat. Freitags von den Familien selbst organisiert.	Raum 0.18
16.00 Uhr	<b>Bauchtanz</b> Durchgeführt von Frau Fischer	Raum 1.01

## Samstag

10.00 Uhr	<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Durchgeführt von Frau Foerster	Raum 1.01
-----------	---	-----------

### Freitags-Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

10.30 Uhr	<b>Video-Stammtisch *2</b> Termine: 25.4., 30.5., 27.6.	Raum 2.01
-----------	--	-----------

**Bitte beachten:** Für alle Wochentage sind Änderungen vorbehalten.

# Vielfältiges Raumangebot für Ihren Bedarf



## Nutzen Sie das Nachbarschaftshaus

- für Ihre Familienfeier
- für Ihr Seminar
- zur Umsetzung Ihrer Ideen und Angebote

Kontakt: Gisela Wollenweber  
Kontaktzeiten: dienstags,  
15:00 - 18:00 Uhr

**Verein für ambulante Versorgung Hohenschönhausen e. V.**  
im Nachbarschaftshaus im Ostseevierteil  
Ribnitzer Straße 1 b • 13051 Berlin

Telefon: 030 96277110 • Telefax: 030 96277150

Internet: [www.vav-hhausen.de](http://www.vav-hhausen.de)  
E-Mail: [silke.tews@vav-hhausen.de](mailto:silke.tews@vav-hhausen.de)

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 08.30 - 19.00 Uhr  
Freitag 08.30 - 18.00 Uhr  
Samstag/Sonntag nach Angebot



## Sie erreichen uns mit

S-Bahn: S75 bis S-Bhf: Wartenberg

Tram: M4, M5 "RIZ"

Bus: 256 bis S-Bhf: Wartenberg

IBAN-Spendenkonto: DE87 1002 0500 0003 2154 02

BIC: BFSWDE33BER

Bank für Sozialwirtschaft