

## Neues und Spezielles:

### 13.01. Wii-Bowling für Groß und Klein, 15 Uhr

Bei unserem Kegelnachmittag mit der Wii-Spielkonsole rollt die Kugel.

### 21.01. Vortrag und Workshop

#### „Kompetent als Patient\*in“, 15.30 Uhr

Eine Expertin zeigt Ihnen, wie man sich aus dem Internet vertrauenswürdige Wissen aneignet. Gerne können Sie Ihr internetfähiges Handy mitbringen.

### 27.01. Monatsgeburtstagsfeier, 15 Uhr

Alle, die in den Monaten Oktober, November, Dezember und Januar Geburtstag hatten, sind mit einer Begleitperson herzlich eingeladen.



Jeden Montag und Mittwoch 14 - 16 Uhr  
Lernhilfe und Hausaufgabenbetreuung  
für Schüler\*innen der Kl. 1 bis 8 (1 €)

Jeden Mittwoch und Freitag 9 - 11 Uhr  
offene Kinderbetreuung für Kinder von  
2-6 Jahren, damit Eltern ihre Behörden-  
gänge, Arztbesuche oder Einkäufe auch  
alleine erledigen können (1 €).

Wir vermitteln individuelle  
Lesepatenschaften für Grundschul-  
kinder. Sprechen Sie uns gerne an!

## Stadtteilhaus am Ostendplatz



Ostendstraße 83  
70188 Stuttgart  
Tel.: 0711 286 83 99  
Fax.: 0711 262 48 08  
[sth.ost@awo-stuttgart.de](mailto:sth.ost@awo-stuttgart.de)  
[www.awo-stuttgart.de](http://www.awo-stuttgart.de)

### Regelmäßige Veranstaltungen:

#### Yoga mit Sonja Mühl

Yoga-Übungen stärken die Muskulatur,  
fördern Beweglichkeit und den  
Stoffwechsel und somit die Gesundheit.  
*fester Kurs*

#### Fit ins Wochenende mit Elfriede

**Leonberger** Wir lassen die Woche mit  
gemeinsamer Gymnastik und kleinen  
Geschichten ausklingen!



#### Qi Gong mit Michael Halder

Mit Atemübungen, Körper- und  
Bewegungsübungen, Konzentrations-  
und Meditationsübungen werden Körper  
und Geist gestärkt. *fester Kurs*

#### Stadtteilspaziergang Treffpunkt STH

Mit und ohne Rollator machen  
wir kleine Spaziergänge durch



## Monatsprogramm



### Januar 2021

### Regelmäßige Veranstaltungen:

**Sitzgymnastik mit Gundula Schneider,**  
Unkostenbeitrag: 1 €, in jeder ungeraden  
Kalenderwoche

#### Malkreis mit Friedhelm Heusner

Herr Heusner wird Sie - ob jung oder alt,  
in das Handwerk der Malerei einführen.  
Unkostenbeitrag: 4 €

#### Handarbeitskreis

Hier wird gewerkelt, gestrickt, gehäkelt  
und genäht! Jede\*r wie sie\*er kann und  
will. Herzliche Einladung zur Teilnahme!

#### Schachspiel für Jedermann und -frau

Machen Sie mit bei diesem  
strategischen „Königsspiel“.



#### Spielenachmittag

Wir spielen in Gemeinschaft altbekannte  
Brett- und Kartenspiele von 9-99 Jahre.

Liebe Familien,  
liebe Mütter, Väter, Großmütter,  
Großväter, Tanten,  
Onkel & Neugierige,



**Herzlich Willkommen  
in Ihrem Stadtteilhaus im Osten!**

Wir freuen uns auf Ihre Wünsche, Ideen  
und Anregungen – schauen Sie vorbei  
und lernen Sie uns kennen.

Herzliche Einladung am Sonntag, 17.  
Januar ab 10 Uhr zum Stadtteilbrunch  
für Jung und Alt.

Angesichts der aktuellen Situation durch  
**Corona** sind kurzfristige Änderungen des  
Programms möglich. Wir bitten Sie, sich  
telefonisch oder per Mail zu den  
Veranstaltungen anzumelden. Die  
Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### Regelmäßige Veranstaltungen:

#### Betreuungsgruppe

Bunter Nachmittag für Menschen mit  
Demenz. Bei Bedarf kann ein  
Fahrdienst organisiert werden.  
Kosten: 23 € / Nachmittag (Abrechnung  
mit der Pflegekasse möglich).

#### 07.01. und 21.01., jeweils um 10 Uhr Deutsch als Fremdsprache mit

Dorothe Kanne in anregender  
Gesprächsrunde, Sprachniveau B1/B2

#### Gedächtnistraining

Halten Sie Ihre graue Zellen auf Trab!

#### Englischkonversationskurs mit Kristine Spieth

Unkostenbeitrag: 4 €

Hello! How  
are you?



**Gruppentreffen für  
Mitbürger\*innen aus der  
Türkei** mit Faik Mumcular