



Gemeinwesenverein  
Heerstraße Nord e.V.

Stand: 09/2023

# Unser Wochenprogramm — Was ist wann?

## MONTAG

10:00 — 11:00 und 11:00 — 12:00 Uhr  
**Stuhlyoga**

12:00 — 14:00 Uhr  
**Info-Treff „Helfende Hände“**

15:00 — 17:00 Uhr **Nur nach tel. Anmeldung!**  
**Rentenberatung**

17:30 — 19:00 Uhr  
**Selbsthilfegruppe Autismus**

## DIENSTAG

8:00 — 10:00 Uhr  
**Mieterberatung**

13:30 — 15:00 Uhr **Jeden 2. Dienstag**  
**Mobiles Lotsenteam**

15:30 — 18:30 Uhr **14-tägig / mit Anmeldung**  
**Nähgruppe** in der Dorfkirche Staaken

16:00 — 18:00 Uhr  
**Sprach- und Begegnungscafé**  
in der Gemeinschaftsunterkunft  
Spandauer Straße 22, 13591 Berlin

## MITTWOCH

10:00 — 11:00 Uhr  
**Nordic Walking**

ab 11:00 Uhr  
**Kreatives Gestalten mit Bastelangebot**

15:30 — 17:00 Uhr  
**Handy-Info-Stunde**

17:00 — 18:00 Uhr  
**Pilates**  
In der Kita Arche Noah, Stieglakeweg 11

## DONNERSTAG

9:00 — 12:00 Uhr  
**Offener Treff**

10:00 — 12:00 Uhr **jeden 3. Donnerstag**  
**Lebensmittelrettung für alle**

12:00 — 13:30 Uhr **außer den 3. Donnerstag**  
**Offene Soziale Beratung**

14:00 — 16:00 Uhr **jeden 3. Donnerstag**  
**Rummicub**

16:00 — 18:00 Uhr  
**Spielenachmittag für alle**

## FREITAG

10:00 — 12:00 Uhr **Kostenbeitrag 3.- EUR**  
**Nachbarschaftsfrühstück**

14:00 — 17:00 Uhr  
**Nachbarschafts-Café**

**Kulinарische Weltreise**  
1 x monatlich / in der Dorfkirche Staaken

**Haben Sie einen Vorschlag oder Anregungen?**  
Hier könnte Ihr Angebot stehen!

## SAMSTAG

10:00 — 16:00 Uhr  
**1.-Hilfe-Kurs am Kind** (**Termin auf Anfrage**)  
in der Kita Arche Noah, Stieglakeweg 11

14:00 — 15:30 Uhr  
**Bauchtanz für Frauen**  
in der Kita Arche Noah, Stieglakeweg 11

**Wechselnde Kursangebote und Ausflüge**  
Bitte fragen Sie nach!

Das Büchertauschregal steht für Sie an allen Tagen während der Öffnungszeiten zur Verfügung.

gefördert von:

