

Montag

→ 9.45 - 10.45 Uhr 10 €/ Monat
Line-Dance auch für Anfänger mit Marina Boy

→ 11.00 - 12.00 Uhr 10 €/ Monat
Stepptanz auch für Anfänger mit Marina Boy

→ 10 - 17 Uhr
Nachbarschaftscafé CharNo

↪ 2. & 4. Montag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr
„Erste Hilfe-Café“ für Probleme mit PC, Tablet, Smartphone mit Saba kostenfrei

↪ 4. Montag im Monat 15 - 16 Uhr
Sprechstunde der Kontaktstelle (auf Anmeldung)

Dienstag

→ 10 - 13 Uhr
Nachbarschaftscafé CharNo

→ 10 - 12.00 Uhr (Kiezstube) & 13.30 - 15.00 (STZ)
Smartphone/ Tablet-Kurs mit Thomas Kreklau
10 €/ Monat

→ 13.30 - 15.30 Uhr Kiezstube Reichweindamm 6
Sprechstunde Russischsprachiger Kiezvater

↪ 1. Dienstag im Monat 14 - 16 Uhr
Sprechstunde Seniorenvertretung im STZ

↪ 2. Dienstag im Monat ab 14 Uhr
Bingo in der Kiezstube 6 € (Kaffeegedeck/ Preise)

↪ 2. Dienstag 9 - 12 Uhr im STZ
↪ 4. Dienstag 15.30 - 18 Uhr in der Kiezstube
Schuldnerberatung kostenfrei, auf Anmeldung

↪ 1. Dienstag im Monat 11 - 14 Uhr (STZ)
↪ 3. Dienstag im Monat 15.30 - 18 Uhr (Kiezstube)
Hilfestellung für Hartz IV und Grundsicherung
von der Antragsstellung bis zum Widerspruch
kostenfrei

Woche für Woche für Sie!

Angebote des Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord

Mittwoch

→ 10 - 13 Uhr **Nachbarschaftscafé CharNo**

→ 10 - 11 Uhr **Chi Gong** mit Margarete Micheler
→ 11 - 12 Uhr **Tai Chi** jeweils 10 €/Monat

→ 10 - 12 Uhr
Fit im Kopf mit Margot Porath 3€/Treffen

↪ 3. Mittwoch 15.30 - 18.30 Uhr STZ
Rentenberatung kostenfrei
Frau Heydebreck, Deutsche Rentenversicherung

Donnerstag

→ 10.30 - 11.30 Uhr kostenfrei
Dehnen gegen Schmerzen mit Fourouzande Gsell

→ 10 - 11 Uhr kostenfrei
Oflene (Sozial-)Beratung mit Kerstin Semrau

→ 10 - 12 Uhr freiwilliger Kostenbeitrag
Gedächtnistraining mit Sieglinde Saß

→ 10ff 12 Uhr im STZ
Sprechstunde Russischsprachiger Kiezvater

→ 15ff 17 Uhr im STZ **Mietrechtsberatung**
Angebot des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf

↪ 1. Donnerstag 15.30 - 18.30 Uhr (Kiezstube)
Rentenberatung kostenfrei
Frau Heydebreck, Deutsche Rentenversicherung

↪ 1.+3. Donnerstag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr
„Erste Hilfe-Café“ für Probleme mit PC, Tablet, Smartphone mit Sarah kostenfrei
in der Kiezstube, Reichweindamm 6

Freitag

→ 10 - 13 Uhr
Nachbarschaftscafé CharNo

→ 10 - 12 Uhr
Freizeitgruppe Billard, Tischtennis, Kartenspiele

→ 11 - 12 Uhr (alle 2 Wochen)
**Seniorengeeignete Sitzgymnastik/
Sturzprophylaxe** mit Carmen Borck, kostenfrei
in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement

→ 13 - 14 Uhr
Tanz Dich Fit mit Monika
15 €/ Monat oder 5 €/ Stunde

Sonntag

↪ 1. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr
Kultur im Kiez in der Kiezstube
Kaffee und Kuchen, kostenfrei
in Kooperation mit dem Mieterbeirat der Gewobag

↪ 2. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr
Lesecafé Literatur, Theater, Tanz, Musik mit
Kaffee und Kuchen, kostenfrei

↪ 3. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr
Filmclub Filme schauen im Kino-Format mit
Kaffee und Kuchen (Clubkarte wird vor Ort
ausgestellt), kostenfrei

↪ 4. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr
Schwof im STZ mit DJane Helga sowie
Kaffee und Kuchen, kostenfrei

→ wöchentlich stattfindende Angebote
↪ 2-wöchentlich/monatlich stattfindende Angebote