

## Montag -----

→ 9.30 - 10.30 Uhr Fortgeschrittene  
→ 10.30 - 11.30 Uhr Anfänger  
**Linedance** mit Marina Boy, 10 €/ Monat

→ 10 - 12 Uhr mit Margot  
**Nachbarschaftscafé mit Handarbeiten**

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

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

## Dienstag -----

→ 10.00 - 12.00 Uhr Treffpunkt STZ  
**Wir spielen Boule!** kostenfrei

→ 10.00 - 12.00 Uhr  
**Sprechstunde Russischsprachiger Kiezvater**  
in Kooperation mit dem Ev. Jugendhilfeverein e.V.

→ 10 - 12.00 Uhr (Kiezstube) 10 €/Monat  
**Smartphone/ Tablet-Kurs** mit Thomas Kreklau

→ 13 - 14.30 Uhr (Kiezstube)  
**Smartphone-Kurs** mit Thomas Kreklau  
Anfängerkurs 45 € für 12 Einheiten

↪ 1. Dienstag im Monat 11 - 14 Uhr (STZ)  
↪ 3. Dienstag im Monat 15.30 - 18 Uhr (Kiezstube)  
**Hilfestellung für Hartz IV und Grundsicherung**  
kostenfrei

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

↪ 1. Dienstag 15-18 Uhr (Kiezstube)  
**Außensprechstunde des Pflegestützpunktes**  
kostenfrei

# Woche für Woche für Sie!

## Angebote des Stadtteilzentrums Charlottenburg-Nord

## Mittwoch -----

→ 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

→ 10 - 14 Uhr im STZ kostenfrei, mit Anmeldung  
**Außensprechstunde des Pflegestützpunktes**

→ 10 - 12 Uhr im STZ kostenfrei  
**Nachbarschaftscafé mit Rommé-Spielen**

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

## Donnerstag -----

→ 10 - 11 Uhr kostenfrei  
**Anlaufstelle Soziales** mit Kerstin Semrau

→ 10 - 12 Uhr 3€/Treffen  
**Gedächtnistraining** mit Sieglinde Saß

→ 15 - 17 Uhr im STZ **Mietrechtsberatung**  
Angebot des Bezirks, Anmeldung im STZ 902925260

→ 15-17 Uhr in der Kiezstube kostenfrei  
**Offenes Kiezcafé in der Kiezstube mit Dart, Kartenspielen...**

↪ 1.+3. Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr (Kiezstube)  
„Erste Hilfe-Café“ für Probleme mit Smartphone

## Freitag -----

→ ab 10 Uhr, Start vor dem STZ kostenfrei  
**Gemeinsame Radtouren**

→ 10-13 Uhr kostenfrei  
**Soziales Schreibbüro** in Kooperation mit agens

→ 10-11 Uhr Kiezstube mit Margarete Micheler  
**Atmen & Bewegen** jeweils 10 €/Monat

→ 10 - 11.30 Uhr im STZ kostenfrei  
**Seniorengerechte Sitzgymnastik**  
in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement

↪ 15-17 Uhr (3. Fr. im Monat) in der Kiezstube  
**Bingo** --> findet wg. Corona z.Zt. leider nicht statt

↪ 15-17 Uhr (4. Fr. im Monat) in der Kiezstube  
**Kiezquiz** kostenfrei mit Margot

## Sonntag -----

↪ 2. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr  
**Lesecafé** Literatur, Theater, Tanz, Musik  
kostenfrei

↪ 3. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr  
**Filmclub** Filme schauen im Kino-Format 2 €

↪ 4. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr  
**Schwof im STZ**  
--> findet wegen Corona z.Zt. leider nicht statt

→ wöchentlich stattfindende Angebote

↪ 2-wöchentlich/monatlich stattfindende Angebote