

Café Merkwert

Mo. & Do. | 13 - 16 Uhr (mit Mittagessen)
 Bunter Nachmittag für Menschen mit
 gerontopsychiatrischer Erkrankung.
 Kosten: 23€ (Fahrdienst & Abrechnung
 mit Pflegekasse möglich).

FreiRaum mit Heike Bahr (Heilpraktikerin)

Mo. 02.03. | 16-17 Uhr

Offene Gesprächsrunde mit Impulsen
 für Perspektivwechsel und innere
 Neuorientierung.

Türkischer Literatur- und Philosophiekreis

Mi. 11.03. & Mo. 30.03. | 18:30 Uhr

Gemeinsamer Austausch über
 Literatur & Philosophie in türkischer Sprache.

Willkommensfrühstück

So. 08.03. | 10 - 13 Uhr



Ein leckerer Brunch für Familien mit Kindern bis
 zu einem Jahr. Kostenfrei. Gerne anmelden!

Außensprechstunde „Beratung 63+“

Do. 26.03. | 13 Uhr

Offene Sprechstunde bei Fragen zu Älter-
 werden, Betreuung, Versorgung und Pflege.

Yoga auf dem Stuhl

ab Mi. 04.03. | 11 Uhr

Kosten: 40€ für 5 Einheiten. Bitte anmelden!

Fit, aktiv und kreativ**Bingo mit Rosi | Mo. | 14 Uhr**

Kosten: 1,50€ für einen Bingo-Nachmittag.

Yoga | Mo. | 18:30 Uhr & Mi. | 15:30 Uhr

Bitte anmelden! Probestunde möglich.

Malkreis | Di. | 13:30 Uhr

Friedhelm Heusner wird Sie -ob jung oder
 alt- in das Handwerk der Malerei einführen.

Singkreis

Di. 03.03. & 17.03. | 14:30 Uhr

Qigong | Do. | 13:30-14:30 Uhr

Kosten: 8€ pro Termin, ohne Anmeldung.

Gemeinsam fit bleiben! | Do. | 15 Uhr

Gymnastik & Freude an Bewegung für alle!

Gedächtnistraining | Fr. | 13:30 Uhr

Halten Sie Ihr Gedächtnis auf Trab!

Ulrich liest...

Fr. 13.03., 20.03. & 27.03. | 14:45 Uhr

Mit Geschichten und guten Gesprächen mit
 Ulrich Perschke ins Wochenende.

Achtsamkeitsimpuls | Mo. 02.03. | 15 Uhr

Wir nehmen uns einen Moment im Alltag,
 um Energie für die Woche zu schöpfen.



**Ihr Team im
 Stadtteilhaus**

Ostendstraße 83

70188 Stuttgart

Tel: 0711 286 83 99

sth.ost@awo-stuttgart.de

www.awo-stuttgart.de

IBAN: DE98370205000006742002

Sprachen, Lernen & Unterstützung**Computer - und Handysprechstunde**

Mo. 02.03., 16.03. & 30.03. | 14:30 Uhr

Repair-Café | Termin auf Anfrage | 14 Uhr

Gemeinsam reparieren wir kleine
 Haushaltsgegenstände.

Schachschule für Jung und Alt

Di. | 16:30 & Fr. | 15:30 Uhr

Für jedes Level - einfach vorbeikommen
 & mitspielen! Mit professioneller Anleitung.

**Café Dokumenti | Mi. | 12:30-13:30 Uhr**

Wir unterstützen beim Ausfüllen von
 Dokumenten und Formularen.

Kommunikationskurs Deutsch

Di. 10.03. & 24.03. | 13 Uhr

In gemütlicher Runde verbessern wir unsere
 Deutschkenntnisse.

Sprach-Café Englisch | Do. | 10:30 Uhr

Kommunikationskurs zum Verbessern und
 Auffrischen unserer Englischkenntnisse.

Eltern-Kompass | ab Do. 05.03. | 10-12:15 Uhr

7 Kurseinheiten zu den Themen
 Erziehung & Elternsein. Bitte anmelden!

StadtteilHaus * am Ostendplatz



März 2026



Stuttgart

Wochenprogramm**Wander-Ausflug mit Peter Vogel**

Mi. 04.03. | 13 Uhr

Wir fahren mit der Zacke zur Weinsteige und wandern
 über den Schimmelhüttenweg nach Heslach.
 Treffpunkt im Stadtteilhaus. Bitte anmelden!

Kreativ-Nachmittag mit Anastasiia

Mi. 11.03. | 14:30 Uhr

Gemeinsam basteln und gestalten wir Osterkörbchen.

**Filmnachmittag mit Mohmed Sayed-Berthel**

Mi. 18.03. | 14:30 Uhr

Freuen Sie sich auf zwei Filme zum Thema
 „Frauen im alten Ägypten“ und „Afrika bei Licht und
 Schatten“.

**Frühlingsgeburtstag mit Hannes**

Mi. 25.03. | 14:30 Uhr

Herzliche Einladung an alle, die ihren Geburtstag von
 Januar, Februar & März mit uns feiern möchten! Mit
 Kaffee, Kuchen und guter Unterhaltung. Bringen Sie
 gerne einen Gast und eigene Beiträge mit!

**Stadtteilfrühstück**

Fr. 27.03. | 10-11:30 Uhr

Freuen Sie sich auf ein leckeres Buffet mit
 Smoothies! Kosten: 5€/Person, Kinder kostenfrei.

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

**♥ -lich Willkommen
 in Ihrem Stadtteilhaus
 im Stuttgarter Osten!**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
 auf Ihre Wünsche, Ideen und
 Anregungen - schauen Sie gerne
 vorbei und lernen Sie uns
 kennen!

Unsere Angebote sind kostenfrei,
 andernfalls ist der Preis vermerkt.

Besuchen Sie uns auch online auf:
Instagram & nebenan.de

**Angebote für Kinder & Jugendliche****Waldmäuse | Mo. | 9:45 Uhr**

Eltern-Kind-Gruppe (1,5-3 J.) im Buchwald.
 Treffpunkt: Spielplatz auf der Waldebene Ost.

Offene Hausaufgabenbetreuung

Mo. | 15 Uhr

Für Schüler*innen der Klassen 1 bis 4.
 Schulmaterialien bitte mitbringen.

**Café Kinderwagen | Di. | 10 Uhr**

Treff für Eltern mit Babys
 bis zum 12. Monat. Bitte anmelden!

Waldfüchse | Do. | 14:30 Uhr

Eltern-Kind-Gruppe (3-5 J.) im Buchwald.
 Treffpunkt: Spielplatz auf der Waldebene Ost.

Lern- und Hausaufgabenbegleitung

Unterstützung für Schüler*innen bis
 Klasse 8. Termine nach Absprache.

Kinderfreitag! | Fr. 06.03. | 14-16:30 Uhr

Freut euch auf Kreativ-Angebote, Lesecke,
 Spiele, Waffeln und vieles mehr!
 Für Kinder bis 12 Jahre mit Begleitperson.