

## UNSER SOFA

Kennen Sie schon den schönen Ort für Alle?



sOfA, das steht für „schöner Ort für Alle“ und das wird auch so in den neuen hellen Räumen gelebt. Im November 2017 wurde das neue Familien-Generationenzentrum in der Jahnstraße in Algermissen eröffnet. Seitdem das sOfA im Bundesprojekt Mehrgenerationenhaus aufgenommen wurde, erweitern wir unser Angebot stetig. Bei unserem vielseitigen und bunten Programm, das von Café Kinderwagen über Yoga bis zu Gedächtnistraining reicht, ist für jedes Alter etwas dabei. Unsere Angebote sind integrativ und werden größtenteils selbst organisiert. Haben Sie Lust bekommen? Dann kommen Sie einfach vorbei! Unsere Türen stehen allen offen. Anregungen und Ideen sind immer gern gesehen!

Ist kein passendes Projekt dabei? – Dann bieten Sie einfach ihr Herzensprojekt selber an. Das ist einfach und unkompliziert. Sprechen Sie uns an. Machen Sie mit Ihrem Engagement unser sOfA zu einem noch lebendigeren Ort für alle Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde.

## OFFENE TREFFS

Januar bis März

### Café Kinderwagen | Melanie Kraschutski

Treffpunkt für junge Eltern mit Babys und Kleinkindern. Es wird geleitet von einer Hebamme, die für die Mütter und Väter Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Pflege, die Gesundheit, die Erziehung und das Leben mit einem kleinen Kind ist.

### Erzählcafé | Lore Seifert

Alte und neue Gegenstände lassen Menschen lebendige Geschichten erzählen. Alle Interessierten sind zum Erzählen oder Zuhören herzlich eingeladen.

### Freies Singen | Frau Röhrig

Wo man singt, da laß' dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder. Gemeinschaftlich singen ist immer ein Erlebnis. Jeden Freitag im sOfA!

### Gemeinsames Frühstück | Gisela Bartsch

Bei einem geselligen Frühstück starten wir mit Ihnen in den neuen Monat. Viele Leckereien warten auf Sie. Anmeldung bei Frau Bartsch, Tel. 804586, Kostenbeitrag 7,00 EUR.

### Heimwerkergruppe „Die sOfA-Bastler“ | Matthias Kempf

In wechselnden Räumlichkeiten werden jeden Dienstag Projekte aus dem Bereich Heimwerken realisiert. Die Teilnehmer verbindet der Spaß an der Arbeit mit Baumaterialien und Werkzeugen. Wenn Sie sich für die Gruppe interessieren oder Unterstützung von Heimwerkern benötigen, dann kontaktieren Sie bitte Matthias Kempf unter sofabastler@gmail.com | <https://die-sofa-bastler.blogspot.com>

### „Im Kopf fit bleiben“: Gedächtnistraining Landresidenz Algermissen | Barbara Pätzold

Das Gedächtnistraining ist ein Trainingsverfahren zur Erhaltung, Reaktivierung und Förderung. An jedem 3. Donnerstag im Monat sind alle Interessierten herzlich eingeladen, dabei zu sein.

### Interkulturelles Café: Adelheid Reeke | Lieselotte Preissler | Jutta Motzigkeit

Hier gibt es die Möglichkeit, mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen ins Gespräch zu kommen. Dieses offene Café lädt alle Interessierten zu Kaffee, Tee und Gebäck ein. Veranstalter sind der Runde Tisch und das Projekt Demokratie und Toleranz.

### Spiele-/Kartenspiele-Nachmittag | Lore Seifert

Wir spielen viele verschiedene bekannte und beliebte Karten- und Brettspiele.

### Singen macht Spaß im Pop- und Gospelchor | Claudia Fulda

Im Pop- und Gospelchor „out of soul“ wird alles gesungen, was das Herz bewegt und uns Spaß macht. Dazu gehören Spirituals, Gospel, Rock, Pop und das eine oder andere Musical Medley. Auf unserer Website [www.out-of-soul.de](http://www.out-of-soul.de) findet ihr weitere Informationen zu unserem Chor.

### Yoga für Anfänger und Geübte TVE Algermissen | Claudia Guderjahn-Tönnies

Yoga ist eine Möglichkeit sich selbst besser kennen zu lernen. Wir finden mehr zu uns selbst, zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe. Das bezieht sich auf unseren Körper sowie auf unseren Atem und unseren Geist. TVE Algermissen, Kursleitung: Elke Thomala Yogalehrerin BDY/EYU, Telefon: 05128-58 61.

### Offene Treffs ohne spezielle Themen | Maggy Bruckuf

Hierbei laden wir Sie ein zum geselligen Beisammensein mit der Möglichkeit, interessante Gespräche zu führen, alte Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen, den offenen Treff mitzugestalten.

## OFFENE TREFFS

Januar bis März



### Liebe Freundinnen und Freunde der VHS!

Was kann schöner sein, als sich im gemütlichen Miteinander weiterzubilden? Man lernt nie aus. In diesem Sinne haben wir ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt und freuen uns auf Ihre Teilnahme. Sollten Sie andere Bildungswünsche oder Anregungen haben, sprechen Sie uns oder die sOfA-MitarbeiterInnen vor Ort an.

M25721N	Malen und Zeichnen zum Kennenlernen	Leitung	Elvira Gaun	Termine	8
<b>Zeitraum:</b> Dienstag, 18.02.2020 bis Dienstag, 28.04.2020, 19:00 bis 21:15 Uhr					
M25720N	Malen und Zeichnen zum Kennenlernen	Leitung	Elvira Gaun	Termine	8
<b>Zeitraum:</b> Mittwoch, 19.02.2020 bis Mittwoch, 22.04.2020, 19:00 bis 21:15 Uhr					
M31321N	Hatha Yoga	Leitung	Kathrin Hagerodt	Termine	17
<b>Zeitraum</b> Dienstag 18.02.2020 bis Dienstag, 07.07.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr					
M22412N	Gitarrenspiel für Anfänger/-innen	Leitung	Elena Husel	Termine	10
<b>Zeitraum</b> Dienstag, 21.04.2020 bis Dienstag, 07.07.2020, 18:15 bis 19:45 Uhr					
M40583N	Conversation en français	Leitung	Sabine Strache	Termine	14
<b>Zeitraum</b> Dienstag, 18.02.2020 bis Dienstag , 16.06.2020, 18:30 bis 20:00 Uhr					
N31320N	Hatha Yoga mit dem Stuhl	Leitung	Kathrin Hagerodt	Termine	16
<b>Zeitraum</b> Donnerstag, 27.02.2020 bis Donnerstag , 02.07.2020, 9:00 bis 10:30 Uhr					
N21652N	Digitalfotografie - für Fortgeschrittene	Leitung	Gerd Gömmel	Termine	3
<b>Zeitraum</b> Freitag, 05.06.-07.06.2020 von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag + Sonntag von 10 bis 14:30 Uhr					
N21651N	Grundlagen der Digitalfotografie - für Anfänger/-innen	Leitung	Gerd Gömmel	Termine	3
<b>Zeitraum</b> Freitag, 22.05.-27.05.2020 von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag + Sonntag von 10 bis 14:30 Uhr					

Weitere Infos und Anmeldung unter 05121 93 61-111 oder [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)



Marktstraße 8 • 31191 Algermissen  
**Pflegestützpunkt Algermissen**  
**Ihre DRK-Sozialstation vor Ort.**

☎ 05126 - 80 36 938

**GEMEINSAM. MEHR. ERREICHEN.**  
[www.drk.hildesheim-marienburg.de](http://www.drk.hildesheim-marienburg.de)



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor

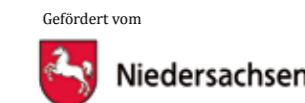


## PROGRAMM

Januar bis März 2020



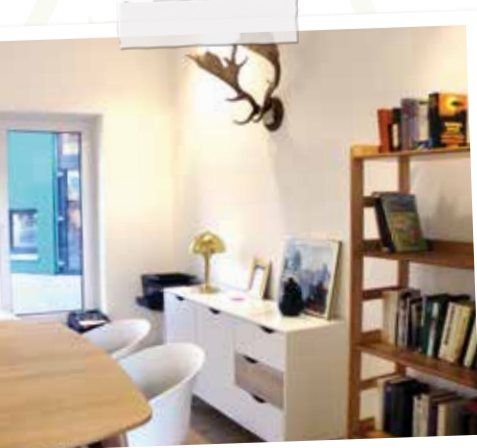
sOfA | SCHÖNER ORT FÜR ALLE | Jahnstr. 8 | 31191 Algermissen | Vi.S.d.P.: Gemeinde Algermissen, sOfA



Januar	
Donnerstag, 2. Januar	
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
Freitag, 3. Januar	
8:00-9:30 Uhr	Eltern-Café
8-20 Uhr	DRK-Blutspende
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Montag, 6. Januar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
15-17 Uhr	Erzählcafé
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 7. Januar	
10-12 Uhr	Internetcafé
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Französisch
19:15-20:45 Uhr	VHS: Gitarrenspiel für Anfänger/innen
19:30-22 Uhr	Deutsch-Polnischer Freundeskreis
Mittwoch, 8. Januar	
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
Donnerstag, 9. Januar	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
15-18 Uhr	Rentenberatung (Termine Tel. 05123/7889)
18-19:30 Uhr	NSV Alpe Bruch
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 10. Januar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Montag, 13. Januar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 14. Januar	
10-12 Uhr	Internetcafé
10-11 Uhr	DRK Sitzgymnastik
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Französisch
19:15-20:45 Uhr	VHS: Gitarrenspiel für Anfänger/innen
Mittwoch, 15. Januar	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
Donnerstag, 16. Januar	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
10-11:30 Uhr	Im Kopf fit bleiben – Gedächtnistraining
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 17. Januar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
18-19:30 Uhr	TrauerZeit
18-19:30 Uhr	Shake dich fit!
Montag, 20. Januar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
15-18 Uhr	Spielen / Karten spielen
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 21. Januar	
10-12 Uhr	Internetcafé
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
18-19:30 Uhr	Shake dich fit!
18:30-20 Uhr	Französisch
Mittwoch, 22. Januar	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
Donnerstag, 23. Januar	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
14:30-17:30 Uhr	Kaffee Klatsch
15-18 Uhr	Rentenberatung (Termine Tel. 05123/7889)
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 24. Januar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Samstag, 25. Januar	
10-17 Uhr	Workshop: Umgang mit rechten Parolen
Montag, 27. Januar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 28. Januar	
10-12 Uhr	Internetcafé
Mittwoch, 29. Januar	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
Donnerstag, 30. Januar	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 31. Januar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
18-21 Uhr	Happy feets

Februar	
Montag, 3. Februar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
15-17 Uhr	Erzählcafé
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 4. Februar	
10-12 Uhr	Internetcafé
19:30-22 Uhr	Deutsch-Polnischer Freundeskreis
Mittwoch, 5. Februar	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
Donnerstag, 6. Februar	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
15-18 Uhr	Rentenberatung (Termine Tel. 05123/7889)
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 7. Februar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Montag, 10. Februar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 11. Februar	
10-12 Uhr	Internetcafé
10-11 Uhr	DRK Sitzgymnastik
Mittwoch, 12. Februar	
10-12 Uhr	Frühstück (Anmeldung bei Fr. Bartsch, Tel. 804586)
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
Donnerstag, 13. Februar	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 14. Februar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Samstag, 15. Februar	
10-12:15 Uhr	VHS: Make-up Schule
Montag, 17. Februar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
15-18 Uhr	Spielen / Karten spielen
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 18. Februar	
10-12 Uhr	Internetcafé
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Conversation en français
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Mittwoch, 19. Februar	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Donnerstag, 20. Februar	
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
10-11:30 Uhr	Im Kopf fit bleiben – Gedächtnistraining
15-18 Uhr	Rentenberatung (Termine Tel. 05123/7889)
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 21. Februar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
18-19:30 Uhr	TrauerZeit
Montag, 24. Februar	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 25. Februar	
10-12 Uhr	Internetcafé
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Conversation en français
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Mittwoch, 26. Februar	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Donnerstag, 27. Februar	
9-10:30 Uhr	Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
14:30-17:30 Uhr	Kaffee Klatsch
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 28. Februar	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
17:30-21 Uhr	Jahreshauptversammlung HANOMAG
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe

März	
Montag, 2. März	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
15-17 Uhr	Erzählcafé
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 3. März	
10-12 Uhr	Internetcafé
16-17:30 Uhr	Bürgermeistersprechstunde
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Conversation en français
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
19:30-22 Uhr	Deutsch-Polnischer Freundeskreis
Mittwoch, 4. März	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café Runder Tisch
17-19 Uhr	Babytreffen
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Donnerstag, 5. März	
9-10:30 Uhr	Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
15-18 Uhr	Rentenberatung (Termine Tel. 05123/7889)
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 6. März	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Samstag, 7. März	
13:30-18 Uhr	Sozialverband Jahreshauptversammlung
Montag, 9. März	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 10. März	
10-12 Uhr	Internetcafé
10-11 Uhr	DRK Sitzgymnastik
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Conversation en français
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Mittwoch, 11. März	
10-12 Uhr	Frühstück (Anmeldung bei Fr. Bartsch, Tel. 804586)
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Donnerstag, 12. März	
9-10:30 Uhr	Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
18-19:30 Uhr	NSV Alpe Bruch
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 13. März	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Sonntag, 15. März	
11-17:00 Uhr	Handwerker Kunstmarkt
Montag, 16. März	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
15-18 Uhr	Spielen / Karten spielen
16:45-21:30	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 17. März	
10-12 Uhr	Internetcafé
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Conversation en français
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Mittwoch, 18. März	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Donnerstag, 19. März	
9-10:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
10-11:30 Uhr	Im Kopf fit bleiben – Gedächtnistraining
15-18 Uhr	Rentenberatung (Termine Tel. 05123/7889)
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 20. März	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
18-19:30 Uhr	TrauerZeit
Montag, 23. März	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 24. März	
10-12 Uhr	Internetcafé
17-18:30 Uhr	VHS: Hatha Yoga
18:30-20 Uhr	VHS: Conversation en français
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Mittwoch, 25. März	
10-12 Uhr	Offener Treff
15-17 Uhr	Interkulturelles Café - Runder Tisch
19-21:15 Uhr	VHS: Malen und Zeichen zum Kennenlernen
Donnerstag, 26. März	
9-10:30 Uhr	Hatha Yoga mit dem Stuhl
9:30-11 Uhr	Café Kinderwagen
14:30-17:30 Uhr	Kaffee Klatsch
20-21:30 Uhr	Gospelchor
Freitag, 27. März	
8-9:30 Uhr	Eltern-Café
10-11:30 Uhr	Freies Singen DRK
14-15:30 Uhr	Deutschkurs
18-21 Uhr	Kampfkunstgruppe
Montag, 30. März	
9:30-11 Uhr	Mutter-Kind-Gruppe
16:45-21:30 Uhr	Yoga-Kurse TVE Algermissen
Dienstag, 31. März	
10-12 Uhr	Internetcafé



Jahnstraße 8  
31191 Algermissen  
E-Mail: mgh.sofa@algermissen.de

In Notfällen ist das sOfA während der Veranstaltungen telefonisch erreichbar: 05126/8033875