

## und außerdem:

**Montag, 15.06.2026**

14:30-16.00 Uhr: Senioren Digital  
Kostenlose Hilfe von den Digital-  
lotsen der Freiwilligenagentur.  
Sicherer Umgang mit Handy, Tablet  
und Laptop sowie Tipps für den  
digitalen Alltag.

**Dienstag, 16.06.,**

10:00-17:00 Uhr: **Lesezeit für alle im  
ZidA:** selber lesen, vorlesen, eigene  
Bücher mitbringen oder den  
Bücherwagen nutzen.

**Mittwoch, 17.06.2026**

15:00-17:00 Uhr: **Asiatische Nudelpfanne  
up Platt kochen** mit Birgit Grahl  
(ZidA)

**Freitag, 19.06.,**

15:00-16:30 Uhr: **Spiel und Spaß  
im ZidA-Flur** (ZidA)

**Freitag, 19.06.**

9:30 Uhr: **Yoga mit Siegrid**, Decke, Matte  
und kleines Kissen mitbringen

**Montag, 22.06.**

14:30-17:00 Uhr: **Kinderbuchautorin  
Jasmin Wölke liest vor:** "Mamas  
Glitzersteine" und „Das bunte Ich“  
Sie erzählt wie ihre Bücher ent-  
stehen, beantwortet Fragen. Es  
gibt eine Mal- und Kreativstation

**Mittwoch, 24.06.**

16:30 Uhr: **Fußballspaß in der Alpheide** –  
bitte anmelden:  
[info@das-sprotte.de](mailto:info@das-sprotte.de),  
Treffpunkt familienhORT

## Herzlich willkommen!

**familienhORT**  
*Zuhause in der Alpheide*

Dürerring 28  
31582 Nienburg

Telefon: **05021 6000808**  
E-Mail: [Info@das-sprotte.de](mailto:Info@das-sprotte.de)  
Webseite: [www.das-sprotte.de](http://www.das-sprotte.de)

Das Mehrgenerationenhaus  
familienhORT ist ein Projekt  
des Sprotte e.V. Es wird  
gefördert aus Mitteln des Bundes  
und der Stadt Nienburg/Weser


 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

  
**ZidA** Dürerring 32 A  
31582 Nienburg  
Zuhause in der Alpheide

Telefon: **05021/ 89 88 194**  
E-Mail: [zida@das-sprotte.de](mailto:zida@das-sprotte.de)  
[www.zida.nienburg.de](http://www.zida.nienburg.de)  
oder QR-Code scannen:



**Öffnungszeiten:**  
**Montags bis freitags:**  
**9.00 bis 12.30 Uhr**  
**Donnerstags:**  
**9.00 bis 17.00 Uhr**

Zida- Zuhause in der Alpheide-  
ist ein Projekt der Stadt Nienburg  
in Kooperation mit der Kita  
"Unterm Regenbogen",  
Alpheideschule und  
Sprotte e.V. und  
wird gefördert vom Land  **Niedersachsen**

DER  
**ALPHEIDE  
PROGRAMM  
FLYER**

*Juni*



Infos über Termine & Aktionen unter  
[www.das-sprotte.de](http://www.das-sprotte.de)

# Regelmäßige Angebote



Angebote des MGH in Rot



Angebote des ZidA in Blau

## MONTAGS:

9.00 - 11.00 Uhr: **Beratungszeit**

mit Angelika Guss (MGH)

11:15 -12.15 Uhr: Gehirnjogging mit Maike

(ZidA)

14:30 - 16:00 Uhr: **Generationenerzählcafé**

10 bis 99 Jahren (ZidA)

17.00 - 21.00 Uhr: **offener Spieletreff**

08.06., 15.06., 22.06., mit Kathrin (ZidA)  
& 29.06.

## DIENSTAGS:

9:00 - 11:00 Uhr: **Frauen-Sprachcafé**

ohne Anmeldung (ZidA)

**We are practicing german**

15:00 - 18:00 Uhr: **Nähwerkstatt** (ZidA)

mit Marion Burmeister

## MITTWOCHS:

8.00 - 9.00 Uhr: **Frühcafé-** mit Angelika Guss

(MGH)

9.00 - 11.30 Uhr: **Nachbarschafts-** (ZidA))

**frühstück**

13:00 - 14:30 Uhr: **Beratungszeit**

mit Natalie Brandt.

Bitte anmelden!

\* Telefon: 05021- 64257.

14:00 - 17:00 Uhr: **Mitmach-Gartentreff für**

**Groß & Klein** mit Jörg

Rottmann (MGH)

## DONNERSTAGS:

08:15 - 09:15 Uhr: **Offene Beratungszeit für**

**Eltern & Familien** (MGH)

09:30 - 10:30 Uhr: **Bewegungslandschaft** für

Bitte anmelden!

Babys und Kleinkinder,

6 - 18 Monate. (ZidA)

09:30 - 11 .00 Uhr: **Offenes Frauencafé mit**

**Olga Kretz, ohne Anmeldung**

(ZidA)

10:00 - 12:00 Uhr: **Beratungszeit** mit Natalie

Bitte anmelden!\*

Brandt.

11:15 - 12:00 Uhr: **Sitzgymnastik für alle.**

Bitte anmelden!

(ZidA)

## FREITAGS:

7:15- 7:45 Uhr: **Frühsport** (ZidA)

Bitte anmelden!

8:00 - 9:30 Uhr: **Frühstück** und Austausch zu

Erziehungsfragen (ZidA)

9:30 - 11:30 Uhr: **Treffpunkt Alpeide**

Offener Treff. (ZidA)

11:00 - 12:00 Uhr: **Beratungszeit** (MGH)

mit Angelika Guss

14:00 -15:00 Uhr: **Russisch Lernen** (MGH)

mit Lydia Salzmann

# und außerdem:

**Montag, 01.06**

14.30 - 16.00 Uhr: **Klönsnack und watt ji**

Bitte anmelden!

wüllt op platt -

Generationencafé

mit Birgit Grahl (ZidA)

**Dienstag, 02.06.2026,**

14:30 & 15:30 Uhr: **Buchkino für Kinder**

ab 4 Jahre

**Freitag, 05.06.2026**

15.00- 17.00 Uhr: **Nachbarschaftsbuffet,**

jede\*r bringt etwas für

unser Buffet mit

**Freitag, 05.06.2026.**

16.00- 22.00 Uhr: **Offene Nähzeit im ZidA**

Bringt euer eigenes Projekt

und eure Nähmaschine mit.

Bitte anmelden!

Leihmaschinen vorhanden.

**Montag, 08.06.2026**

14:30- 16.00 Uhr: **Generationencafé -**

Smalltalk auf Englisch mit

Bärbel, Tee & Scones

Englisch auffrischen.

auch ohne Vorkenntnisse

**Dienstag, 09.06.& 30.06.2026**

15:30-17:00

Kinder Café, ab 6 Jahre