

# suppoptimal

Essen für alle

Eine Initiative der Bürgerstiftung Stuttgart

Wir verteilen kostenlos warmes Essen -  
auch zum Mitnehmen.

Jeden Dienstag, Mittag von 12–13 Uhr.  
Wir warten im FiZ auf Euch.



## Regelmäßige Angebote

### Offenes türkisches Montagsfrühstück

**Montag von 9:00 - 12:00 Uhr Termine: 04.05.26, 18.05.26, 01.06.26, 15.06.26**

Eltern können sich bei einem Frühstück austauschen. Die Kinder haben Spiel, Spaß und altersgerechte Förderung. Erste soziale Kontakte und Gruppenerfahrungen.

Frühstück 4 € für Erwachsene, Schulkinder 1,50 €, Kleinkinder kostenlos –

– ohne Anmeldung –

### Offener Treff mit Mittagstisch

**Montag von 12:15 - 15:15 Uhr Termine: 11.05.26, 08.06.26, 22.06.26, 29.06.26**

Wechselnder warmer Mittagstisch. Was es jede Woche zu essen gibt, finden Sie auf unserer Homepage. Preis pro Person 2,- €

### Offener Treff am Nachmittag

**Jeden Mittwoch von 14:00 - 17:00 Uhr im FiZ**

für Nachbarn, Familie, Kinder und Freunde. Leute treffen, sich austauschen, spielen, basteln, ... UKB 3,- € für Erwachsene, Schulkinder 1,- €, Kleinkinder kostenlos

Offenes Angebot, ohne Anmeldung

**von 14:30 - 16:00 Uhr** im Generationenzentrum Kornhasen in der Cafeteria.

Kommt vorbei – jeder ist herzlich willkommen!

### Offener Treff am Nachmittag

**Jeden Donnerstag von 15:00 - 18:00 Uhr**

für Nachbarn, Familie, Kinder und Freunde. Leute treffen, sich austauschen, spielen, basteln, ... UKB 3,- € für Erwachsene, Schulkinder 1,- €, Kleinkinder kostenlos

Offenes Angebot, ohne Anmeldung

### Babycafé mit Gästen

**Jeden Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr**

(außer in den Schulferien)

Ein offener Treff für Mütter, Väter mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. In ruhiger Atmosphäre heißen wir Sie und Ihr Kind herzlich willkommen.

UKB (für Erwachsene) 2,- €. Offenes Angebot – ohne Anmeldung

Gefördert und finanziert über STÄRKE.



### Yoga für Erwachsene

**Jeden Freitag von 17:30-18:30 Uhr**

Einzelne Termine 10.-€, monatlich 30.-€

Yoga hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“ Verbindung und „Harmonie“ übersetzt werden.

Egal ob Du Anfänger bist, in diesem Kurs brauchst du keine Vorkenntnisse.

**Termine für unsere Stärke-Angebote Väter-Stammtisch,  
Mutter-Vater-Kind-Treff finden sie auf unserer Homepage.**

## Kinderbetreuung

Spiel, Spaß und altersgemäße Förderung! Erste soziale Kontakte und Gruppenerfahrungen.

### Betreute Spielgruppe „Mini-Hüpfer“ (für Kinder von 1 – 3 Jahren)

Dienstag bis Donnerstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:** 120,- € pro Monat



### Offene Kinderbetreuung „Bienenkorb“ (für Kinder von 1 – 6 Jahren)

Dienstag und Mittwoch: 9:00 - 13:00 Uhr

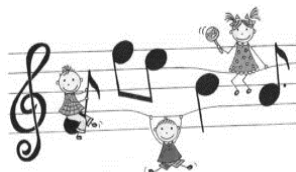
Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr

**Kosten:** 100,- € pro Monat

**Anmeldung erforderlich.** Es gibt noch freie Plätze

## Musikgarten

für Kinder mit Begleitung.



### Musikgarten für Babys ab ca. 4 - 18 Monate

Montag 9:30 - 10:15 Uhr (Gruppe 1)

### Musikgarten für Kinder ab 1,5 - 3 Jahren

Montag 10:15 - 11:00 Uhr (Gruppe 2)

Montag 11:00 - 11:45 Uhr (Gruppe 3)

**Kosten pro Block (12 Termine): 60,- €** (Rabatt bei FiZ-Mitgliedschaft.)

## Neues Angebot

### Musikgarten am Montag-Nachmittag

16:30 – 17:15 Uhr



**Für Kinder von 2-5 Jahren**  
mit Begleitung.

**Kosten pro Block (6 Termine): 30,- €** (Rabatt bei FiZ-Mitgliedschaft.)

## Aktuelles

	<p><b>Neues Angebot</b> „Offene Nähwerkstatt am Freitag“ weitere Infos telefonisch oder auf unserer Homepage</p> 
<p><b>Do, 07.05.26</b> <b>15:30-17:00</b></p>	<p><b>Mitmach-Lesung „Die Wompets und das Sternenleuchten“</b> Im Rahmen einer interaktiven Mitmach-Lesung bringt unsere Autorin Sofia Rust die Welt der Wompets direkt zu den Kindern. Eine lebendige Begegnung mit wichtigen Werten, die in Erinnerung bleibt. Für Kinder von 4 bis 9 Jahre. Ohne Anmeldung; kostenlos</p>
<p><b>So, 10.05.26</b> <b>13:00-17:00</b></p>	<p><b>Workshop „Selbstbehauptung“</b> Der erste Schritt der Selbstverteidigung. Spielerische Übungen mit praxisorientierten Strategien, um die Selbstsicherheit zu stärken <b>Anmeldung unter: vhs-stuttgart.de</b> <b>info@vhs-stuttgart.de, 0711 1873-800</b></p> 
<p><b>So, 17.05.26</b> <b>10:00-13:00</b></p>	<p><b>Solo-Treff</b> Ein offener Treff mit gemeinsamem Frühstück für alleinerziehende Mütter oder Väter mit ihren Kindern. UKB (für Erwachsene) 2,- € Gefördert und finanziert über STÄRKE.</p>
<p><b>So, 31.05.26</b> <b>10:00-13:00</b></p>	<p><b>Sonntags-Brunch</b> Für Nachbarn, Familie, Kinder und Freunde. Wir bieten euch ein großes Frühstück und die Möglichkeit zum Austausch. UKB (für Erwachsene) 5,00 € pro Person / UKB (für Schulkinder) 1,50 €</p>
<p><b>So, 14.06.26</b> <b>10:00-13:00</b></p>	<p><b>Willkommens-Frühstück</b> für alle Eltern vor und nach der Geburt ihres Kindes. Sie können bei reichhaltigem Brunch und in kinderfreundlicher Atmosphäre andere Eltern in Wohnortnähe kennenlernen. Sie haben zudem die Möglichkeit, sich über die Angebote für Familien in Stuttgart zu informieren. Finanziert und gefördert über die Stadt Stuttgart. Kostenlos - ohne Anmeldung - mit Kinderbetreuung <b>Gefördert und finanziert über</b></p>