

MÄRZ  
2023

## ANGEBOTE FLOW 4.0

### WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Montags:

#### **Mobile Unterstützung für Geflüchtete**

Auf Russisch, je nach Bedarf; Kontakt über Chiedu  
Ort: Lichthof, Ausländerbehörde Lübeck

Dienstags:

#### **Hausaufgabenhilfe**

17:30-19 Uhr, Fleischhauerstr. 16  
Mit Voranmeldung bei Sadegh

Donnerstags:

#### **Psychosoziale Beratung**

Zeit nach Absprache, Hüntertorallee 7  
(Kontakt über Team FLOW 4.0)

#### **Willkommenstreff**

In Koop. mit IKB-Haus der Kulturen  
Ort: Parade 12, 23552 Lübeck; Kontakt über Chiedu

#### **Bewerbungstraining**

Zeit nach Absprache, remote / Breite Str. 66  
(Kontakt über Team FLOW 4.0)

Freitags:

#### **Interkulturelle Bielefeldt-Gärten**

Immer freitags ab 13 Uhr (in der Gartensaison);  
nach Absprache mit Sadegh

Samstags:

#### **Schwimmen gehen**

Zeit nach Absprache, mit Voranmeldung bei  
Chiedu

### WEITERES

Sa. 04.03.

#### **Freizeitangebot "Bouldern"**

weitere Informationen und Anmeldung über die  
"Flow 4.0 Aktivitäten"-Signalgruppe

Mi. 08.03., 18 Uhr:

#### **Kinoabend im KOKI**

Film: "Die Unbeugsamen"; anlässlich des  
Weltfrauentages; mit Voranmeldung bei Chiedu

Sa. 18.03., 12:30-15:30 Uhr:

#### **Flow 4.0 - Culture Kitchen (Afghanische Küche)**

am Broilingplatz 1, AWO Quartiershäuschen,  
Jeden 3. Samstag im Monat, mit Voranmeldung  
bei Sadegh

Do. 23.03., 16:30 Uhr:

#### **Flow 4.0 - Culture Kitchen (Afrikanische Küche)**

Mercatorweg 1-3, Nachbarschaftsbüro Eichholz,  
mit Voranmeldung bei Sadegh

Fr. 24.03., 17:00-19:30Uhr:

#### **Flow 4.0 - Kult(o)ur**

Besuch einer Lübecker Moschee und  
gemeinsames Fastenbrechen; Anmeldung über  
Sadegh; Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt

Mi. 29.03., 11-14 Uhr:

#### **Flow 4.0 - Culture Kitchen (Griechische Küche)**

Kolberger Platz 1, Nachbarschaftsbüro St. Lorenz  
Süd, jeden letzten Mittwoch im Monat,  
mit Voranmeldung bei Sadegh

Do. 30.03., 10-11:30 Uhr:

#### **Anti-Bias Workshop**

verinnerlichte diskriminierende Vorurteile  
aufbrechen; online; mit Voranmeldung bei  
Susanna

### KONTAKT FLOW 4.0 // ANMELDUNG

**ALLGEMEINER KONTAKT: FLOW4.0@SPRUNGTUCHEV.DE**

 FLOW\_PROJEKT  
 @FLOWLUEBECK

Sadegh Bahrami:

Chiedu Uzonwanne:

Susanna Yeboah

0152 38 265 295

0152 38 265 308

0152 38 265 298



**Sprungtuch e.V.**  
Verein für sozialpädagogische Projekte