

Programm März 2025

Unsere Angebote sind kostenfrei!
!!!Spenden sind erwünscht!!!

samstags **Frühstück** **10 bis 13 Uhr !!!**
!!! außer am 29.2. !!!
Kleidertausch
 Gemeinsam frühstücken. Wir machen den Kaffee/Tee und besorgen Brötchen. Bitte Belag mitbringen.

montags **Nachbarschaftstreff** **10.30 bis 12 Uhr**
 Ein Treffen für alle zum Plaudern, Spielen, Basteln ... - bei Kaffee, Tee und Keksen. Einfach vorbeikommen und gern eigene Ideen, Anliegen, Themen mitbringen.

donnerstags **Capoeira** **9.30 bis 11 Uhr**
 Brasilianische Kultur & Energie für jung und alt ab 0 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene und mit Musik und Bewegung. Ein Training für Körper und Geist.
Anmeldung unter: kathrin.bick@ekvw.de

freitags **Eltern-Kind-Treff** **9.30 bis 11 Uhr**
 Austausch, Ideen und Erfahrungen teilen in entspannter Atmosphäre für Eltern mit ihren Kleinen bis ca.3 Jahre.



Mo. 3. & 17.3. **Achtsamkeit und Meditation** **19 - 20.30 Uhr** *alle 14 Tage*
 Gemeinsam mit Übungen für Geist und Körper zu mehr Ruhe.

Di. 4. & 18.3. **offene Impro-Gruppe Schräge Vögel ab 18.30 Uhr** *alle 14 Tage*
 Mit Spaß am Improvisieren probieren wir verschiedene Spiele. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Do. 6.3. **Spieleabend ab 18 Uhr** *jeden 1. Donnerstag im Monat*
 Spiele mitbringen, altbekannte wiederentdecken und neue kennenlernen.

Fr. 7.3. **Macher:innen-Stammtisch 14 - 17 Uhr** *jeden 1. Freitag im Monat*
 Menschen, die sich selbständig machen, tauschen sich aus.

Sa. 8.3. **Kreativgruppe 14 - 17 Uhr** *jeden 2. Samstag im Monat*
 Erwachsene sind gemeinsam kreativ.
Anmeldung: info@ifnun.de

Di 11. & 25.3. **Smörrebröd ab 18.45 Uhr** *alle 14 Tage*
 Die Gruppe macht herzhafteste fleischfreie Brotaufstriche.

Mi. 12.3. **Frühstück des Seniorenbüros Süd-West** **von 9 bis 11 Uhr**
Kostenbeitrag 5 € Anmeldung unter: 0234 58868555 *jeden 2. Mittwoch im Monat*

Mi. 12.3. **Themenabend: Giftstoffe in Kosmetik ab 18 Uhr Vortrag**
 Sunblocker für Kinder - gesund oder gefährlich? Friederike Segotta informiert.

Do. 13.3. **Treffpunkt Handarbeit ab 18 Uhr** *jeden 2. Donnerstag im Monat*
 Häkeln, stricken, sticken ... ! Eingeladen sind auch alle, die noch keine Profis sind.

Programm März 2025

Unsere Angebote sind kostenfrei!
!!!Spenden sind erwünscht!!!

- Fr. 14.3. Mitgliederversammlung ab 19 Uhr** *jeden 2. Freitag im Monat*
vereinsintern
- So. 16.3. Kamishibai um 10, 10.30 & 11 Uhr** *jeden 3. Sonntag im Monat*
für Kinder **ab 3 Jahre** mit ihrer erwachsenen Begleitung ca. 20 min.

- So. 16.3. Treffpunkt Literatur 17 bis 18.30 Uhr** *jeden 3. Sonntag im Monat*
Austausch von interessanten Buchtipps und auch Büchern.
- Di. 18.3. Kamishibai um 10, 10.30 & 11 Uhr** *VOLL*
für Kinder **bis 3 Jahre** mit ihrer erwachsenen Begleitung ca. 20 min.

- Do. 20.3. Doppelkopf-Abend ab 18 Uhr** *jeden 3. Donnerstag im Monat*
In lockerer Runde pro Tisch zu zu viert, fünft oder sechst für drei Stündchen.
- Fr. 21.3. Kräuterweisen-Treff 17 - 19 Uhr** *NEU* *jeden 3. Freitag im Monat*
Wir tauschen Erfahrungen über Wirkungen aus, verraten uns die besten Jagdgründe und schonende Trocknungsmethoden. Für Laien und Profis.
- Fr. 21.3. Themenabend: Radreise ab 19.30 Uhr Vortrag & Diskussion**
!!!Jedermann Radreisen in Europa - nicht nachmachen!!! Klaus Kuliga lässt uns mit Bildern und Geschichten an seinen Abenteuern teilhaben.

- Mi. 26.3. Themenabend: Food-Coop ab 18 Uhr Vortrag & Diskussion**
40 Jahre gibt es die Mei-Food-Coop in Bochum. Der Mitbegründer Volker Schneider stellt das Konzept vor und berichtet aus seinen Erfahrungen. Ein Konzept für uns?
- Do. 27.3. Musik-Stammtisch ab 18 Uhr** *jeden 4. Donnerstag im Monat*
Gemeinsames Musizieren! Bringt eure Liederbücher und Instrumente gern mit.
- Fr. 28. & Sa. 29.3. Kleidertausch Fr. 15 - 18 Uhr & Sa. 12 - 17 Uhr** *★*
Kleidung tauschen statt neue kaufen - schont den Geldbeutel und die Umwelt!
- So. 30.3. Figurentheaterspiel 10 - 11 Uhr**
"Hereinspaziert zum federleichten Zirkus" für Kinder ab 8 Monaten in Begleitung Erwachsener. **Anmeldung:** karin.hafermalz@ohrwelt.de

- So. 30.3. Power-Piraten im FREIRAUM 17 - 19 Uhr**
Wir basteln Saatkugeln und unterstützen ein aufblühendes Bochum. Anmeldung über die Power-Piraten der Stadtwerke Bochum.
