

Programm April 2025

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

samstags **MITBRING-Frühstück** 10 bis 13 Uhr

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.



Di. 1., 15. & 29.4. **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. 3.4. **Spieleabend ab 18 Uhr** *jeden 1. Donnerstag im Monat*
Spiele mitbringen, altbekannte wiederentdecken und neue kennenlernen.

Fr. 4.4. **Macher:innen-Stammtisch 14 - 17 Uhr** *jeden 1. Freitag im Monat*
Menschen, die sich selbständig machen, tauschen sich aus.

Sa. 5.4. **Stadtputz des USB 10 – 13 Uhr**
Gemeinsame Putzaktion des USB Bochum für Dahlhausen. Meldet euch gern vorher bei uns für die bessere Planung oder kommt spontan vorbei.

So. 6.4. **Kräuterkochen 12 – 14 Uhr**
Wir kochen und genießen gemeinsam, was die Natur uns zur jeweiligen Zeit im Überfluss bietet und gesund ist.



Di. 8. & 22.4. **Smörrebröd ab 18.45 Uhr**
Die Gruppe macht herzhaftere, fleischfreie Brotaufstriche.

alle 14 Tage

Programm April 2025

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

Mi. 9.4. Frühstück des Seniorenbüros Süd-West

 **Seniorenbüros**
in Bochum

Kostenbeitrag 5 € Anmeldung unter: 0234 58868555

von 9 bis 11 Uhr

jeden 2. Mittwoch im Monat

Mi. 9.4. Themenabend Traumhafte Nächte



Entdecke die Geheimnisse für besseren Schlaf! Lerne mit einfachen Tricks, wie du endlich wieder gut schlafen kannst und morgens voller Power aufwachst – inklusive meiner bewährten Geheimitipps!



ab 18 Uhr



Do. 10.4. Treffpunkt Handarbeit ab 18 Uhr

jeden 2. Donnerstag im Monat

Häkeln, stricken, sticken ... ! Eingeladen sind auch alle, die noch keine Profis sind.

Fr. 11.4. Mitgliederversammlung ab 19 Uhr

vereinsintern

jeden 2. Freitag im Monat

Sa. 12.4. IfNuN-Aktionstag 10 - 13 Uhr

Wir Pflegen das Grüne grüner!
Mitmacher:innen sind herzlich willkommen!



Sa. 12.4. Kreativgruppe 14 - 17 Uhr

Erwachsene sind gemeinsam kreativ.

jeden 2. Samstag im Monat

Anmeldung: info@ifnun.de

Mo. 14. & 28.4. Achtsamkeit und Meditation 19 - 20.30 Uhr

alle 14 Tage

Gemeinsam mit Übungen für Geist und Körper zu mehr Ruhe.

Do. 17.4. Doppelkopf-Abend ab 18 Uhr

jeden 3. Donnerstag im Monat

In lockerer Runde pro Tisch zu zu viert, fünft oder sechst für drei Stündchen.

So. 20.4. 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. 20.4. Treffpunkt Literatur 17 bis 18.30 Uhr *jeden 3. Sonntag im Monat*

Austausch von interessanten Buchtipps und auch Büchern.

Fällt diesen Monat leider aus!

Do. 24.4. Musik-Stammtisch ab 18 Uhr

jeden 4. Donnerstag im Monat

Gemeinsames Musizieren! Bringt eure Liederbücher und Instrumente gern mit.

Di. 29.4. Kamishibai um 10, 10.30 & 11 Uhr

für Kinder **bis 3 Jahre** mit ihrer erwachsenen Begleitung, ca. 20 min.

