

Programm Oktober 2025

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

samstags MITBRING-Frühstück 10.00 - 13 Uhr

Gemeinsam frühstücken. Wir machen den Kaffee/Tee und besorgen Brötchen. Bitte Belag mitbringen.

montags Nachbarschaftstreff 10.30 - 12 Uhr

Ein Treffen für alle zum Plaudern, Spielen, Basteln ... - bei Kaffee, Tee und Keksen. Einfach vorbeikommen und gern eigene Ideen, Anliegen, Themen mitbringen.

freitags Eltern-Kind-Treff 9.30 - 11 Uhr

Austausch, Ideen und Erfahrungen teilen in entspannter Atmosphäre für Eltern mit ihren Kleinen bis ca. 3 Jahre.



Do. 2.10. Spieleabend ab 18 Uhr *jeden 1. Donnerstag im Monat*
Spiele mitbringen, altbekannte wiederentdecken und neue kennenlernen.

Sa. 4.10. Ausfahrt des ADFC 18.30 – 21.30 Uhr Treffpunkt am Freiraum
(Allg. Dt. Fahrradclub)
Wir radeln eine Runde durch den Stadtteil und treffen uns danach zum Austausch im Freiraum bei einem Getränk.



So. 5.10. Kräuter-Kochen 12 – 14 Uhr
Wir tauschen unser Wissen über Kräuter aus kochen leckere Gerichte



So. 5., 19. Achtsamkeit und Meditation 14 - 16 Uhr *alle 14 Tage*
30.10. Gemeinsam mit Übungen für Geist und Körper zu mehr Ruhe. **!!!15-17 Uhr!!!**
Teilnahmen nach Anmeldung (info@ifnun.de) bei freien Plätzen möglich.

Di. 7. & 21.10. Smörrebröd ab 18.45 Uhr *alle 14 Tage*
Die Gruppe macht herzhaftes, fleischfreie Brotaufstriche.

Mi. 8.10. Frühstück des Seniorenbüros Süd-West von 9 bis 11 Uhr
Kostenbeitrag 5 € Anmeldung unter: 0234 58868555 *jeden 2. Mittwoch im Monat*



Do. 9.10. Treffpunkt Handarbeit ab 18 Uhr *jeden 2. Donnerstag im Monat*
Häkeln, stricken, sticken ... ! Eingeladen sind auch alle, die noch keine Profis sind.

Fr. 10.10. offene Mitgliederversammlung ab 19 Uhr *jeden 2. Freitag im Monat*
alle Interessierten sind herzlich eingeladen

Sa. 11.10. Kreativgruppe 14 - 17 Uhr *jeden 2. Samstag im Monat*
Erwachsene sind gemeinsam kreativ. Anmeldung: info@ifnun.de

Alle Termine immer unter: www.freiraum-dahlhausen.de

Programm Oktober 2025

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

Mo. 13. & Achtsamkeit und Meditation 19 - 20.30 Uhr

alle 14 Tage

27.10. Gemeinsam mit Übungen für Geist und Körper zu mehr Ruhe.
Teilnahmen nach Anmeldung (info@ifnun.de) bei freien Plätzen möglich.

Di. 14. & Offene Impro-Gruppe „Schräge Vögel“ ab 18.30 Uhr

alle 14 Tage

Mit Spaß am Improvisieren versuchen wir verschiedene Spiele. Einfach vorbeikommen und mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mi. 15.10. Stadtteil-Treff 18 – 20 Uhr

Unsere Ratsfrau **Sonja Gräf** ist zu Gast im Freiraum und steht für Fragen zum Stadtteil bereit. Gemeinsam wollen wir dahlhauser Themen diskutieren.

Do. 16.10. 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. 17.10. Kräuterweisen-Treff 17 – 19 Uhr

jeden 3. Freitag im Monat

Wir tauschen unser Wissen über Kräuter und gehen auch durch den Stadtteil und schaue was am Wegesrand gedeiht.



So. 19.10. Treffpunkt Literatur 17 bis 18.30 Uhr

jeden 3. Sonntag im Monat

Austausch von interessanten Buchtipps und auch Büchern.

Di. 21.10. Kamishibai „Das Rübchen“ 10.30 & 11 Uhr

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



Di. 21.10. Bilderbuch-Kino 16:30 – 17:30 Uhr

Für Kinder von 4 - 7 Jahre in erwachsener Begleitung.

Anmeldung erbeten unter:
info@ifnun.de

Do. 23.10. Musik-Stammtisch ab 18 Uhr

jeden 4. Donnerstag im Monat

Gemeinsames Musizieren! Bringt eure Liederbücher und Instrumente gern mit.

Fr. 24. & Damen-Kleidertausch Fr. 14 - 18 Uhr & Sa. 10 - 16 Uhr Sa. 25.10. Kleidung tauschen statt neue kaufen - schont den Geldbeutel und die Umwelt!

Mi. 29.10. Info Veranstaltung zu Vorsorgevollmacht 18.30 – 20 Uhr

Frau Hüther von der Stadt Bochum informiert uns kompetent.