

## Programm Juli 2026

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.



**Fr. 3.7.** **Spieleabend** **ab 18 Uhr** *normal am 1. Donnerstag im Monat*  
Spiele mitbringen, altbekannte wiederentdecken und neue kennenlernen.

**!ACHTUNG!**  
Verschoben auf Freitag

**Mo. 6. & 20.7.** **Achtsamkeit und Meditation** **19 – 20.30 Uhr** *alle 14 Tage*  
Gemeinsam mit Übungen für Geist und Körper zu mehr Ruhe.  
*Teilnahmen nach Anmeldung (info@ifnun.de) bei freien Plätzen möglich.*

**Di. 7. & 21.7.** **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. 8.7.** **Frühstück des Seniorenbüros** **9 - 11 Uhr** *jeden 2. Mittwoch im Monat*  
**Süd-West** Anmeldung unter: 0234 58868555 **Kostenbeitrag 5 €**



**Do. 9.7.** **Treffpunkt Handarbeit** **ab 18 Uhr**  
Häkeln, stricken, sticken ... ! *jeden 2. Donnerstag im Monat*  
Eingeladen sind auch alle, die noch keine Profis sind.



**Fr. 10.7.** **Offene Mitgliederversammlung ab 19 Uhr** *jeden 2. Freitag im Monat*  
**Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!**

**Sa. 11.7.** **Kreativgruppe** **14 - 17 Uhr** *jeden 2. Samstag im Monat*  
Erwachsene sind gemeinsam kreativ. **Anmeldung: info@ifnun.de**

**So. 12.7.** **Kräuter-Kochen** **11 – 14 Uhr**  
Wir tauschen unser Wissen über Kräuter aus kochen leckere Gerichte



## Programm Juli 2026

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

**So. 12. & 26.7.** **Achtsamkeit und Meditation** **14 - 15:30 Uhr** *alle 14 Tage*  
Gemeinsam mit Übungen für Geist und Körper zu mehr Ruhe.  
Teilnahmen nach Anmeldung ([info@ifnun.de](mailto:info@ifnun.de)) bei freien Plätzen möglich.

**Di. 14. & 28.7.** **Smørrebrød** **ab 18.45 Uhr** *alle 14 Tage*  
Die Gruppe macht herzhafte, fleischfreie Brotaufstriche.

**Do. 16.7.** **Doppelkopf-Abend** **ab 18 Uhr** *jeden 3. Donnerstag im Monat*  
In lockerer Runde pro Tisch zu zu viert, fünft oder sechst für drei Stündchen.

**Sa. 18.7.** **Die Zukunft des Heizens - Gemeinsam im Quartier** **16 – 18 Uhr**  
Gemeinschaftliche Heizlösungen für Quartiere zu entwickeln, umsetzen und betreiben - Judith Wiemers führt uns ins Thema ein und sucht Mitmacher:innen.

**So. 19.7.** **Treffpunkt Literatur** **18.30 Uhr** *jeden 3. Sonntag im Monat*  
Austausch von interessanten Buchtipps und Büchern.

**Di. 21.7.** **Kamishibai „Rumpelstilzchen“** **10, 10.30 & 11 Uhr**  
für Kinder bis 3 Jahre mit ihrer erwachsenen Begleitung ca. 20 min.



**Di. 21.7.** **Bilderbuchkino** **ab 16.30 Uhr**  
für Kinder bis 3 Jahre mit ihrer erwachsenen Begleitung ca. 20 min.



**Do. 23.7.** **Musik-Stammtisch** **ab 18 Uhr** *jeden 4. Donnerstag im Monat*  
Gemeinsames Musizieren! Bringt eure Liederbücher und Instrumente gern mit.

**So. 26.7.** **Tea Time Englisch Konversation** **ab 16.30 Uhr** *am 4. Sonntag im Monat*  
Do you want to keep up your English but don't have anyone to practice with?



**Fr. 28.8.** **Queerer Tresen** **ab 20 Uhr**  
Tolle Menschen treffen sich zum Plausch, Austausch, Getränk. **Offen für alle!!!**