

## Begegnungszentrum NebenAn

Speckestr. 1

**9:00 - 11:00 Uhr**

### **Nähkurs: Duftende Säckchen für die Seele.**

Lavendelsäckchen selbst nähen  
(Auch für Anfänger\*innen)

Dauerhafte  
Angebote des FZs  
Speckestr.15

**10:00 - 10:45 Uhr**

### **Yoga für Frauen**

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte (wenn vorhanden) mitbringen

**11:00 - 13:00 Uhr**

### **Ein Licht für die Seele**

Mit Herz und Hand gestalten. Wir arbeiten mit Filz.

**13:30 - 15:00 Uhr**

### **Workshop Stressbewältigung:**

Stressfaktoren entlarven, innere Gelassenheit aufbauen, mehr Balance im Alltag

**15:00 - 17:00 Uhr**

### **Glücksbringer basteln:**

Mini-Glasflaschen mit Papiersternen und Kunstblumen befüllen – eine Erinnerung an den Tag einfangen

**17:00 - 19:00 Uhr**

### **Acrylmalkurs:**

Farbenfrohes Malen mit Acrylfarbe - das Spielen mit Farbe steht dabei im Zentrum (ab 15 Jahren)

**19:00 - 21:30 Uhr**

### **Workshop Achtsamkeit und Entspannung:**

Zeit nur für Dich, sanfte Übungen für Körper & Geist, neue Energie und Leichtigkeit

# Unser Programm für die Seele



## KinderCampus Westerfilde&Bodelschwingh Grundschule, FABIDO&KESS

**11:00 - 13:00 Uhr**

### **Themencafé International „Klangreise – lass dich tragen von Tönen und Rhythmen“**

Eine Entdeckungstour für Ohr, Herz Und Seele  
**FABIDO, Speckestraße 17**

**14:00 - 17:00 Uhr**

### **StreetKick Turnier**

BVB Fanprojekt  
**Schulhof Westhausen Grundschule  
Wenemarstr. 11**

**14:00 - 16:00 Uhr**

### **Capoeira – Schnupperkurs afro-brasilianische Kampfkunst**

**Sporthalle Westhausen Grundschule  
Wenemarstr. 11**

**15:00 -20:45 Uhr**

### **Offenes Jugendforum zum Thema „seelische Gesundheit“**

u.a. Filmprojekt mit SkillKraft e.V.  
**Jugendfreizeitstätte KESS; Wenemarstr. 15**

**Aktionstag zur seelischen Gesundheit mit Spiel, Spaß, Ernährung und Entspannung.**  
Für Besucher\*innen **des Familienzentrums  
Speckestraße 15.**

## Weitere Orte im Quartier

### **Kleine Geschenke von Vonovia**

Liebevoll gestaltete Teekarten mit einer Botschaft, die Deiner Seele guttut – werden im Quartier verteilt

**10:00 - 12:00 Uhr**

### **Mein Kind hat ADHS – was kann ich tun**

- Austausch mit Fachleuten  
Kinderbetreuung vorhanden

**Tauschbar – Speckestr. 24**

**12:00 - 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam is(s)t man weniger allein**

Bei einem gemütlichen Mittagessen zusammen plaudern und genießen

**Gemeindehaus Noah-Kirchengemeinde  
Westerfilderstr. 11a**

**14:30 - 18:00 Uhr**

### **Spiel dich fit – für Jung und Alt**

Dart, Boule, WII Sports, Gesellschaftsspiele und Snacks

**Gemeindehaus Noah-Kirchengemeinde  
Westerfilderstr. 11a**

**15:00 - 17:00 Uhr**

### **Achtsamer Waldspaziergang im Rahmer Wald**

Stress loslassen & Ruhe finden unterm Blätterdach  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

**Treffpunkt: Westerfilde U-Bahn am Stromkasten**

**18:00 - 20:30 Uhr**

### **Filmabend: Expedition Depression**

Fünf junge Erwachsene gehen auf Roadtrip und finden Antworten: Was ist Depression? Welche Behandlung hilft? Und wie kann man damit umgehen?

Belegte Brötchen und 1 alkoholfreies Getränk inklusive  
**Im Schönen Wiesengrund – Mosselde 58**