



oktober - dezember 2024

Oktober

DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI
1				5	6	7	8		10		12	13	14	15	
DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	
		19	20	21	22						28	29			

November

FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
	2		4	5		7		9	10	11	12		14		16
SO	MO	DI	MI	DO		SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA		
17	18	19				23	24	25	26		28		29	30	

Dezember

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
1	2	3					8	9	10				14	15	16
DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	
17		19		21	22										

Alle Angebote sind kostenfrei

Steinweg 5 (im Hinterhof)
38100 Braunschweig



oktober bis dezember 2024



ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG. WIR FREUEN UNS AUF DICH!

WER WIR SIND, WAS WIR MACHEN UND WARUM DU VORBEISCHAUEN SOLLTEST:

Ausgehend vom Hinterhof im Steinweg 5 bieten wir Möglichkeiten für Austausch, Begegnungen und kreative Ideen ohne Konsumzwang. Gemeinsam mit den Menschen, die hier leben, arbeiten, oder einfach Lust haben mitzugestalten, wollen wir die Innenstadt zu einem besseren Ort für ALLE machen.

OPEN SQUAT

Du möchtest das SQUAT kennenlernen, möchtest mit anderen etwas Sinnvolles tun oder einfach nur eine kleine Auszeit nehmen? Dann komm gern Freitagmittag vorbei. Wir geben Dir Impulse und unterstützen Dich.

freitags von 11:00 bis 14:00 Uhr im SQUAT



WORKSHOPREIHE

Die Workshopreihe vermittelt konkrete Fähigkeiten und Kompetenzen zur Förderung eines inklusiven und solidarischen Miteinanders in unserer Stadt. Sie richtet sich besonders an Ehrenamtliche, aber auch an alle interessierten Braunschweiger Bürger:innen.

Mediation 26.+27.10. 12:00 bis 17:00 Uhr | Transkulturalität 06.11. 16:00 bis 19:00 Uhr | Resilienz und Selbstfürsorge 08.11. 17:00 bis 20:00 Uhr | Intersektionalität 20.11. 10:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich über ehrenamt@refugium-bs.de

KREATIV KOLLEKTIV

Mittwochs könnt ihr die Räume im SQUAT nutzen, um gemeinsam kreativ zu sein, Materialien und Ideen zu teilen. Das KreativKollektiv trifft sich zum Malen, Nähen, Häkeln, Sticken, oder oder oder Die Türen sind offen für alles Kreative und jede:n! Ihr könnt jederzeit einsteigen.

mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr im SQUAT



LECKER

LECKER

Wir kochen wieder gemeinsam - wie immer vegetarisch! Ein Kochteam kümmert sich vorab um die Auswahl der Rezepte und den Einkauf. Wir freuen uns über alle, die beim Schnippeln helfen und gemeinsam mit uns Essen möchten.

Donnerstag, 17.10., 21.11. und 12.12. von 18:00 bis 20:00 Uhr im SQUAT



THERAPEUTISCHER SPIELTREFF FÜR KINDER MIT MIGRATIONSERFAHRUNG (Alter: 6 bis 11 Jahre)

Beim therapeutischen Spielangebot helfen wir den Kindern, ihre Gefühle spielerisch auszudrücken und unterstützen sie so bei ihrem Integrationsprozess in Deutschland. Neben "traditionellen" Spielen wird gezeichnet, Körpersprache geübt und einfach eine schöne Zeit miteinander verbracht.

Mittwoch, 13.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12. von 15:30 bis 16:30 im SQUAT
Anmeldung erforderlich über squat@refugium-bs.de und geben Sie bitte bei der Anmeldung an, welche Sprachen ihr Kind spricht.

YOGA FÜR ALLE

Diese Einheit ist für alle, die Yoga in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre ausprobieren möchten. Ganz ohne Vorkenntnisse oder besondere Voraussetzungen lernst du hier die Grundlagen des Yoga kennen. Es werden einfache Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken durchgeführt. Egal, welches Alter oder Fitnesslevel – dieser Kurs ist für jeden geeignet, der die positiven Effekte von Yoga erleben möchte.

Donnerstag, 24.10. 19:00 bis 20:30 Uhr im SQUAT



ERKUNDUNGSTOUR: FÜHRUNG STADTBIBLIOTHEK

Wir wollen verschiedene Plätze, Einrichtungen, Angebote ohne Konsumzwang in der Innenstadt erkunden. Diesmal geht es um Bücher, Bücher, Bücher: Wir bekommen eine Führung durch die Stadtbibliothek und erkunden das vielfältige Angebot rund um Sprachen, Belletristik, Sachliteratur und Kinder- und Jugendliteratur. Im Lesesaal kann man verschiedene Tageszeitungen lesen. Wir starten pünktlich am SQUAT und gehen gemeinsam zur Stadtbibliothek.

Donnerstag, 05.12. um 15.15 Uhr Treffpunkt am SQUAT

FRAUENKREIS "Empower & Connect: Women's Circle" (nur für Frauen)

Der Frauenkreis bietet einen geschützten Raum, um offen und ehrlich über Themen des weiblichen Zyklus und der Wechseljahre zu sprechen. Wir reflektieren, wie der Zyklus und die Wechseljahre unseren Alltag und unser Wohlbefinden beeinflussen. Der Kreis der Frauen hilft uns dabei, mit einem stärkenden Blick auf diese besonderen Lebensphasen zu schauen.

Sonntag, 03.11. 14:00 bis 17:00 Uhr im SQUAT

Anmeldung erforderlich über l.v.harten@gmx.de



SQUAT WEIHNACHTSCAFÉ

Quatschen, Spielen, etwas Trinken und eine Kleinigkeit schnabulieren. Das SQUAT Café öffnet seine Türen für die Nachbarschaft und Interessierte. Kaffee, Tee, Wasser und eine kleine Auswahl geretteter Lebensmittel stehen bereit. Wer die Möglichkeit hat, bringt gern noch eine Kleinigkeit für das gemeinsame Buffet mit.

Samstag, 07.12. von 15.00 bis 17.00 Uhr im SQUAT