SQUAT

Oktober

oktober - dezember 22



November	FR \$3 \$0 17	SA 2 MO 18	S0 1441 DI 19	MO 4 MI	DI 5	Work Spillots Kreative	D0 7 SA 23	SO 24	SA 9 MO 25	S0 10 DI	M0 11	DI 12	M Creative Control of the Control of	D0 14 SA	FR	SA 16	
				Zodata V			23	24	25	26	eative Co	28		30			

Dezember	S0 M0 2 DI MI 17	DI MI I	_ ' ' '	DI	M0 9 MI	DI MI 10			SA 14	S0 15	M0 16
	Vito Co	ote sind ko	21 22			※ ※	SA SA	SO 🔀	MO	DI	

Alle Angebote sind kostenfrei



oktober bis dezember §



ALLE ANGEBOTE SIND KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG. WIR EREUEN 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 SOUAT



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 SOUAT

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 SOUAT

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

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

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 refklektieren, wie der Zyklus und die Wechseliahre 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

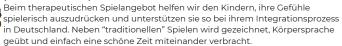
WORKSHOPREIHE

Die Workshopreihe vermittelt konkrete Fähigkeiten und Kompetenzen zur Förderung eines inklusiven und solidarischen MIteinanders in unserer Stadt. Sie morks nor 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

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



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.

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

SOUAT 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

Samstag, 07.12. von 15.00 bis 17.00 Uhr im SQUAT