

Den Nehm wir – Balladen und Gedichte von Günter Nehm mit dem Dortmunder Schauspieler Peter Sturm

Samstag, den 13. 03. um 19. 30 Uhr

Der Ruhrpott-Humorist Günter Nehm, geb. 1926 in Wattenscheid, gest. 2009 in Recklinghausen, gilt als einer der bedeutendsten deutschsprachigen Humoristen. Außerdem war er ein Meister des Schüttelreims. Peter Sturm begleitet sich mit dem Akkordeon.

Aufbruch-Treffen und Frühlingsfest

Samstag, den 20. 03. um 15 Uhr

Monatliches Treffen unserer Initiative „**Aufbruch-anders besser leben**“. Austausch, Informationen... Anschließend feiern wir die Tag- und Nachtgleiche auf dem Gartengrundstück am Marksbach mit Lagerfeuer. Bitte Essen, Trinken und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Aufbruch-Treffen weiter jeden 3. Samstag im Monat
www.anders-besser-leben.de

SINTALA-Singen, Tanzen, Lauschen

Donnerstag, den 25. 03. um 18.30 Uhr

Wir singen einfache Lieder und tanzen zusammen, so wecken wir Lebensfreude und entfalten unsere Selbstheilungskräfte.

Leitung: Kirsten Bung und Rainer Noltenius
weiter am 3. oder 4. Donnerstag im Monat, am 22.4., 20. 5. und am 24. 6.

Matriarchaler Kulturkreis

Samstag, den 27. 3. um 13. 30 Uhr

Thema: Labyrinth in Theorie und Praxis

Leitung: Karina Staroszczyk

Treffen des Tauschrings Nachbarschaftshilfe Aufbruch

Sonntag, den 28. 3. um 14 Uhr

weiter jeweils am letzten Sonntag im Monat

Wegbeschreibung zum Café Aufbruch:

Mit der **U 41** Richtung Hörde bzw. Clarenberg fahren, in Hörde aussteigen, über die Hörder Brücke gehen, die Alte Benninghofer Str. überqueren, den Schildplatz entlanggehen bis zum Ende, dort links um die Ecke biegen und schon steht man vor dem Café Aufbruch.

Unser Angebot

Selbstgebackene Kuchen und Kekse, Brot, Brötchen, Kuchen und Kleingebäck von den Bio-Bäckereien Backdat und Niemand, köstliche Bio-Säfte, Bio-Kaffee von Café Libertad, Kleingebäck von der Firma Werz, Reiswaffeln, Bio-Schokolade aus fairem Handel, Honig vom Imker aus Dortmund, T-Shirts aus Bio-Baumwolle

Ihre Vorbestellungen nehmen wir gerne entgegen.

Telefon: 0231 – 43 38 09

Öffnungszeiten :

Mo - Fr von 15 – 18 Uhr
Samstag von 10 – 14 Uhr

Sie können unsere Räume auch mieten

z. B. für Familienfeiern – pro Stunde 10 Euro, für 3 Stunden 25 Euro, Endreinigung 25 Euro

Unsere Bankverbindung: „anders besser leben e.V.“

Konto-Nr. 637 120 7200
Dortmunder Volksbank: BLZ 441 600 14



Programm

März 2010

mit Vorschau für April

Café Aufbruch
anders besser leben e.V.
Hintere Schildstr. 18
44263 Dortmund

Telefon: 0231 / 433 809

E-Mail: cafe-aufbruch@free.de

Web: <http://agora.free.de/cafe-aufbruch>

Veranstaltungen

März 2010

Aktuelle Programmänderungen finden Sie auf unserer Webseite oder Sie können sie telefonisch erfragen.

Wir bitten bei allen Veranstaltungen ohne Angabe zum Kostenbeitrag um eine Spende an den gemeinnützigen Trägerverein des Cafés.

Nadel und Faden im Café

Dienstag, den 02. 03. um 16 Uhr

Es wird gestrickt, gesponnen und erzählt.
weiter jeweils dienstags

Organisationstreffen der Mitarbeitenden

Dienstag, den 02. 03. um 18.15 Uhr

Qigong-Kurs

Dienstag, den 02. 03. um 19 Uhr

Das Spiel der 5 Tiere

Bequeme Kleidung und dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe sollten mitgebracht werden.

Qigong ist unabhängig von Alter und Gesundheitszustand zu erlernen.

Die Gebühren betragen 3 Euro pro Abend, die für den Trägerverein des Cafés gespendet werden.

Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen ersetzt.

Kursleitung: Irmela Emrich

weiter jeweils dienstags

Informationsveranstaltung über gesunde Ernährung

Mittwoch, den 03. 03. um 16 Uhr

Gute Ernährung - welche Bedeutung haben dabei **Fette und Öle**? Wie kann man gesund und preiswert kochen?

Fragen der Teilnehmer/innen sind willkommen!

Referentin: Barbara Hornung

weiter jeweils am 1. Mittwoch im Monat

Treffen der Geschichtswerkstatt

Mittwoch, den 03. 03. um 19 Uhr

Heute: Vor 90 Jahren: Die Märzrevolution 1920

Der „Kapp-Putsch“ rechtsgerichteter Militärs und die Gegenwehr der Dortmunder/innen.

Referent: Andreas Müller

Die Geschichtswerkstatt trifft sich jeweils am 1. Mittwoch im Monat, also auch am 07. 04.

Gesprächskreis:

Lounge für Lebenskunst und Philosophie

Donnerstag, den 04. 03. um 19 Uhr

Jeweils wechselnde interessante

Themenschwerpunkte

Leitung: Liane C. Strauss

Kostenbeitrag: 2,50 Euro

weiter jeweils am 1. Donnerstag im Monat, also auch am 01. 04.

Gesprächskreis:

Grundlagen einer integralen Lebenspraxis

Montag, den 08. 03. um 19.30 Uhr

Heute: Das Enneagramm

Empfohlene Lektüre: „*Integrale Spiritualität*“ von Ken Wilber

Leitung: Dr. phil. Helga Janzen.

weiter jeweils am 2. Montag im Monat, also auch am 12.4.

Einführung in die Nutzung freier Software

Mittwoch, den 10. 03. um 20 Uhr

(Neue) AnwenderInnen freier Software erlernen die wichtigsten Zusammenhänge und Anwendungsprogramme für den Alltagsgebrauch ihres (befreiten!) Computers.

weiter jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat, also auch am 24. 03., am 14. 04. und am 28. 04

Frauencafé Couragina

Freitag, den 12. 03. um 17 Uhr

Heute: Vorstellung einiger Bilder von Leni Abrahamson

Wie gewohnt gibt es Kaffee, Tee und Gebäck.

Kostenbeitrag: 2,50 € (Verzehr inbegriffen)

weiter jeweils am 2. Freitag im Monat, am 09. 04. mit „La nouvelle chanson francaise“

