



MachWatt im Beginenhof

Jeden Dienstag und Donnerstag **gemeinsames Mittagessen**, traditionell und vegetarisch, von 12 bis 13.30 Uhr, Beitrag 5 Euro (außer an Feiertagen)

In einem gemütlichen Café mit gut ausgestatteter Küche Geburtstag, Taufe, Konfirmation und andere **Feste feiern** (für rauschende Feste bis in den Morgen ist das MachWatt leider nicht geeignet).

Ideen verwirklichen und Menschen treffen, die gleiche Interessen teilen. Fangen Sie einfach an, wir unterstützen Sie dabei.



Von Gänseblümchen bis Brennnessel: Das Wesen der Pflanzen erkunden

Die Welt ist voller Pflanzen, deren besonderes Wesen es kennenzulernen gilt. Am 1. Freitag jeden Monats um 18.30 Uhr geht Annette Hegewald auf Kräuter-Erkundung in Begleitung von Menschen, die Lust haben, das Wesen einzelner Pflanzen zu erforschen. An jedem Abend gibt es eine Hauptpflanze geben. Um sie kennenzulernen, kann je nach Kraut ein Tee, ein Kaltauszug, oder eine Räucherung zubereitet werden, oder auch Literatur oder sonst etwas Passendes hinzugezogen werden.

Materialkosten 5€. Für den Erhalt des Mach-Watt bitten wir um einen Energie-Euro pro Person. Termin und Uhrzeit können abweichen, daher empfiehlt sich eine kurze Nachfrage per Telefon oder E-Mail: Annette Hegewald, Tel. 0178/5541740 oder annettehegewald@web.de

Nächster Termin: Freitag, 20.Juli, 18.30!!!



Veggy-Koch-Abend

"Die Vernunft beginnt bereits in der Küche"
(Paris Hilton)

Jeweils am ersten Donnerstag im Monat findet der V-Day statt. Du möchtest nicht mehr nur Dein eigenes Süppchen kochen? Dann mache es gemeinsam mit uns, beim Veggiekochtreff im MachWatt.

Los geht's um 19 Uhr. Wir freuen uns immer über neue TeilnehmerInnen. Es wird frisch gekocht und jede/r kann mitessen/mitmachen, auch ohne Kocherfahrung und Veggie musst du auch nicht sein!

Wir sind gerne spontan, aber damit für alle genug zu essen da ist, wäre es schön, wenn Du Dich bis zum Dienstag der jeweiligen Woche anmeldest unter: veggietreff@web.de
Die Kosten für Raummiete und Lebensmittel werden durch alle Teilnehmer geteilt.

Nächster Termin: 02. August 2018, 19.00 Uhr



Tauschwatt - Café

Es gibt Dinge, an denen man sich gefreut hat, die man aber nicht mehr braucht. Über andere hat man sich nicht gefreut, aber wegwerfen möchte man sie trotzdem nicht. Dazu gehören Bücher, CDs, die Vase von Oma, der doppelte Toaster. Tauschen ist eine spannende Möglichkeit, ab und zu etwas Neues zu haben, und etwas Altes loszuwerden.

Die Regeln sind einfach: Getauscht werden können Bücher, CDs, DVDs, Spiele, kleine Haushalts- und Deko-Gegenstände. Was nicht in ein Fach des Tauschregals passt, ist zu groß und muss wieder mitgenommen werden. Schrott gegen Neu gilt nicht. Nur gut erhaltene, funktionsfähige Gegenstände dürfen ins Regal. Getauscht wird 1:1.

Dazu gibt es selbstgebackenen Kuchen, nette Menschen und alles, was Ihr daraus macht: jeden ersten Mittwoch im Monat von 15 – 17 Uhr.



Spielwatt

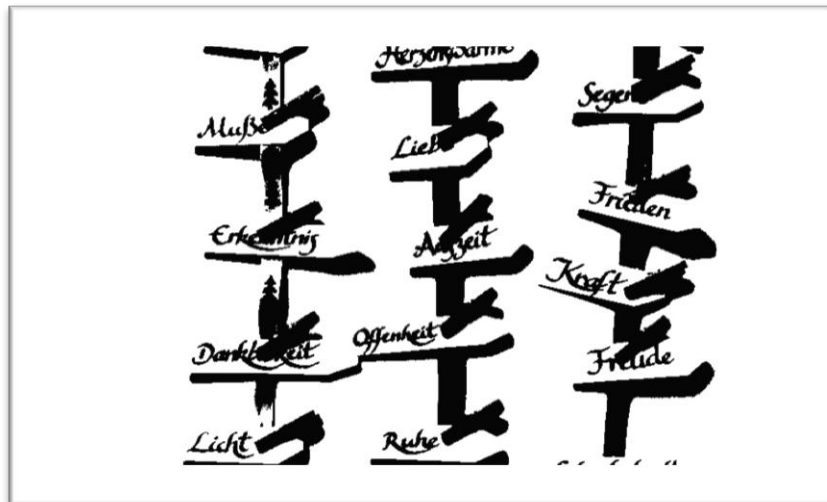
Jeden 2. und jeden 3. Montag im Monat treffen sich SpielerInnen von 8 bis 88, um für ein paar Stunden in die Welt der Spiele abzutau-chen. Einige Vielspieler laden Nachbarn und Neugierige zum Mitmachen ein.

Gestartet wird um 18 Uhr, bis ca. 22 Uhr werden bekannte und neue, einfache kurze und anspruchsvolle Spiele gespielt. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Kaffee, Wasser und Tee gibt's im MachWatt, für den Erhalt des MachWatt wird um einen Energie Euro gebeten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Für den Erhalt des MachWatt bitten wir um einen Energie-Euro pro Person. Die nächsten Termine: 14. und 21. Mai, 11. und 18. Juni, 9. und 16. Juli., 13. und 20. August, 10. und 17. September.

Auf Nachbarn und neue Bekannte freuen sich Christoph, Sabine und Co.



Kalligraphie- Café für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeder, der sich in entspannter Atmosphäre austauschen, Neues hinzulernen oder eigene Kenntnisse weitergeben möchte, ist herzlich willkommen. Ob mit Feder und Tusche, Pinsel, auf Leinwand, Papier oder Porzellan, ob klassische Kalligraphie oder die modernere Form des Handletterings – die Kreativität darf frei fließen. Eigene Materialien müssen mitgebracht werden. Anfänger können zunächst kommen und sich beraten lassen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Für den Erhalt des MachWatt bitten wir um einen Energie-Euro pro Person und Abend. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Kalligraphie-Café findet jeweils am dritten Mittwoch im Monat von 18.30 – 21.00 Uhr statt. Weitere Informationen bei Wanda Dammann unter 0201/ 615320-33 oder www.wasmirguttut.de

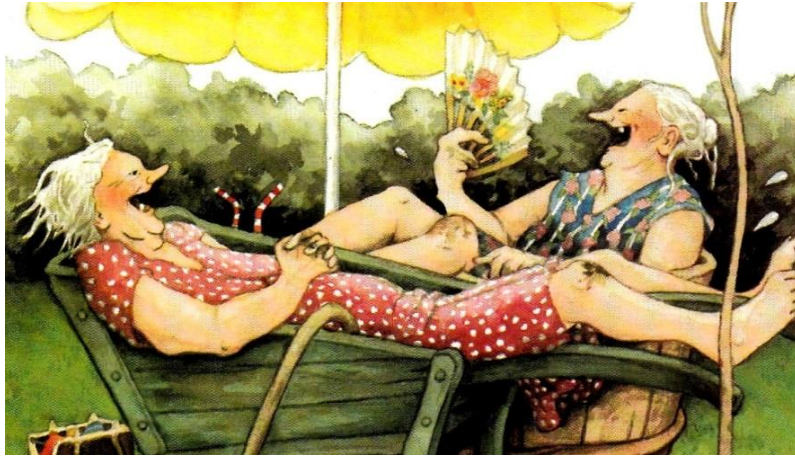


Am letzten Montag im Monat: Good night Ladies Singen mit Ilse Timmer

Am letzten Montag des Monats ab 19.00 Uhr heißt es im MACHWATT "Good Night Ladies". Begleitet von Ilse Timmer mit dem Akkordeon singen wir aus Freude am Singen. Vom Mundorgelklassiker bis zur Arie, vom jiddischen Tanzlied bis zum Shanty, vom Gospel bis zur Lorelei, erlaubt ist (fast) alles, was gefällt.

Neue Sängerinnen sind willkommen! Liedertexte und Noten sind vorhanden. Lieblingslieder und Instrumente zur Begleitung können mitgebracht werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Eintritt ist frei. Für den Erhalt des MachWatt bitten wir um einen Energie-Euro pro Person. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Kontakt: Ilse Timmer 01515/7630767 oder 0201/4907307 Ladies only!



Großmütterkreis

Wir sind eine Gruppe von Frauen zwischen 55 - 75 Jahren, die sich alle 6 Wochen im Beginenhof Essen sonntags nachmittags treffen, um sich auf ihrem spirituellen Weg zur weisen Alten zu unterstützen. Wir wollen dem patriarchalen, gesellschaftlich vorgegebenen Bild einer älteren - alten Frau nicht entsprechen und sind auf der Suche nach unserem eigenen Weg in diese Lebensphase. Wir freuen uns auf weitere Frauen (mit und ohne Enkelkinder!), die diesen Weg mit Freude und gegenseitiger Unterstützung gehen wollen!

Die Teilnahme ist kostenfrei. Für den Erhalt des MACHWATT bitten wir um einen Energie-Euro pro Person. Termine 2018: 03.06., 15.07., 26.08., 07.10., 17.11., 30.12.

Kontakt: Brigitte Lochmann 0201/ 775388