

# SEPTEMBER OKTOBER

## Abschied Christoph

FREITAG, 25. SEPTEMBER, 14:00 - 18:00 UHR

Nach vier intensiven und lehrreichen Jahren und dutzenden von inspirierenden und wunderbaren Begegnungen verlässt uns Christoph in Richtung Basel. Sollte es die Corona-Situation zulassen, dann gibt es einen offenen Abschieds-Nachmittag.

## Repair Café

SAMSTAG, 17. OKTOBER, 10:00 - 16:00 UHR

Sie reparieren mit Hilfe von Profis kostenlos Ihre Lieblingsobjekte. Dazu geniessen Sie Kaffee und Kuchen. Gleichzeitig findet ein Veloflickkurs auf Anmeldung statt.

## KleiderTauschBörse

SAMSTAG, 24. OKTOBER

Sehr gut erhaltene, jedoch nicht mehr getragene Kleider, Taschen und Schuhe können gebracht werden, um sich im Gegenzug mit Neuem einzudecken. Eintritt für die Tauschbörse 5.-, Details und Definitive durchführung Anfang Oktober bekannt.

## HerbstBrunch

SAMSTAG 31. OKTOBER 10.30 - 12.30

Das Café International organisiert wieder den traditionellen Herbstbrunch. Alle sind eingeladen, daran teilzunehmen. Gerne darf jede Person etwas mitbringen, damit es für alle genug zu Essen hat.


### «Femmes-Tische» im CULTIBO

Montag, 9:00-11:00  
21. September  
26. Oktober


### Interkulturelle Vermittlung und Beratung

Montag, 18:00-19:00  
7. September  
5. Oktober


### Mütter- und Väterberatung

Dienstag, 9:00-12:00   
1. | 8. | 15. | 22. September  
6. | 13. | 20. | 27. Oktober


### Elterntreff

Dienstag, 9:30-11:00/11:30   
1. | 8. | 15. | 22. September  
20. | 27. Oktober


### Abend-Café International

Dienstag, 18:00-20:00   
1. | 8. | 15. | 22. | 29. September  
6. | 13. | 20. | 27. Oktober

### Café International am Vormittag

Mittwoch, 9:30-11:00   
2. | 9. | 16. | 23. | 30. September  
7. | 14. | 21. | 28. Oktober

### Mittwoch-Treff

Mittwoch, 14:00-17:00   
2. | 9. | 16. | 23. September  
7. | 14. | 21. | 28. Oktober

### Friedensdialog Übungsabend

Mittwoch, 19:30-22:00  
23. September  
21. Oktober

### CULTIBO-Zmittag

Freitag, 12:00-13:30  
11. | 25. September  
23. Oktober


### Freitag-Treff

Freitag, 14:00-17:00  
4. | 11. | 18. | 25. September  
9. | 16. | 23. | 30. Oktober

### Schenk mir eine Geschichte

Arabisch, Tamilisch & Tibetisch:  
  
Tagen und Zeiten finden Sie auf  
[www.cultibo.ch](http://www.cultibo.ch)

### Café International am Wochenende

Samstag, 10:30-12:00   
5. | 12. | 19. | 26. September  
3. | 10. | 24. | 31. Oktober

### Lach-Yoga

Samstag 12:15-13:15  
12. | 19. September

### Wanderung rund um Olten

Sonntag, 13:00-16:00  
6. September: Born  
4. Oktober: Säli

### Essen für Alle

Sonntag, ab 18:00  
27. September  
25. Oktober

### Lhakar, Tibetischer Tanz

Sonntag, 19:00-20:30  
13. September  
11. Oktober

### Herbstferien

Während der Herbstferien (28. September bis 18. Oktober) ist das CULTIBO mit reduziertem Betrieb offen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage.

# SEPTEMBER OKTOBER

## «Femmes-Tische» im CULTIBO

«Femmes-Tische» sind Gesprächsrunden unter Frauen zu Gesundheit, Familie und Integration. Neben den spannenden Themen können auch neue Frauen kennengelernt werden. Insbesondere auch für Frauen ohne deutsche Muttersprache. Moderatorin: Pema Sonam. Anmeldung: pema.sonam4600@gmail.com

## Café Balance

Nach einer Bewegungsstunde gibt es die Möglichkeit, sich bei einem Kaffee auszutauschen. Kosten pro Lektion: 7.-. Informationen: 062 287 10 20

## Abend-Café International

Im Abend-Café können die Besucher\*innen Deutsch üben oder im Austausch mit anderen eine neue Sprache erlernen. Das Café ist zugleich ein offener Treffpunkt, um neue Menschen aus dem Quartier und der Stadt Olten kennenzulernen.

## Interkulturelle Vermittlung und Beratung

Lese- und Verständniswerkstatt für amtliche Briefe und Dokumente. Zudem wird über kulturelle Besonderheiten und das öffentliche Leben in der Schweiz informiert.

## Mütter- und Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung ist ein Beratungsangebot für alle Eltern und Bezugspersonen von Säuglingen und Kleinkindern. Die Dienstleistung ist kostenlos.

Anmeldung: 062 296 08 45 / 44  
oder mvb@arkadis.ch

## Elterntreff

Kinder spielen, Eltern plaudern, Informationen stehen zur Verfügung. Beratung durch eine Fachfrau alle zwei Wochen.

## Lhakar, Tibetischer Tanz

„Lhakar“ nennt sich die Bewegung „Weisser (glücksverheissender) Mittwoch“. In Olten wird dieser Tag an einem Sonntag begangen. Tanzen ist gesund und über den Tanz und die Bewegung kann die Kultur besser verständlich gemacht werden. Eingeladen sind alle, die an einem gegenseitigen Austausch interessiert sind.

## Offene Büro- und Telefonzeiten

Montag und Donnerstag, 10:00-12:00  
Mittwoch und Freitag, 10:00-12:00 und 14:00-17:00

## Das CULTIBO mieten

Planen Sie eine Ausstellung, ein Konzert? Möchten Sie einen Strickkurs anbieten oder einen privaten Anlass organisieren? Im CULTIBO gibt es Platz für Ihre Ideen. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

## Café International am Vormittag / am Wochenende

In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee Deutsch reden, neue Menschen und Kulturen kennenlernen. Auch Eltern mit kleinen Kindern sind willkommen! Ohne Anmeldung.

## Mittwoch-Treff

Gemeinsam basteln, malen, zeichnen und vieles mehr. Einfach vorbeikommen. Eigene Ideen sind willkommen! Das Büro ist ebenfalls geöffnet.

## Lach-Yoga

Aktiviere deine positive Energie und lade deinen Akku auf! Anmeldung: birgit.klause@bluewin.ch. Kosten 5.-.

## Friedensdialog Übungsabend

Das Zusammenleben ist friedlich, wenn die Kommunikation wertschätzend und respektvoll geführt wird. Geübt wird die konstruktive Kommunikation. Kosten pro Abend: 40.-.

## CULTIBO-Zmittag

Das Quartier-Zmittag für alle, die gerne zusammen mit anderen Menschen ein feines Essen geniessen.

## Freitag-Treff

Austauschen, Kaffee trinken, Zeitung lesen und sich über Angebote oder die Raumvermietung informieren. Einfach vorbeikommen.

## Wanderung rund um Olten

Zusammen erleben wir die Natur rund um Olten. Treffpunkt auf dem CULTIBO-Vorplatz. Bei jedem Wetter. Wetterfeste Kleidung / gute Schuhe.

## Schenk mir eine Geschichte

Eltern und Kinder im Vorschulalter sind zu Geschichtenstunden in ihrer Herkunftssprache geladen. Zusammen werden Geschichten erzählt und Informationen für Eltern stehen bereit. Einfach vorbeikommen.

## Werden Sie Mitglied!

Unterstützen Sie das CULTIBO, um den Betrieb des Quartiertreffs zu sichern. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit, die Räumlichkeiten für eigene Anlässe, Angebote und Projekte günstig zu mieten! Mehr Infos unter: [www.cultibo.ch](http://www.cultibo.ch)

## Haftung

Das CULTIBO übernimmt keine Haftung. Bei allen Veranstaltungen tragen die Teilnehmenden das Risiko.