

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Interessierte des Hauses,

es ist so weit, die Auftaktveranstaltung zum ersten Jahresprojekt 2025

Lebensfreude tz(t) Einschränkungen

findet dank der Evangelischen Kirchengemeinde **am Donnerstag, den 06.03.2025 ab 15:00 Uhr** im Rahmen des Cafè LebensZeichen statt.

Frau Wegewitz (Mettmann Sport) kommt mit Herrn Kober (Arzt, Gesundheitszentrum Florastraße) und Kim Cremer (Triathlet) ins Haus der Begegnung. Geplant ist eine gemütliche Runde mit offenen Gesprächen.

Herr Kober berichtet aus der medizinischen Sicht, Herr Cremer von seiner persönlichen Erfahrung zum Thema Sport mit Einschränkungen und neuer Lebensfreude und als Abschluss erzählt Frau Wegewitz, was ME Sport alles anbietet, welche Möglichkeiten bestehen und zeigt ein paar Übungen für zu Hause.

**Kommen Sie vorbei
und lassen Sie sich informieren und inspirieren!**

Knotenpunkt Begegnung für Alt und Jung

Im Rahmen dieses zweiten Jahresprojektes haben wir nun konkrete Aktionen geplant:

Montag, 10.03.2025 10:00 Uhr	Gemeinsame Gymnastik Alt & Jung in der Städt. Kindertagesstätte Händelstraße
Samstag, 15.03.2025 10:00 Uhr	Mitbring-Frühstück im Quartier ME-Süd
Samstag, 15.03.2025 14:00 – 16:00 Uhr	Kleidertauschbörse „ <i>Der Frühling kommt..</i> “ Reparatur-Treff NICHT-INTAKT
Montag, 17.03.2025 13:30 – 14:30 Uhr	Gemeinsamer Spielenachmittag Alt & Jung im Haus der Begegnung
Donnerstag, 20.03.2025 15:00 Uhr	Begegnungscafé 2.0 „Liedernachmittag“ mit Tanja Heesen und Oliver Richters

AKTUELLE INFORMATIONEN AUS METTMANN-SÜD

Weitere Termine:

Mittwoch, 12.03.2025
09:00 – 15:00 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs für Mitarbeitende der
Caritas-Kindertagesstätten

----- Ebenfalls hier im Haus -----

Dienstag, 25.03.2025, 11:00 – 13:00 Uhr

Workshop: „Vorurteile erkennen – Diskriminierung entgegenwirken“
mit Heiko Richartz von der Kampagne **vielfalt. viel wert.** im Fachdienst für
Integration & Migration unseres **Caritas**verbands und Mitautor der
Taschenheld*in. Themen sind Ursprünge und Analyse gängiger Vorurteile
sowie Falschaussagen und wie sie widerlegt werden können. Die
Teilnehmer*innen erfahren, wie sie ihre eigenen Vorurteile hinterfragen,
Faktenchecks zu diskriminierenden Aussagen durchführen und sich
argumentativ mit ihnen auseinandersetzen können. Der Workshop versteht
sich als Ergänzung zur Arbeit mit der Taschenheld*in.

Dienstag, 01.04.2025, 10:30 – 12:30 Uhr

Workshop: „Parolen-Paroli – Argumentationstraining gegen Stammtisch-Parolen nach Dr. Hufer“



mit dem Schauspieler und Theaterpädagogen Jürgen Albrecht. Er stärkt die
Teilnehmer*innen, sich in Diskussionen und Alltagssituationen gegen
rechtsextreme und menschenfeindliche Aussagen zu positionieren. In der
aktuell angespannten gesellschaftlichen Situation gilt es, Zivilcourage zu
zeigen, wenn andere Menschen beleidigt oder abgewertet, diskriminiert oder
verbal abgeschoben werden, nur weil sie vielleicht aus einem anderen Land
kommen, anders aussehen oder sich für Menschen in Not einsetzen. Im
täglichen Leben – ob bei der Familienfeier, in der Kneipe oder in der
Straßenbahn - kann es manchmal schwierig sein, sich für Frieden und
gewaltfreien Meinungs-austausch einzusetzen. Manchmal fehlt der Mut zur
Einmischung; oft fehlen die Erfahrung oder das Wissen, wie zu entgegnen ist.
Hier setzt der zweistündige Workshop an und bringt den Teilnehmenden
Kommunikationsstrategien nahe, die sie künftig bewusst anwenden können,
um gegen verletzende und menschenfeindliche Sprüche Stellung zu
beziehen. Auch geht es darum, für sich zufriedener aus vermeintlich
schwierigen Unterhaltungen herauszugehen.

Dieses Angebot wird finanziell gefördert durch das Landesprogramm
„NRWeltoffen“ des NRW-Ministeriums für Kultur und Wissenschaft und das
Kreisintegrationszentrum des Kreises Mettmann.

Rückblick

„Hilfe leisten in der Nachbarschaft“ ist ein wichtiges Thema in unserem Quartier. Dies hat man am 11. Februar 2025 bei dem Vortrag „Fit für die Nachbarschaftshilfe“ gemerkt. Zahlreiche Interessenten kamen ins Haus und ließen sich die Rahmenbedingungen zur Nachbarschaftshilfe erklären.

Am Donnerstag, den 20.03. und Freitag, den 21.03. bietet das Kompetenznetzwerk gegen Einsamkeit – Älter werden in Mettmann nun auch in Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Mettmann, der VHS Mettmann-Wülfrath und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz **ein kostenfreies Angebot für Ehrenamtliche, die pflegebedürftige ältere Menschen in Mettmann als Nachbarschaftshelfer*in unterstützen möchten.**

Den Flyer hierzu erhalten Sie im Haus der Begegnung oder per Email als Anlage.



H I N W E I S

Am Karnevalswochenende sowie Rosenmontag darf jede/r Jeck/in, Karnevalsstimmung ins Haus bringen. Ich bitte allerdings um Rücksichtnahme denen gegenüber, die die fünfte Jahreszeit nicht mögen. Vielen Dank!

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit!

Ganz liebe Grüße
Anita Hungele



Caritas-Netzwerk Mettmann
im Haus der Begegnung
Vogelskamp 120, 40822 Mettmann
Telefon: 02104 22761, Mobil: 0157 80601134
Email: netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de

