

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Interessierte des Hauses,

Begegnung leben in der Karwoche... viele der Netzwerkgruppen trafen sich nach ihrer Gruppenstunde oder nutzten die Stunde als nettes Zusammensitzen. Über die Einladung einer Netzwerkgruppe zum **Oster-Frühstück** habe ich mich sehr gefreut.

Wir haben gemeinsam den Tisch gedeckt und eine schöne Zeit des miteinander-ins-Gespräch-Gehens erlebt. Sechzehn Monate nach meiner Aufnahme der Koordinationsarbeit im Haus, kenne ich nun einige Teilnehmende etwas privater – und sie mich jetzt auch 😊



Möchten auch Sie sich außerhalb Ihrer Gruppenstunde noch zusammensetzen, fragen Sie einfach bei mir an, ob ein Raum frei ist.

Begegnungen finden auch beim Garagentrödel statt

Der Quartierstreffpunkt Mettmann-Süd möchte auch in diesem Jahr einen Garagentrödel anbieten und sucht noch Mitstreiter.

Wer Lust hat an der Organisation mitzuarbeiten, meldet sich bitte per Email an nicht-intakt-treff@posteo.de.

Knotenpunkt Begegnung für Alt und Jung **Lebensfreude trotz(t) Einschränkung**

Samstag, 10.05.2025
15:00 – 16:00 Uhr

„Harmonien der Erinnerung“
Ein Konzerterlebnis für Menschen mit
demenzieller Veränderung

Samstag, 10.05.2025
08:00 – 17:30 Uhr

Frühjahrstour ins Kannenbäckerland mit
Schlossbesichtigung

Sonntag (**Muttertag**) 11.05.
14:00 – 17:00 Uhr

Pflanzen-Tauschbörse
im **Caritas** Altenstift

Montag, 12.05.2025
10:00 Uhr

Gemeinsame Gymnastik Alt & Jung
in der Städt. Kindertagesstätte Händelstraße

Donnerstag, 15.05.2025
15:00 Uhr

BegegnungsCafè 2.0
Was macht eigentlich der Kinderschutzbund?
mit Dr. Jürgen Winkelmann



Tag der Nachhaltigkeit

Samstag, 17.05.2025
14:00 – 16:00 Uhr

„TauschRausch“ – die Kleidertauschbörse
NICHT-INTAKT -Treff
Großer Büchertausch

Rückblick

Lebensfreude tz(t) Einschränkungen

Im Rahmen der **Caritas**-Jahreskampagne „Da kann ja jeder kommen - **Caritas** öffnet Türen“ lud meine Kollegin Ann Freitag aus der **Caritas**-Suchthilfe in Wülfrath am 15. April zum Vortrag „**Positive Psychologie – Mut zum Glücklich werden**“ ein.

Wir haben die Bereiche **Achtsamkeit, Glück und Mut** kennengelernt und uns gefragt, was einen Menschen stärkt. Was macht sein Leben lebenswert, auch wenn Krankheiten oder Probleme seinen Alltag belasten? Die Positive Psychologie findet Antworten auf genau diese Fragen – sie legt den Schwerpunkt auf die Ressourcen und Stärken im Leben, anstatt sich auf vorhandene Defizite zu konzentrieren.

Gemeinsam fanden wir Teilnehmenden heraus, dass jeder sich durch wertfreie Achtsamkeit seiner Ressourcen bewusst werden kann und alle ein unterschiedliches Glückserleben haben.

Nach Hause entlassen wurden wir mit einer liebevoll gepackten Tüte, in der eine kleine Schokolade, folgende Geschichte >>>> und die entsprechenden Bohnen waren. >>>>

Zwei Aufgaben hatten wir auch erhalten:

1. Den Geschmackssinn zu nutzen, die Augen zu schließen und sich nur auf die Schokolade zu konzentrieren 😊
2. Uns einen Glücksmoment für den Folgetag vorzunehmen.

DANKESCHÖN für die schönen Impulse!

Caritas-Jahreskampagne: <https://www.caritas.de/magazin/kampagne/da-kann-ja-jeder-kommen/blog-2025>



AKTUELLE INFORMATIONEN AUS METTMANN-SÜD

Vielleicht mag der Eine oder Andere bezüglich dieser schönen Geschichte mit mir ins Gespräch gehen beim

WALK AND TALK

gegen Stress 

STRESSABBAU erfolgt durch
=> Stressfaktoren erkennen
=> Stressfaktoren ausschalten

04.05.2025 / 18.05.2025
15:00 Uhr

Wir werden gemeinsam auf den Grund „gehen“, indem wir in eine beruhigende natürliche Umgebung eintauchen.

Bewegung hilft beim Stressabbau und setzt Glückshormone frei.

Wir gehen eine kurze oder mittellange Strecke (je nach Bedarf) gemeinsam und unterhalten uns.

Anmeldung und weitere Informationen unter 0157 80601134

Ganz liebe Grüße
Anita Hungele



im Kreis Mettmann

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

