

Newsletter Dezember  
(13/13-2025)

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Interessierte des Hauses,

dies ist nun der letzte Newsletter, den Sie von mir aus Mettmann-Süd erhalten. So blicken wir auf ein aufregendes Jahr 2025 zurück:

Im Sinne der beiden Projektthemen

**Kn  otenpunkt Begegnung Alt & Jung**

**Lebensfreude tr  oztz(t) Einschränkungen**

konnten wir mit Ihrer Unterstützung und Dank Ihres Interesses großartige Veranstaltungen (Vorträge, Kurse und Fachschulungen) auf die Beine stellen.

Selbst die letzte Projektveranstaltung am 14. November 2025 zum Thema „Lebensfreude trotz(t) Krebsdiagnose“ war laut der Krebsberatung Mettmann >> ein Erfolg <<

Allgemein finde ich, dass wir über Themen oft schweigen, die uns am meisten bewegen: mentale und körperliche Gesundheit, Konflikte in Beziehungen und im Umgang mit den Mitmenschen, Sorgen oder persönliche Unsicherheiten. Doch genau dieses Schweigen macht vieles schwerer, als es sein müsste. Wenn wir Tabus brechen und offen über herausfordernde Themen sprechen, passiert etwas Entscheidendes: Wir schaffen Verbindung/ Vernetzung!

Offene Gespräche fördern Verständnis – und sie entlasten. Jedes Gespräch, das ein Tabu bricht, ebnet den Weg für mehr Vertrauen, mehr Menschlichkeit und echte Veränderung.

Ich hoffe, diese Veränderung konnte ich mit den Veranstaltungen ein Stück weit bewirken!

Sollten Sie weiterhin an diesen Themen interessiert sein, melden Sie sich gerne bei mir. Ich unterstütze Sie bei der Vernetzung.

Da ich vor meinem Winterurlaub noch mein Büro leerräumen muss, erreichen Sie mich **ab dem 09.12.2025 (Mo-Do) nur noch mobil unter 0157-80601134** oder per Email an [anita.hungele@caritas-mettmann.de](mailto:anita.hungele@caritas-mettmann.de).

Aber vorher haben wir im Dezember noch schöne Sonderveranstaltungen:

**BITTE UMBLÄTTERN**

# AKTUELLE INFORMATIONEN AUS METTMANN-SÜD

## Sonderveranstaltungen:

Donnerstag, 04.12.2025  
10:00 Uhr

Gemeinsam Singen Alt & Jung  
**Caritas**-Altenstift

Donnerstag, 04.12.2025  
15:00 Uhr

Cafè Lebenszeichen  
„Das Phänomen Zeit“ mit Cafè-Team



Samstag, 13.12.2025  
10:00 – 12:00 Uhr

Mitbring-Frühstück des Netzwerkes  
Abschied aus dem Haus der Begegnung

Bitte bringen Sie etwas Leckeres für das gemeinsame Buffet mit – ob süß oder herzhaft, vegetarisch oder deftig, alles ist willkommen.

Brötchen werden bereits gestellt.  
Falls Sie Brot essen möchten, bitte mitbringen!

Donnerstag, 18.12.2025  
15:00 Uhr

BegegnungsCafè  
„... ja ist denn schon wieder Weihnachten?“

Samstag, 20.12.2025  
14:00-16:00 Uhr

Kleidertauschbörse „TauschRausch“  
**Kontakt per Email an**  
**tauschrausch-me@web.de**



Ich wünsche Ihnen eine angenehme, stressfreie Adventszeit,  
besinnliche Weihnachtstage und einen guten Übergang in das Jahr 2026!

Ihre Anita

*Weihnachten ist kein Zeitpunkt und keine Jahreszeit, sondern eine Gefühlslage.  
Frieden und Wohlwollen in seinem Herzen halten, freigiebig mit Barmherzigkeit zu sein,  
das heißt den wahren Geist von Weihnachten in sich zu tragen.*

(Jon Calvin Coolidge, Jr.)

