

Jeden Freitag ab 15:00 Uhr: Internationales Sprachcafé im Café Credo, Hauptstr. 81. Miteinander sprechen, sich verstehen und kennenlernen. Ohne Anmeldung.

Montags bis Mittwochs 9:00 – 12:00 Uhr: Unabhängige und kostenlose Sozialberatung. Eine telefonische Voranmeldung unter 02302 421131 ist hilfreich. Wir bieten in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre eine kostenlose und qualifizierte Beratung zu folgenden Themen an: Alg II und Grundsicherung im Alter; Hilfe zur Pflege und hauswirtschaftliche Verrichtungen; Wohngeld; Schwerbehinderten – Angelegenheiten u.a.

Montag, 7. November 10 - 12 Uhr Sprechstunde der Seniorenvertretung (SV) im Cafe Credo, Hauptstr. 81. Kommen kann jeder, der ein Thema ansprechen möchte, von dem er glaubt, dass es angesprochen werden sollte.

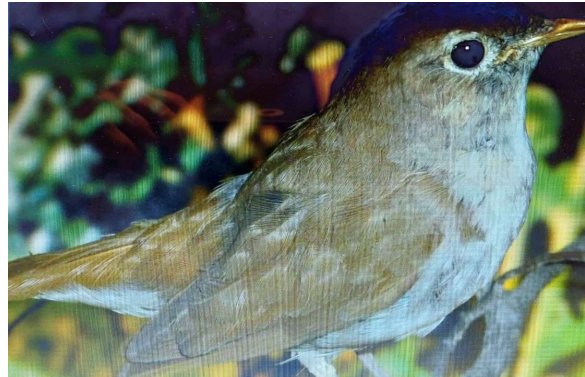
Mittwoch, 9. November ab 15:00 Uhr: Gedächtnistraining plus mit Hannelore Kleine (Übungsleiterin) im Cafe Credo, Hauptstr. 81. Anmeldung nicht erforderlich.

Mittwoch, 9. November 16.00 Uhr ab Cafe Credo. Putzaktion an den „Stolpersteinen“, die im Marienviertel an die von den Nazis umgebrachten Widerstandskämpferinnen und jüdischen Mitbürger erinnern. Wir gehen zusammen zur Ardeystr. 70, Lutherstr. 25, Lutherstr. 34.

Donnerstag, 10. November 11:30 – 13:30 Uhr: Mittagstisch „Gemeinsam schmeckt es besser“ Caritas und Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte laden herzlich ein zum gemeinsamen Mittagstisch ins Café Credo, Hauptstr. 81. Das Essen ist kostenlos. **Dieses Mal gibt es einen Gemüsetopf mit Hähnchen und Reis, Karamell - Paradiescreme als Nachtisch.**

Donnerstag, 10. November ab 15:00 Uhr: Café „Vergiss mein nicht“ im Café Credo. Hier begegnen sich Menschen mit und ohne Demenz.

Neu: Donnerstag, 17. November 14:00 – 16:00 Uhr: Treff im Café Credo Hauptstr. 81 mit Eckhardt Winter. Bei gemütlichem Kaffeetrinken zu zivilen Preisen stellt uns Eckhardt seine Fotos von heimischen Vögeln und anderen Tieren vor, die er in jahrelanger Pirsch beobachtet hat. Mitraten macht Spaß! Hier können Sie es schon einmal versuchen:



Anmeldungen bei Marianne Prochowski, Tel. 82618 m.prochowski@web.de. Mieter/innen von Witten-Mitte melden sich über die Genossenschaft an - hier kann auch für gehbehinderte Mitglieder ein Taxi - Dienst bestellt werden. (Frau Klar Tel: 28143-25). Wir freuen uns auf viele Gäste!

Donnerstag, 24. November 11:30 – 13:30 Uhr: Mittagstisch „Gemeinsam schmeckt es besser“ im Café Credo, Hauptstr. 81. Das Essen ist kostenlos.

Selbstbehauptungsworkshop für Frauen

In diesem Workshop geht es darum, es sich gut gehen zu lassen und sich zu stärken. Oft lassen sich Frauen viel gefallen, sind unsicher, was Sie tun können, zum Beispiel, wenn man von Männern auf der Straße angemacht wird oder wenn man belästigt wird. Es gibt auch Situationen, in denen man als Frau richtig Angst bekommt - dann weiß man manchmal gar nicht, was man tun kann. Deswegen ist es wichtig sich vorzubereiten, denn es gibt richtig viel, was man tun kann! Egal, wie alt oder stark man ist! Wir üben auch mal „nein“ zu sagen, und wie wir unangenehme Situationen, auch ohne viel deutsch zu sprechen, gut lösen können.

Wann: Dienstag, 13.12. 22 von 15 – 17 Uhr

Ort: Frauenberatung, **Augustastr. 47**

Anmeldung: Caritas Witten/Frau Al Abdallah: 0176 72568419 oder **Frauenberatung: 02302 52596**

Kleine Geschichten aus dem Marienviertel

Jeden Mittwochnachmittag heißt es im Katholischen Familienzentrum Sankt Marien: „Es ist Zeit für Kidix.“ Denn dann trifft sich unter der Leitung von Erzieherin und Kidix-Kursleiterin Hanna Hesse ein Eltern-Kind-Kurs, der frühkindliche Bildung und Elternbildung miteinander kombiniert.

Heute nutzt die Gruppe das schöne Herbstwetter und das Treffen findet auf dem Außengelände des Familienzentrums, das etwas versteckt hinter dem Marienhospital liegt, statt. Während die Kinder eifrig im Sandkasten spielen, beobachten die Eltern die Kinder und haben Zeit, miteinander zu reden.

Zur Gruppe gehören acht Elternteile mit ihren Kindern im Alter von 12 Monaten bis zum Kindergarteneintrittsalter. Die von Hanna Hesse vorbereiteten Treffen ermöglichen den Austausch der Eltern untereinander, während die Kinder erste Kontakte mit anderen Kindern und deren Eltern knüpfen können.

Jedes Treffen beginnt mit einem Begrüßungslied. Sobald die Kinder mit den bereitgestellten Materialien spielen, heißt es „Elternzeit“.

„Heute reden wir über Möglichkeiten, welche anfallenden Tätigkeiten im Haushalt Eltern und Kinder zusammen durchführen können,“ so Hanna Hesse. Schnell werden eine Reihe von gemeinsamen Aktionen genannt - vom Ausräumen der Spülmaschine bis hin zum Gießen der Pflanzen im Garten. Manche Impulse regen die Eltern auch zum Nachdenken an. Hanna Hesse: „Manch scheinbar einfache Frage bringt die Eltern ernsthaft zum Nachdenken. So haben wir bei vergangenen Treffen darüber gesprochen, was die Eltern in letzter Zeit herzlich zum Lachen gebracht hat oder wie sie Freizeit ohne Kind verbringen können.“ Zur Verabschiedung singt die Gruppe dann noch ein gemeinsames Abschiedslied.

Auf die Frage, warum sie zu den Treffen kommen, antworten die Eltern übereinstimmend, dass der Austausch mit anderen Eltern und die Spielmöglichkeiten für die Kinder, die wichtigsten Gründe sind. Der Kidix-Eltern-Kind-Kurs ist gefragt – es gibt eine Warteliste mit interessierten Familien.

Neu: Ab kommender Woche gibt es jeden Freitag ab 14 Uhr ein neues Angebot für Menschen, die gerne in einer kleinen Gruppe spazieren gehen: **"Witten zu Fuß erkunden"**. Der Spaziergang dauert zwischen 45 und 60 Minuten. Der erste Startpunkt am Freitag, dem 4. November ist das Cafe Credo, Hauptstr. 81. Von dort aus geht es in den Lutherpark. Es soll keine Rennerei geben, sondern ein ruhiges Spazierengehen. Bei schlechtem Wetter wird nicht abgesagt, sondern trifft sich vor der Stadtbibliothek in der Husemannstr., um sich dort in Ruhe Neuerscheinungen anzusehen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – das Mitmachen zählt.

Wollen Sie uns oder andere Wittener Organisationen ehrenamtlich unterstützen?

Melden Sie sich gern bei unserer FreiwilligenAgentur FOKUS, Frau Brommer und Frau Völpert, Tel.: 02302 421131

Die FreiwilligenAgentur FOKUS berät Sie gern rund um das Thema Ehrenamt.

Sie können dieses Monatsprogramm per Post oder besser per E-Mail rechtzeitig erhalten: Bestellung unter rolf-kappel@caritas-witten.de oder **Projekt „DasMachenWirGemeinsam“ der Caritas Witten e.V., Hauptstr. 81, 58452 Witten**

„Die gut gemalte Rübe ist besser als die schlecht gemalte Madonna.“ - Max Liebermann

Neuigkeiten aus dem Marienviertel

Monatsprogramm November 2022

