

**Donnerstag, 29. September 11:30 – 13.30 Uhr:**  
**Mittagstisch „Gemeinsam schmeckt es besser“** im Cafe Credo, Hauptstr.81. Es gibt einen schmackhaften Möhreentopf, wahlweise mit Fleisch; Götterspeise mit Vanillesoße als Nachtisch.

Die für den Donnerstag, 29. September geplante Wanderung „Flora & Fauna auf den Friedhöfen“ mit Birgit Ehes von NaWit muß krankheitsbedingt leider ausfallen und wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

**Samstag, 1. Oktober 15 – 17 Uhr „PC & Handy mit Sahne“** im Cafe Credo, Hauptstr.81. Der Treff richtet sich in gemütlicher Atmosphäre an alle Neulinge am Computer oder Smartphone. So lässt sich manches klären. Bringen Sie Ihre Geräte mit. Oder erzählen Sie, was noch nicht funktioniert. Referentin Frau Runde wird auch jeweils kurz über technische Details informieren. Anmeldung bitte telefonisch unter 9109034 (Frau Weinerth) oder per mail unter m.[prochowski@web.de](mailto:prochowski@web.de).

**Donnerstag, 6. Oktober ab 15:00 Uhr: Café „Vergiss mein nicht“** im Café Credo. Die Wohnungsgenossenschaft Witten-Mitte bietet zusammen mit dem Caritasverband Witten das „Café Vergiss mein nicht“ an. Hier begegnen sich Menschen mit und ohne Demenz.

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

**Jeden Freitag 13:00 – 15:00 Uhr: Bastel-Nachmittag mit Kindern und Senior\*innen** im Café Credo. Anmeldung bitte unter 0176 72568419. Mitbringen: Spaß und gute Laune!

**Jeden Montag, wieder am 10. Oktober 16 – 17.30 Uhr Mal Glück im Marienviertel**, im Cafe Credo

**Mittwoch, 12. Oktober ab 15 Uhr:**  
„**Gedächtnistraining +**“ mit Hannelore Kleine (Übungsleiterin) im Cafe Credo, Hauptstr.81

**Donnerstag, 13. Oktober von 11.30 – 13.30 h:**  
**Mittagstisch: „Gemeinsam schmeckt es besser“**  
**Es gibt dieses Mal ein orientalisches Gericht gekocht von Alaa Almufiti – lassen Sie sich überraschen!**

**Samstag, 15. Oktober ab 11 Uhr: „Ratschlag auf dem Rathausplatz: Solidarisch durch den Winter.“**  
Was hilft gegen hohe Preise, Mieten und Nebenkosten?“ Mieterverein und Sozialberatungen informieren

**Freitag, 21. Oktober 14:00 – 16:00 Uhr:**  
**Heimatkunde – Spaziergang um und in die Marienkirche** mit Hartwig Trinn und einer musikalischen Einlage von Hartmut Claes, um die schöne Akustik der Marienkirche zu genießen. Anschließend findet ein gemütliches Kaffee trinken im Cafe Credo statt. Anmeldungen zur „Heimatkunde“ jeweils bei Marianne Prochowski, Tel. 02302 82618 oder [m.prochowski@web.de](mailto:m.prochowski@web.de)

**Donnerstag, 27. Oktober 11.30 – 13.30 Uhr**  
**Mittagstisch „Gemeinsam schmeckt es besser“** im Cafe Credo, Hauptstr.81

#### Kleine Geschichten aus dem Marienviertel

**Die Wäscherei Frickmann an der Ecke Breite Straße / Luisenstraße gibt es seit 1998 unter der Regie von Herrn Jürgen Frickmann.** Eine frühere Mitarbeiterin gab uns den Tipp: „Der hat mich immer fair behandelt, auch als ich krank wurde!“

Chef und vierköpfige, gut gelaunte Belegschaft sorgen für saubere, angenehm glatte, duftende Wäsche: Wunderbar, aber kein Wunder, sondern viel und schwere Arbeit. Gewaschen, gebügelt und gemangelt wird dort von den Profis für Hotels, Gastronomie und Privatleute – sogar einen Gardinenservice bietet Jürgen Frickmann an. Das Ausliefern nicht zu vergessen.

Um 12 Uhr mittags ist dort Schichtwechsel, da trifft man die ganze Belegschaft, ansonsten müssen immer zwei Leute da sein. Weil: „Wäsche ist schwer“, sagt Nicole Sickmann, die mit ihrer Kollegin Sabine Clasani vor einem der vielen 25 kg schweren Körbe steht: „Den tragen wir zusammen“. Die Temperaturen machen den Beschäftigten besonders im Sommer zu schaffen – zum Beispiel an der mehrere Meter breiten Mangelpresse, die ununterbrochen einen Wärmestrom ausbläst. Trotz Durchzug und Ventilatoren ist es drinnen so warm wie draußen – bis 35 Grad. Miriam Krasniqi freut sich dagegen auf den Winter: „Wir Mädels sind ja Frostbeulen, da ist es dann hier gut zu ertragen“.



Im Bild von links nach rechts: Sabine Clasani, Miriam Krasniqi, Nicole Sickmann, Naime Bajraktarovic und Jürgen Frickmann.

## Jetzt besonders aktuell:

Montags bis Mittwochs 9:00 – 12:00 Uhr im Cafe Credo, Hauptstr.81: **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; Schwerbehindertenangelegenheiten - die Aufzählung ist hier nicht abschließend.

**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.

**Projekt „DasMachenWirGemeinsam“**  
Caritasverband Witten e.V.  
Hauptstraße 81  
58452 Witten

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

Es gibt kein Gesetz, das alten Frauen verbietet, auf Bäume zu klettern. - Astrid Lindgren

## Neuigkeiten aus dem Marienviertel

Monatsprogramm Oktober 2022

