

Newsletter der Aktion Neue Nachbarn in Wuppertal

JUNI 2019

Sie können uns Bescheid geben, wenn Sie von weiteren Interessierten wissen, die den Newsletter erhalten möchten. Falls Sie den Newsletter nicht weiter erhalten möchten, bitten wir, eine kurze Abmeldung an die Mailadresse hannah.niel@caritas-wsg.de zu senden.

Veranstaltungen der Aktion Neue Nachbarn...

- ❖ **Fortbildung:** Im Sinne der Achtsamkeit und Entspannung findet am **24.06.** von 16.30 bis 18.00 Uhr eine Fortbildung zur Thematik statt. „Das darfst Du einfach nicht so nah an dich ran lassen!“ Leichter gesagt als getan und oft gehört. Der Weg der Achtsamkeit bietet ganz neue Möglichkeiten für einen gesunden Umgang mit Herausforderungen und emotionalen Belastungen. Werden Sie zu Experten in Sachen Selbstfürsorge und Stressbewältigung und entdecken Sie die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die zu Ihnen passen. Anmelden können Sie sich kostenfrei bei rebekka.mertens@caritas-wsg.de oder bei anja.huetten@caritas-wsg.de

- ❖ **Komm, erzähl uns eine Geschichte:** Es startet im Rahmen einer Kooperation der Projekte Aktion Neue Nachbarn, „Bunt stiften“ und der Ehe-Familien- und Lebensberatungsstelle Wuppertal, ein Projekt, in dem Geschichten erzählt werden sollen. Bei dem gemeinsamen Treffen kommen Menschen aus aller Welt zusammen und erzählen Geschichten. Geschichten, die ihnen etwas bedeuten, die sie vielleicht schon lange begleiten, die nicht vergessen werden können, kleine und große Geschichten. Wenn möglich werden die Geschichten auch übersetzt, damit alle sie verstehen. Lassen Sie sich überraschen, kommen Sie einfach dazu und hören Sie gespannt zu!
Wenn Sie selbst eine Geschichte beisteuern möchten, melden Sie sich bitte unter: a.luetke-nowak@efl-wuppertal.de oder Tel.: 0202 456111
Termine und Uhrzeit: **27.06.2019 und 17.07.2019 jeweils um 18.00 Uhr**
Veranstaltungsort: Internationales Begegnungszentrum, Hünefeldstraße 54a, 42285 Wuppertal

- ❖ **Langer Tisch:** Die Aktion Neue Nachbarn lädt zur Begegnung am „Langen Tisch“ 2019 in Wuppertal am **29.06.** ein. Gemeinsam mit der Gemeinde St. Antonius wird die Aktion Neue Nachbarn von 16:00 – 19:00 Uhr zu finden sein. Der Tisch ist in etwa auf der Höhe des Engelsgartens. Wir freuen uns auf Ihr Vorbeikommen. Weitere Informationen finden Sie auch unter: <https://www.langer-tisch-2019.de/>

- ❖ **Deutschwerkstatt:** Die Deutschwerkstatt in der Gemeinde Herz Jesu findet seit Anfang Mai jeden Donnerstag von 16:00-18:00 zusätzlich zu der Deutschwerkstatt im Berliner Plätzchen statt. Hier können Deutschlernende auf jedem Sprachniveau Unterstützung kriegen zusätzlich zu ihrem Sprachkurs, zur Prüfungsvorbereitung oder Hausaufgabenhilfe.
Veranstaltungsort: Gemeinde Herz Jesu, Ludwigstr. 56, 42105 Wuppertal

- ❖ **Sportübungsleiter:** Die dritte Schulung der Sportübungsleiter ist am 05.05.2019 zu Ende gegangen. Am Do., den 06. Juni um 18:30 Uhr in KuKuNa, Hünefeldstr. 54a, wird die Abschlussfeier mit der Lizenzübergabe stattfinden. 17 sportbegeisterte Geflüchtete haben diese anspruchsvolle Schulung von Januar bis Mai absolviert und bestanden.

Aktuelles:

- ❖ **Beratung:** Die Verbraucher Zentrale bietet im Internationalen Begegnungszentrum eine Energieberatung und Unterstützung (Budget- und Rechtsberatung) rund um Ihre Energierechnung an. Das Beratungsangebot ist kostenlos und findet von 11.00 bis 13.00 Uhr an folgenden Tagen (Mittwochs) statt: **05.06., 19.06., 03.07., 17.07. und 31.07.**
- ❖ **Stadtradeln:** Stadtradeln lädt Sie dazu ein, bei einer tollen Kampagne des Klima-Bündnis zur Fahrradförderung und zum Klimaschutz mitzumachen. Die Registrierung und weitere Informationen zum Stadtradeln finden Sie unter <https://www.stadtradeln.de>. Auch dieses Jahr nimmt die Gemeinde St. Antonius wieder mit dem Team "**Engagement Esprit**" teil. Hier können Sie in das Team eintreten: https://www.stadtradeln.de/index.php?&id=171&team_preselect=380379
- ❖ **Schreibwerkstatt für geflüchtete Menschen/MigrantInnen:** Das Leben steckt voller Geschichten, die es wert sind, erzählt und bewahrt zu werden. In der Schreibwerkstatt des Katholischen Bildungswerkes, geleitet von der Autorin Christiane Gibiec, erhalten Menschen mit Migrationshintergrund Anregung und Unterstützung, ihre Erlebnisse und Gedanken aufzuschreiben. Ob Geschichten aus der Kindheit, der Heimat oder der Familie – der Kurs hilft Ihnen mit Methoden des Creative Writing, schnell in den Erzählfluss zu kommen und Ihre Geschichten auf das Papier zu bringen. Das Angebot ist niedrigschwellig. Sie können sowohl auf Deutsch als auch in Ihrer Heimatsprache schreiben. Die Schreibwerkstatt wird stattfinden immer freitags von 15.00 Uhr bis 17.15 Uhr statt. Die nächsten Termine sind: **31.5., 21.6., 28.6. und 5.7.** Kontakt und Anmeldung: Christiane Gibiec cqibiec@arcor.de
Veranstaltungsort: Kasinostraße 27, 42103 Wuppertal
- ❖ **Fahrradverleih bei Utopiastadt:** Am Mirker Bahnhof kann jeder den kostenlosen Fahrradverleih in Anspruch nehmen. Auf dem Kalender auf der Internetseite kann eingesehen werden, wann jemand Vorort ist. Eine Reservierung ist nicht möglich. Bedingungen um ein Fahrrad zu leihen: Abgabe der Personalien, 20,- € Pfand und es besteht kein Versicherungsschutz. Zusätzliche Spenden sind immer willkommen. Weitere Infos unter: <https://www.clownfisch.eu/utopia-stadt/utopiastadtrad/>
Örtlichkeit: Mirker Str. 48, 42105 Wuppertal/ auf der Nordbahntrasse
- ❖ **Yoga:** Ab dem Montag, den **27.05.** startet ein kostenloses Angebot für Erwachsene und Jugendliche, die einen Einblick in Yogaübungen, Meditation, Entspannung und Atemübungen bekommen wollen. Wie kann ich mit Körper- und Atemübungen Entspannung erfahren und somit ausgelassener und ruhiger werden? Der Kurs findet von 17.00 bis 18.00 Uhr statt. Einzige Voraussetzung ist neben bequemer Sportkleidung, eine kurze Anmeldung über: yoga@antonius-wuppertal.de (die Plätze sind begrenzt)
Veranstaltungsort: Kath.Familienbildungsstätte, Bernhard-Letterhaus-Str. 8, 42275 Wuppertal
- ❖ **Spirituelle Fahrradtouren 2019:** Ein Angebot für Fahrrad begeisterte Menschen, die auch Interesse an spirituellen Impulsen haben. Geplant sind mehrstündige Touren zwischen Rhein und Ruhr, durch Berg und Tal. Neben Fahrradtrassen werden die Routen auch über Wald und Wanderwege sowie beruhigte Straßen führen. Sinnvoll sind eine gewisse Vorerfahrung und gute Grundkondition. Geplant sind Tourenlängen von 40-60 Kilometer. (Anforderung: 10-15 km pro Stunde je nach Gelände). Proviant

muss selbst mitgebracht werden. Streckenbegleitung/Impulse: Herr Romano und/oder Frau Gotzhein. Treffpunkt: St. Antonius Kirchplatz. Fragen und Kommentare: fahrrad@antoniuss-wuppertal.de. Geplante Termine 2019: **22.06., 27.07., 31.08. und 22.09.**



Weitere Veranstaltungen im Juni...

... in Unterbarmen

- ❖ **Lesung:** Am **12.06.** liest um 18.00 Uhr Edmond Mesuli (29), er kam vor zwei Jahren aus Albanien nach Wuppertal. Bereits in seiner Heimat veröffentlichte Mesuli zwei Bücher, die Gedichtsammlung „Des Bettlers Drama“ und den Roman „Straße ohne Schicksal“. In Deutschland folgte sein Buch „Die Verliererin des Schatzes“. Mesuli liest aus seinem mit einem Literaturpreis ausgezeichneten Werk „Fate pa udhë“ - „Straße ohne Schicksal“. Es erzählt das Schicksal eines albanischen Mädchens, das von einem besseren Leben träumt, aber wie viele andere Frauen und Mädchen in die Fänge der Mafia gerät und zur Prostitution gezwungen wird. Das Projekt „EVA - Projekt zur freiwilligen Rückkehr von Frauen, die von Menschenhandel, Zwangsprostitution, Zwangsheirat und häuslicher Gewalt betroffen sind“ lädt im Rahmen des Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. zur Lesung ein.
Veranstaltungsort: Internationales Begegnungszentrum, Hünefeldstraße 54a, 42285 Wuppertal

- ❖ **Weltflüchtlingstag:** Am **22.06.** wird um 17.00 Uhr eine Veranstaltung zum Weltflüchtlingstag stattfinden. Vier Künstler bereiten eine künstlerische Darstellung zum Thema „Flucht“ vor. In einer gemütlichen Runde wird von Bildmalerei bis zur Präsentation mit künstlerischen Videos und Bildern fast jede Kunstart vertreten sein. Begleitet wird dies von der Poesie und der Musik vom PEGA e.V.
Veranstaltungsort: IBZ, Hünefeldstraße 54a, 42285 Wuppertal

