

## Was ist „Miteinander in Gnadental“?

„Miteinander in Gnadental“ ist eine von der Diakonie Rhein-Kreis Neuss gegründete Initiative zur Gestaltung der Stadtteilarbeit in Gnadental. Ziel ist es, die Gemeinschaft zu stärken und Menschen vor Einsamkeit zu schützen.

Dafür wollen wir die bestehenden Angebote verbinden und erweitern. Hierzu wurde in der Evangelischen Kreuzkirche ein Quartiersbüro eingerichtet. Es ist Anlaufstelle für alle Menschen, die das Leben im Stadtteil mitgestalten wollen und steht mit Rat und Tat allen Bürgerinnen und Bürgern zur Seite.

Im Quartiersbüro erhalten Sie Information und Beratung zu:

- Freizeit-, Kultur und Bildungsangeboten in Neuss-Gnadental
- Vermittlung von individuellen Hilfsmöglichkeiten (Nachbarschaftshilfen und Dienstleistungen)
- Vermittlung zu anderen Fachstellen in Neuss
- Möglichkeiten des bürgerlichen Engagements

## Angebote



**„Allein aber nicht einsam“. Ganz nach diesem Motto bietet das Quartiersbüro Gnadental wieder neue Angebote in Präsenz für Ü60 an.**

## „Erleben Sie Yoga im besten Alter (Ü60)“

Wer in späteren Lebensjahren Yoga praktiziert, gewinnt nicht nur einen gesunden Körper und einen entspannten Geist, sondern auch den Blick für ein glückliches und zufriedenes Leben. Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne beweglich und kraftvoll bleiben wollen. Durch die Yoga- und

Atemübungen gewinnen Sie Ruhe, Konzentration und Entspannung. Die Übungen werden individuell an Sie angepasst, auch bei körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen.

Termine: Dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 5€ je Sitzung

Trainerin: Manuela Prosch (Yogalehrerin, Ganzheitlich integrative Atemtrainerin, Trainerin für Haltung und Bewegung (Rücken), Trainerin für Entspannungstechniken)

Veranstaltungsort: Weingartstr. 41, 41464 Neuss



### **„Miteinander zeichnen und malen (ü60)“**

„Mein Kurs richtet sich an alle, welche gerne zeichnen oder malen, sich endlich trauen wollen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Mit meiner über 30-jährigen Erfahrung unterstütze ich Sie dabei sehr gerne.“ Renate Linnemeier, Kursleiterin, Dipl.-Grafikerin  
Gemeinsam besprechen wir unsere Kursthemen, Farbenlehre, Bildaufbau, Fluchtpunkt, Figur und Porträt, die Technik, ob Bleistift, Aquarell, Pastell oder Acryl. Die Dozentin berät, inspiriert und korrigiert. Wir sehen uns online, Sie können Bilder hochladen und zeigen für Bildbesprechungen, die Dozentin zeigt in kleinen Filmen Techniken und Farbaufträge und gibt wesentliche Tipps und reagiert auf die Arbeitsproben. Durch Zoom sind Sie immer live dabei. So entsteht ein lebendiger kreativer Austausch.

Termine: Donnerstags von 9:30 – 12:00 Uhr (aufgeteilt in Blöcken)

Kosten: keine

Trainerin: Renate Linnemeier (Dipl.-Grafikerin, Studium an der Hochschule Düsseldorf, Dozentin für Kreativkurse im In- und Ausland. [www.renate-linnemeier.de](http://www.renate-linnemeier.de))

Veranstaltungsort: Kreuzkirche Gnadental, Artur-Platz-Weg 2, 41468 Neuss



### **„Miteinander Boule spielen“**

Erleben Sie die Faszination „Boule“ und lernen Sie diese tolle Sportart und nette Mitspieler kennen! An jedem Donnerstag findet das Boule-Spiel statt. Keine Regelkenntnisse? Kein Problem! Wir erklären Ihnen gerne vor Ort die nicht allzu schwierigen Regeln und stellen Kugel zur Verfügung. Mit Freude teilen wir Euch mit, dass wir die Bezirkssportanlage Gnadental mit neuen Boule-Bahnen ausgestattet haben. Hier konnten wir gemeinsam mithilfe der Stadt Neuss und dem DJK-Gnadental zehn Boule-Bahnen umsetzen.

Termine: Dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr; Donnerstags ab 15:00 Uhr; Samstags ab 14:00 Uhr

Kosten: Keine

Leiter: Manfred Rautenbach

Veranstaltungsort: Bezirkssportanlage DJK in Neuss-Gnadental, Nixhütter Weg 98, 41468 Neuss





### **„Miteinander spazieren gehen (Ü60)“**

„Miteinander in Gnadental“ – Genau wie es unser Name schon vorgibt. Gerade in dieser besonderen Zeit möchten wir weiterhin neue Begegnungen und Kontakte für Sie ermöglichen. So haben wir das

„Miteinander spazieren“ – Angebot initiiert. 1-2x in der Woche oder im Monat gemeinsam spazieren erfrischt den Alltag und hält Gesund. Wenn auch Sie sich eine/n Erzähl-Partner\*in zum Spazieren gehen wünschen, melden Sie sich gerne bei uns.



### „Miteinander-Café (Ü60)“

In unserem Miteinander-Café finden Sie zwanglose Unterhaltung und anregende Gespräche. Dort haben Sie die Gelegenheit alte Kontakte zu pflegen, aber auch neue zu knüpfen. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich von den Helferinnen und Helfern der Nachbarschaftshilfe verwöhnen lassen.

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat von 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: Keine

Leiter: Ute Stock und Jan Weißling



## **„PC- und Smartphone-Hilfe (Ü60)“**

Lernen Sie mit Leichtigkeit dem Umgang mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Mit unserer PC- und Smartphone-Hilfe erhalten Sie Beratung und Hilfestellung rund um Fragen zu Mobilgerät und PC.

Termine: Individuell

Kosten: Keine

Leiter/-in: Ehrenamtler/-innen

Veranstaltungsort: Kreuzkirche Gnadental, Artur-Platz-Weg 2, 41468 Neuss



## **„Auszeit“ – Ein Angebot der Diakonie Rhein-Kreis-Neuss e. V. zur Entlastung der Angehörigen von demenzerkrankten Menschen durch geschulte Ehrenamtliche**

Wer einen an Demenz erkrankten Angehörigen pflegt, stößt oft an seine eigenen Grenzen der Belastung. Schon bald rücken eigene Interessen in den Hintergrund und alles Handeln dreht sich um die Versorgung des Erkrankten. Das Bedürfnis nach Entlastung wird immer deutlicher, aber häufig haben die Betroffenen keine Idee, wo sie Hilfe finden können.

Die „Auszeit“ bietet einen Besuchsdienst durch geschulte ehrenamtliche Helfer. Hierbei wird dem Demenzerkrankten eine Bezugsperson zur Seite gestellt, die stundenweise durch die Beschäftigung mit dem Erkrankten für Entlastung sorgt.

Die ehrenamtlichen Helfer sind Menschen, die ein paar Stunden in der Woche an Zeit erübrigen können und Freude am Umgang mit Menschen haben. Die Helfer nehmen zuvor an einer Schulung teil. Sie gehören dann einer Ehrenamtsgruppe an, die sich regelmäßig zum Austausch trifft und das Erlebte reflektiert. Die neue Schulung beginnt am 28. Juli 2021.

Wenn Sie Interesse am Projekt „Auszeit“ haben, weil Sie Entlastung bei der Betreuung eines Angehörigen suchen, oder wenn Sie Mitglied in unserer Ehrenamtsgruppe werden möchten, sind Sie herzlich willkommen bei.

Leiter: Vinorjan Thambithurai