



WiSü im November und Dezember 2024

Liebe Mitstreiterinnen, Mitstreiter und Interessierte,

Nun hat die Jahreszeit begonnen, die wir mit Begriffen wie



Gemütlichkeit und Besinnlichkeit, Wärme, Nähe und Beisammensein verbinden und die viele von uns schön finden.

Aber längst nicht alle Menschen freuen sich auf diese Zeit. Sie verbinden gerade diese dunkle Jahreszeit mit gemischten oder eher

negativen Gefühlen. Häufig befürchten sie - vielleicht noch mehr als sonst - eine Zeit des Alleinseins, des Sich-Ausgeschlossen-Fühlens, der Einsamkeit. Leider hat die Zahl derjenigen Menschen, die sich einsam fühlen, in den letzten Jahren über alle Altersklassen hinweg deutlich zugenommen. Die Ursachen dafür sind vielfältig und nicht nur auf die Corona-Pandemie zurückzuführen.

Wenn das natürliche Bedürfnis nach menschlicher Nähe und sozialen Kontakten über einen langen Zeitraum nicht gestillt wird, kann das psychische und körperliche Folgen haben.

Was kann man dagegen tun? Der erste Schritt fällt häufig nicht leicht. Doch es lohnt sich, über den eigenen Schatten zu springen – für neue, positive Kontakte und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Unser Begegnungscafé - das Cafe Fuga

WiSü ist sich dieser Entwicklung schon länger bewusst und hat mit BürgerTreff X einen Ort für alle Menschen geschaffen, an dem jeder willkommen ist – ob alt oder jung, alteingesessen oder neu hinzugezogen, mit oder ohne Migrationsbiographie, mit oder ohne Behinderungen.

Ein herzliches, friedliches und respektvolles Miteinander prägt die Atmosphäre dieses besonderen Ortes.

Vor allem der 'offene Freitag' ist sehr beliebt. Hier treffen sich von 15.00 bis 17.00 Uhr Menschen, die Kontakt und gemeinsamen Austausch schätzen, in lockerer, entspannter Runde bei Kaffee und Kuchen. Die einen kommen regelmäßig, die anderen, wenn sie Zeit und Lust haben, die nächsten, weil sie einfach neugierig auf diesen Ort sind.

Je nach Bedarf besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche, Unterstützung und Hilfe bei ganz individuellen Fragen und Lebenssituationen.

Häufig wird an diesen Freitagen im Café Fuga das Gefühl geäußert, dass man sich hier an diesem Ort mit den anderen Menschen so fühle, „wie in einer Familie“. Man spüre, dass man sehr willkommen sei.

Gemeinsames Singen

Jeden Freitag gegen 16.30 Uhr wird gemeinsam gesungen. Bekannte Lieder, die viele noch von früher kennen. Liedtexte sind vorhanden. Ruth begleitet auf der Mundharmonika und wünscht sich Verstärkung durch ein Akkordeon oder eine Gitarre.

Gemeinsames Plätzchen backen

Im BürgerTreff X backen wir zusammen Weihnachtsplätzchen. Jeder kann mitmachen. Rezepte können mitgebracht werden. Die Zutaten werden besorgt, Kostproben dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden.

Termin auf Anfrage unter info@wisue.de oder 0177-2339633

Gemeinsam den Nikolaus willkommen heißen

Am Nikolaustag, dem 6. Dezember von 15.00 bis 17.00 Uhr kommt der Nikolaus ins Café Fuga. Wir werden mit ihm und für ihn in gemütlicher Adventsatmosphäre Weihnachtslieder singen, Punch trinken und Plätzchen essen. Jeder ist herzlich willkommen!

Gemeinsam den kürzesten Tag des Jahres feiern

Am 21.12.2024 wird im BürgerTreff X ab 18.00 Uhr das Feuer zur **Wintersonnenwende** entzündet. Mit Glühwein oder Punch werden wir bei schamanischen Trommelklängen zusammen den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres erleben.

Jeder ist herzlich willkommen. Gerne können Freunde und Bekannte mitgebracht werden.

Gemeinsam bewegen gegen Verspannungen

Im Oktober hat ein Kurs begonnen, in dem Verspannungen gelöst und die Teilnehmer in Bewegung gebracht werden - mit sanften Übungen und zunächst im Stehen. Jeden Mittwoch von 17.30 -18.45 Uhr ist Francisco für euch da. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Lockere Kleidung und rutschfeste Sportschuhe werden benötigt.

Angebot ist kostenlos. Mehr Infos unter: www.francisco-krause.com

Zu unseren weiteren regelmäßigen Angeboten z.B. Lachyoga, kreativ sein im 'Atelier X', Handarbeiten im 'Nadelkunstwerk', Handykurs, Schülerhilfe oder unsere Radstation, für die wir freiwillige Helfer suchen, sind auf www.wisue.de zu finden. Gerne könnt Ihr uns auch einfach anrufen.

Eine gute Nachricht

Unser zukünftiger Standort, BürgerTreff X ist in der

Bebauungsplanung Eygelshovenerstr/ Sürther Str.

konkret vorgesehen

Das Ergebnis der Vorstellung des Bebauungskonzeptes für den Standort Eyselshovener Straße/ Sürther Straße am 30.10.2024 ist auf den Plänen, die uns der Investor zur Verfügung gestellt hat, zu sehen. Sie hängen im BürgerTreff X aus. Der Investor plant, Ende 2027 mit dem I. Bauabschnitt zu beginnen und diesen 2029 fertigstellen.

Jetzt liegt es an uns allen, also an euch und den Menschen, die bereits in der Umgebung wohnen, zu planen, Ideen zu entwickeln und weiterzugeben.

Dazu gibt es ab sofort im BürgerTreff X an der Wand mit den Plänen eine Sammelbox, in die ihr eure Ideen schriftlich oder aufgemalt einwerfen könnt.

Für uns als WiSü heißt das in mehrere Richtungen zu denken.

- Wo bekommen wir möglichst ortsnahe eine Interimsmöglichkeit für die 2 Jahre Bauzeit?
- Was wollen wir zukünftig im BürgerTreff realisieren, welche Bedarfe gilt es zu berücksichtigen und wie lässt sich der BürgerTreff organisieren und gestalten. Gibt es vergleichbare Konzepte/Modelle?

Ab 2025

im 2. Monat des Quartals

jeweils am 2. Dienstag um 18.00 Uhr

treffen wir uns zur Denkfabrik ‚Neue Mitte‘ im BürgerTreff X

1.Termin: 11. Februar 2025

**Wir freuen uns auf einen gemütlichen und kreativen
gemeinsamen Winter mit Euch!**

Monika Wilke und Ellen Behnke

WiSü-Orgateam

BürgerTreff X, Eygelshovener Str. 33, 50999 Köln

Kontakt:

Monika Wilke 01777-2339633

Dr. Ellen Behnke 0157-36000468

www.wisue.de
info@wisue.de