



mutmacherei

Der Stadtteilladen für Gesundheit, Soziales und Sport



GESUNDHEIT FÖRDERN

- Präventionskurse
- Entspannungsangebote



SOZIALES STÄRKEN

- Nachbarschaftshilfe
- Beratung & Unterstützung
- Mutmachcafé
- Freiwilligen-Management



MUT FÜRS LEBEN TANKEN

- Offener Treffpunkt
- Erste Hilfe bei Alltagsproblemen
- Begleitung im Behörden-Dschungel



Breslauer Str. 18 | 51702 Bergneustadt-Hackenberg
02261 9123020
info@die-mutmacherei.de
www.die-mutmacherei.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Donnerstag 9:30 – 12:30 Uhr
Montag – Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag nach Vereinbarung

WWW.DIE-MUTMACHEREI.DE



Ein Projekt von:
Verein für soziale Dienste
in Bergneustadt e.V.
www.vfsd.de

Gefördert durch:



GeWoSie



Sparkasse
Gummersbach



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



LEADER-REGION OBERBERG



1000 Dörfer – eine Zukunft



mutmacherei

Der Stadtteilladen für Gesundheit, Soziales und Sport



Diesmal Kurse zu:
Begegnung
Bewegung - Gesundheit
Unterstützung



UNSER PROGRAMM

September bis Dezember 2026



Gemeinsam stark!

WWW.DIE-MUTMACHEREI.DE

WILLKOMMEN

in der mutmacherei!

Die mutmacherei ist ein Ort für Begegnung, Unterstützung und Gesundheit.

Unser Programm bietet Angebote für Körper, Geist und Seele – für jedes Alter und jede Lebenslage.

Zusätzlich dazu kann die mutmacherei während der Öffnungszeiten (siehe Rückseite) immer besucht werden – wir bieten Hilfe sowie Begleitung und möchten offener Treffpunkt sein.

WICHTIGE HINWEISE FÜR UNSERE KURSE:

- Es kann **jederzeit eingestiegen** werden.
- Es ist **keine Anmeldung erforderlich** (Ausnahme Formulartreff und Erste-Hilfe-Kurs).
- Alle Kurse sind **kostenfrei** (Ausnahme der Erste-Hilfe-Kurs für die Anerkennung beim Führerschein).



AUF EINEN BLICK

Ein vielseitiges Programm für Menschen im Viertel: mitmachen, austauschen, lernen und aktiv sein



MO-FR

- **Walking Bus Hackenberg**

MO

- **Orthopädischer Qi Gong**
- **Nähtreff** (1. + 3. Montag im Monat)

DI

- **Stricken, Häkeln und Klönen**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Beweglichkeit – die Währung des Alters**
- **Formulartreff**¹ (3. Dienstag im Monat)

MI

- **Pflegeberatung** (1. Mittwoch im Monat)
- **pingpong Parkinson** (1. + 3. Mittwoch im Monat)

DO

- **Stuhlgymnastik**
- **Kreativkurs**

FR

- **Stillberatung**
- **STILLGRUPPE – MUTTER UND KIND**
- **Sprachtreff Migration**
- **Mutmachcafé** (1. + 3. Freitag im Monat)

SO

- **Erste-Hilfe-Kurs**^{1, 2} (Sondertermin 20. Sept. 2026)

¹ Anmeldung nötig.

² Für Führerschein-Teilnehmende fallen reguläre Gebühren an.

Mehr zu den einzelnen Angeboten, ist im Innenteil dieses Flyers zu finden.

DEMNÄCHST



Einige Angebote der Mutmacherei befinden sich derzeit noch in der Vorbereitung, sodass deren Termine zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Flyers noch nicht feststanden. Die Termine folgen jedoch in Kürze und sind dann auf der Website www.die-mutmacherei.de zu finden.

DEFIBRILATOR – EINFÜHRUNG UND ÜBUNG

Anwendungskurs – Termin folgt in Kürze

GESUNDHEITSTAG

1. Hackenberger Gesundheitstag – Termin folgt in Kürze

Ziel ist es bestehende Angebote in der medizinischen Versorgung vorzustellen, Anregungen zu geben und wichtige Fragen aufzunehmen.

SICHERER UMGANG MIT SOZIALEN MEDIEN

Elternabend – Termin folgt in Kürze

Aufklärung über die Gefahren des Konsums der Sozialen Medien und Tipps zum sicheren Umgang und dem Verhältnis von Eltern und Kindern um die Nutzung der unbegrenzten Anwendungen.

VORSORGE-VOLLMACHT

Infoveranstaltung, Anfang November – Termin folgt in Kürze

In Kooperation mit der Pflege- und Seniorenberatung der Stadt Bergneustadt und der Sozialdienst katholischer Männer und Frauen.

ADVENTS-CAFÉ

19. Dezember

In Kooperation mit der Interessengemeinschaft Ladenzentrum und dem Stadtteilnetzwerk Hackenberg.

SENIORENMESSE

10. Oktober, Krawinkelsaal

Die mutmacherei ist hier einer der Aussteller.

„Der ältere Mensch im Mittelpunkt“ mit Themenbereichen wie Gesundheit, Mobilität, Pflege, ambulante und stationäre Hilfen, Vorsorge, Betreuung sowie Finanzen.

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

JEDEN MONTAG ab 14. Sept. 2026

18:00 – 18:45 Uhr

ORTHOPÄDISCHER QI GONG mit Hans Jürgen Klee

Eintauchen in die Welt des therapeutischen Qi Gong – eine seltene und faszinierende Disziplin, die in Europa weitgehend unbekannt ist.

- Sanfte Übungen zur Entspannung
- TCM-Hintergrund
- Ohne Vorkenntnisse möglich
- Offen für alle Interessierten



JEDEN DIENSTAG ab 15. Sept. 2026

16:00 – 16:45 Uhr

PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG PME mit Axel Kammer

In acht Terminen die Lang- und Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung kennenlernen und Impulse zur Stressbewältigung erhalten.

- Leicht erlernbare Methode
- Anspannungen gezielt lösen
- Mehr innere Ruhe im Alltag



JEDEN DIENSTAG ab 15. Sept. 2026

19:00 – 20:30 Uhr

BEWEGLICHKEIT – DIE WÄHRUNG DES ALTERS mit Alexander Oettel

Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität – ganz ohne Leistungsdruck. Sanfte Übungen, Faszien-Yoga und Haltungstraining fördern Vitalität und Balance.

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Bewegungsimpulse & Dehnung
- Mehr Energie, Balance und Leichtigkeit



JEDEN DONNERSTAG ab 20. Aug. 2026

10:30 – 11:30 Uhr

STUHLGYMNASTIK mit Dr. Sigrid Schmidt

Mehr Lebensfreude und Energie für den Alltag: sanftes Ganzkörpertraining, gelenkschonend und sicher im Sitzen.

- Sturzprophylaxe & Koordination
- Kräftigung für Rücken, Beine und Gelenke
- Dehnung & Entspannung
- Gemeinsam aktiv in freundlicher Gruppe



KREATIVITÄT & GEMEINSCHAFT

1. UND 3. MONTAG ab 21. Sept. 2026

10:00 – 12:00 Uhr

NÄHTREFF mit Frieda Lenz

Reparieren, Kürzen, Nähen und Upcycling: Aus alten Jeans und anderen Materialien entstehen praktische und außergewöhnliche Dinge. Wir möchten nachhaltige praktische Sachen herstellen, die den Plastik im Alltag ersetzen.

- Erhalten, anstatt wegwerfen
- Einkaufsbeutel, Stoffservietten, Abschminkpads
- Mäppchen, Taschen, Utensilos & Kissenbezüge



JEDEN DIENSTAG ab 15. Sept. 2026

10:00 – 12:00 Uhr

STRICKEN, HÄKELN, KLÖNEN mit Barbara Richter & Christiane Hilgermann

Hier geht es nicht nur um Wolle und Nadeln, sondern vor allem ums Zusammensein, Quatschen, Lachen und eine schöne Zeit in netter Runde.

- Anfängerinnen und Profis willkommen
- Gegenseitige Hilfe & Ideenaustausch
- Handarbeiten und Begegnungen



JEDEN DONNERSTAG ab 17. Sept. 2026

16:00 – 17:30 Uhr

KREATIVKURS – KLEINE PAUSE VOM ALLTAG mit Marion Kottmann

Eine kreative Auszeit vom Stress mit Techniken die für alle machbar sind. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- Entspannung & Kreativität
- Machbare Techniken für alle
- Zeit für eine kleine Pause



GEMEINSAM UNTERWEGS

MONTAG – FREITAG

7:30 – 8:10 Uhr

WALKING BUS HACKENBERG GEMEINSAM UNTERWEGS mit mutmacherei & Eltern

Ein festes Team von sechs engagierten Eltern begleitet Kinder zuverlässig, ehrenamtlich und mit viel Herz auf ihrem täglichen Schulweg.

- Mehr Sicherheit im Straßenverkehr
- Gemeinschaftsgefühl & Selbstständigkeit
- Bewegung und gemeinsamer Spaß



BERATUNG & FAMILIE

3. DIENSTAG ab 15. Sept. 2026

9:30 – 11:30 Uhr

FORMULARTREFF mit Caritasverband Oberberg

Papierkram, komplizierte Anträge oder unverständliche Behördenschreiben? Gemeinsam werden Unterlagen Schritt für Schritt bearbeitet.

- Vorab anmelden
- Dokumente zum Treffen mitbringen
- Unterstützung beim Ausfüllen



1. MITTWOCH ab 2. Sept. 2026

14:00 – 16:30 Uhr

PFLEGEBERATUNG mit Manuela Bergmann

Neutrales, kostenloses Beratungsangebot für Pflegebedürftige und Angehörige sowie Seniorenberatung rund um Freizeit, Wohnen und Vorsorge.

- Pflegegrade, Hilfsmittel & Entlastungsdienste
- Finanzierung
- Vorsorgevollmachten
- Freizeit- und Bildungsangebote



JEDEN FREITAG ab 18. Sept. 2026

9:00 – 10:00 Uhr

STILLBERATUNG mit Diana Hirte

Einfühlsame und kompetente Begleitung auf dem persönlichen Stillweg – von der Schwangerschaft bis zum sanften Abstillen.

- Stillstart, Anlegetechniken & Positionen
- Milchbildung, Schmerzen & Gewichtszunahme
- Früh- und Neugeborene
- Abpumpen, Muttermilchaufbewahrung, Beikost & BLW



JEDEN FREITAG ab 18. Sept. 2026

10:15 – 11:00 Uhr

STILLGRUPPE – MUTTER UND KIND mit Diana Hirte

Ein geschützter und gemütlicher Raum für Austausch, Fragen, neue Kontakte und eine entspannte Zeit mit dem Baby. Ganz egal, ob du gerade erst mit dem Stillen beginnst, schon länger stillst oder vor kleinen und großen Herausforderungen stehst

- Für Stillanfängerinnen und erfahrene Mamas
- Erfahrungen teilen & Fragen stellen
- Mutter und Kind herzlich willkommen



SPRACHE

JEDEN FREITAG ab 6. Nov. 2026

16:30 – 18:00 Uhr, BGS Hackenberg

SPRACHTREFF MIGRATION – DEUTSCH IM ALLTAG mit Canan Steinicke und Shaukat Jalal Said

Deutsch sprechen und verstehen im Alltag: Übungen helfen dabei, sicherer zu werden. Frauen und Männer jeder Herkunft sind willkommen.

- Deutsch im Alltag verbessern
- Kinderbetreuung ab 6 Jahren ist gesichert



BEGEGNUNG & GESUNDHEIT

1. UND 3. FREITAG AB 18. SEPT. 2026

15:00 – 17:00 Uhr

MUTMACHCAFÉ – GEMEINSAM STATT EINSAM mit Aneta Kiliszek und Claudia Gavra

Ein offener Begegnungsort für Menschen im Viertel. Bei Kaffee und Gesprächen entstehen Kontakte, Austausch und neue Perspektiven.

- Impulse zu Mut, Selbstvertrauen und Resilienz
- Persönliche Erfahrungen austauschen
- Menschen kennenlernen & Gemeinschaft erleben



1. UND 3. MITTWOCH AB 16. SEPT. 2026

10:30 – 12:00 Uhr, BGS Hackenberg

PINGPONG PARKINSON mit Aneta Kiliszek

Bewegung und Spiel zur Unterstützung von Motorik, Beweglichkeit, Reaktion und weiteren Fähigkeiten bei Parkinson-erkrankten.

- Motorik & Beweglichkeit
- Reaktionsvermögen • Gedächtnisleistung & Konzentration
- Gleichgewichtssinn • Minimierung der Sturzneigung



SONNTAG 20. SEPT. 2026

9:00 – 16:00 Uhr

ERSTE-HILFE-KURS mit heartbeat

Ein Erste-Hilfe-Kurs für verschiedene Alltagssituationen – geeignet für Familien, Mehrfamilienhäuser, Ehrenamt und zur Auffrischung.

- Für alle Interessierten kostenfrei
- Für Führerschein-Teilnehmende reguläre Gebühr

