



**Donnerstag, 06.03.2025
ab 15:00 Uhr**

Lebensfreude trotz(t) Einschränkungen

Ob jung oder alt, jeden kann es treffen und man ist eingeschränkt
- ob in seiner Bewegung/Motorik oder seinem Geist.

An diesem Tag hat das Caritas-Netzwerk Mettmann Frau Wegewitz (ME Sport), den Arzt Herrn Kober (Gesundheitszentrum Florastraße) und Kim Cremer (Triathlet) zu seiner Auftaktveranstaltung des Projektes 2025 eingeladen. Es erwartet Sie eine ca. 1,5 stündige, gemütliche Runde mit einem offenen Gespräch.

Herr Kober wird etwas aus der medizinischen Sicht berichten, Herr Cremer von seiner persönlichen Erfahrung zum Thema Sport mit Einschränkungen und neuer Lebensfreude und Frau Wegewitz berichtet was ME Sport alles anbietet, welche Möglichkeiten bestehen und zeigt ein paar Übungen für zu Hause

Eine Anmeldung ist erforderlich
per Email an netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de
oder unter 02104 22761 (Anrufbeantworter).

**Haus der Begegnung
Vogelskamp 120 in Mettmann**