

Only for me – Schwimmkurs für Frauen sehr gut angelaufen

Am 29.09.2019 ist bei unserem Projekt Vitalo Ost nach längerer intensiver Vorarbeit zusammen mit dem Integrationsamt und besonderem Einsatz von Dorothee van den Borre, die u.a., auch für den Malteser-Integrationsdienst tätig ist, eine besonders schöne Erfolgsmeldung zu veröffentlichen. Im St.Josef und St.Petrus-Krankenhaus findet jetzt Sonntags ein Schwimmkurs schwerpunktmäßig für Frauen mit Migrationshintergrund statt. Auf Anhieb haben sich über 50 Frauen gemeldet. Wir werden demnächst dazu weitere Infos an Euch weitergeben.

Eröffnung des Beuthel-Vitalpoints am 30.09.2019

Jetzt geht's auch auf den Südhöhen los. Bei unserem Sponsor Beuthel können nach der offiziellen Eröffnung alle Interessierten Montags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr mit unserem Profi Klaus Conrad die schöne Umgebung beim Gehen/Walken genießen. Das gilt auch für unsere erste NordicWalking-Gruppe unter der fachkundigen Leitung vom Instructor Frank Hoffmann, die jeweils Mittwochs um 17.30 Uhr los geht. Stöcke können auch gestellt werden. Dabei wurde der zeitliche Rahmen erst einmal bis Ende November festgelegt, um auch im Winter gemeinsam mit den Teilnehmer-innen zu überlegen, wann und wie es weitergeht.

Den Fun-Run von 0 – 30 Minuten - für Laufanfänger IST ERFOLGREICH ANGELAUFEN START Café Polick an der Nordbahntrasse NÄHE BAHNHOF MIRKE JEDEN SONNTAG um 11.00 Uhr



Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch gezielte Unterstützung bis Jahresende so zu trainieren, dass sie 30 Minuten am Stück laufen können. Dies erfolgt, wie bei **Wuppervital** immer, behutsam und ohne Leistungsdruck. Dafür stehen die qualifizierten Trainerinnen Sabine Lattau, Alrun Melcher und Andrea Oppermann auf der Nordbahntrasse bereit und freuen sich auf viele Bewegungswillige. Wir freuen uns, dass sich auf Anhieb so viele Teilnehmer/innen jeweils sonntags eingefunden haben. Mit viel Spass und Engagement werden die Teilnehmer /innen bis 31.12.2019 das gewünschte Ziel sicher erreichen. Backhauschef Dirk Polick ist von dieser Initiative so angetan, dass er Wuppervital e.V. von Beginn an gerne unterstützt und sogar ein besonders nahrhaftes Vitalbrötchen kreiert hat.

Anmeldung bitte unter www.wuppervital.de vornehmen. Wer sich früh anmeldet, ist auf jeden Fall dabei.

Nur keinen Stress - Deeskalationstraining



Unser Deeskalationstraining mit Kindern und Jugendlichen unter der Regie von Tobias Vetter war für Alle, die dabei waren, ein besonderes Erlebnis und wurde als sehr wertvoll für den Alltag bewertet. Da es der erste Termin in diesem professionellen Rahmen von unserem Wuppervital war, haben wir das natürlich mit besonderem Interesse begleitet. Im Vordergrund stand, anstehende Spannungen und Gewaltpotentiale bereits im Ansatz zu erkennen und deeskalierend darauf zu reagieren. Dafür wurden auch immer wieder nachvollziehbare Alltagssituationen in den Mittelpunkt gestellt.

Also werden wir diesen positiven Aufschlag gerne mit Tobias Vetter weiter verfolgen.

Wuppervital Aussichten



Es kommen immer mehr Anfragen, ob und wie wir immer mehr Wuppertaler in Bewegung bringen können. Darüber freuen wir uns sehr. Aber es ist auch eine Verpflichtung, dass wir mit Qualität und Engagement die Erwartungen der Interessenten und Teilnehmer erfüllen. Vorgesehen sind für dieses Jahr u.a. noch folgende Schwerpunkte:

- Gründung eines Basketballteams für Kinder und Jugendliche mit Migrations hintergrund und Unterstützung des BTV

Projekt VITALO Ost

Auf Wunsch des Integrationsamtes der Stadt Wuppertal haben wir über das Stadtteilbüro in Heckinghausen Kontakt zur Sozialarbeiterin Dorothee van den Borre, die schwerpunktmäßig auch für den Malteser-Integrationsdienst im Einsatz ist, aufgenommen. Es stellte sich sehr schnell heraus, dass Dorothee eine Frau der Taten ist. So konnten wir kurzfristig schon 3 Projekte verabschieden, von denen wir schon eine Unterstützungsmaß- nahme erfolgreich durchgeführt haben.

Projekt Pentalo

Vom 15.-16.06.2019 haben wir ein tolles Wochenende mit dem Pentalo-rojekt gehabt. Es ging speziell um Frauen mit Migrationshintergrund, die noch nie oder sehr selten auf dem Fahrrad unterwegs waren. Als Gastgeber hat uns das Wichernhaus bei [Wicked Woods](#) mit dem Radverleih und der Beköstigung ganz toll unterstützt. Entscheidend für den Erfolg war aber unser tolles Trainerteam mit Tanja, Oli, Tom und Thomas, die mit viel Engagement und körperlicher Schwerstarbeit die Teilnehmerinnen auf dem Rad gehalten und zu vielen Erfolgserlebnissen geführt haben. Auch Hiba als Koordinatorin und Übersetzerin war für uns sehr wertvoll. Jetzt geht's 1 Jahr mit monatlichenAusfahrten weiter und die Frauen freuen sich schon auf die nächsten Termine.





Projekt Nur keinen Stress (Deeskalationstraining)

Jetzt steht dieses Training für Kinder und Jugendliche mit einem Profi und der Begleitung von Dorothee van den Borre an. Wir werden kurzfristig darüber berichten.

Zu Fuß die neue Heimat entdecken

Für Familien, die neu in den Wuppertaler Osten gezogen sind, wird unser Klaus als Mann für die Säule Natur und Kultur in Zusammenarbeit mit der Schule Meyerstraße regelmäßig unterwegs sein. Auch darüber wird Klaus uns dann in altbewährter Weise mit ins Boot nehmen.

Wuppervital übt Leben Retten



Die [Malteser](#) unter der Regie von Herrn Mittelsdorf und Herrn Böhmer haben uns am 13.06.2019 das ernste Thema in anschaulicher und gut nachvollziehbarer Weise sehr gut herübergebracht. Bei Allen die dabei waren war die Resonanz sehr positiv und es wurde herausgestellt, dass durch die praxisnahe Hilfestellung dieser Abend sicher noch nachwirken wird. Dafür sagen wir von Wuppervital ganz herzlich Danke und freuen uns darauf, auch in Zukunft mal wieder von den Maltesern unterstützt zu werden.

Abgerundet wurde der Abend, den wir wieder bei der [Babtec](#) als einen unserer Premiumpartner durchführen konnten, von der herzlichen Begrüßung durch den Geschäftsführer Herrn Kastanis und der anschließenden Führung durch dieses innovative und zukunftsorientierte Unternehmen durch Frau Ziehn. Auch dafür bedanken wir uns sehr und besser kann ein Gastgeber nicht sein!





Alles Neu Macht der Mai und manchmal auch der Juni :)



Alles neu machte der Mai!

In unserem Falle brachte unser Partner "[Policks Backstube](#)" im Mai ein neues Produkt in die Brötchentheke: WUPPERVITALER.

Entstanden ist der WUPPERVITALER aus einer Kooperation mit [WUPPERVITAL](#). Er eignet sich sowohl für herzhaft Beläge, als auch für süße Aufstriche und besticht durch seinen vollen und kräftigen Geschmack.

Der WUPPERVITALER enthält eine Vielzahl von hochwertigen Zutaten:

- Rotwein
- Walnusskerne
- Leinsaat

- Dinkelmehl aus der Region
([Gut zur Linden - Bauer Bröcker](#))

Probieren Sie's mal vital, mit dem WUPPERVITALER!

Wuppervital besucht das THW



Monatlich macht sich die Gruppe „Natur und Kultur“ von Wuppervital auf den Weg und wandert zu einem interessanten Ziel.

Diesmal hatte Frank Hoffmann (www.naturvoll.de) eine interessante rund fünf Kilometer lange Route von der Villa Foresta in Heckinghausen über Erbschlö zur Otto-Hahn-Straße in Ronsdorf ausgewählt: viel Natur bei schönem Wetter. Am Ziel konnten sich die Teilnehmer mit leckerer Erbsensuppe stärken, bevor sie von Führungskräften des Technischen Hilfswerkes über die Arbeit und Einsätze des THW informiert wurden. Die Bundesbehörde, die sich vor Ort auf Freiwillige stützt, kommt überall auf der Welt zum Einsatz, wenn Mut und schweres Gerät gefordert ist: Erdbeben, Orkane, Hochwasser und andere Katastrophen mit Folgen für die oft arme Bevölkerung. Aber auch vor Ort kann plötzlich ein Einsatz möglich werden, wie die vom Einsturz bedrohten Häuser in der Langerfelder Beyeröhde gezeigt haben. THW-Kräfte sicherten mit technischem Gerät Menschen, die ihr Gab und Gut aus ihren Wohnungen holten, während das Mauerwerk in Bewegung war.

Das THW scheint gut aufgestellt und finanziell vom Bund ausreichend unterstützt. Auf dem Gelände stehen für Übungen ein hoher Rettungsturm, ein ausrangierter Tankwaggon und ein ausgehobener Graben zur Verfügung. Manche Fahrzeuge hat die Wuppertaler Feuerwehr auf dem ehemaligen Gelände des Katastrophenschutzes geparkt.

Nach der zügigen Rückwanderung (Zehn Kilometer für Fitness und Gesundheit!) über den Scharpenacken konnte für die „Wuppervitaler“ ein entspanntes Wochenende beginnen.

Vitaler SCHWEBEBAHNLAUF - Wir Wuppen Das

Liebe WupperVITaler,

in etwa 7 Wochen ist es wieder soweit ! Am **07.07.2019** um 15.30 Uhr wollen wir - wie in den vergangenen 2 Jahren - wieder schwerpunktmäßig als Walkgruppe am diesjährigen Schwebebahnlauf über 5 km teilnehmen.

Da wir im Laufe des letzten Jahres zahlreiche neue Wuppervitaler begrüßen konnten gehen wir davon aus, dass wir mit einer noch größeren Gruppe als in den Vorjahren antreten werden. Allen, die dabei waren, hat es sichtlich Spaß gemacht, an dieser Großveranstaltung teilzunehmen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich viele unserer regelmässigen Teilnehmer bis zum 31. Mai 2019 über unsere Homepage Wuppervital "und jetzt du" anmelden. Dort findet ihr den entsprechenden Anmeldehinweis. Für die Einteilung der Altersklasse gebt dort auch bitte Euer Geburtsjahr an.

Bei Teilnahme ist die Startgebühr in Höhe von 22 Euro auf das Konto Wuppervital DE48 330 500 00 0000805580 zu überweisen. Das Laufshirt bekommen unsere "Neulinge" wieder kostenlos von unserem Hauptsponsor, der BABTEC, und muß dann sofort Anfang Juni 2019 bestellt werden. Für die Bestellung des T-Shirts teilt bitte die entsprechende Größe mit.

Bitte bedenkt, dass unsere zahlreiche Teilnahme ein indirekter Dank an unsere Sponsoren ist, ohne deren finanzielle Unterstützung - wie ihr alle wisst - die Wuppervital-Initiative in dieser Form nicht bestehen könnte.

Also - seid dabei und helft mit, Wuppervital VITAL zu halten !

Euer Wuppervital-Team

Wuppervital und das Sanitätshaus Beuthel bewegen die Region



Wir freuen uns sehr, mit dem [Sanitätshaus Beuthel](#) einen weiteren überregionalen Partner und Unterstützer gewonnen zu haben. Die ersten Kontakte mit dem Geschäftsführer, Herrn Rüdiger Neumann, waren sehr konstruktiv und zukunftsorientiert. Für die nächsten 2 Jahre wurden schon konkrete Aktivitäten angedacht, um uns gemeinsam bei den Wuppertalern zu präsentieren und weitere Wuppervitaler zu gewinnen. Das Leitmotiv der Firma Beuthel lautet "Menschen Bewegen". Das passt ideal zur unserer Initiative. Im Namen des Vorstands bedanken wir uns für den Vertrauensvorschuß, den uns das [Sanitätshaus Beuthel](#) entgegningt und freuen uns auf spannende Aktionen und Projekte..

Staffelstab von Florian Hugk zu Klaus Conrads

Unser Gründungsmitglied und bisheriger zweiter Vorsitzender, Dr. Florian Hugk, ist durch seine starke berufliche Auslastung leider nicht mehr in der Lage, seine Vorstandsaufgabe in gewohnter Weise wahrzunehmen.

Vorsitzender Alfred Honermann:

"Florian hat mit viel Einsatz und Qualität maßgeblich den Aufbau und die positive Entwicklung von Wuppervital mit geprägt und den Social-Media-Bereich sehr professionell geleitet. Dafür möchten wir uns auf diesem Weg im Namen aller Wuppervitaler und Unterstützer ganz herzlich bedanken."

Wir haben uns gefreut, dass Klaus Conrads (klaus@wuppervital.de), der bisher gemeinsam mit Frank Hoffmann die Gruppe "Natur und Kultur" geleitet hat, den Staffelstab von Florian Hugk übernommen hat. Er wurde am 5. März 2019 einstimmig zum zweiten Vorsitzenden gewählt, bleibt darüber hinaus aber den Wanderern treu.

Im Namen aller Wuppervitaler wünscht ihm der Vorstand um Alfred Honermann Kraft, Gesundheit und gutes Gelingen.

Wuppervital e.V.
Der Vorstand

Es Hilft Helfen zu Können

am **13.06.2019 von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr** ist es soweit. Dann erfolgt eine Unterstützung in etwas anderer Form.

Um sich bei all unseren Aktivitäten in einer ernsthaften Notfallsituation richtig - und manchmal auch lebensrettend - verhalten zu können, bekommen wir professionelle Hilfe vom Rettungsdienst der Malteser. Dabei steht besonders der Übungscharakter im Mittelpunkt.

Weitere Details wie z.B. den Veranstaltungsort werden wir noch rechtzeitig bekannt geben.

Wuppervital besonders sozial

Seit 2017 bringt der gemeinnützige Verein mit seinen 3 angebotenen Säulen immer mehr Wuppertaler in Bewegung. Besonders erfreulich ist auch, dass dabei die neuen Initiativen Wupp4Kids und Müttervital relativ schnell geplant und umgesetzt werden konnten.

Erst einmal ist das Projekt [Wupp4Kids](#) bei der Wuppertaler Kindertafel einmal pro Woche in 2018 unter der Regie von David Kessler erfolgreich angelaufen. Die Kinder, die nach der Schule bei der Kindertafel ihr Mittagessen bekommen und anschließend bei den Hausaufgaben betreut werden, werden dann Dienstags und Donnerstags anschließend an den Trainer übergeben. Mit viel Spaß stehen dabei Ballspiele bei den Jungens und mehr Hiphop

usw. bei den Mädchen im Vordergrund. Da die Leiterin der Kindertafel, Frau Kusebauch, zum sozialen Verhalten große Fortschritte erkannt hat, wird jetzt noch eine zweite Stunde jeweils Donnerstags in der Woche durchgeführt. Das geht natürlich nur mit Unterstützung der Sparkasse Wuppertal, die sich von Anfang an für dieses Projekt eingesetzt hat und dem kommunalen Integrationszentrum der Stadt Wuppertal über das Landesprogramm KOMM AN NRW.

Müttervital ist gut gestartet

Am 11.01.2019 ist unter der Regie von Wuppervital die erste Müttergruppe erfolgreich gestartet. An der Marienschule in der Nordstadt sind schon beim ersten Mal 12 Mütter von Grundschulern in der Turnhalle mit viel Spaß von der Rektorin Andrea Oppermann in Bewegung gebracht worden. Besonders Andrea Oppermann ist es neben ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit ein besonderes Anliegen, die Mütter noch besser zu integrieren. Darüber haben wir uns natürlich riesig gefreut. Auch die Diakonie Wuppertal, die dieses Projekt finanziell unterstützt, ist von diesen Rückmeldungen sehr angetan und davon überzeugt, dass dieses Engagement sehr sinnvoll ist.