



MÜLHEIM

Christlicher Verein Junger Menschen

Mülheim an der Ruhr e. V.

www.cvjm-muelheim.de

info@cvjm-muelheim.de

OKTOBER
NOVEMBER

2025

An(ge)dacht

*Angebote und
Programme*

*Bibelstunden
und Termine*

*Nachrichten,
Informationen &
Berichte aus
dem CVJM*



UNSER HAUPTAMTLICHEN-TEAM IM CVJM



▼ Christian Smuda

Leitender CVJM-Sekretär

christian.smuda@
cvjm-muelheim.de

Tel.: (0208) 38 16 88



▼ Sarah Terbeck

offene Arbeit

sarah.terbeck@
cvjm-muelheim.de



▼ Jonathan Grabinski

CVJM-Jugendreferent

jonathan.grabinski@
cvjm-muelheim.de

Mob.: (01573) 013 1232

▼ Audrey Ndassie

FSJ-Kraft

fsj@
cvjm-muelheim.de

TITELBILD

► Weiter kommt man nur im Team: Beim diesjährigen Drachenboot-Cup auf der Ruhr, sind die CVJM-Dragons auf einen hervorragenden zweiten Platz gepaddelt! Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Teamleistung!

Bilder von diesem und anderen Events findet ihr in diesem Anzeiger.



Alle Infos und Termine aus dem Anzeiger findet ihr auch auf unserer Website: www.cvjm-muelheim.de

IMPRESSUM

**Christlicher Verein Junger Menschen Mülheim an der Ruhr e. V.
Haus der Offenen Tür • Wohnheim • CVJM**

Teinerstraße 3–5 • 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (0208) 38 16 88 • Fax: (0208) 38 16 52

info@cvjm-muelheim.de • www.cvjm-muelheim.de

Vorsitzende

Alina Gerdau, Vorsitzende

Julia Smuda, stellvertretende Vorsitzende

Bankverbindungen

Bank für Kirche und Diakonie eG

(BLZ: 35060190) Kto.: 1011708010

IBAN: DE30 3506 0190 1011 7080 10 • BIC: GENODED1DKD

Sparkasse Mülheim

(BLZ 36250000) Kto.: 367000325

IBAN: DE62 3625 0000 0367 0003 25 • BIC: SPMHDE33XXX

CVJM Mülheim an der Ruhr Stiftung

Bank für Kirche und Diakonie eG

(BLZ: 35060190) Kto.: 1013631014

IBAN: DE15 3506 0190 1013 6310 14 • BIC: GENODED1DKD

Vorsitzender des Stiftungsrates: Hans Wennemers

ANZEIGER-Redaktion

Carsten Tappe

carsten.tappe@cvjm-muelheim.de

V.i.S.d.P.

der Geschäftsführende Vorstand

Druck

Gemeindebriefdruckerei, Groß-Oesingen

6 Ausgaben/Jahr, Auflage: 600 Ex.



GBD

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Produkt **Dachs**
ist mit dem Blauen Engel
ausgezeichnet.

www.GemeindebriefDruckerei.de

*Redaktionsschluss für
die kommende Aus-
gabe des Anzeigers
ist Montag,
der 17. November.*

„Steh auf, nimm deine Matte und geh nach Hause!“ (Lukas 5, 24)

Neulich erzählte mir eine Freundin: „Ich war im Urlaub, aber erholt fühle ich mich nicht.“ Vielleicht kennst du das auch: Man gönnt sich eine Pause, aber sobald der Alltag zurück ist, sind Stress, Druck und Erschöpfung wieder da. Termine, Erwartungen, Konflikte – sie rauben uns die Kraft. Und manchmal sind es nicht nur die äußeren Dinge: Es kann die eigene Unsicherheit sein, die Angst zu versagen oder das Gefühl, allein gelassen zu sein. Dann reicht kein Urlaub. Es braucht etwas Tieferes – echte Heilung.

Eine bekannte Geschichte in der Bibel erzählt uns von einem Mann, der gelähmt war und sein Leben lang auf einer Matte lag. Freunde trugen ihn zu Jesus. Dort erlebte er nicht nur körperliche Genesung, sondern auch etwas, das sein ganzes Leben veränderte. Gott hatte ihn nicht nur äußerlich geheilt, sondern hatte darüber hinaus noch weitere Pläne mit ihm vor. Die Heilungserfahrung des gelähmten Mannes sollte zum Segen für andere werden. Gott tut Wunder – auch heute noch.

Schauen wir uns an, welche drei Sätze genau für den Gelähmten zum Wendepunkt wurden:

1. „Steh auf!“

Bleib nicht liegen, wo du gerade festsitzt. Vertraue darauf, dass mit Jesus Veränderung möglich ist – auch wenn es unbequem wird. Manchmal braucht es nur den Mut, den ersten Schritt zu wagen.

2. „Nimm deine Matte!“

Verdränge nicht deine Geschichte. Nimm deine Erfahrungen mit – auch die Brüche und schwierigen Zeiten. Gerade hier wird Heilung – Gottes Wunder – sichtbar und kann auch anderen Mut machen.

3. „Geh nach Hause!“

Herzensveränderung durch Gott zeigt sich besonders dort, wo du lebst: In deiner Familie, in deiner Nachbarschaft, in deinem Job. Da, wo dich Menschen kennen, die deine „Matte“ gesehen haben. Echtes Heilwerden wird sichtbar, wenn andere spüren: Da ist jemand, der neu aufsteht, anders handelt, der Vergebung sucht oder einen Neuanfang wagt.

Die Frage ist: Auf welcher „Matte“ liegst du noch? Was hält dich fest? Vielleicht ist heute die Gelegenheit, einen Schritt zu wagen – aufzustehen, deine Geschichte nicht zu verstecken und dort, wo du lebst, Veränderung und Segen hineinzubringen.

Gottes Segen für euch! Eure Julia



WELCOME HOME, LIEBER CHRISTIAN SMUDA!



Liebe Vereinsfamilie,

„ich bin dann mal wieder hier“ und freue mich sehr, mich auf diesem Weg offiziell als neuer leitender CVJM-Sekretär bei euch vorstellen zu dürfen. Es ist mir ein Herzensanliegen, gemeinsam mit euch das Leben im Verein zu gestalten, Glauben zu teilen und Räume zu schaffen, in denen Menschen – jung und alt – Gott begegnen und Gemeinschaft erleben können.

Für alle, die mich noch nicht so gut kennen, kommen nun ein paar Infos zu mir: Ich bin 41 Jahre alt, verheiratet und Papa von zwei Teenies. Schon als Jugendlicher habe ich persönliche, prägende Erfahrungen im CVJM gemacht. Aus der ehrenamtlichen Arbeit führte mein Weg dann in die dreijährige Ausbildung am CVJM-Kolleg in Kassel. Mein Anerkennungs-jahr machte ich im CVJM Essen, und ein Jahr später durfte ich dann meine erste Stelle im CVJM Mülheim antreten und dort u. a. tolle Projekte wie den „Mittagstisch“ leiten. Besonders die Jungschararbeit und die Arbeit in der Offenen Tür wurden schnell zu meinen Herzensanliegen.

Nach sieben Jahren im CVJM Mülheim begann ich ein Vollzeit-Studium der Sozialen Arbeit und arbeitete weitere Jahre im sozialen Sektor im Ruhrgebiet. Nun habe ich mich entschieden, wieder

in das Team des CVJM Mülheim einzusteigen – nun als leitender Sekretär. Von Herzen freue ich mich über diese tolle Möglichkeit und hoffe, dass ich mit Gott an meiner Seite dazu beitragen kann, Menschen von Jesus zu erzählen und spürbar zu machen, dass ein Leben mit Gott die beste Option ist! Dies habe ich auf meiner persönlichen Lebensreise selbst immer wieder erleben dürfen und freue mich, besonders junge Menschen auf ihrer Reise im eigenen Lebensalltag zu begleiten, zu ermutigen und zu stärken. Über Brettspiele, Technik, Sport und gutes Essen komme ich gerne ins Gespräch! :-)

Ich freue mich auf viele Begegnungen, gute Gespräche und das gemeinsame Gestalten unserer Arbeit hier im CVJM Mülheim.

Lasst uns mutig und hoffnungsvoll unterwegs sein – im Vertrauen darauf, dass Gott uns dabei stets treu begleitet.

Herzlichst
Euer Christian

CVJM DRAGONS AUF DEM 2. PLATZ!



Und wir haben es wieder getan: Bereits zum 17. Mal haben die CVJM-Dragons am Mülheimer Drachenboot-Festival teilgenommen. Insgesamt war es übrigens das 29. Festival, also gibt es im kommenden Jahr ein Jubiläum zu feiern.

Doch nun zu uns: Auch in diesem Jahr haben wir uns der Herausforderung gestellt, ein komplettes Team ins Boot zu bekommen. Bekanntlich müssen ja bestenfalls 20 Paddlerinnen und Paddler dieses Drachenboot möglichst schnell 250 Meter ruhrauf-

wärts bewegen – und das auch noch im gleichen Takt. Also hatten wir auch vier Trainings eingeplant. Natürlich nicht immer in der vollen Besetzung, was ein zusätzliches Handicap bedeutet. Aber alle, die jeweils dabei waren, haben sich toll reingehängt und vor allem bei der letzten Einheit mit diesmal 16 Paddlern/innen alles gegeben. Es wurde an der Technik gearbeitet und die Starts sowie die Abläufe zwischen Start und Strecke wurden trainiert. Und natürlich hatten alle sichtlich Spaß daran, mal wieder auf die Ruhr zu gehen und mit dieser tollen und drachensportverrückten Truppe eine gute Zeit zu verbringen. So waren wir letztendlich bereit, uns auch in diesem Jahr mit anderen Teams zu messen.

Das Festival fand wie immer in der „Ruhrarena“ an der Stadthalle statt. Es war ein herrliches Durcheinander und Gewusel von „Aktiven“ und Besuchern. Unser erstes Rennen war noch – wie sagt man so schön – „suboptimal“. Nach kurzer Besprechung und kleinen Korrekturen in der Besetzung ging es zum zweiten Rennen, und das lief



dann erstaunlich harmonisch und gut. Der Takt stimmte, die Frequenz der Schläge war sehr gut und es konnte sogar ein Endspurt gefahren werden. So positiv gestimmt mussten wir nun die Einteilung in die Endläufe abwarten. Was alle insgeheim gehofft hatten, wurde dann auch Wirklichkeit: Wir kamen ins A-Finale (das bedeutet großes Finale) und freuten uns riesig. Galt es nun, im letzten Rennen, noch einmal alle Kräfte zu bündeln und uns gegen drei andere Teams – „Die ECHTEN Broicher Drachen“, „BFW-Feuerdrachen“ und „Assindia Tax Dragons“ – zu behaupten.

Die Anspannung war greifbar, als wir zum Start fuhren. Unsere Steuerfrau Karin schwor uns ein, Thorsten gab einen letzten launigen Kommentar ab und dann hieß es: volle Konzentration. Der Start und der Übergang auf die Strecke liefen wie am Schnürchen. Zum Schluss hatten wir sogar noch ein paar Körner für einen Endspurt übrig. Wir hatten alles gegeben, was möglich war, und nach der Zieldurchfahrt konnte keiner sagen, wer denn nun gewonnen

hatte. Es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem Broicher Team, das am Ende mit einem Vorsprung von nur 0,19 Sekunden die Nase vorn hatte. Wir haben uns ein super Rennen geliefert, das mit einem zweiten Platz und einem silbernen Pokal belohnt wurde. Und natürlich wurde danach auch entsprechend gefeiert.

Danke an alle, die mitgepaddelt sind. Wir konnten auch in diesem Jahr unser Team mit neuen Kräften verstärken: Mohid (Connect), Lena (Jugendfreizeit), Pascal (Grillmeister), Stefan (CGM) und Claudia (Schwester von Almuth). Und natürlich nicht zu vergessen die Crew der letzten Jahre. Ohne euch alle wäre so ein Event gar nicht möglich. Danke auch an alle, die uns auf vielfältige Weise unterstützt haben. Und danke vor allem auch an unsere Steuerfrau Karin, die mal wieder so manches von uns verlangt hat, uns motiviert und richtig eingestellt hat.

Bleibt nur noch zu sagen: „Are you ready – Attention – Go“ auch in 2026

Euer Coach Wolfgang



BIBELSTUNDE AM MITTWOCH

Die Bibelstunde findet mittwochs um 19.30 Uhr hybrid statt: Wir treffen uns im CVJM-Zentrum und auf der Online-Plattform ZOOM. Die Zugangsdaten können im CVJM-Büro erfragt werden. Alle sind herzlich eingeladen!

1. Oktober	Daniel 3, 1–30 Treue und Rettung	
8. Oktober	Stücke zu Daniel 3, 24–90 Lobpreis im Feuerofen	Pfr.in Gundula Zühlke
15. Oktober	Daniel 3, 31–4, 24 Nebukadnezars Hochmut	Hans Wennemers
22. Oktober	Daniel 4, 25–34 Nebukadnezars Bekehrung	Pfr.in Karla Unterhansberg
29. Oktober.	Daniel 5, 1–30 Mene mene tekel u-parsin	Pfr. i. R. Klaus Rosorius
5. November	Daniel 6, 1–29 Treue und Rettung	Pfr. i. R. Bernd Pätzold
12. November	Daniel 7, 1–28 Vision 1	Jonathan Grabinski
19. November	Daniel 8, 1–27 Vision 2	Christian Smuda
26. November	Daniel 9, 1–27 Vision 3	Pfr. i. R. Peter Vahsen

TERMINE FÜR AUGUST UND SEPTEMBER

- 3.–5. Okt. **CVJM-Wochenende** im CVJM-Haus Köttingen
- 10. Okt. Kletteraktion an der Schleuseninsel
- 11. Okt. **Ran an den Staub – Aufräumen im CVJM**
- 13.–17. Okt. **Herbst-Ferienspiele** – Reise nach Narnia
- 20.–24. Okt. **Herbst-Ferienspiele** – Reise nach Narnia
- 18./25. Okt. und 8./15. Nov. **CVJM-Connect** (11–13 Uhr)
- 18. Nov. Hauptversammlung vom **CVJM-Regionetz**
- 28.–30. Nov. **Adventsbasar** – Haupttag ist der Samstag!

WEIHNACHTEN NICHT ALLEINE

Unser CVJM-Haus auf dem Kirchenhügel ist am 24. Dezember von 18 bis 23 Uhr geöffnet. Die Heiligabend-Feier für Alleinstehende beginnt um 19 Uhr im großen Saal. Wir freuen uns auch auf Menschen, die Lust und Zeit haben, sich an diesem besonderen Abend mit ihren Ideen einzubringen und mit Power anzupacken.

Alle Termine und Infos gibt's auf der Website www.cvjm-muelheim.de

CVJM Connect

Gemeinschaft erleben, Vielfalt entdecken!

Ein offenes Angebot für alle von **0 - 99 Jahre**.

Wähle jede Woche aus verschiedenen Aktivitäten:

Spiele



Kreatives



Sport



Musik



Kaffeetreff



Kochen



Samstags, 11 - 13 Uhr
im CVJM Mülheim
Teinerstr. 3 - 5
45468 Mülheim

und mehr...



Komm vorbei, triff neue Leute und genieße die Gemeinschaft.
Wir freuen uns auf dich!

WELCOME AUDREY

Hi, mein Name ist Audrey Ndassie, bin 19 Jahre alt und ich habe mich entschieden, nach meinem Schulabschluss mein FSJ beim CVJM zu machen.

Meine Hobbys sind Lesen und das Verfassen eigener Geschichten. Am meisten Spaß macht es mir aber, Zeit mit meinen Freunden zu verbringen. Als ich jünger war, habe ich schöne Momente beim CVJM erlebt und diesen Ort besonders in

den Ferien gemocht, da ich mit anderen Kindern Kontakt hatte, während meine Schulfreunde alle in den Ferien weg waren.

Ich bin gespannt auf mein FSJ und freue mich auf die vielen Erlebnisse, die auf mich zukommen werden, und erhoffe, wieder schöne Erinnerungen zu erleben.

Eure Audrey

*Liebe Audrey, wir wünschen dir von Herzen einen tollen Start im CVJM Mülheim.
Gott hat dich erdacht, um einen Unterschied zu machen.*

RÜCKBLICK AUF UNSERE JUGENDFREIZEIT

Unsere diesjährige Jugendfreizeit war ein ganz besonderes Erlebnis. Gemeinsam mit 21 Jugendlichen und einem engagierten 5-köpfigen Team verbrachten wir abwechslungs- und erlebnisreiche Tage an der spanischen Küste, der Costa Brava.

Besonders in Erinnerung bleiben uns wunderbare Strandtage, kreative und sportliche Workshops sowie große Spielprogramme mit erlebnispädagogischen Elementen. So wurden Jugendliche bei einer Strandolympiade mit Sand modelliert, tolle Quizabende gestaltet, Gottesdienst gefeiert oder ein Escape-Game gespielt. Auch unsere Ausflüge nach Figueres und Girona waren echte Highlights und boten spannende Eindrücke in Kultur und Geschichte der Region.

Natürlich gab es auch Herausforderungen: So war es ein echtes Manko, dass wir keine große Wiese vor Ort hatten, auf der wir Geländespiele etc. machen konnten. Und wir hatten einige Jugendliche dabei,

die sich auf Partyurlaub eingestellt hatten. Die Begeisterung für einzelne Angebote war einfach unterschiedlich, und so war die Stimmung in der Gruppe durchwachsen.

Umso dankbarer sind wir für unser großartiges Team, das mit viel Geduld, Kreativität und Einsatzbereitschaft auf diese Situationen reagiert und zusammengehalten hat. Gemeinsam haben wir für jede Schwierigkeit eine Lösung gefunden und so eine bereichernde Freizeit erleben dürfen.

Wir sind dankbar für die schönen Momente der Freizeit und die Erfahrungen, die wir sammeln durften: für das gemeinsame Singen am Strand, für intensive Gespräche, für die Ausflüge und vor allem für Gottes Begleitung an jedem Tag.

Wir freuen uns auf die Jugendfreizeit im nächsten Jahr, welche uns in die Niederlande führt. Auf einen neuen erlebnisreichen Sommer!

Eure Sarah

KLETTERAKTIONEN MIT DEM CVJM

In Kooperation mit dem DAV Mülheim und zwei Streetworker/innen der Stadt konnten wir in den Sommerferien ein lang ersehntes Projekt umsetzen. So fand am 8. August an den Pfeilern der Ruhrbrücke das Kletterprojekt „CLIMBING – Klettersteig in Mülheim“ statt. In vielen verschiedenen Zeitslots konnten Jugendliche den Klettersteig an den Bahntrassen klettern. Begleitet und angeleitet wurden sie dabei von einem großen Team an Ehrenamtlichen und geschulten Hauptamtlichen.

Bei Sonnenschein und optimalen Bedingungen konnten die Teilnehmenden sich so in ihrem eigenen Tempo ihren Herausforderungen stellen. Kletteraffine Jugendliche, sowie völlige Neulinge kamen hier auf ihre Kosten und hatten Spaß am Klettern!

Als Wildnis- und Erlebnispädagogen haben Sarah und ich eine große Leidenschaft für Nervenkitzel und Herausforderungen. Wir wollen Jugendlichen ermöglichen, ihren Horizont zu erweitern und ihre Grenzen wahrzunehmen und auszutesten. Genau deshalb haben wir Ende 2024 städtische Fördergelder für Klettermaterialien beantragt, um im CVJM weitere Kletterprojekte anbieten zu können. Daher freuen wir uns, euch mitteilen zu können, dass wir am Freitag, den 10. Oktober, mit der ersten Aktion starten. Wir werden von 14 bis 18 Uhr für Jugendlichen nahe der Schleuseninsel Kistenklettern und einen Slackline-Parcours anbieten. Weitere Kletteraktionen für jung und alt sind geplant und wir werden euch auf dem Laufenden halten.

Euer Jonathan



WENDO-RÜCKBLICK

Am 13. September, fand zum zweiten Mal in diesem Jahr unser Wendokurs für Mädchen von 13 bis 17 Jahren statt. Insgesamt trafen sich acht Teilnehmerinnen, um gemeinsam in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer persönlichen Stärke zu wachsen.

Zu Beginn haben wir in unserem Saal zunächst niedrigschwellige Aufwärmübungen gemacht, damit die Mädchen merkten, dass sie sich in einem Schutzraum bewegen. Außerdem konnte so das erste Eis gebrochen werden.

Besonders erfreulich fanden wir, dass viele der Mädchen sich ganz bewusst der Herausforderung gestellt haben, ihre eigenen Grenzen kennenzulernen und zu üben, wie man diese klar kommuniziert – sei es durch ein selbstbewusstes „Nein“ oder durch eine klare Haltung.

Unter der Anleitung unserer professionellen Trainerin Heike konnten die Mädchen in verschiedenen Übungen spielerisch er-

fahren, wie sie sich in schwierigen Situationen behaupten können. Dazu gehörten Rollenspiele, in denen unangenehme Alltagssituationen nachgestellt wurden. So konnten die Teilnehmerinnen ausprobieren, wie sie in Zukunft reagieren können, wenn sie beispielsweise blöd angemacht werden, und welche Möglichkeiten es gibt, selbstbewusst zu sprechen oder zu gehen.

Durch den sicheren Rahmen des Kurses konnten sich die Mädchen ausprobieren, Mut fassen und neue Strategien entwickeln.

Am Ende des Tages nahmen die Mädchen wertvolle Erfahrungen mit – und vor allem das gute Gefühl, stärker und selbstsicherer in die Zukunft zu gehen. Nicht zuletzt, weil sie ihre Stärke auch dadurch zeigten, ein Brett mit bloßen Händen durchzuschlagen. Auf einen neuen Wendokurs im kommenden Jahr!

Eure Sarah

RAN AN DEN STAUB, FERTIG, LOS!

SEI DABEI – SAMSTAG, 11. OKTOBER, VON 10 BIS 18 UHR. GEMEINSAM PACKEN WIR'S AN!

Unser CVJM-Haus ist ein Ort voller Leben – und manchmal eben auch voller Dinge, die sich im Laufe der Zeit ansammeln: alte Kisten, vergessene Schätze, kaputte Sachen. Zeit, wieder Platz zu schaffen!

Darum laden wir dich herzlich ein: Am 11. Oktober krempeln wir die Ärmel hoch und machen unser Haus fit – gemeinsam, mit guter Laune und jeder Menge Teamgeist. Wir räumen auf, entsorgen, reparieren und bringen frischen Schwung hinein.

Natürlich ist für leckeres Essen und Getränke gesorgt, damit die Kräfte nicht schlappmachen. Und für Familien: Es gibt Kinderbetreuung, sodass die Kleinen ihren Spaß haben, während die Großen tatkräftig mit anpacken.

Ob du nur kurz vorbeischaust oder den ganzen Tag bleibst: Jede helfende Hand zählt! Am Ende soll unser Haus nicht nur sauberer sein, sondern sich noch mehr nach „Zuhause“ anfühlen.

CVJM-BASAR AUF DEM KIRCHENHÜGEL

FR-SO, 28.-30. NOVEMBER · Feuer, Musik & Handgemachtes: Advent auf dem Hof – das tut gut. Zwischen Lichtern und Feuerstelle warten Glühwein, Waffeln und Handgemachtes; dazu Musik, Begegnungen und Zeit zum Durchatmen. Wer mag, stöbert, plaudert, nimmt etwas Leckeres oder Schönes mit – für sich oder zum Verschenken.

FREITAG, 28.11., 16-20 UHR

Wir starten vor dem Haus ganz unkompliziert: Glühwein & Waffeln. Klein, herzlich, draußen – perfekt zum Ankommen ins Basar-Wochenende.

SAMSTAG, 29.11., 14-20 UHR

Unser großer Adventsbasar mit Programm: Waffeln, Gegrilltes, Currywurst, Pommes, Grünkohl, Champignons, Crêpes und Glühwein. Dazu Selbstgebasteltes aus vielen Händen, ein Kinderprogramm im CVJM-Kinderland und das gemütliche Café im CVJM-Haus. Wer hier nicht fündig wird, sucht wahrscheinlich gar nicht – von herzlich bis süß, von praktisch bis liebevoll.

SONNTAG, 30.11., 14-20 UHR

Zum Abschluss gibt's noch einmal Glühwein & Waffeln vor dem Haus – ein warmer, entspannter Ausklang auf dem Kirchenhügel.

Mitmachen statt nur mitnehmen. Wir freuen uns über Gebäck, Marmeladen und Kreatives aus Küche und Werkstatt. Bitte hübsch verpackt und beschriftet (Inhalt & Datum). Abgabe: im CVJM-Haus während der Bürozeiten oder nach Absprache.

Und ja: So ein Wochenende trägt sich nicht von allein. Wir brauchen viele helfende Hände – Aufbau, Verkauf (Schichten à 60–120 Minuten) und Abbau. Jede Stunde hilft.

Ort: CVJM-Hof am Kirchenhügel

Kontakt: Christian Smuda · 0208 / 381688-
christian.smuda@cvjm-muelheim.de

KOMM VORBEI. BLEIB KURZ ODER LANG.

HAUPTSACHE: DU BIST DA.

*Alina Gerdau, Markus Burkhardt,
Jenny und Tobi Hauber
und Christian Smuda*

GEGRÜNDET 1910



RUSSOW

MALERBETRIEB

Kurt Russow GmbH
Buggenbeck 7 · 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon (0208) 34403
Telefax (0208) 3882285

ANGEBOTE IM CVJM MÜLHEIM

▼ ERLEBBAR

- Mädchen, 13 bis 18 Jahre
- Freitags, 17–19 Uhr
- Kontakt: Sarah Terbeck, Hannah Grasbon, Michelle Maleike

SPORT-ANGEBOTE

▼ VOLLEYBALL

- Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahre
- Sonntags, 15–17 Uhr
- **Neu:** Dienstags, 20–22 Uhr
- Turnhalle der Realschule Stadtmitte
- Kontakt: Sarah Terbeck

▼ TISCHTENNIS

- Erwachsene
- Montags, 19:30–21:30 Uhr
- Sporthalle Amundsenweg 60
- Kontakt: Klaus Lukaschowsky
Tel.: 0175/887 07 00

▼ DRACHENBOOT

- Schwimmer ab 16 Jahre
- Zeiten: nach Vereinbarung
- Ort: DJK-Ruhrwacht
- Kontakt: Wolfgang Bäcker

OFFENE TÜR – UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

- | | |
|---------------------|---|
| ▶ Montag | geschlossen |
| ▶ Dienstag | 15–19 Uhr (16–18 Uhr: Kreativ, 17:30–19 Uhr: Sport) |
| ▶ Mittwoch | 15–18 Uhr |
| ▶ Donnerstag | 15–19 Uhr |
| ▶ Freitag | 15–17 Uhr: Kids-OT (6 bis 12 Jahre)
17–19 Uhr: ErlebBar (Girls only)
19–22 Uhr: Jugend-OT (14–27 Jahre) |
| ▶ Samstag | 15–20 Uhr (jedes 2. und 4. Wochenende im Monat) |
| ▶ Sonntag | 15–18 Uhr (jedes 2. und 4. Wochenende im Monat) |

Aktuelle Infos und Hinweise zu den Angeboten und Programmen des CVJM Mülheim an der Ruhr e. V. finden sich auf der Website ▶ www.cvjm-muelheim.de

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

▼ DIE LICHTUNG

- **26. Okt., 14 Uhr:** Kuchen und Spiele im CVJM-Haus
- **19. Nov., 14:30 Uhr:** Zeitreise „Strom“ – in Recklinghausen
- Kontakt: Kirsten Wennemers und Manfred Warmers

▼ ELTERNKREIS

- Erwachsene
- **19. Okt.:** Museumsbesuch
- **30. Nov.:** Reclette bei Fam. Wermeckes
- Kontakt: Dagmar Burghard

▼ HAUSKREIS

- Erwachsene
- Sonntags ab 20 Uhr (14-tägig)
- Kontakt: Ina und Michael Meister

▼ BIBELSTUNDE

- Programm: s. Seite 10
- Mittwochs ab 19:30 Uhr
- auch online (auf Zoom)
- Kontakt: Günter König, Dagmar Burghard, Kirsten Wennemers

▶ Der **Vorstand** trifft sich am 9. Oktober und am 13. November um 19 Uhr

▶ Der **Geschäftsführende Vorstand** tagt am selben Tag um 17.30 Uhr



Gibt Acht auf Leistungsträger.
Sparkasse - mehr als eine Bank.

