



Die Siechenhauskapelle

mitten in Rüttenscheid **DIE KAPELLE**

Der Pop-Up-Store findet im ältesten Gotteshaus Rüttenscheids statt, in der Siechenhauskapelle. Vor mehr als 500 Jahren wurde die Kapelle gebaut und gehörte zum Siechenhaus, in dem damals Menschen mit ansteckenden Krankheiten untergebracht waren. Seit dem 19. Jahrhundert ist die Siechenhauskapelle nun auch Gotteshaus für die Rüttenscheider und liegt mitten im Geschehen auf der Rüttenscheider Straße.

Mahl was Gutes

Montags bis Freitags
jeweils um 12:30 Uhr

**JEDEN TAG
MITTAGSMAHL**

MittagsMahl

Alle an einen **Tisch**. Mitten in der Siechenhauskapelle ist jeder eingeladen mittags am großen Tisch Platz zu nehmen und

- eigenes Essen mitzubringen,
- es mit anderen zuteilen,
- sich auf ein Gespräch einzulassen,
- kreativ zu werden
- oder einfach mal durchzuatmen.

Veranstalter

Pfarrei St Lambertus
Frankenstraße 138
45134 Essen

Kontakt

Louisa Theisen
Tel.: 0157 / 87 97 56 68
louisa@malwasgutes.de

www.malwasgutes.de

 malwasgutes  malwasgutes

Mal was Gutes

... erleben, spüren,
sehen, erfahren ...

Montag, 25.11.2019 bis Samstag, 07.12.2019 **POP-UP-STORE**

Zwei Wochen, vielfältige Angebote rund um das Thema „*Mal was Gutes...*“. Mit dem Pop-Up-Store in der Siechenhauskapelle möchten wir Dich auf dem Weg mitnehmen und Dich einladen, Dir eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Durch die kurze Zeit, die wir auf der Rüttenscheider Straße sind, möchten wir die Menschen zu neuen Möglichkeiten anregen und sie daran erinnern, wie gut es tun kann, wenn man „*Mal was Gutes*“ erfahren kann. Dieser Ort möchte Kraft geben, zum Nachdenken anregen, neue Perspektiven eröffnen, die auch über die zwei Wochen hinaus andauern sollen.

Die bunten Angebote in den zwei Wochen, möchten die Menschen willkommen heißen, die Kirche auf ihre vielfältige Weise kennenzulernen. Durch ein abwechslungsreiches Programm wird die Kirche erfahrbar gemacht und die Teilnehmenden können zu einem Erfahrungsaustausch und zum Nachdenken angeregt werden. Der Pop-Up-Store möchte begeistern. Nicht nur die Menschen, die regelmäßig in die Kirche gehen, sondern auch die, die sonst vielleicht von Kirche eher fern bleiben.

Zentral in dieser Zeit ist die Tafel in der Mitte der Siechenhauskapelle. Dort können alle, die wollen, am großen Tisch Platz nehmen, sich auf ein Gespräch einlassen, kreativ werden, sich vernetzen oder einfach mal durchatmen und zur Ruhe kommen. Mittags gibt es das Angebot, gemeinsam Mahl zu teilen. Das heißt, jeder kann sein Mittagessen mitbringen und gemeinsam zu Mittag essen. So können Menschen sich treffen, die sonst vielleicht nicht zusammenkommen würden.

**MAL WAS
GUTES**
25.11. - 07.12.2019

**ERLEBEN.
SPÜREN.
SEHEN.
ERFAHREN.**

**SIECHENHAUSKAPELLE
RÜTTENSCHIEDER STR. 143
45130 ESSEN**

WWW.MALWASGUTES.DE

Soirée

Einklang

Montag, 25.11.2019
20:00 Uhr

MONTAG MAL WAS GUTES

Mit einer Soirée am ersten Abend beginnt der Pop-Up-Store „*Mal was Gutes...*“ auf der Rüttenscheider Straße.

Bei musikalischen Klängen, Prickelwasser und leckeren Kleinigkeiten wird das Programm der nächsten zwei Wochen im Rahmen eines lockeren Empfangs in der Siechenhauskapelle vorgestellt.

Yoga-Abend

Tu Dir was Gutes!

Dienstag, 26.11.2019
19:30 Uhr

DIENSTAG YOGA

Stressiger Tag?

Ich lade Dich ein, den Tag mit einer entspannten Yogastunde ausklingen zu lassen und dabei (wieder) in **Kontakt mit Dir** selber zu kommen.

Die kurze Yogaeinheit ist absolut Anfänger geeignet und für jedes Fitnesslevel offen. In ruhiger Atmosphäre wollen wir uns, unserem Rücken und der Muskulatur Zeit und Raum geben, um die Alltagsbelastung auszugleichen.

Tu Dir was Gutes!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk

Heilige Messe

Mittwoch, 27.11.2019
18:30 Uhr

MITTWOCH MESSE

Stammtisch

Frauen und Mädchen in besonderen Lebenslagen

Donnerstag, 28.11.2019
19:00 Uhr

DONNERSTAG STAMMTISCH

Die cse gGmbH (Caritas/SkF/Essen) bieten u.a. umfangreiche Beratungs- und Hilfsangebote speziell für Mädchen und Frauen in Essen.

Der Fachbereich Mädchen und Frauen in besonderen Lebenslagen umfasst die **Fach- und Beratungsstelle Nachtfalter**, die niedrigschwelligen Angebote **Café Schließfach** und **Strichpunkt** und die **Beratungsstelle freiRaum**.

Sie tragen mit ihren unterschiedlichen Angeboten und Diensten dazu bei, die Versorgung der Menschen zu sichern, die aufgrund von sozialen Schwierigkeiten, aufgrund einer Suchterkrankung oder von Menschenhandel betroffen sind und nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Die Sozialarbeiterin Sarah Hermes spricht über ihre Tätigkeit in diesem Bereich. Du bist herzlich eingeladen am Tisch Platz zu nehmen, zu hören und mitzureden.

Should I stay or should I go

Theaterstück

Freitag, 29.11.2019
20:00 Uhr

FREITAG THEATER

Im Auftrag des Bistums Essen bereiten Schauspieler Gregor Henze, Dramaturg Florian Heller und Theaterpädagogin Esther Aust das Thema Kirchenaustritt explorativ-performativ auf. Ihre Performance „Should I stay or should I go“ lässt aus der Kirche Ausgetretene zu Wort kommen und kombiniert sie mit autobiografischer Recherche und Lesungstexten.

Mittagsgebet

Samstag, 30.11.2019
12:00 Uhr

SAMSTAG GEBET

LuMa Escape Room

Stoppt die künstliche Intelligenz LIA!

Samstag, 30.11.2019 & Sonntag, 01.12.2019
jeweils ab 13 Uhr

Ihr seid eine Gruppe von 6 Personen, zwischen 10 und 122 Jahre alt und wollt in 60 Minuten gegen LIA antreten?

Nur zu! Gelegenheit dazu gibt es am Samstag und Sonntag jeweils zwischen 13:00 und 20:30 Uhr.

Voranmeldung an luma-escape-room@gmx.de.

Um Spenden für die Jugendarbeit sowie die Umsetzung eines neuen Escape Rooms wird gebeten.

Zero Waste

Müllvermeidung im Alltag

Montag, 02.12.2019
19:30 Uhr

MONTAG MÜLLABFUHR

Ganz weit gefasst bedeutet **Zero Waste** schlichtweg **Null Müll**, also völlige Müllvermeidung.

Die Zero Waste Gruppe der **Transition Town Initiative Essen** informiert darüber, wieso wir weniger Müll produzieren sollten. Außerdem wird bei der Veranstaltung zusammen darauf geschaut, wo die Hauptquellen für Müll im Alltag liegen und wie man diese vermeiden kann.

Ein Engel für mich

MAL was Gutes – mit Pfarrerin Sabine Grüneklee-Herrmann

Dienstag, 03.12.2019
19:00 Uhr

DIENSTAG ENGEL

Die Sehnsucht nach Engeln ist groß – nicht nur in der Weihnachtszeit. Viele Künstler*innen haben Engel dargestellt.

Beispiele werden vorgestellt und wir wollen darüber ins Gespräch kommen.

Anschließend kannst Du Dein Bild von Deinem Engel gestalten oder Wünsche an Deinen Engel aufschreiben.

Heilige Messe

Mittwoch, 04.12.2019
18:30 Uhr

MITTWOCH MESSE

Selbstmassage

Massagetechniken zur Selbsthilfe

Donnerstag, 05.12.2019
19:00 Uhr

DONNERSTAG MASSAGE

Du leidest unter muskulären Verspannungen und suchst eine schnelle Lösung?

Die Selbstmassage kann Dir helfen, alltägliche Verspannungen zu lösen und somit neue **Vitalität** zu gewinnen.

Mit nur wenigen Handgriffen kannst Du dir einfach mal was **Gutes** tun und deine Muskulatur entspannen.

Vernissage

Wir suchen Fotos rund um das Thema #malwasgutes

Freitag, 06.12.2019 & Samstag, 07.12.2019
jeweils ab 9:00 Uhr

Was bedeutet das für Dich?
Wie würdest Du diesen Satz beenden?

Zeig uns diesen Moment und poste ein Bild mit #malwasgutes oder schick es uns an louisa@malwasgutes.de

Am 6. und 7.12. werden die Bilder dann in der Siechenhauskapelle ausgestellt.

Mittagsgebet

Samstag, 07.12.2019
12:00 Uhr

SAMSTAG GEBET