

Willkommen im Grenzenlos... hier sind alle Willkommen!

# SCHNECKENPOST



## Was bedeutet das Grenzenlos für dich?

Das Grenzenlos verbindet viele Ideen miteinander. Wir haben unser Schnecken-Post -Team gefragt, was bedeutet das Grenzenlos für dich. Heraus kam eine Liste mit vielen Worten. Diese haben wir dann zur Abstimmung gestellt. Daraus ist diese Wolke entstanden. Worte mit vielen Stimmen sind groß.



## Was bedeutet das Grenzenlos für dich? ( Schreib es auf )

---



---

„INKLUSION IST WIE TOLERANZ NUR KRASSER“

## Ein Jahr voller Inklusion

(von Dania)

Am 2. Oktober war es soweit. Das Grenzenlos hat seinen ersten Geburtstag gefeiert. Leider hat Corona uns die große Party verdorben. Daher hat sich das Schnecken-Team mit den Ehrenamtlern\*innen und dem Arbeits-Kreis zusammengesetzt. Und natürlich haben wir eine Lösung gefunden.

Ein Jahr in dem wir Inklusion ermöglicht haben, erlebt haben und erlebbar gemacht haben, muss schließlich gefeiert werden.

Und wie ginge das besser als mit dem Austausch von Erfahrungen. Deswegen haben wir einen „Markt des Kennenlernens & des Austauschs“ gemacht. An vielen Tischen entstanden kleine Marktstände. An diesen konnten sich unsere Gäste informieren. Denn in dem einem Jahr ist ganz schön viel entstanden. Die Ehrenamtler\*Innen und AK-Mitglieder haben alle Fragen der Gäste beantwortet, ihre Aufgaben vorgestellt, von den Studios und dem Offenen Treff berichtet und durch die wunderschönen Räume geführt.

Wir haben gezeigt, wie wir Inklusion erlebbar machen oder was das Grenzenlos für uns bedeutet. Wir freuen uns jetzt schon darauf viele neue Erinnerungen mit euch zu sammeln und den nächsten Geburtstag hoffentlich richtig zu feiern.



**BEGEGNUNG FÜR ALLE**

## Vorstellungs-Runde

Im Grenzenlos helfen unglaublich viele großartige Menschen. Es gibt die Ehrenamtler \*Innen und die Mitglieder des Arbeits-Kreises. Für diese Hilfe sind wir sehr dankbar. Bei uns engagieren sich Menschen im Arbeits-Kreis (AK) und oder im Ehrenamts-Team. Der AK unterstützt uns inklusiver zu werden. Er prüft, was noch besser gemacht werden kann. Er macht auf Barrieren aufmerksam und achtet darauf, ob Aktionen und Angebote auch für alle zugänglich sind. Die Ehrenamtler\*Innen unterstützen uns bei der Arbeit. Sie setzen eigene Projekte um, arbeiten in Studios mit, helfen hinter der Theke oder bieten den Gästen ein offenes Ohr an. Für Jede\*n finden wir eine passende Aufgabe.

Gerne möchten wir euch nun nach und nach unsere fleißigen Schnecken vorstellen. Los geht's ...

### EHRENAMTLERIN

**Name:** Linda  
**Alter:** 35 Jahre



#### Was machst du im GL?

Im Grenzenlos habe ich gute Freunde gefunden. Immer ist jemand da. Seit November 2019 arbeite ich ehrenamtlich dort. Gemeinsam mit Tanja habe ich einen Spiele-Treff ins Leben gerufen. Meine Aufgabe im Grenzenlos ist es dafür zu sorgen, dass es den Gästen gut geht. Sagt mir einfach, wenn ihr etwas haben möchtet und ich bringe es euch. Ich habe für euch immer ein offenes Ohr und bei Fragen könnt ihr gerne zu mir kommen.

### AK - Mitglied Ehrenamtlerin

**Name:** Katharina-Maria  
**Alter:** 31 Jahre



#### Was machst du im GL?

Ich arbeite im AK mit und ich bin auch im Ehrenamts-Team. Ich helfe hinter der Theke und frage die Leute, was sie möchten. Zudem male ich sehr gerne. Meinen Tag verbringe ich gerne mit Peter und Pierre und einer leckeren Stulle im Grenzenlos.

## INKLUENCER & INKLUENCERIN

## Weiter geht es mit unserer Praktikantin

### PRAKTIKANTIN

**Name:** Lea

**Alter:** 18

### Was machst du im GL?

Ich bin Lea und habe gerade die Schule beendet. Jetzt mache ich im Grenzenlos ein Praktikum. Schon ab dem ersten Tag fühlte ich mich hier aufgehoben und wohl. Das Café strahlt eine wunderschöne und wohnliche Atmosphäre aus. Jeder Tag ist vielseitig. Besonders die Menschen, die sich hier treffen, sind vielseitig. Sie haben Lebensfreude, bringen Kreativität mit und sind offen für die Welt. Ich habe mich besonders in die Studios verliebt. Das Grüne Studio ist eins meiner liebsten. Hier im Grenzenlos sammle ich tolle Erfahrungen und es kommen viele Begegnungen zu Stande, die ich für meinen weiteren Lebensweg mitnehmen werde.

Zusammengefasst ist das Grenzenlos ein super Projekt, was ganz viel Leben in Bergisch Gladbach reinbringt. Es ist eine sinnvolle und tolle Arbeit!



Lea hat uns im „Lock-Down Light“ online mit tollen Angeboten versorgt.

Die „Lea - Challenge“ wird auch weiterhin Teil unseres Angebots sein. Danke für deinen kreativen Einsatz liebe Lea.

An dieser Stelle der Aufruf an euch: Geht raus in die Natur und sammelt Steine, um Sie im nächsten Kreativ-Studio mit Lea so schön zu gestalten, wie oben auf dem Foto.



## FREIZEIT FÜR ALLE

## DANIAs IDEEN - KISTE

Während des Lockdowns kommt schon mal Langeweile auf. Besonders in der Weihnacht-Zeit fehlen uns die gemütlichen Stunden im Grenzenlos mit Freunden oder auf dem Weihnachts-Markt zu schlendern, Glühwein oder Punsch zu trinken ...

Weihnachten und Sylvester wird dieses Jahr auch etwas ruhiger ausfallen, dass muss aber nicht unbedingt schlecht sein, oder ?! Lasst uns das Beste daraus machen.



### **Dania hat hier einige Ideen zum Zeitvertreib für Euch :**

**An Weihnachten sagen und zeigen wir den Menschen gerne, wie wichtig sie uns sind und was sie uns bedeuten. Schreibt einem Freund oder einer Freundin eine nette Nachricht oder überrascht ihn/sie mit einem Anruf.**



**Schaue dir einen Weihnachts-Film an. Vielleicht einen, den du schon gesehen hast oder einen Neuen? Wir mögen „Aschenbrödel“ sehr. Sicher kommst du so in Weihnachts-Stimmung.**



**Etwas schönes am Winter sind die vielen Lichter. Zieh dir etwas Warmes an und mach einen Spaziergang durch dein Wohn-Viertel. Schau dir die schönen Lichter an den Häusern an. Es funkelt und glitzert so schön. Vielleicht magst du sogar Fotos davon für uns machen.**



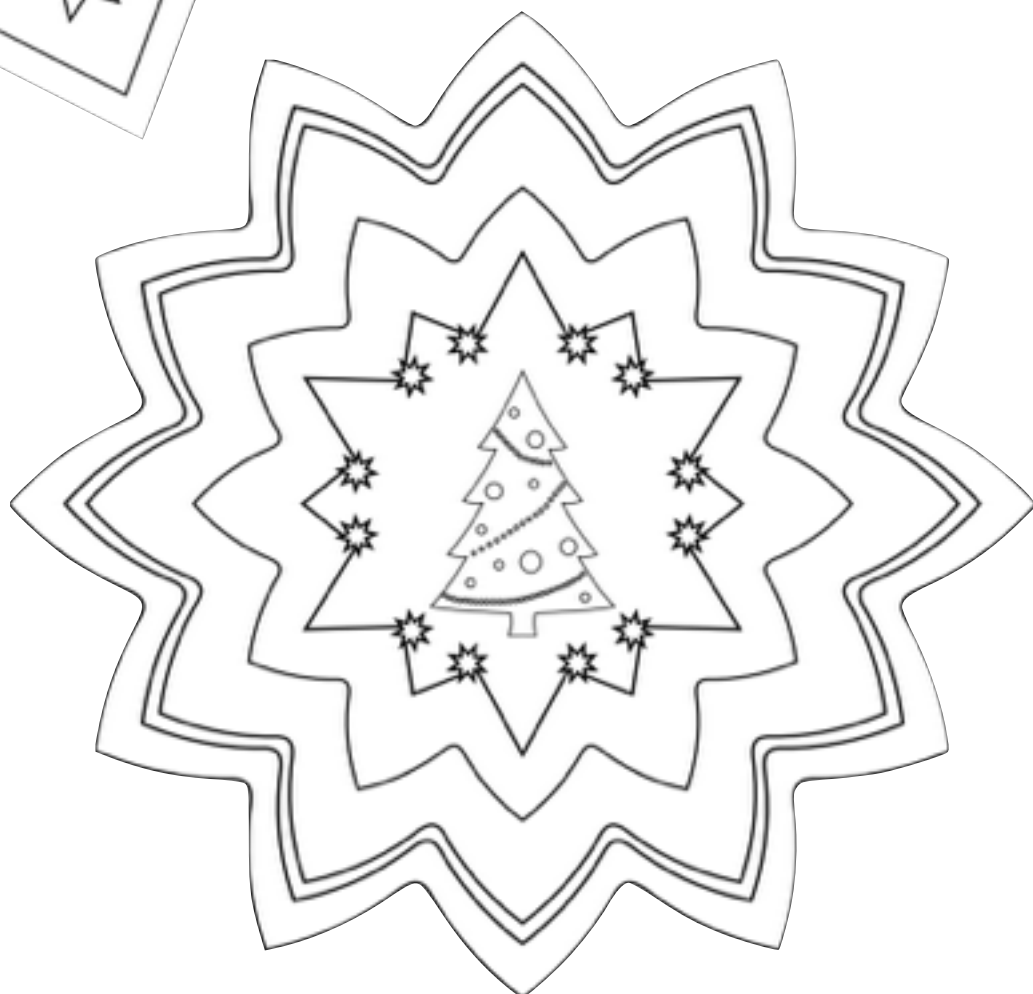
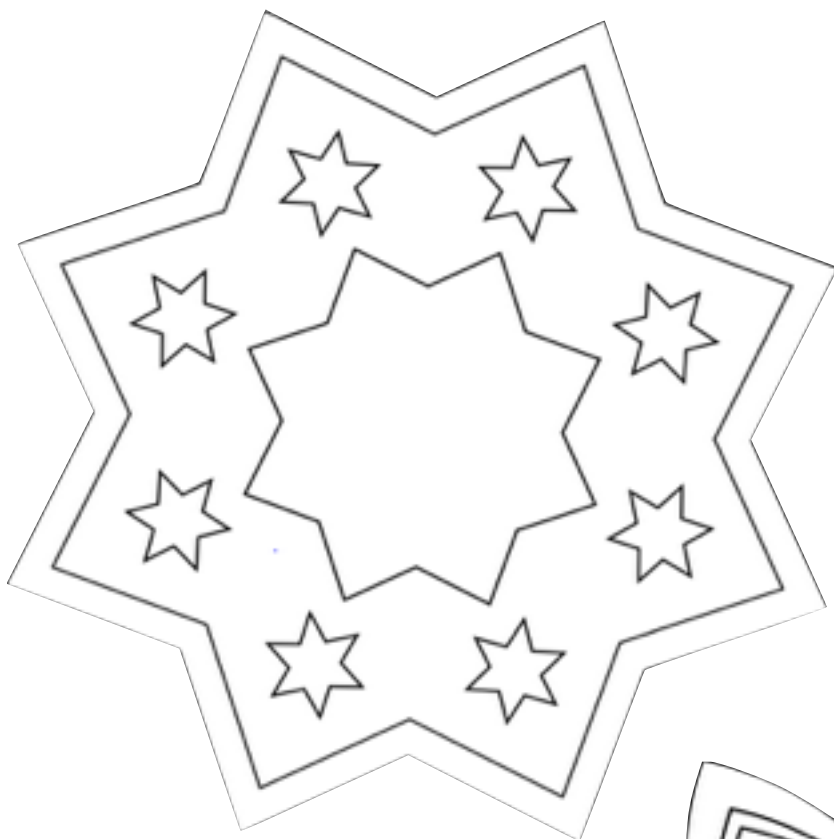
**Dreh die Weihnachts-Musik laut auf und tanz dich frei. Du wirst sehen wie gut das tut.**



**Lasse dich in andere Welten entführen. Lies ein wenig in einem Buch oder höre dir ein Hörspiel an. Am besten meins in Dauerschleife ;) .**

inklusion

Unsere Gäste lieben Mandalas. Hier sind zwei Sterne für euch zum AUSMALEN. Wir freuen uns im nächsten Jahr eure Ergebnisse zu sehen.



**Unser Inklusions -Tipp :**

Unser **Adventskalender** auf **Facebook @GrenzenLos-GL & Instagram @grenzenlos\_gl** in Kooperation mit InBeCo & dem Tanztheater Lichtgestalten. Wir zeigen Orte an denen Inklusion im Rheinisch Bergischen Kreis gelebt. Die Rubrik „**Märchen im Advent**“ mit Monika Hiller (Inklusionsbeauftragte) & Katharina Kaul (InBeCo) & Sonja Schumacher gibt es auch auf YouTube @GrenzenLos-GL. (mit Untertitel und Videobeschreibung)

**GEMEINSAM FÜR MEHR INKLUSION !**

Kämpgen~Stiftung

