



27.06.2025

VHS-Aktionstag Demokratie

Die Volkshochschulen des Landes NRW haben den diesjährigen 4. Juli zum Aktionstag für die Demokratie ausgerufen. Zahlreiche Volkshochschulen beteiligen sich daran, auch die VHS Neuss im RomaNEum (Brückstraße 1). Je nach Wetterlage finden die Aktionen auf dem Vorplatz statt. Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Reiner Breuer, der den Aktionstag um 12 Uhr eröffnet, finden verschiedene Mitmach-Aktionen statt.

An den Start geht zuerst der „Demokratie-Fitness-Parcours“. „Demokratie-Fitness“ ist ein dänisches Konzept, mit dem insgesamt zehn „Demokratie-Muskeln“ trainiert werden können – Fähigkeiten, die alle brauchen, um als Bürger*innen in der Demokratie die eigene Stimme hörbar zu machen, ohne dabei andere Stimmen zu übertönen oder zu ignorieren. Um sich aktiv in alltagsdemokratische Prozesse einzubringen, braucht es zum Beispiel Kompromissfähigkeit, Empathie, Mut, aktives Zuhören aber auch Meinungsverschiedenheit.

In 30-minütigen Trainingseinheiten werden die Teilnehmenden aktiviert und daran erinnert, dass sie selbst der wichtigste Bestandteil der Demokratie sind. Alle können mitmachen, ob Alt ob Jung, ob gesund oder gesundheitlich eingeschränkt.

Um 15 Uhr präsentiert der Schauspielkurs für Kinder Einblicke in seine Theaterarbeit zum Thema Demokratie und um 15.45 Uhr sind abschließend alle eingeladen zum „Trommeln für die Demokratie“. Alle können mitmachen – man kann eine eigene Trommel mitbringen oder sich vor Ort eine Sitztrommel leihen.

Alle Angebote sind anmelde- und entgeltfrei. Der landesweite Aktionstag steht unter dem zentralen Motto #WasBewegtDich. Die Volkshochschule wird hier öffentlich sichtbar in ihrer Funktion als Werkstatt der Demokratie.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).