

Sonderveranstaltungen

Caritas-Netzwerk Mettmann

Donnerstag, 17.10.2024 14.30 – 17.30

„Schütze dich selbst“ Kurs

Es kommt nicht darauf an, wie Alt du bist, sondern dass du dir in gewissen Situationen helfen kannst.

Modul 1: Grundlagen

Entstehung und Hintergründe der Gewalt

Modul 2: Selbstwahrnehmung

Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltbereitschaft

Modul 3: Deeskalation von Gewaltsituationen

Interventionsmöglichkeiten in Gewaltsituation

Teilnahmegebühr: 15,00 €/Kurs

Anmeldung erforderlich bis zum 10.10.2024

unter 02104 22761 oder per Email

an netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de



Samstag, 19.10.2024

14.00 – 16.00

Samstag, 16.11.2024

Kleidertauschbörse

Bis zu 10 Kleidungsstücke mitbringen, sich umschauen und mitnehmen was gefällt

Kontakt & Information: 02104 22761

ReparaturCafè NICHT-INTAKT

Defekte Geräte und Gegenstände reparieren lassen

Anmeldung erforderlich per Email an

nicht-intakt-treff@posteo.de



**Auf dem Weg zum
Jahreswechsel
wünschen wir
Ihnen/ Euch dankbar
eine Zeit voller schöner
Momente**



Caritas für den Kreis Mettmann

Anita Hungele

Telefon: 02104 22761

Mobil 0157 80601134

netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de

Erreichbarkeit: Mo bis Do 08:30 – 13:00 Uhr

Helfen Sie uns Helfen!

Spendenkonto: Pax Bank eG Köln

IBAN: DE31370601930000011010

BIC: GENODED1PAX

Verwendungszweck: Caritas-Netzwerk Mettmann



im Kreis Mettmann

NETZWERK METTMANN

Vogelskamp 120, 40822 Mettmann



HAUS DER BEGEGNUNG

Evangelische Gemeindehaus-Süd

4. Quartal 2024



In Kooperation mit

Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann



Regelmäßiges Programm

MONTAG

Cafè-Baby-Zeit (Diakonie) Frau Spieker, Kontakt: 0160-94457787	09.00 – 10.30
In-/ Outdoor Fitness Mr.B, Kontakt: 02104-22761	10.00 – 11.00
Offenes Spielen Frau Hölterhoff, Kontakt: 02104-22761	13.30 – 18.00
Doppelkopf-Gruppe Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761	15.30 – 19.00
Stuhl-Yoga (Diakonie) Frau Burger, Kontakt: 02102-109411	16.00 – 17.00
Yoga (Diakonie) Frau Burger, Kontakt: 02102-109411	17.30 – 19.00

DIENSTAG

Gedächtnistraining ab 01.10. 14-tägig Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761	10.00 – 11.00
Offene Sprechstunde Anita Hungele, Kontakt: 0157 80601134	10.00 – 11.30
Canasta-Gruppe ab 08.10. 14-tägig Frau Brühl, Kontakt: 02104-22761	15.00 – 18.00
Lesekreis des Netzwerks Frau Aust, Kontakt: 02104-22761	1. Di 16.00 – 17.30
Yoga (Diakonie) Frau Burger, Kontakt: 02102-109411	17.30 – 19.00
Selbsthilfegruppe Frau Bruch, Kontakt: 02104-22761	2. Di 19.00 – 21.00
Bibelkreis Frau Engelmann, Kontakt: 02104-805695	1.+3. Di 20.00 – 22.00

MITTWOCH

Das Gespräch am Morgen Anita Hungele, Kontakt: 0157 80601134	2. Mi 10.00 – 12.00
--	----------------------------

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Redaktion Stadtteilzeitung Herr Güde, Kontakt: 02104-22761	14-tägig 09.00 – 11.00
Fitness – und Ausgleichsgymnastik Frau Zimmermann, Kontakt: 02104-22761	09.00 – 10.00
Fitness – und Ausgleichsgymnastik Frau Günther, Kontakt: 02104-22761	10.00 – 11.00
Fitness – und Ausgleichsgymnastik Frau Krämer, Kontakt: 02104-22761	11.00 – 12.00
Englisch Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	11.00 – 12.30
Feierabendspieler ab 02.10. 14-tägig Frau Güde, Kontakt: 02104-22761	18.00 – 22.00
Herren-Kochgruppe Herr Birkenkamp, Kontakt: 02104-15048	1. Mi 18.00 – 22.30
Gottesdienst-Vorbereitung Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Mi 19.00 – 22.00
Fotokurs Blende 12 Frau Wachter, Kontakt: 02104-2145058	2.Mi 20.00 – 22.00
Gott und die Welt Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	4. Mi 20.00 – 22.00

DONNERSTAG

Schulgottesdienst Pfr*in St. Franz, Kontakt: 02104-81397	4. Do 09.00 – 10.00
Französisch Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	10.30 – 12.00
Cafè LebensZeichen Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	1. Do 15.00 – 18.30
Begegnungscafé 2.0 Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Do 15.00 – 18.30
Doppelkopf-Gruppe Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761	15.00 – 17.00

Regelmäßiges Programm

FREITAG

Cafè-Baby-Zeit (Diakonie) Frau Spieker, Kontakt: 0160-94457787	09.00 – 10.30
Freitagskirche Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	1. Fr 18.30 – 19.45
Flötenensemble Herr Diehl, 02104-1416912	19.30 – 21.30

SAMSTAG

Kleidertauschbörse Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	3. Sa 14.00 – 16.00
ReparaturCafè Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	3. Sa 14.00 – 16.00

SONNTAG

Weber-Treff Frau Körsgen, Kontakt: 02104-22761	4. So (2-monatl.) 09.00 – 12.00
--	--



Das Caritas-Netzwerk in Mettmann versteht sich als offener Treff für alle engagierte und interessierte Bürger:innen.

Wir möchten alle Bürger:innen, insbesondere Menschen ab 50 Jahren erreichen, die die Fähigkeiten und Kompetenzen in einer Gemeinschaft entfalten möchten und den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen