

## Sonderveranstaltungen

### Caritas-Netzwerk Mettmann

**Dienstag, 01.04.2025** 10:30 – 12:30  
**Parolen-Paroli – Argumentationstraining gegen Stammtisch-Parolen nach Dr.Hufen**  
Workshop mit dem Schauspieler und Theaterpädagogen Jürgen Albrecht

**Anmeldung erforderlich** unter 02104 79493202 oder per E-Mail an [vielfalt@caritas-mettmann.de](mailto:vielfalt@caritas-mettmann.de)



**Samstag, 17.05.2025 von 14-16 Uhr**

#### Großer Büchertausch

Bis zu fünf Bücher mitbringen, stöbern und neue Bücher mitnehmen

#### Kleidertauschbörse

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

**Kontakt & Information: 02104 22761**

#### NICHT-INTAKT -Treff

Defekte Geräte und Gegenstände reparieren lassen

Gerät bitte vorab anmelden

per Email an [nicht-intakt-treff@posteo.de](mailto:nicht-intakt-treff@posteo.de)

## Sonderveranstaltungen

### Caritas-Netzwerk Mettmann

**Dienstag, 03.06.2025** 10.00 – 11:30  
**Vortrag: Sucht im Alter**  
Die Caritas-Suchthilfe stellt alle Hilfsangebote der Beratung und Behandlung vor und steht für individuelle Fragen zur Verfügung.

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

**Samstag, 14.06.2025** 14.00 – 17:00  
**Stadtteilfest mit Kleidertausch auf dem Spielplatz „Am Steinbruch“**  
organisiert von der Stadtteilkonferenz ME-Süd.

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

**Freitag, 27.06.2025** 14:00 – 18:00  
**„Der Letzte Hilfe Kurs“ – Am Ende wissen wie es geht (Teilnehmenden-Anzahl begrenzt!)**  
Der Hospizverein vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“:  
Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.  
**Der Kurs ist kostenlos!**

**Anmeldung erforderlich** unter 02104 937241  
**Ambulanter Hospiz- & Palliativberatungsdienst**

#### 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

## 2. Quartal 2025

In Kooperation mit



## Regelmäßiges Programm

### MONTAG

<b>Cafè-Baby-Zeit</b> Frau Spieker, Kontakt: 0160-94457787	<b>09.00 – 10.30</b>
<b>In-/ Outdoor Fitness</b> Mr.B, Kontakt: 02104-22761	<b>10.00 – 11.00</b>
<b>Offenes Spielen</b> Frau Hölterhoff, Kontakt: 02104-22761	<b>13.30 – 18.00</b>
<b>Doppelkopf-Gruppe</b> Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761	<b>15.30 – 19.00</b>
<b>Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen und Teilnehmer:innen mit Einschränkungen</b> Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920	<b>16.00 – 17.00</b>
<b>Yoga (mit Vorkenntnissen)</b> Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920	<b>17.30 – 19.00</b>

### DIENSTAG

<b>Gedächtnistraining</b> ab 01.04. 14-tägig Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761	<b>10.00 – 11.00</b>
<b>Canasta-Gruppe</b> ab 08.04. 14-tägig Frau Brühl, Kontakt: 02104-22761	<b>15.00 – 18.00</b>
<b>Lesekreis des Netzwerks</b> Frau Aust, Kontakt: 02104-22761	1. Di <b>16.00 – 17.30</b>
<b>Yoga 55+</b> Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920	<b>17.30 – 19.00</b>
<b>Selbsthilfegruppe</b> Frau Bruch, Kontakt: 02104-22761	2. Di <b>19.00 – 21.00</b>
<b>Bibelkreis</b> Frau Engelmann, Kontakt: 02104-805695	1.+3. Di <b>20.00 – 22.00</b>

### MITTWOCH

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

## Regelmäßiges Programm

### MITTWOCH

<b>---- Es werden noch Mittturner*innen gesucht ----</b> <b>Fitness – und Ausgleichsgymnastik</b> Frau Zimmermann, Kontakt: 02104-22761	<b>09.00 – 10.00</b>
<b>Fitness – und Ausgleichsgymnastik</b> Frau Günther, Kontakt: 02104-22761	<b>10.00 – 11.00</b>
<b>Fitness – und Ausgleichsgymnastik</b> Frau Krämer, Kontakt: 02104-22761	<b>11.00 – 12.00</b>
<b>Englisch</b> Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	<b>11.00 – 12.30</b>
<b>Feierabendspieler</b> ab 02.04. 14-tägig Frau Güde, Kontakt: 02104-22761	<b>18.00 – 20.00</b>
<b>Herren-Kochgruppe</b> Herr Birkenkamp, Kontakt: 02104-15048	1. Mi <b>18.00 – 22.30</b>
<b>Gottesdienst-Vorbereitung</b> Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Mi <b>19.00 – 22.00</b>
<b>Fotokurs Blende 12</b> Frau Wachter, Kontakt: 02104-2145058	2.Mi <b>20.00 – 22.00</b>
<b>Gott und die Welt</b> Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	4. Mi <b>20.00 – 22.00</b>

### DONNERSTAG

<b>Schulgottesdienst</b> Pfr*in St. Franz, Kontakt: 02104-81397	4. Do <b>09.00 – 10.00</b>
<b>Französisch</b> Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	<b>10.30 – 12.00</b>
<b>Cafè LebensZeichen</b> Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	1. Do <b>15.00 – 16.30</b>
<b>Begegnungscafè 2.0</b> Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Do <b>15.00 – 16.30</b>
<b>Doppelkopf-Gruppe</b> Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761	<b>15.00 – 17.00</b>

## Regelmäßiges Programm

### FREITAG

<b>Freitagskirche</b> Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	1. Fr <b>18.30 – 19.45</b>
<b>Flötenensemble</b> Herr Diehl, 02104-1416912	<b>19.30 – 21.30</b>
<b>Kleidertauschbörse</b> Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	3. Sa <b>14.00 – 16.00</b>
<b>NICHT-INTAKT -Treff</b> nicht-intakt-treff@posteo.de	3. Sa <b>14.00 – 16.00</b>
<b>Büchertausch</b> Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	17.Mai <b>14.00 – 16.00</b>

### SAMSTAG

### SONNTAG

<b>Weber-Treff</b> Frau Körsgen, Kontakt: 02104-22761	4. So (2-monatl.) <b>09.00 – 12.00</b>
 <b>Walk and Talk</b> 06.04. / 04.05. / 18.05. / 15.06. / 29.06. Vorab Anmeldung erforderlich unter: 0157 80601134	<b>15.00 – 16.00</b>



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

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