

## Regelmäßiges Programm

### MONTAG

**Diakonie Cafè-Baby-Zeit** 09.00 – 10.30  
Frau Spieker, Kontakt: 0160-94457787

**In-/ Outdoor Fitness** 10.00 – 11.00  
Mr.B, Kontakt: 01520 1724896

**Offenes Spielen** 13.30 – 18.00  
Frau Hölterhoff, Kontakt: 02104-22761

**Sprecherrunde** 1.Mo (2-monatl.) 15.00 – 16.00  
Anita Hungele, Kontakt: 02104-22761

**Doppelkopf-Gruppe** 15.30 – 19.00  
Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761

**Diakonie Stuhl-Yoga** 16.00 – 17.00  
Frau Burger, Kontakt: 02102-109411

**Diakonie Yoga** 17.30 – 19.00  
Frau Burger, Kontakt: 02102-109411

## Treffen der Gruppensprecher

Termine nach Vereinbarung

alle 2 Monate  
immer montags 15.00 – 17.00 Uhr

### DIENSTAG

**Gedächtnistraining** 14-tägig 10.00 – 11.00  
Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761

**Offene Sprechstunde**  10.00 – 11.30  
Anita Hungele, Kontakt: 0157 80601134

**Canasta-Gruppe** 2.+4. Di 15.00 – 18.00  
Frau Brühl, Kontakt: 02104-22761

## Regelmäßiges Programm

### DIENSTAG

**Lesekreis des Netzwerks** 1. Di 16.00 – 17.30  
Frau Aust, Kontakt: 02104-22761

**Diakonie Yoga** 17.30 – 19.00  
Frau Burger, Kontakt: 02102-109411

**Selbsthilfegruppe** 2. Di 19.00 – 21.00  
Frau Bruch, Kontakt: 02104-22761

**Bibelkreis** 1.+3. Di 20.00 – 22.00  
Frau Engelmann, Kontakt: 02104-805695

### MITTWOCH

**Redaktion Stadtteilzeitung** 14-tägig 09.00 – 11.00  
Herr Güde, Kontakt: 02104-22761

**Fitness – und Ausgleichsgymnastik  
im Kaplan-Joh.-Flintrop-Haus Mettmann** 09.00 – 10.00

**Fitness – und Ausgleichsgymnastik  
im Kaplan-Joh.-Flintrop-Haus Mettmann** 10.00 – 11.00

**Fitness – und Ausgleichsgymnastik  
im Kaplan-Joh.-Flintrop-Haus Mettmann** 11.00 – 12.00

**Englisch** 11.00 – 12.30  
Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761

**Feierabendspieler** 14-tägig 18.00 – 22.00  
Frau Güde, Kontakt: 02104-22761

**Herren-Kochgruppe** 1. Mi 18.00 – 22.30  
Herr Birkenkamp, Kontakt: 02104-15048

**Gottesdienst-Vorbereitung** 3. Mi 19.00 – 22.00  
Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048

**Fotokurs Blende 12** 2.Mi 20.00 – 22.00  
Frau Wachter, Kontakt: 02104-2145058

## Regelmäßiges Programm

### DONNERSTAG

**Gott und die Welt** 4. Mi 20.00 – 22.00  
Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048

**Schulgottesdienst** 4. Do 09.00 – 10.00  
Pfr\*in St. Franz, Kontakt: 02104-81397

**Cafè LebensZeichen** 1. Do 15.00 – 18.30  
Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048

**Begegnungscafé 2.0** 3. Do 15.00 – 18.30  
Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048

**Doppelkopf-Gruppe** 15.00 – 17.00  
Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761

**ab dem 04.04.2024**  
**Improvisationstheater** 15.00 – 17.00  
Mr.B, Kontakt: 01520 1724896

### FREITAG

**Diakonie Cafè-Baby-Zeit** 09.00 – 10.30  
Frau Spieker, Kontakt: 0160-94457787

**Freitagskirche** 1. Fr 18.30 – 19.45  
Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048

**Flötenensemble** 19.30 – 21.30  
Herr Diehl, 02104-1416912

### SAMSTAG

**Spinnradgruppe** 1. Sa 14.00 – 18.00  
Frau Matyssek, Kontakt: 02104-22761

### SONNTAG

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