



..... für aktive ältere Menschen in Monheim am Rhein

Der Caritas-Treffpunkt ist eine offene Begegnungsstätte für alle Bürgerinnen und Bürger.

Die niederschwellig angelegten Angebote richten sich an alle interessierten Personen, insbesondere an Senioren und Seniorinnen.

Kosten für Angebote und Veranstaltungen entstehen den Teilnehmenden in der Regel nicht, lediglich Lebensmittel werden zum Selbstkostenpreis von den Teilnehmenden gezahlt. Eine Teilnahmegebühr ist nur für Teilnehmer und Teilnehmerinnen der „fit für 100 Gruppen“, und der Gruppe „Bewegung und Spaß mit Musik“ zu entrichten.

Informationen zu den Angeboten erhalten interessierte Personen über das Monatsprogramm, Infoschreiben, Flyer, Aushänge im Schaukasten, das Personal vor Ort und die Homepage des Caritas-Treffpunkts.

Im Folgenden sind die einzelnen Programmpunkte näher erläutert!

- **Offenes Kaffeetrinken** – der Gemeinschaftsraum ist geöffnet, Getränke stehen zur Selbstbedienung bereit, Bezahlung erfolgt auf Vertrauensbasis in die bereit gestellte Schachtel. (ohne Anmeldung)
- **Offener Spieletreff** – der Gemeinschaftsraum ist geöffnet und steht sowohl zum selbstorganisierten Spielen, Treffen und Unterhalten, als auch zum Kaffeetrinken zur Verfügung. Unterschiedliche Spiele werden vom Personal auf Anfrage zur Verfügung gestellt. (Anmeldung nur zur Herausgabe der Spiele erforderlich)
- **Aktivgruppe** – Aktivierung im Sitzen, mit Elementen aus der Bewegungs- und Gedächtnisleistungsförderung. Hier steht die Freude an der

Gemeinschaftsaktivität im Vordergrund. *Dies ist kein Therapie- oder Sportangebot. (Anmeldung erforderlich)*

- **Tischtennis eigeninitiativ** – Die Tischtennisplatte im Bewegungsraum im Kellergeschoss steht zur Verfügung und kann ohne Personal genutzt werden. *(Anmeldung, Zwecks Aufbau der Tischtennisplatte, erforderlich)*
- **Süßer Nachmittag** – Im Gemeinschaftsraum wird Kaffee und Kuchen vom Personal angeboten. Hier entstehen geringe Kosten für die Lebensmittel. *(Anmeldung zur Organisation der Einkäufe erforderlich)*
- **Musik liegt in der Luft** – gemeinsames Singen von Volks- / Fahrtenliedern und Schlagern, begleitet von einer Mitarbeiterin mit Gitarre. Kein Chor, die Freude an der Gemeinschaft und der Musik steht im Vordergrund. Geeignet auch für Menschen die aus der Erinnerung singen oder nur zuhören möchten. *(Anmeldung nicht erforderlich)*
- **Bingo** – Gemeinschaftliches Spielen. *(Anmeldung erforderlich wegen Gruppenaufteilung)*
- **Spiel ohne Grenzen** – Gemeinschaftliches Spiel und Spaß- Angebot für Menschen mit und ohne körperliche und geistige Beeinträchtigungen. *(Anmeldung erforderlich)*
- **Skatrunde** – Selbstorganisierte Gruppe. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler werden gerne aufgenommen. *(Anmeldung nicht erforderlich)*
- **Fit für 100** – Gezieltes Muskelaufbautraining durch zertifizierte Trainerinnen. *(Anmeldung erforderlich, Teilnahmegebühr 20,- Euro / Monat, Gruppenstärke 10 Personen, Warteliste vorhanden)*
- **Selbsthilfegruppe seelische Gesundheit** – Eigenverantwortliche Gruppe. *(Vorherige Kontaktaufnahme und Anmeldung erforderlich)*
- **Quartalscafé** – 4x im Jahr wird der Personen, die zwischen den Quartalscafé-Terminen Geburtstag hatten, eine kleine Feier mit Kaffee, Kuchen und Programm bereitet. Teilnehmen können alle interessierten Personen. Personen, die in dem entsprechenden Zeitraum Geburtstag gefeiert haben sind eingeladen, alle anderen haben eine geringe Teilnahmegebühr zu entrichten. *(Anmeldung ist für ALLE Teilnehmenden erforderlich) Mindestteilnehmerzahl 12 Personen*
- **Projektbezogene Veranstaltungen wie z.B. Programmpunkte zu „Unterwegs von Monheim in die Welt“** werden gesondert angekündigt und finden auch bei Kooperationspartnern der Caritas Begegnungsstätte „Caritas-Treffpunkt“ statt. Z.B Louise-Schröder-Haus, Opladenerstr.86 (LSH), Mehrgenerationenhaus der ev. Kirchengemeinde,

Friedenauerstr.17 **(MGH)** oder Gertrud-Borkott-Haus, Wiener-Neustädter-Str. 176 **(GBH)**. **(Anmeldung erforderlich)**

- **Jahreszeitliche Feste** – wie z.B. Karnevalsfeier oder Adventlicher Nachmittag, werden mit einer gesonderten Einladung angekündigt. **(Anmeldung erforderlich)**
- **Von Mai bis September** – wird montags, mittwochs und freitags (außer am süßen Nachmittag) in der Zeit von 14:00 – 16:15 Uhr, vom Personal Eis angeboten. **(Anmeldung nicht erforderlich)**
- **Verstrickt und zugenäht** – Handarbeitsgruppe (Stricken / häkeln). In netter Runde gemeinsam aktiv werden. **(ohne Anmeldung)**
- **Tischspiele** – Unter Anleitung gemeinsam spielen, neue Spiele kennenlernen, neue Gruppen zum gemeinsamen spielen bilden. **(ohne Anmeldung)**

Weitere Auskunft zu Angeboten des Caritas-Treffpunkt gibt Karin Arenz unter der Rufnummer 02173 – 9996633, per Mail unter caritas-treffpunkt@caritas-mettmann.de, oder vor Ort im Büro der Caritas Mitarbeiterinnen.

Gerne setzen wir Ihre Ideen um und unterstützen Sie bei der Wahrnehmung Ihrer Interessen.