

## Sonderveranstaltungen

### Caritas-Netzwerk Mettmann

**Dienstag, 14.01.2025** ab 10.00  
**Seniorenreisen 2025**

Die Caritas Düsseldorf stellt seine Reisen für das Jahr 2025 vor. In der Fachberatung erhalten Senior:innen sowie Gruppen Informationen über Erholungsmöglichkeiten.

**Anmeldung erforderlich**

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

### „Leben mit Demenz“ Kurs (Module)

**Freitag, 07.02.2025** 14.00 – 18.30

Modul 1: Demenz  
Modul 2: Menschen mit Demenz verstehen  
Modul 3: Bewältigungsstrategien für Pflegende

**Samstag, 08.02.2025** 09.00 – 13.30

Modul 4: Krisenbewältigung für Pflegende  
Modul 5: Entlastungsmöglichkeiten für Pflegende  
Modul 6: Rechtliche & finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

**Freitag, 21.02.2025** 14.00 – 17.00

Modul 7+8: Demenz Zuhause bewältigen

**Der Kurs ist kostenlos!**

**Anmeldung erforderlich bis zum 13.01.2025**  
unter 02104 22761 oder per Email

**Donnerstag, 11.02.2025** ab 10.00

### Fit für die Nachbarschaftshilfe

Informationsveranstaltung zu den Rahmenbedingungen der Nachbarschaftshilfe im Rahmen der Pflegeversicherung

**Anmeldung erforderlich**

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

## Sonderveranstaltungen

### Caritas-Netzwerk Mettmann

**Jeden 3. Samstag im Monat** 14.00 – 16.00  
**18. Januar, 15. Februar, 15. März**

### 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

**Anmeldung erforderlich**

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

**Donnerstag, 06.03.2025** ab 15.00

### Lebensfreude trotz(t) Einschränkungen

Informationsveranstaltung mit dem Mettmanner Sportverein zum Thema Reha-Sport und sonstigen Einschränkungen.

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

### Caritas für den Kreis Mettmann

**Anita Hungele**

Telefon: 02104 22761

Mobil 0157 80601134

[netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de](mailto: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



**NETZWERK METTMANN**  
Vogelskamp 120, 40822 Mettmann



**HAUS DER BEGEGNUNG**  
Evangelische Gemeindehaus-Süd

# 1. Quartal 2025

In Kooperation mit



## Regelmäßiges Programm

### MONTAG

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

**In-/ Outdoor Fitness** 10.00 – 11.00  
Mr.B, Kontakt: 02104-22761

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

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

----- ACHTUNG --- NEUE KURSE -----

**Yoga auf dem Stuhl** 16.00 – 17.00  
für Senior:innen und Teilnehmer:innen  
mit Einschränkungen  
Frau Burger, Kontakt: 02102-109411

**Yoga (mit Vorkenntnissen)** 17.30 – 19.00  
Frau Burger, Kontakt: 02102-109411

### DIENSTAG

**Gedächtnistraining** ab 07.01. 14-tägig 10.00 – 11.00  
Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761

**Canasta-Gruppe** ab 14.01. 14-tägig 15.00 – 18.00  
Frau Brühl, Kontakt: 02104-22761

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

**Yoga 55+** 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

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

## Regelmäßiges Programm

### MITTWOCH

**Fitness – und Ausgleichsgymnastik** 09.00 – 10.00  
Frau Zimmermann, Kontakt: 02104-22761

**Fitness – und Ausgleichsgymnastik** 10.00 – 11.00  
Frau Günther, Kontakt: 02104-22761

**Fitness – und Ausgleichsgymnastik** 11.00 – 12.00  
Frau Krämer, Kontakt: 02104-22761

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

**Feierabendspieler** ab 08.01. 14-tägig 18.00 – 20.00  
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

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

### DONNERSTAG

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

**Französisch** 10.30 – 12.00  
Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761

**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

## Regelmäßiges Programm

### FREITAG

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

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

### SAMSTAG

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

**NICHT-INTAKT -Treff** 3. Sa 14.00 – 16.00  
nicht-intakt-treff@posteo.de

**Büchertausch** 15. Februar 14.00 – 16.00  
Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761

### SONNTAG

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

**Walk and Talk** März-Oktober // ger. KW 15.00 – 16.00  
Vorab Anmeldung erforderlich unter: 0157 80601134



**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