

## Sonderveranstaltungen

### Caritas-Netzwerk Mettmann

#### „Leben mit Demenz“ Kurs (Module)

**Freitag, 04.07.2025** 14.00 – 18.30

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

**Samstag, 05.07.2025** 09.00 – 13.30

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

**Freitag, 18.07.2025** 14.00 – 17.00

Modul 7+8: Demenz Zuhause bewältigen

**Der Kurs ist kostenlos!**

**Anmeldung erforderlich bis zum 30.06.2025**  
unter 02104 22761 oder per Email



Vom **04.-26.08.25** bleibt das Büro  
des **Caritas**-Netzwerkes geschlossen

#### 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

## Sonderveranstaltungen

### Caritas-Netzwerk Mettmann

**Dienstag, 02.09.2025** 11.00 – 12:30

#### Lebensfreude trotz(t) Arthrose

mit **Hans-Gerd Barthel** (Rückenschullehrer und  
Leiter einer Arthrose-Selbsthilfegruppe)

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

#### „Leben mit Demenz“ Kurs (Module)

**Freitag, 05.09.2025 (Modul 1-3)** 14.00 – 18.30

**Samstag, 06.09.2025 (Modul 4-6)** 09.00 – 13.30

**Freitag, 19.09.2025 (Modul 7+8)** 14.00 – 17.00

Genauere Information zu den einzelnen Themen  
der Module: siehe Kurs Juli.

**Der Kurs ist kostenlos!**

**Anmeldung erforderlich bis zum 01.09.2025**  
unter 02104 22761 oder per Email

**Mittwoch, 17.09.2025** 10.00 – 12:00

#### Lebensfreude trotz(t) Einschränkungen

#### Rollator-Training am Seniorentag auf dem Königshofplatz

durch Unterstützung des ASS und dem Sanitäts-  
haus Quarg kann ein Parcours bewältigt und das  
Ein- & Aussteigen aus einem Bus trainiert werden

**Kontakt & Information unter 02104 22761**

**Freitag 19.09.2025** 15.00 – 16:30

#### Lebensfreude trotz(t) Einschränkung Vortrag der Wohn- und Pflegeberatung Stadt Mettmann

Herr Pahl sowie seine neue Kollegin Frau Yilmaz-  
Söyler stellen ihre Leistungen vor

**Kontakt & Information unter 02104 22761**



## NETZWERK METTMANN

Vogelskamp 120,40822 Mettmann



### HAUS DER BEGEGNUNG

Evangelische Gemeindehaus-Süd

## 3. 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: 01520-1724896	<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 08.07. 14-tägig Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761	<b>10.00 – 11.00</b>
<b>Canasta-Gruppe</b> ab 01.07. 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> Anhand von Fragen/ Anregungen der TalkBox gehen wir ins Gespräch Frau Karduck, Kontakt: 02104-22761	2. Mi <b>10.00 – 12.00</b>
---	----------------------------

## Regelmäßiges Programm

### MITTWOCH

<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>Starke Mitte – Gymnastik für Frauen</b> Anette Fierenkothen, Kontakt: 02104 82688 oder per Email an anette@fierenkothen.de	<b>17.45 – 18.45</b>
<b>Feierabendspieler</b> ab 09.07. 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>

### SAMSTAG

<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>

### SONNTAG

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



**Walk and Talk** gerade 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