

Sonderveranstaltungen

Caritas-Netzwerk Mettmann



Jeden 3. Samstag
18. Oktober und 15. November 14.00 – 16.00

Kleidertauschbörse

Bis zu 10 Kleidungsstücke mitbringen,
sich umschauen und mitnehmen was gefällt
Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen!

Reparatur-Treff NICHT-INTAKT

Defekte Geräte und Gegenstände
reparieren lassen

Gerät bitte vorab anmelden!

Per Email an nicht-intakt-treff@posteo.de

Vom 10.-26. Oktober 2025
ist das Büro des Caritas-Netzwerktreffs
geschlossen

Caritas für den Kreis Mettmann

Anita Hungele

Telefon: 02104 22761

Mobil 0157 80601134

netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de

Erreichbarkeit: Mo bis Do 10:00 – 13:00 Uhr

Helfen Sie uns Helfen!

Spendenkonto: Pax Bank eG Köln

IBAN: DE31370601930000011010

BIC: GENODED1PAX

Verwendungszweck: Caritas-Netzwerk Mettmann

Sonderveranstaltungen

Caritas-Netzwerk Mettmann

Freitag, 14.11.2025

17.00 – 18:30

Lebensfreude trotz(t) Krebsdiagnose

In Zusammenarbeit mit der Krebsberatung Mettmann

(Der Paritätische, PariSozial Essen) stellen wir uns den Fragen: Wie kann man trotz einer Krebsdiagnose Lebensfreude empfinden? Wie schafft man es, den Blick nach vorn zu richten, wenn das Leben aus den Fugen gerät?

An diesem Tag gibt es Antworten auf diese bewegenden Fragen. Betroffene, Angehörige sowie Interessierte sind herzlich willkommen!

Inhalte des Vortrages:

- ✓ Umgang mit der Diagnose und den eigenen Gefühlen
- ✓ Lebensfreude als Haltung – und wie man sie stärken kann
- ✓ Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und Resilienzförderung
- ✓ Inspirierende Geschichten und alltagsnahe Impulse

Anmeldung unter 02104 22761 oder per Email an netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de

Samstag, 13.12.2025

10.00 – 12:00

Mitbring-Frühstück

mit und für die Nachbarschaft!

Da der Caritas-Netzwerktreff zum 31.12.2025 schließt, möchten wir ein letztes Mal zusammenkommen; den Aktiven danken, die schöne gemeinsame Zeit reaktieren und in gemütlicher Runde Raum für Gespräche geben.

Bringen Sie etwas Leckeres für das gemeinsame Buffet mit – ob süß oder herzhaft, vegetarisch oder deftig, alles ist willkommen!



NETZWERK METTMANN

Vogelskamp 120, 40822 Mettmann



HAUS DER BEGEGNUNG

Evangelische Gemeindehaus-Süd

4. Quartal 2025

In Kooperation mit



Regelmäßiges Programm

Caritas-Altenstift St.Vinzenz
Schumannstraße 2-4

MONTAG

In-/ Outdoor Fitness 11.30 – 12.30
Mr.B, Kontakt: 01520-1724896

Fitness – und Ausgleichsgymnastik 12.30 – 13.30
Mr.B, Kontakt: 01520-1724896

MITTWOCH

Feierabendspieler 14-tägig 18.00 – 20.00
Frau Güde, Kontakt: 02104-22761

Haus der Begegnung
Vogelskamp 120

MONTAG

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

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

Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen und Teilnehmer:innen mit Einschränkungen 16.00 – 17.00
Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920

Yoga (mit Vorkenntnissen) 17.30 – 19.00
Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920

Regelmäßiges Programm

Haus der Begegnung
Vogelskamp 120

DIENSTAG

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

Canasta-Gruppe 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: VHS 02104-13920

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

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

Das Gespräch am Morgen 2. Mi 10.00 – 12.00
Anhand von Fragen/ Anregungen der TalkBox gehen wir ins Gespräch
Frau Karduck, Kontakt: 02104-22761

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

Starke Mitte – Gymnastik für Frauen 17.45 – 18.45
Anette Fierenkothen, Kontakt: 02104 82688
oder per Email an anette@fierenkothen.de

Regelmäßiges Programm

Haus der Begegnung
Vogelskamp 120

DONNERSTAG

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

Cafè LebensZeichen 1. Do 15.00 – 16.30
Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048

Begegnungscafé 2.0 3. Do 15.00 – 16.30
Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048

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

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

SONNTAG

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

Informationen zu folgenden Gruppen ab sofort im
Gemeindebüro unter 02104 770321:

Bibelkreis
Gott und die Welt
Schulgottesdienst
Freitagskirche
Flötenensemble