

## 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: 02104-22761	<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 01.04. 14-tägig Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761	<b>10.00 – 11.00</b>
<b>Canasta-Gruppe</b> ab 08.04. 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> Anita Hungele, Kontakt: 0157 80601134	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 ----- Es werden noch <b>Mittturner*innen gesucht</b> -----	<b>11.00 – 12.00</b>
<b>Englisch</b> Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	<b>11.00 – 12.30</b>
<b>Feierabendspieler</b> ab 02.04. 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 – 18.30</b>
<b>Begegnungscafè 2.0</b> Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Do <b>15.00 – 18.30</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>
<b>Büchertausch</b> Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	17.Mai <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** **15.00 – 16.00**  
06.04. / 04.05. / 18.05. / 15.06. / 29.06.  
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