

Regelmäßiges Programm

MONTAG

Cafè-Baby-Zeit Frau Spieker, Kontakt: 0160-94457787	09.00 – 10.30
In-/ Outdoor Fitness Mr.B, Kontakt: 01520-1724896	10.00 – 11.00
Offenes Spielen Frau Hölterhoff, Kontakt: 02104-22761	13.30 – 18.00
Doppelkopf-Gruppe Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761	15.30 – 19.00
Yoga auf dem Stuhl für Senior:innen und Teilnehmer:innen mit Einschränkungen Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920	16.00 – 17.00
Yoga (mit Vorkenntnissen) Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920	17.30 – 19.00

DIENSTAG

Gedächtnistraining ab 01.04. 14-tägig Frau Liedloff, Kontakt: 02104-22761	10.00 – 11.00
Canasta-Gruppe ab 08.04. 14-tägig Frau Brühl, Kontakt: 02104-22761	15.00 – 18.00
Lesekreis des Netzwerks Frau Aust, Kontakt: 02104-22761	1. Di 16.00 – 17.30
Yoga 55+ Frau Burger, Kontakt: VHS 02104-13920	17.30 – 19.00
Selbsthilfegruppe Frau Bruch, Kontakt: 02104-22761	2. Di 19.00 – 21.00
Bibelkreis Frau Engelmann, Kontakt: 02104-805695	1.+3. Di 20.00 – 22.00

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Das Gespräch am Morgen Anita Hungele, Kontakt: 0157 80601134 Anhand von Fragen/ Anregungen der TalkBox gehen wir ins Gespräch.	2. Mi 10.00 – 12.00
Fitness – und Ausgleichsgymnastik Frau Zimmermann, Kontakt: 02104-22761	09.00 – 10.00
Fitness – und Ausgleichsgymnastik Frau Günther, Kontakt: 02104-22761	10.00 – 11.00
Fitness – und Ausgleichsgymnastik Frau Krämer, Kontakt: 02104-22761	11.00 – 12.00
Englisch Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	11.00 – 12.30
Feierabendspieler ab 02.04. 14-tägig Frau Güde, Kontakt: 02104-22761	18.00 – 20.00
Herren-Kochgruppe Herr Birkenkamp, Kontakt: 02104-15048	1. Mi 18.00 – 22.30
Gottesdienst-Vorbereitung Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Mi 19.00 – 22.00
Fotokurs Blende 12 Frau Wachter, Kontakt: 02104-2145058	2.Mi 20.00 – 22.00
Gott und die Welt Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	4. Mi 20.00 – 22.00

DONNERSTAG

Schulgottesdienst Pfr*in St. Franz, Kontakt: 02104-81397	4. Do 09.00 – 10.00
Französisch Frau Hasenkamp, Kontakt: 02104-22761	10.30 – 12.00
Cafè LebensZeichen Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	1. Do 15.00 – 16.30
Begegnungscafé 2.0 Frau Naaf, Kontakt: 02104-15048	3. Do 15.00 – 16.30
Doppelkopf-Gruppe Frau Schilling, Kontakt: 02104-22761	15.00 – 17.00

Regelmäßiges Programm

FREITAG

Freitagskirche Herr Naaf, Kontakt: 02104-15048	1. Fr 18.30 – 19.45
Flötenensemble Herr Diehl, 02104-1416912	19.30 – 21.30
Kleidertauschbörse Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	3. Sa 14.00 – 16.00
NICHT-INTAKT -Treff nicht-intakt-treff@posteo.de	3. Sa 14.00 – 16.00
Büchertausch Netzwerk Mettmann, Kontakt: 02104-22761	17.Mai 14.00 – 16.00

SONNTAG

Weber-Treff Frau Körsgen, Kontakt: 02104-22761	4. So (2-monatl.) 09.00 – 12.00
 Walk and Talk 06.04. / 04.05. / 18.05. / 15.06. / 29.06. Vorab Anmeldung erforderlich unter: 0157 80601134	15.00 – 16.00



**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