

**Programm für den Zeitraum vom: 01.10.2023 bis: 31.10.2023**

Datum	Uhrzeit	Thema	Anmeldung erforderlich
Montag, 2. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Montag, 2. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Montag, 2. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja
Montag, 2. Okt	14:30	offener Spielertreff - Jakkolo - eigeninitiativ	nein
Dienstag, 3. Okt		Feiertag / Kein Programm	
Mittwoch, 4. Okt	15:00	Tischtennis - eigeninitiativ	nein
Donnerstag, 5. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Donnerstag, 5. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Donnerstag, 5. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja
Freitag, 6. Okt	9:30	Bewegung und Spaß mit Musik	ja
Freitag, 6. Okt	15:00	Skat	nein
Freitag, 6. Okt	17:00	Selbsthilfegr. Seel. Gesundheit	ja
Montag, 9. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Montag, 9. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Montag, 9. Okt	13:00	fit für 100 Gr.3	ja
Montag, 9. Okt	14:30	offener Spielertreff - Würfspiel - eigeninitiativ	nein
Dienstag, 10. Okt	9:30	Aktiv Gr.1	ja
Dienstag, 10. Okt	10:00	Waldbaden Treffpunkt LSH	nein

---

## Programm für den Zeitraum vom: 01.10.2023 bis: 31.10.2023

Dienstag, 10. Okt	10:30	Aktiv Gr. 2	ja
Mittwoch, 11. Okt	14:30	Quartalscafe	ja
Mittwoch, 11. Okt	15:00	Tischtennis - eigeninitiativ	nein
Donnerstag, 12. Okt	10:00	fit für 100 Gr. 1	ja
Donnerstag, 12. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Donnerstag, 12. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja
Donnerstag, 12. Okt	14:30	Bingo Gr. A und B	ja
Freitag, 13. Okt	9:30	Bewegung und Spaß mit Musik	ja
Freitag, 13. Okt	15:00	Skat	nein
Freitag, 13. Okt	17:00	Selbsthilfegr. Seel. Gesundheit	ja
Montag, 16. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Montag, 16. Okt	11:30	fit für 100 Gr.2	ja
Montag, 16. Okt	13:00	fit für 100 Gr.3	ja
Montag, 16. Okt	14:30	offener Spieletreff - Jakkolo - eigeninitiativ	nein
Dienstag, 17. Okt	14:30	Spiel ohne Grenzen	nein
Mittwoch, 18. Okt	15:00	Tischtennis - eigeninitiativ	nein
Donnerstag, 19. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Donnerstag, 19. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Donnerstag, 19. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja
Freitag, 20. Okt	9:30	Bewegung und Spaß mit Musik	ja

---

## Programm für den Zeitraum vom: 01.10.2023 bis: 31.10.2023

Freitag, 20. Okt	15:00	Skat	nein
Freitag, 20. Okt	17:00	Selbsthilfegr. Seel. Gesundheit	ja
Montag, 23. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Montag, 23. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Montag, 23. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja
Montag, 23. Okt	14:00	süßer Nachmittag	ja
Montag, 23. Okt	15:00	Singen mit den Wandervögeln	nein
Dienstag, 24. Okt	9:30	Aktiv Gr.1	ja
Dienstag, 24. Okt	10:30	Aktiv Gr. 2	ja
Mittwoch, 25. Okt	15:00	Tischtennis - eigeninitiativ	nein
Donnerstag, 26. Okt	10:00	fit für 100 Gr. 1	ja
Donnerstag, 26. Okt	11:30	fit für 100 Gr.2	ja
Donnerstag, 26. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja
Donnerstag, 26. Okt	14:30	Bingo Gr. A und B	ja
Freitag, 27. Okt	9:30	Bewegung und Spaß mit Musik	ja
Freitag, 27. Okt	15:00	Skat	nein
Freitag, 27. Okt	17:00	Selbsthilfegr. Seel. Gesundheit	ja
Montag, 30. Okt	10:00	fit für 100 Gr.1	ja
Montag, 30. Okt	11:30	fit für 100 Gr. 2	ja
Montag, 30. Okt	13:00	fit für 100 Gr. 3	ja



im Kreis Mettmann

..... für aktive ältere Menschen in Monheim am Rhein

Kontakt 02173 / 939 203

| [caritas-treffpunkt@caritas-mettmann.de](mailto:caritas-treffpunkt@caritas-mettmann.de)

---

**Programm für den Zeitraum vom: 01.10.2023 bis: 31.10.2023**

**Montag, 30. Okt**

**14:30 offener Spieletreff - eigeninitiativ / Wurfspiel**

**nein**