

Newsletter September
(10/13-2025)

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Interessierte des Hauses,

im Rahmen des Projektes **Lebensfreude trotz(t) Einschränkungen** ist im September Einiges los:

Beginnen wollen wir am **Dienstag, den 02. September 2025 von 11:00 - 12:30 Uhr** mit einem Vortrag zum **Thema Arthrose**.



Arthrose mag den Körper fordern – doch sie muss nicht den Lebensmut brechen. Wer mit der Diagnose lebt, weiß: Es gibt gute und schlechte Tage. Aber gerade deshalb gewinnt jede Bewegung, jedes Lächeln, jeder kleine Erfolg an Bedeutung.

Wie das gelingen kann, erläutert **Herr Barthel**. Er studierte Sport, hat mehrere Trainerscheine (Rückenschullehrer, Lizenz "Sport der Älteren" und Lizenz "Gesundheits-training für Ältere") und leitet eine Arthrose-Selbsthilfegruppe in Erkrath. Außerdem gab er jahrelang Kurse an Volkshochschulen und in Senioren-Einrichtungen, auch für deren Mitarbeiter.

Die Anmeldung ist verpflichtend bis spätestens Montag, den 01.09.2025 telefonisch unter 02104 22761 (AB) oder per Email an netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de.

Weiter geht es am **Mittwoch, den 17.09.2025** mit dem Aktionstag für Seniorinnen und Senioren in der Zeit von 09:00 – 13:00 Uhr auf dem Königshofplatz in der Mettmanner Innenstadt.

Von **10:00 – 12:00 Uhr** veranstaltet das **Caritas-Netzwerk Mettmann** in Zusammenarbeit mit dem Aktionsbündnis **Senioren-sicherheit (ASS!)**, der **Mettmanner Polizei** und dem Sanitätshaus Quarg ein **Rollator-Training**.



Sie können einen Parcours bewältigen, das Ein- und Aussteigen in/aus einen/m Kleinbus trainieren und Ihr Rollator wird vor Ort kontrolliert sowie eine Beratung ist möglich.

Kommen Sie gerne einfach vorbei!

Und direkt zwei Tage später am **Freitag, den 19.09.2025 um 15:00 Uhr** stellt Oliver Pahl von der **Wohn- und Pflegeberatung** seine neue Kollegin Necla Yilmaz-Söyler vor. Beide erläutern die Leistungen der Stadt Mettmann.

Knötenpunkt Begegnung Alt & Jung

Donnerstag, 04.09.2025
15:00 Uhr

Cafè Lebenszeichen
„Heuschrecken mal anders...?“



Kostenloser Schulungskurs „Leben mit Demenz“

Freitag, 05.09.2025 (Modul 1-3) 14:00-18:30 Uhr

Samstag, 06.09.2025 (Modul 4-6) 09:00-13:30 Uhr

Freitag, 19.09.2025 (Modul 7+8) 14:00-17:00 Uhr

Samstag, 06.09.2025
11:00-16:00 Uhr

Nachbarschaftströdel ME-Süd

Wo überall getrödelt wird finden Sie hier:

https://umap.openstreetmap.de/de/map/mettmann-sud-nachbarschaftstrodel-september-2025_95492#16/51.2410/6.9804

Montag, 15.09.2025
13:30-14:30 Uhr

Gemeinsam Spiele spielen Alt & Jung
Caritas-Netzwerk Mettmann

Donnerstag, 18.09.2025
15:00 Uhr

Begegnungscafé
„Wenn die Blätter fliegen lernen“

Samstag, 20.09.2025
14:00-16:00 Uhr

Kleidertauschbörse „TauschRausch“
Reparatur-Treff „Nicht-Intakt“

Montag 29.09.2025
10:00 Uhr

Gemeinsame Gymnastik Alt & Jung
Kindertagesstätte Händelstraße

Ganz liebe Grüße
Anita Hungele



Caritas-Netzwerk Mettmann
Im Haus der Begegnung
Vogelskamp 120, 40822 Mettmann
Telefon: 02104 22761, Mobil: 0157 80601134
Email: netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de

