

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montag

Uhrzeit

12:00 **Frischer Mittagstisch**

12:45-14:45 **PC Café Workshop**

15:00 **Sprechstunde**  
Beratung zu Vorsorge-  
vollmacht, Pflegegraden,  
Trauer, Demenz

15:30 **Osteoporose Gruppe**  
jeden 2. Montag

14:45 **Singkreis 1.& 3. Montag**

16:15 **Musikalische Reise**  
**3. Montag**

17:00 **Interkulturelles Zentrum**  
**Spielgruppe**

### Dienstag

Uhrzeit

10:00 **Fußpflege \***

10:00-17:00 **PC Café Kurse**

12:00 **Frischer Mittagstisch**

14:00-17:00 **Deutscher Mieterbund**  
Sprechstunde

14:00-16:00 **Offener Treff: Klönen,**  
**Spielen, kreatives**  
**Gestalten**

### Mittwoch

Uhrzeit

08:00-10:00 **PC Café Kurs**

09:00 **MeTüKa**

10:00 **Fußpflege \***

10:00-12:00 **Französisch Kurs**  
alle 14 Tage

12:00 **Frischer Mittagstisch**

15:00 **Movita Gymnastikanz**

15:00 **Videofreunde**  
jeden 1. und 3. Mittwoch

17:00 **Kochkurs für Männer**  
**(feste Gruppe)**

### Donnerstag

Uhrzeit

09:30-11:30 **Schwimmgruppe Kaffee**

09:30-11:00 **Englisch Kurs für Ältere**

10:00 **Fußpflege \***

12:00 **Frischer Mittagstisch**

13:00-14:45 **Senioren helfen am PC**

14:00-17:00 **Offener Treff:**  
**Klönen, Spielen,**  
**kreatives Gestalten**

15:00-20:00 **PC Café Kurse**

17:00-19:00 **Chor der**  
**Landsmannschaft**



Arbeiterwohlfahrt  
Treff Mettmann

### Freitag

Uhrzeit

10:00 **PC Café Kurs**

12:00 **Frischer Mittagstisch**

15:00 **Interkulturelles Zentrum:**  
Lernförderung

### Sonntag

Uhrzeit

14:30 **Sonntagscafe**  
Jeden 1. und 3. Sonntag  
Von 14:30 – 17:00 Uhr

\* Fußpflege Termine nach Vereinbarung

### Öffnungszeiten

Montag	9:00 - 16:30 Uhr
Dienstag	9:30 - 16:30 Uhr
Mittwoch	9:30 - 14:30 Uhr
Donnerstag	9:30 - 16:30 Uhr
Freitag	9:30 - 13:30 Uhr

## Veranstaltungen im August

**Donnerstag, 22. 08. | 14.00 Uhr**

**Basteln für´s Karibikfest**

Dekoration für unser Fest im  
September

**Montag, 26. 08. | 14.30 Uhr**

**ALS-Treff**

Treffen der ALS Selbsthilfegruppe  
Mettmann zum Austausch und netten  
geselligen Beisammensein.

**Montag, 26. 08. | 15.00 Uhr**

**Trainertreff**

Trainertreff des PC Café

**Donnerstag, 29. 08. | 14.00 Uhr**

**Basteln für´s Karibikfest**

Dekoration für unser Fest im  
September

## Veranstaltungen im September

**Dienstag, 03.09. | 09.00 Uhr**

**Frühstück für Hausfrauen**

Offen für alle!

**Dienstag, 10.09. | 09.00 Uhr**

**Senioren! Werdet keine Opfer!**

Polizeiliche Prävention mit Kaffee und  
Kuchen

**Dienstag, 17.09. | 17:00 Uhr**

**ZWAR**

Gemeinsames Kochen in gemütlicher  
Runde

**Mittwoch, 18.09. |**

**Stadtbegehung** – Wo gibt es

„Stolpersteine“ für Senioren, was  
wurde verbessert

**Samstag, 21.09. |**

**Karibikfest im AWO Treff**

Karibik Feeling mit Essen, Musik und  
Cocktails

**Montag, 30.09. | 14.30 Uhr**

**ALS-Treff**

Treffen der ALS Selbsthilfegruppe  
Mettmann zum Austausch und netten  
geselligen Beisammensein.

**Montag, 30.09. | 15.00 Uhr**

**Trainertreff**

Trainertreff des PC Café

## Kontakt

Im Netz: [www.awo-mettmann.de](http://www.awo-mettmann.de)

Email: [treff@awo-mettmann.de](mailto:treff@awo-mettmann.de)

Telefon: 02104 70753



**Wir sind eine barrierefreie  
Einrichtung.**



Arbeiterwohlfahrt  
Treff Mettmann

## Programm August / September 2019

Stand 08/19

