



SONDER- VERANSTALTUNGEN JULI 2025

Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr

Sitz-Yoga Yoga auf dem Stuhl

(Termin wird noch bekannt gegeben)

Mittwoch 02.07.25 14:00 Uhr

Digitalpaten

„Rund um das Thema Notruf“

Ort: DRK ME-Ost, Bahnstraße 55

Dienstag 08.07.25 17:00 Uhr

ZWAR-Gruppe

Montag 14.07.25 9:30 Uhr

Seniorenrat

Montag 23.07.25 15:00 Uhr

ILCO Selbsthilfegruppe

Montag 28.07.25 15:00 Uhr

ALS Selbsthilfegruppe

Infos zu Selbsthilfegruppen und
allgemeine Beratung:

Montag - Freitag 9:00 bis 11:00 Uhr

Tel. 02104 / 70 75 3

www.awo-mettmann.de

Die Räumlichkeiten des
AWO-Treffs Mettmann können für
private Veranstaltungen angemietet
werden.



Arbeiterwohlfahrt
Treff Mettmann



**PROGRAMM
JULI
2025**

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

MONTAG

11:30 Uhr **Frischer Mittagstisch**

11:00 - 12:00 Uhr **Movita**
Mobilität – Vitalität – Tanz
ab 55 Jahren
Kooperation mit der
Tanzschule Krauss

DIENSTAG

15:00 - 17:00 Uhr **Smartphone-Kurs, 10x**
Kursbeginn 18.02.25

11:30 Uhr **Frischer Mittagstisch**

14:00 - 16:00 Uhr **Offener Treff:**
Handarbeiten, Spielen, Klönen
bei Kaffee und Kuchen

17:00 Uhr **Folklore Chor**

MITTWOCH

10:00 Uhr **Französischkurs**
(jeden zweiten Mittwoch)

11:30 Uhr **Frischer Mittagstisch**

15:00 Uhr **Movita**
Mobilität – Vitalität – Tanz
ab 55 Jahren
Kooperation mit der
Tanzschule Krauss

14:00 - 17:00 Uhr **Malen mit Mike**

17:00 Uhr **Lern- u. Spielförderung
für Kinder**
Angebot des IKZ

DONNERSTAG

11:30 Uhr **Frischer Mittagstisch**

13:00 - 15:00 Uhr **PC-Café – Sprechstunde**

15:00 - 17:00 Uhr **Windows-Excel-Word-Kurs 10x**
Kursbeginn 20.02.25

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

17:00 Uhr **Russischer Chor**

FREITAG

11:30 Uhr **Frischer Mittagstisch**

ab 13:30 Uhr **Treff geschlossen**

SONNTAG

14:30 - 17:00 Uhr **Sonntags-Café**
06.07. und 20.07.25
(immer 1. und 3. Sonntag)

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag 9:00 - 17:00

Dienstag 9:00 - 17:00

Mittwoch 9:00 - 17:00

Donnerstag 9:00 - 17:00

Freitag 9:00 - 13:30

E-BIKE TANKSTELLE

Gemeinsam mit unserem Partner Innogy  bieten wir vor dem Eingang eine kostenlose E-Bike Tankstelle an.



Arbeiterwohlfahrt
Treff Mettmann