

**Montag, 02.12.**

14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger

**Dienstag, 03.12.**

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

**Mittwoch, 04.12.**

11:00 – 13:30 Uhr: Kulturcafé für  
Russlanddeutsche  
10:30 – 12:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

**Donnerstag, 05.12.**

10:00 – 13:00 Uhr: Quali. Wunschoma & Wunschopa  
14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

**Freitag, 06.12.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter  
15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete

**Dienstag, 10.12.**

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR I Basis

**Mittwoch, 11.12.**

10:00 – 12:00 Uhr: DigiCafè MEOst  
10:30 – 12:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

**Donnerstag, 12.12.**

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

**Freitag, 13.12.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter  
15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete

**Dienstag, 17.12.**

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

**Mittwoch, 18.12.**

11:00 – 13:30 Uhr: Kulturcafé für  
Russlanddeutsche  
10:30 – 12:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

**Donnerstag, 19.12.**

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

**Freitag, 20.12.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter  
15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete



**Die DRK-Kreisgeschäftsstelle ist vom  
24.12. 2024 bis einschließlich  
01.01. 2025 geschlossen**

**Wir wünschen allen  
Besucherinnen und  
Besuchern ein fröhliches  
Weihnachtsfest und einen  
rauschenden Übergang in ein  
gesundes 2025 🧡**

Mehr Angebote finden Sie Online unter  
[www.drk-mettmann.de](http://www.drk-mettmann.de)

# Das DRK-Begegnungszentrum Mettmann

Die Angebote sind vielfältig und bieten Menschen über 60 Jahre ein abwechslungsreiches Programm.

- + ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Netzwerke
- + Smartphone, Handy & Tablet -Kurse
- + Bewegung und Gesundheitsförderung

## Weitere Angebote:

- + Ehrenamtliches Engagement wie:
  - + Digitalpat\*innen
  - + DigiCafè MEOst
  - + Besuchsdienst
  - + Mit Herz & Ohr–telefonischer Besuchsdienst
  - + Wunschoma und Wunschopa
- + Informationsveranstaltungen
- + Familienbildungswerk
- + Erste-Hilfe-Kurse
- + Hausnotruf

## Öffnungszeiten

Mo.- Do.: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Fr.: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr  
Am Wochenende nach Bedarf



DRK-Kreisverband  
Mettmann e. V.  
Bahnstraße 55  
40822 Mettmann

Tel. 02104 216935  
Fax 02104 216945  
susann.ribbert@DRK-mettmann.de

DRK Kreisverband  
Mettmann e.V.



DRK Begegnungszentrum

# Monatsprogramm Dezember 2024