

Offene Tür
Mo, Di, Do 10 - 12 Uhr
Mi 16 -18 Uhr

Lotsepunkt
Di + Do 10 - 12 Uhr,
Formularhilfe, offenes Ohr



Jeden Mo, 10 - 12 Uhr	Kulturliste ohne Anmeldung
Jeden Mi, 11 - 12 Uhr	Hauptsache Tanzen eine Stunde schwingen, zappeln, schütteln zur Lieblingsmusik, ohne Anmeldung
Jeden Mi, 16 - 17:30 Uhr	Offene Handarbeitsgruppe geselliges Stricken, häkeln, nähen, inspirieren lassen, bringen Sie Ihr Projekt mit, ohne Anmeldung
Jeden Fr, 17 - 19 Uhr	Frauen-Stärkungsgruppe Austausch, Unterstützung, wie kann ich Stärken erkennen und besser einbringen, mehr Lebensqualität im Alltag, mit Özgün Kutan-Baran
Jeden letzten Di 17 - 19 Uhr	Erfahrungsaustausch Blinden- und Sehbehindertenverein für den Kreis Mettmann, für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern
Jeden dritten Do, 19 - 21 Uhr	Bürgerinitiative Waldfreunde Düsseldorf/Ratingen offen für Interessierte
Mo, 06.05.2024 10 - 13 Uhr	Beratung für Augenpatienten, Sehbehinderte, Hörsehbehinderte und Blinde - mit Anmeldung Hilfestellung zur Antragstellung zum Schwerbehinderten-ausweis, Nachteilsausgleich, Hilfe zur Selbsthilfe usw.
Di, 07. + 21.05.2024 10 - 12 Uhr	Über Gott und die Welt Angebot zu einem vertraulichen Seelsorge-Gespräch, Begleitung bei Sorgen, Entscheidungen und Hoffnungen, mit Gemeindefereferent Ralf Gassen, ohne Anmeldung
Mi, 08.+22.05.2024 16:00 - 17:30 Uhr	Nähwerkstatt kürzen, ausbessern, enger nähen, Reißverschluss einnähen, mit Anleitung kleinere Ausbesserungsarbeiten an der Maschine selber machen, Nähmaschinen vorhanden, ohne Anmeldung
Sa, 11.05.2024 10 - 14 Uhr	Einstimmung zum Muttertag - mit Anmeldung Seminar für Frauen, mit kreativen Zugängen und Methoden sich mit der Rolle als Mutter auseinandersetzen, mit Coach und Mediatorin Gitta Arning
Mi, 15.05.2024 14:30 - 16 Uhr	Berliner, Neujährchen und Weckmänner Gut zu wissen! Jahreszeitliche Backwaren und ihre Bedeutung, informativer Austausch mit Raymund Hinkel - mit kleinen Kostproben, ohne Anmeldung
Mo, 27.05.2024 17:30 - 18:30 Uhr	Meditation Schnupperstunde - mit Anmeldung ohne Schnickschnack Zugang zur Stille finden, im Alltag erden mit erfahrenem Yogalehrer
Mi, 29.05.2024 17:30 - 18:30 Uhr	Info-Abend - ohne Anmeldung zum FORUM: wie kann ich mitmachen? Was ist das FORUM überhaupt? Was ist geplant?
Mi, 29.05.2024 18:30 - 20:30 Uhr	Parolen Paroli - mit Anmeldung Workshop des Caritasverbandes für den Kreis Mettmann e.V.: Kommunikationsstrategien gegen menschenfeindliche und verletzend Sprüche, mehr Zufriedenheit in schwierigen Unterhaltungen