

Caritasverband

für den Kreis Mettmann e.V.

Ludgerustreff



Wochenübersicht regelmäßiges Programm 2024

Montags bis Freitags täglich wechselnder Mittagstisch 11.45 Uhr

Montags: 10.00Uhr -11.00 Uhr

Bleib fit- mach mit (fortlaufender Kurs)
Ganzheitliche Gymnastik
auch auf der Matte

Mo. 14.00 Uhr- 17.00Uhr

Stricken und Quatschen

1. Mo. im Monat 17-18.30 Uhr

**Angehörigen Gesprächsgruppe
im Wechsel im Ludgerustreff und im AWO**

Dienstags: 10 Uhr- 11.30Uhr, Vormittag

Ganzheitliches Gedächtnistraining1
(fortlaufender Kurs)

13.30 Uhr- 15 Uhr, Nachmittag **Ganzheitliches Gedächtnistraining²**
(fortlaufender Kurs)
15.30 Uhr- 17 Uhr, Nachmittag **Ganzheitliches Gedächtnistraining³**
(fortlaufender Kurs)

Di. 14.30-15.30 Uhr

Sitzgymnastik
anschließend gemütliches
Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Di. 14tägig (gerade Kalenderwoche)
19.00 – 21.00 Uhr

ZWAR Basisgruppentreffen

Mittwochs:

Mi. 14.00-15.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

1. Mi. im Monat 10-11.30Uhr

Lesetreff

2. Mi. im Monat 8:30 Uhr – 10 Uhr

Mittwochsfrühstück

2. Mi. im Monat 10 Uhr – 11:30 Uhr

Digitalsprechstunde,
Hilfe im Umgang mit Handy, Tablet, PC

3. Mi. im Monat 09.30-11Uhr

Literatur/ Geschichte

2.+4. Mi. im Monat 18- 21 Uhr

Treffen Freundeskreis

Mi. 18.30- 21 Uhr

ZWAR Verspielt Theatergruppe

Donnerstags: 9.30 Uhr – 11Uhr

Sanftes Yoga auf dem Stuhl
(fortlaufender Kurs)

4. Do. im Monat 14.30- 16.30 Uhr

Bingo

Do. 17.30- 19 Uhr

ZWAR Yoga

1.und 3. Donnerstag im Monat
15- 17 Uhr

ZWAR Skat

2.und 4. Donnerstag. im Monat
19 Uhr- 21 Uhr

ZWAR Theatergruppe

Freitags: 9.30-11.30 Uhr

1. Freitag im Monat
9.30-11.30 Uhr

FreitagsZeit
Gruppe für Menschen mit
Vergesslichkeit/ Demenz

Frühstück für die Angehörigen der
FreitagsZEIT (Anmeldung erforderlich)