

# Caritasverband

für den Kreis Mettmann e.V.

## Ludgerustreff



### Übersicht regelmäßiges Programm 2023

**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 Gedächtnistraining**  
(fortlaufender Kurs)

13.30 Uhr- 15 Uhr, Nachmittag **Ganzheitliches Gedächtnistraining**  
(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**

**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

**FreitagsZeit**  
**Gruppe für Menschen mit**  
**Vergesslichkeit/ Demenz**

**1. Freitag im Monat**  
9.30-11.30 Uhr

**Frühstück für die Angehörigen der**  
**FreitagsZEIT (Anmeldung erforderlich)**