

WICHTIGE INFORMATIONEN

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte des Hauses,



Vom 19.-31. Oktober ist das Büro
des Ludgerustreffs nicht besetzt.

In dringenden Fällen, bitte die Telefonnummern
an meinem Bürobriefkasten anrufen. Danke!

Nachfolgend finden Sie das regelmäßige Programm für Oktober 2026:

Montag – Freitag Montag – Sonntag	ganztätig ganztätig	Tauschtisch und „Büchertausch im Foyer“ Kronkorken-Sammelaktion
Jeden Montag Mo, 05.10.2026	09:30 – 11:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr	„Bleib fit – mach mit“ Gymnastik für Damen Stricken und Quatschen Gesprächskreis DEMENZ für pflegende Angehörige (Ludgerustreff, Ludgerusstraße 2a)
Jeden Dienstag Di, 13.10.2026 Di, 27.10.2026	10:00 – 11:30 Uhr 13:30 – 15:00 Uhr 14:30 – 15:30 Uhr 15:30 – 17:00 Uhr 19:00 – 21:00 Uhr 19:00 – 21:00 Uhr	Gedächtnistraining Gruppe 1 Gedächtnistraining Gruppe 2 Sitzgymnastik Gedächtnistraining Gruppe 3 ZWAR Basistreffen (14-tägig, gerade KW) ZWAR Basistreffen (14-tägig, gerade KW)
Jeden Mittwoch Mi, 07.10.2026 Mi, 07.10.2026 Mi, 07.10.2026 Mi, 14.10.2026 Mi, 14.10.2026 Mi, 21.10.2026 Mi, 21.10.2026 Mi, 21.10.2026	14:00 – 15:30 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 10:00 – 11:30 Uhr 15:00 Uhr 08:30 – 09:30 Uhr 10:00 – 11:30 Uhr 09:30 – 11:45 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 17:30 – 19:00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene Finanzen im Blick – meine Rente & ICH Anmeldung erforderlich bis zum 30.09.2026 Lesetreff (immer 1.Mi) ZWAR Stammtisch Lavendel im Brückencafé, Essen-Kettwig Mittwochsfrühstück, Einlass: 08:30 (2.Mi) Digitalpaten helfen - digitale Sprechstunde Literatur & Geschichte (Achtung!) Spielenachmittag (immer 3.Mi) ZWAR mal philosophisch
Jeden Donnerstag Jeden Donnerstag Do, 01.10.2026 Do, 15.10.2026 Do, 22.10.2026 Do, 29.10.2026	09:30 – 11:00 Uhr 18:00 – 20:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr 14:30 – 16:30 Uhr 15:00 – 17:00 Uhr	Sanftes Yoga auf dem Stuhl ZWAR Theatergruppe ZWAR Skatgruppe (immer 1.+ 3.+5.Do) ZWAR Skatgruppe (immer 1.+ 3.+5.Do) BINGO im Ludgerustreff (immer 4.Do) ZWAR Skatgruppe (immer 1.+ 3.+5.Do)
Fr, 02.10.2026	10:00 – 11:00 Uhr	BegegnungsCafè für Engagierte (und für die, die es noch werden möchten)
Sa, 10.10.2026	10:00 – 13:45 Uhr	Workshop mit Heimischen Superfoods Theorie & Praxis beim Selber kochen vor Ort Anmeldung erforderlich bis zum 25.09.2026

Caritas-Begegnungsstätte Ludgerustreff
Ludgerusstraße 2a, 42579 Heiligenhaus

Leitung: Anita Hungele
Telefon: 02056 21189

Email: ludgerustreff@caritas-mettmann.de
Internet: www.caritas-mettmann.de



Caritas
Kreis Mettmann