Caritasverband
für den Kreis Mettmann e. V.

Ludgerustreff
Ludgerusstraße 2a, 42579 Heiligenhaus
✆ 0 20 56 - 21 18 9
ludgerustreff@caritas-mettmann.de
www.caritas-mettmann.de

Anmeldungen zu den Veranstaltungen:
Ingrid Niering ✆ 0 20 56 - 21 18 9

Ludgerustreff

Kurse, Führungen, Exkursionen, Vorträge
Programm 2. Halbjahr 2025

Tägliches Angebot:

Mittagstisch im Ludgerustreff **täglich von Mo. – Fr.**

Täglich wechselndes Hauptgericht mit Nachtisch
Durchschnittspreis, je nach Anzahl der Gerichte, von 7€ - 8€ pro Gericht.
Bestellung auch für einzelne Tage möglich.
Beginn: 11.45 Uhr
Anmeldung mittwochs für die darauffolgende Woche unbedingt erforderlich

Wöchentliche Angebote, Kurse:

Bleib fit- mach mit

mit Heike Fritsch **Kurs** fortlaufend **montags**
Gymnastik auch auf der Matte
Durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, mit Übungen zur Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird die körperliche Leistungsfähigkeit trainiert und gefördert.
Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x** **Mo. 23.06.25-** 25.08.25
Kursbeitrag: 42€, **Anmeldung erforderlich**

Bleib fit- mach mit II

mit Heike Fritsch **Kurs** fortlaufend **montags**
Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte
Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x** **Mo. 01.09.25-** 03.11.25
Kursbeitrag: 42€, **Anmeldung erforderlich**

Bleib fit- mach mit III

mit Heike Fritsch **Kurs** fortlaufend **montags**
Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte
Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **6x** **Mo. 10.11.25-** 15.12.25
Kursbeitrag: 25,20€, **Anmeldung erforderlich**

Stricken und Quatschen **Angebot** jeden Montag

bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Atmosphäre einen schönen Nachmittag verbringen, Plaudern und Handarbeitstipps austauschen.
von 14-17 Uhr im Ludgerustreff
Teilnehmerbeitrag: 1,50€ **Um Anmeldung wird gebeten**

Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Dr. Helga Block, **Kurse** fortlaufend **dienstags**
Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
"Wer rastet, der rostet", Gedächtnistraining fördert mit vielfältigen Übungen Konzentration und Merkfähigkeit, regt Denken und Fantasie an. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck fördert das Training in der Gruppe auch die Kommunikation und das Miteinander.
Alle Kurse haben den gleichen Inhalt!

Ganzheitliches Gedächtnistraining1

Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, **9x** **Di. 01.07.25-** 26.08.25
Kursbeitrag: 37,80€,
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining2

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **9x** **Di. 01.07.25-** 26.08.25
Kursbeitrag: 37,80€ ,
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining3

Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, **9x** **Di. 01.07.25-** 26.08.25
Kursbeitrag: 37,80€ ,
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining1 II

Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, **11x** **Di. 30.09.25-** 09.12.25
Kursbeitrag: 46,20€ ,
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining2 II

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **11x** **Di. 30.09.25-** 09.12.25
Kursbeitrag: 46,20€ ,
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining3 II

Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, **11x** **Di. 30.09.25-** 09.12.25
Kursbeitrag: 46,20€ ,
Anmeldung erforderlich

Altersgerechte Sitzgymnastik

mit Ingrid Niering **Angebot** jeden Dienstag
mit sanften Übungen die Beweglichkeit unterstützen
und mit einer Phantasiereise entspannen.
Anschließend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen
Beginn: 14.30 Uhr- 15.30 Uhr
Teilnehmerbeitrag 2€
Anschließend Kaffeetrinken, pro Person, 3€
Um Anmeldung wird gebeten

Englisch für Fortgeschrittene

mit Ute Pieczewski **Kurs** fortlaufend **mittwochs**
Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen
Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente
Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **10x** **Mi. 03.09.25-** 03.12.25
Kursbeitrag: 42€,
Anmeldung erforderlich

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

mit Ute Gregorius Oder **Kurs** fortlaufend **donnerstags**
Mit sanften Yogaübungen den Körper beweglich halten,
bewusst wahrnehmen was ihm gut tut. Den Atem beobachten und
mit der Bewegung verbinden. In kurzen Meditationen zu mehr Ruhe in
Gefühlen und Geist finden und so auf ganzheitliche Weise
die Selbstheilungskräfte anregen.
Beginn: 9.30 Uhr bis 11Uhr**, 8x** **Do. 23.10.25-** 11.12.25
Kursbeitrag: 33,60€,
Anmeldung erforderlich

Monatliche Angebote, Kurse:

Mittwochsfrühstück im Ludgerustreff

an jedem 2. Mittwoch im Monat

bieten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen unser reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Brötchen, Aufschnitt, Käse, Ei, Orangensaft und Kaffee an.

Beginn: 8:30 Uhr

Termine: 09.07., 13.08., 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.25

Kostenbeitrag pro Person ist 5€.

Für eine bessere Planung wird um Anmeldung gebeten!

Digitalpaten helfen - Digital Sprechstunde

mit Peter Alfer, **Andreas Bongers, Klaus Oberholz und Kirsten Wirtz**

an jeden 2. Mittwoch im Monat

Smartphone, Tablet, Internet- wir beantworten Ihre Fragen,
probieren aus und üben schwierige Schritte, bis Sie Sich sicher fühlen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!
Beginn: 10- 11:30 Uhr, Kostenfrei

Termine: 09.07., 13.08., 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.25

Gerne können Sie vorab Ihre Fragen per Mail senden an:
p.alfer@web.de
andreasbongers@t-online.de;
post@kirstenwirtz.de

Lesetreff

Kurs 1. Mittwoch im Monat

Kurzgeschichten und Texte als Gesprächsgrundlage
mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe

Tauchen Sie mit uns in die vielfältige und spannende Welt der Kurzgeschichten ein. Gemeinsam widmen wir uns verschiedenen Texten zu einem Thema oder eines Schriftstellers und kommen darüber ins Gespräch, manchmal auch von „Hölzchen auf Stöckchen“. Gerne können Sie eigene Ideen und Texte einbringen. Wir freuen uns auf Sie!
Beginn: 10.00 Uhr -11.30 Uhr, **5x** mittwochs

Termine: 06.08., 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.25

Kursbeitrag 30€ **Anmeldung erforderlich**

Seminar Literatur und Geschichte

mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer

Kurs mittwochs 1x im Monat

Wir Menschen sind »storytelling animals«, so singt die Gruppe Bukhara: Wir sind »geschichtenerzählende Tiere«. Geschichten bestimmen, wer wir sind. Sie formen unser Bewusstsein, sind der Leitfaden für unsere Handlungen, geben uns Orientierung für unser Leben. Und auch unser eigenes Dasein, den Abschnitt der Zeit, den wir selbst erlebt haben, erzählen wir weiter – und nennen auch dies Geschichte. Geschichten und Geschichte sind die Bausteine, auf denen unsere Kultur fußt.
Um Literatur & Geschichte geht es in unserem Mittwochsseminar im Ludgerustreff: Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichsten Themen. In Texten, Bildern, Filmausschnitten und Vorträgen. Für gewöhnlich nehmen wir uns pro Semester ein Thema in 4- 5 Sitzungen vor. Jeder ist herzlich willkommen.
Das aktuelle Thema wird noch bekannt gegeben.
Beginn: 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr**, 5x** mittwochs
Termine: 20.08., 17.09., 22.10., 26.11., 17.12.25
Kursbeitrag: 42€**, Anmeldung erforderlich**

Bingo im Ludgerustreff

Angebot an jedem 4. Donnerstag im Monat

Unser Bingo Nachmittag dient der Unterhaltung, der Eintritt ist kostenfrei. Interessierte Bingo Freunde sind herzlich eingeladen dazu zu kommen.
Beginn: 14:30-16:30 Uhr
Teilnehmerbeitrag für Bewirtung, 3€
Anmeldung erforderlich

ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand)

Zusätzlich zu unserem Programm treffen sich regelmäßig
die **ZWAR** Basisgruppe Heiligenhaus
und weitere aktive **ZWAR** Interessensgruppen im Ludgerustreff.
Sprechen Sie uns an!

Angebote rund um das Thema Demenz:

FreitagsZEIT

Angebot fortlaufend freitags
Gruppe für Menschen mit Vergesslichkeit/ Demenz
Beginn 09.30 Uhr- 11.30 Uhr
Info und Anmeldung, Ingrid Niering

Gesprächskreis Demenz

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige montags1x im Monat
Anmeldung erforderlich

Heiligenhaus:	1. Montag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr **(ungerade Monate)** AWO Begegnungsstätte Heiligenhaus, Schulstr. 8, 42579 Heiligenhaus
Information und Anmeldung	Frau Wagner, Tel. 02056 – 69212 info@awo-heiligenhaus.de
	1. Montag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr **(gerade Monate)** Caritas Ludgerustreff, Ludgerusstr. 2a, 42579 Heiligenhaus
Information und Anmeldung	Frau Niering, Tel. 02056 – 21189 ludgerustreff@caritas-mettmann.de