

Caritasverband  
für den Kreis Mettmann e. V.

## Ludgerustreff

Ludgerusstraße 2a, 42579 Heiligenhaus

☎ 0 20 56 - 21 18 9

✉ [ludgerustreff@caritas-mettmann.de](mailto:ludgerustreff@caritas-mettmann.de)

[www.caritas-mettmann.de](http://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



Caritasverband für den Kreis Mettmann e. V.  
PAX- Bank e.G.  
IBAN: DE31 3706 0193 0000 0110 10  
BIC: GENODED1PAX

LUDGERUSTREFF  
Leitung: Ingrid Niering

Tel. Nr. 02056 2 11 89  
[ludgerustreff@caritas-mettmann.de](mailto:ludgerustreff@caritas-mettmann.de)

## 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 für Damen 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**

Gymnastik für Damen 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**

Gymnastik für Damen 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](mailto:p.alfer@web.de)

[andreasbongers@t-online.de](mailto:andreasbongers@t-online.de);

[post@kirstenwirtz.de](mailto: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](mailto: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](mailto:ludgerustreff@caritas-mettmann.de)