

**Caritas**verband  
für den Kreis Mettmann e. V.

## Ludgerustreff

Ludgerusstraße 2a, 42579 Heiligenhaus  
① 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:  
Anita Hungele ① 0 20 56 - 21 18 9

# Ludgerustreff

Angebote, Kurse, Vorträge  
Programm 1. Halbjahr 2026



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

LUDGERUSTREFF  
Leitung: Anita Hungele

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, **9x**

**Mo. 12.01.26- 09.03.26**

Kursbeitrag: 37,80€, **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. 16.03.26- 01.06.26**

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, **10x**

**Mo. 08.06.26- 10.08.26**

Kursbeitrag: 42€, **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€ **Interessierte sind herzlich dazu eingeladen.**

# **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, **11x**

**Di. 13.01.26- 31.03.26**

Kursbeitrag: 46,20€,

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining2**

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **11x**

**Di. 13.01.26- 31.03.26**

Kursbeitrag: 46,20€,

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining3**

Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, **11x**

**Di. 13.01.26- 31.03.26**

Kursbeitrag: 46,20€,

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining1 II**

Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, **10x**

**Di. 14.04.26- 23.06.26**

Kursbeitrag: 42€ ,

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining2 II**

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **10x**

**Di. 14.04.26- 23.06.26**

Kursbeitrag: 42€ ,

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining3 II**

Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, **10x**

**Di. 14.04.26- 23.06.26**

Kursbeitrag: 42€ ,

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining1 III**

Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, **8x**  
Kursbeitrag: 33,60€ ,  
**Anmeldung erforderlich**

**Di. 07.07.26- 25.08.26**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining2 III**

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **8x**  
Kursbeitrag: 33,60€ ,  
**Anmeldung erforderlich**

**Di. 07.07.26- 25.08.26**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining3 III**

Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, **8x**  
Kursbeitrag: 33,60€ ,  
**Anmeldung erforderlich**

**Di. 07.07.26- 25.08.26**

## **Sitzgymnastik**

**mit Anja Winterscheidt**

**Neu Kurs fortlaufend dienstags**

Sitzgymnastik umfasst sanfte Übungen für Arme, Beine, Rücken und Rumpf zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Ziel ist es, den Körper zu aktivieren und flexibel zu halten, auch ohne langes Stehen oder Gehen. Neben den Übungen kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Beginn: 14.30 Uhr- 15.30 Uhr, **10x**

**Di.13.01.26- 24.03.26**

Kursbeitrag: 28€

**Anmeldung erforderlich**

## **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 **11x**

**Mi. 14.01.26- 25.03.26**

Kursbeitrag: 46,20€,

**Anmeldung erforderlich**

## **Englisch für Fortgeschrittene II**

**mit Ute Pieczewski**

**Kurs fortlaufend mittwochs**

Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **14x**

**Mi. 15.04.26- 15.07.26**

Kursbeitrag: 58,80€,

**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, 10x**

**Do. 15.01.26- 19.03.26**

**Kursbeitrag: 42€,**

**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: 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06. 08.07.2026**

**Kostenbeitrag pro Person ist 5€.**

**Für eine bessere Planung wird um Anmeldung gebeten!**

### **Digitalpaten helfen - Digital Sprechstunde**

**an jeden 2. Mittwoch im Monat im Ludgerustreff**

**Mit Peter Alfer, Andreas Bongers, Klaus Oberholz,**

**Arno Winter und Kirsten Wirtz.**

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: 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06. 08.07.2026**

Gerne können Sie vorab Ihre Fragen per Mail an einen der Digitalpaten senden:

[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);  
[arnowinter@outlook.de](mailto:arnowinter@outlook.de)

Es gibt es eine zusätzliche kostenfreie **Digital Sprechstunde** jedem 4. Mittwoch im Monat im Stadtmarketing- Büro an der Hauptstraße 145. Beginn: 12:00 Uhr- 13:30 Uhr

## **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: 04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 02.06.26**

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: Wer nicht wirbt, der stirbt!**

**Werbung – Knüppel der Marktschreier oder wichtige Information?**

Beginn: 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr, **5x mittwochs**

**Termine: 28.01., 25.02., 25.03., 22.04., 26.05.26**

Kursbeitrag: 42€, Anmeldung erforderlich

## **Neu Spielenachmittag immer am 3.Mittwoch im Monat**

**mit ZWAR**

Ein schöner Nachmittag in geselliger Runde zum Spielen und "Töttern".

Es werden verschiedenen Gesellschaftsspiele angeboten oder können auch selbst mitgebracht werden. Für alkoholfreie Getränke ist gesorgt.

Alle Spiel- Interessierten sind herzliche dazu eingeladen- **einfach kommen**

Beginn: 14:30Uhr- 16:30 Uhr, Teilnahmegebühr, 1€ pro Person.

Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2026

## **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€

**Einfach kommen!**

## **Vorträge:**

### **Gesunde Ernährung im Alter zur Vorbeugung von Demenz, Herz-Kreislauf- und Diabetes mellitus Erkrankungen**

**mit Bettina Andreeff**

**Mo. 19.01.2026**

Fach-Dozentin im Gesundheitswesen, Fachbeauftragte Demenz

Beginn: 16- 17:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei, **Anmeldung erforderlich**

### **Welche Auswirkungen hat Ernährung auf die Entstehung und Therapie von Diabetes Typ II**

**mit Bettina Andreeff ,**

**Mi. 08.04.2026**

Fach-Dozentin im Gesundheitswesen, Fachbeauftragte Demenz

- Definition, Entstehung Erläuterungen zu Diabetes Typ II (nur Typ II !!!!)
- Wie werden Kohlenhydrate beim gesunden Menschen verarbeitet
- Welche Folgen hat der Diabetes
- Was kann der Betroffene tun
- Was kann jeder präventiv tun damit kein Diabetes Typ II entsteht

Beginn: 15 Uhr- 16:30 Uhr

Teilnahme 3€, **Anmeldung erforderlich**

**Weitere Vorträge folgen!!!**

## **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 Hungele, Tel. 02056 – 21189  
[ludgerustreff@caritas-mettmann.de](mailto:ludgerustreff@caritas-mettmann.de)

### **Schulungsangebot „Leben mit Demenz“**

#### **für Angehörige und Interessierte**

in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimer NRW e.V., AOK Rheinland/ Hamburg- Die Gesundheitskasse, Pflegestützpunkte NRW, AWO Ortsverein Heiligenhaus und Demenznetzwerk Heiligenhaus

In acht Einheiten á 90 Minuten wird die Möglichkeit gegeben, sich über das Krankheitsbild Demenz und die damit einhergehenden Herausforderungen zu informieren und auszutauschen.

09.03.2026 (17.30-20.30 Uhr) – Module 1-2

16.03.2026 (17.30-20.30 Uhr) – Module 3-4

23.03.2026 (17.30-20.30 Uhr) – Module 5-6

13.04.2026 (17.30-20.30 Uhr) – Module 7-8

**Die Teilnahme ist kostenfrei, verbindliche Anmeldung erforderlich,**  
**Schulungsort: Caritas Ludgerustreff, Ludgerusstr. 2a, Heiligenhaus**