

Sonderveranstaltungen

Caritas-Ludgerustreff



Das Jahr 2026, ganz im Sinne der Nachhaltigkeit

Tauschtisch (Treppenhaus) & Büchertausch (Foyer)

Wie oft findet man Dinge und Anziehsachen, die man nicht mehr braucht oder nicht mehr schön findet. Das Buch ist schon ausgelesen, aber der Platz für ein neues ist nicht vorhanden – tauschen statt kaufen!

Hier finden Ihre Sachen und Bücher einen neuen Besitzer und vielleicht entdecken Sie etwas, das Ihnen gefällt.

Sie haben Ideen und Anregungen zum Jahresthema des Ludgerustreffs? Dann melden Sie sich gerne im Büro oder schreiben eine Email an ludgerustreff@caritas-mettmann.de. Vielen Dank!

Sockenaktion im Ludgerustreff als Zeichen zum Welt-DownSyndrom-Tag

Bis zum 15.03.2026 ein Gruppenfoto mit Socken machen und uns schicken!



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

Sonderveranstaltungen

Caritas-Ludgerustreff

Montag, 19.01.2026 16.00 – 17.30
Gesunde Ernährung im Alter zur Vorbeugung von Demenz, Herz-Kreislauf- und Diabetes mellitus -Erkrankungen
mit Bettina Andreef, Fach-Dozentin im Gesundheitswesen, Fachbeauftragte Demenz

Anmeldung erforderlich
Kontakt & Information unter 02056-21189

Mittwoch, 25.02.2026 10.00 – 11.30
Nahrungsergänzungsmittel – eine Extraportion Vitamine?
mit Sabine Klischat-Tilly, Ökotrophologin und Beraterin der Verbraucherzentrale Velbert

Anmeldung erforderlich
Kontakt & Information unter 02056-21189

Caritas für den Kreis Mettmann
Anita Hungele
Telefon: 02104 21189
Mobil 0157 80601134
ludgerustreff@caritas-mettmann.de
Bürosprechzeiten: Mo-Do 10.00 – 13.00 Uhr

Helfen Sie uns Helfen!

Spendenkonto: Pax Bank eG Köln
IBAN: DE31370601930000011010
BIC: GENODED1PAX
Verwendungszweck: Caritas-Ludgerustreff



CARITAS-BEGEGNUNGSSTÄTTE LUDGERUSTREFF

Ludgerusstr. 2a
42579 Heiligenhaus

1. Quartal 2026



im Kreis Mettmann

Regelmäßiges Programm

MONTAG

**„Bleib fit – mach mit“
Gymnastik für Damen 09.00 – 10.30
mit Heike Fritsch**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

Stricken und Quatschen 14.00 – 17.00
Teilnahmebeitrag: 1,50 €

**Gesprächskreis DEMENZ
für pflegende Angehörige 17.00 – 18.00
jeden 1.Montag**
abwechselnd im **Caritas**-Ludgerustreff
oder im AWO-Treff
Anmeldung unter 02056-21189 oder per Email an
ludgerustreff@caritas-mettmann.de

DIENSTAG

**Gedächtnistraining Gr. 1 10.00 – 11.30
Gedächtnistraining Gr. 2 13.30 – 15.00
mit Dr. Helga Block**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

**Sitzgymnastik 14.30 – 15.30
mit Anja Winterscheidt**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

**Gedächtnistraining Gr. 3 15.30 – 17.00
mit Dr. Helga Block**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

Regelmäßiges Programm

DIENSTAG

ZWAR Basisgruppentreffen 15.30 – 17.00
14-tägig in der geraden Kalenderwoche
Teilnahmebeitrag: 1,00 €

MITTWOCH

**Englisch (Fortgeschritten) 14.00 – 15.30
mit Ute Pieczewski**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

**Lesetreff 1.Mi 10.00 – 11.30
mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

Mittwochsfrühstück 08.30 – 10.00
2.Mittwoch, Einlass: 08:30 Uhr!
Kostenbeitrag: 5,00 €

**Digitale Sprechstunde
DIGITALPATEN helfen 2.Mi 08.30 – 10.00
Kostenfrei!**
Gerne können Sie vorab Ihre Fragen per Mail senden:
Peter Alfers p.alfer@web.de
Andreas Bongers andreasbongers@t-online.de
Kirsten Wirtz post@kirstenwirtz.de

**Literatur & Geschichte 09.30 – 11.45
mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer**
1xMonat, Seminartermine bitte anfragen
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

Spielnachmittag mit ZWAR 15.00 – 17.00
immer am 3.Mittwoch
Teilnahmebeitrag: 1,00 €

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

ZWAR mal philosophisch 17.00 – 19.30
immer am 3. Mittwoch
Teilnahmebeitrag: 1,00 €

DONNERSTAG

**Stuhl-Yoga 09.30 – 11.00
mit Ute Gregorius-Oder**
Kurs in Kooperation mit dem Kath.Bildungsforum
Ratingen
Kursgebühr wird erhoben!

BINGO im Ludgerustreff 14.30 – 16.30
4. Donnerstag
Teilnahmebeitrag für Bewirtung: 3,00 €

ZWAR-Theatergruppe 19.00 – 21.00
Teilnahmebeitrag: 1,00 €

Der Ludgerustreff ist auch ein Treffpunkt für
Menschen mit Vergesslichkeit
und Ihre Angehörige
Angebote als Unterstützung im Alltag entstehen in Kürze
(Kooperation mit der **Caritas-Fachstelle Demenz**)



Täglicher Mittagstisch Beginn: 11:45 Uhr

Wechselndes Hauptgericht mit Nachtisch.
Durchschnittspreis, je nach Anzahl der
Gerichte von 7€ bis 8€ pro Gericht.

Bestellung auch für einzelne Tage möglich.
**Anmeldung mittwochs für die darauffolgende
Woche unbedingt erforderlich!**