

# PROGRAMM & VERANSTALTUNGEN

Februar 2026

| Montag – Freitag                      | ganztägig                | Tauschtisch und Büchertausch im Foyer                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jeden Montag</b>                   | <b>09:30 – 11:00 Uhr</b> | <b>„Bleib fit – mach mit“ Gymnastik für Damen</b>                                          |
|                                       | <b>14:00 – 17:00 Uhr</b> | <b>Stricken und Quatschen</b>                                                              |
| <b>Mo, 02.02.2026</b>                 | <b>17:00 – 18.30 Uhr</b> | <b>Gesprächskreis DEMENZ</b><br>für pflegende Angehörige (immer 1.Mo)                      |
| <b>Jeden Dienstag</b>                 | <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> | <b>Gedächtnistraining Gruppe 1</b>                                                         |
|                                       | <b>13:30 – 15:00 Uhr</b> | <b>Gedächtnistraining Gruppe 2</b>                                                         |
|                                       | <b>14:30 – 15:30 Uhr</b> | <b>Sitzgymnastik</b>                                                                       |
|                                       | <b>15:30 – 17:00 Uhr</b> | <b>Gedächtnistraining Gruppe 3</b>                                                         |
| <b>Di, 03.02.2026</b>                 | <b>18:00 – 20:00 Uhr</b> | <b>ZWAR Basistreffen</b> (14-tägig, gerade KW)                                             |
| <b>Di, 10.02.2026</b>                 | <b>18:00 – 20:30 Uhr</b> | <b>ZWAR mal philosophisch</b>                                                              |
| <b>Di, 17.02.2026</b>                 | <b>18:00 – 20:00 Uhr</b> | <b>ZWAR Basistreffen</b> (14-tägig, gerade KW)                                             |
| <b>Jeden Mittwoch</b>                 | <b>14:00 – 15:30 Uhr</b> | <b>Englisch für Fortgeschrittene</b>                                                       |
| <b>Mi, 04.02.2026</b>                 | <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> | <b>Lesetreff</b> (immer 1.Mi)                                                              |
| <b>Mi, 11.02.2026</b>                 | <b>08:30 – 09:30 Uhr</b> | <b>Mittwochsfrühstück, Einlass: 08:30</b> (immer 2.Mi)                                     |
| <b>Mi, 11.02.2026</b><br>(immer 2.Mi) | <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> | <b>Digitalpaten helfen - digitale Sprechstunde</b>                                         |
| <b>Mi, 18.02.2026</b>                 | <b>14:30 – 16:30 Uhr</b> | <b>ZWAR Spielenachmittag</b> (immer 3.Mi)                                                  |
| <b>Mi, 25.02.2026</b>                 | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | <b>Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel</b>                                                   |
| <b>Mi, 25.02.2026</b>                 | <b>09:30 – 11:45 Uhr</b> | <b>Seminar Literatur und Geschichte</b><br>mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer |
| <b>Jeden Donnerstag</b>               | <b>09:30 – 11:00 Uhr</b> | <b>Sanftes Yoga auf dem Stuhl</b>                                                          |
| <b>Do, 12.02.2026</b>                 | <b>19:00 – 21:00 Uhr</b> | <b>ZWAR Theatergruppe</b> (immer 2.+ 4.Do)                                                 |
| <b>und 26.02.2026</b>                 | <b>19:00 – 21:00 Uhr</b> | <b>ZWAR Theatergruppe</b>                                                                  |
| <b>Do, 26.02.2026</b>                 | <b>14:30 – 16:30 Uhr</b> | <b>BINGO im Ludgerustreff</b> (immer 4.Do)                                                 |
| <b>Jeden Freitag</b>                  | <b>09:30 – 11:30 Uhr</b> | <b>„FreitagsZeit“ Gruppe für Menschen mit Vergesslichkeit/ Demenz</b>                      |

**Caritas-Begegnungsstätte Ludgerustreff**  
Ludgerusstraße 2a, 42579 Heiligenhaus

Leitung: Anita Hungele

Telefon: 02056 21189

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

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

