

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 1. Halbjahr 2022

findet zurzeit unter Berücksichtigung der 2G+ Regelung  
und den aktuellen Corona Hygienemaßnahmen statt.  
Bitte aktuelle Nachweise vorlegen



Caritasverband für den Kreis Mettmann e. V.  
PAX- Bank e.G.  
IBAN: DE31 3706 0193 0000 0110 10  
BIC: GENODE1PAX

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

6,50€ für einzelne Bestellungen, je nach Gericht

6.00€ für bis zu 3 Gerichte pro Woche, Durchschnittspreis

5,50€ für 4- 5 Gerichte pro Woche, Durchschnittspreis

Beginn: 11.45 Uhr

**Anmeldung spätestens 2 Tage vorher unbedingt erforderlich**

**2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## Wöchentliche Angebote, Kurse:

### **Stricken und Quatschen**      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€

**Um Anmeldung wird gebeten, 2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

### **Neu: Bleib fit- mach mit mit Heike Fritsch**

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. 10.01.22- 14.03.22

Kursbeitrag: 42€,

**Anmeldung erforderlich, 2G Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

### **Bleib fit- mach mit II**

**mit Heike Fritsch**

fortlaufend montags

Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte

Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x**

Mo. 04.04.22- 20.06.22

Kursbeitrag: 42€,

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Altersgerechte Gymnastik mit und rund um den Stuhl**

mit Ingrid Niering

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, 2,50€

**Um Anmeldung wird gebeten, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Englisch für Fortgeschrittene**

mit Ute Pieczewski

fortlaufend mittwochs

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **10x**

Kursbeitrag: 42€,

**Mi.: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03.,  
09.03., 16.03.2022**

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Englisch für Fortgeschrittene II**

mit Ute Pieczewski

fortlaufend mittwochs

Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **10x**

Kursbeitrag: 42€,

**Mi.: 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06.,  
22.06., 29.06.2022**

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag**

mit Dr. Helga Block,

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.

Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, **13x**

**Di. 11.01.22- 05.04.22**

Kursbeitrag: 54,60€,  
**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag**  
**mit Dr. Helga Block,** fortlaufend dienstags  
Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
Gleicher Inhalt wie vormittags  
Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **13x** Di. **11.01.22- 05.04.22**  
Kursbeitrag: 54,60€,  
**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag II**  
**mit Dr. Helga Block,** fortlaufend dienstags  
Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.  
"Wer rastet, der rostet",  
Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, **10x** Di. **26.04.22- 28.06.22**  
Kursbeitrag: 42€,  
**Anmeldung erforderlich, 2G Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag II**  
**mit Dr. Helga Block,** fortlaufend dienstags  
Gleicher Inhalt wie vormittags  
Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **10x** Di. **26.04.22- 28.06.22**  
Kursbeitrag: 42€,  
**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

**Sanftes Yoga auf dem Stuhl**  
**mit Ute Gregorius Oder** Do. **13.01.22- 17.03.22**  
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, 10 x  
Kursbeitrag: 42€  
**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Sanftes Yoga auf dem Stuhl II**

mit Ute Gregorius Oder

Do. 07.04.22- 23.06.22

Beginn: 9.30 Uhr bis 11Uhr, 10 x

Kursbeitrag: 42€

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Monatliche Angebote, Kurse:**

### **Bingo im Ludgerustreff**

Unser Bingo Nachmittag dient der Unterhaltung, der Eintritt ist kostenfrei. Interessierte Bingo Freunde sind herzlich eingeladen dazu zu kommen.

**An jedem vierten Donnerstag im Monat.** von 15-17 Uhr

Teilnehmerbeitrag 2,50€ für Bewirtung

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

### **Lesetreff**

mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe

Leselust?

Dann 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. Gerne können Sie eigene Ideen und Texte einbringen. Wir freuen uns auf Sie!

Beginn: 10.00 Uhr -11.30 Uhr, 5x Kursbeitrag 30€

**Mittwoch:** 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06.22

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,  
aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

### **Seminar Literatur und Geschichte**

mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer

**»Die erste Bürgerpflicht ist, seinem Vaterlande zu dienen.«**

Preußische Tugenden wie Disziplin, Pflicht und Gehorsam sind nur ein Teil der weitgesponnenen Legenden um eine Epoche, in welcher der preußische Adler weite Teile Mittel- und Osteuropas beherrschte.

Mit dem westbaltischen Volk der Prußen fing es an. Im 13. Jahrhundert kamen die Deutschordensritter und errichteten hier ihren Deutschordensstaat mit dem Kernland Preußen. 1701 nimmt der Herzog von Preußen den Titel »König von Preußen« an und es bürgert sich im ganzen Reich die Bezeichnung »Königreich Preußen« ein. Im 19. Jahrhundert wurde dieses Preußen dann zur Vormacht des »Deutschen Reiches«.

Illustre Namen sind mit Preußen verbunden: die Hohenzollern, Friedrich der Große, Bismarck, Wilhelm I und Wilhelm II, Clausewitz, Hindenburg, Moltke in Politik und Militär; aber auch Fichte, Fontane, Kleist, Mendelssohn, Schinkel in Kunst und Kultur oder Humboldt, Mommsen, Sauerbruch und Schlegel in der Wissenschaft. Und ebenso gewichtige Stichworte wie Aufklärung, Toleranz, Industrialisierung — aber auch der Spießrutenlauf, die Pickelhaube und der Kulturkampf.

In unserem Frühjahrsseminar wollen wir uns mit Preußen beschäftigen — zumindest uns dem Thema Preußen über einige ausgewählte Schwerpunkte annähern, denn eine umfassende Darstellung würde sicher mehrere Jahre dauern und die Lektüre vieler dicker Bücher benötigen. Aber wie schon Friedrich der Große, von dem auch das Zitat stammt, das wir uns diesmal für die Überschrift ausgeborgt haben, sagte: »Bücher sind kein geringer Teil des Glücks. Die Literatur wird meine letzte Leidenschaft sein.« Vielleicht wird nach dem Seminar unsere neue Leidenschaft Preußen sein?

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

Kursbeitrag: 42,00€

**Mittwoch: 26.01., 23.02., 23.03., 20.04., 01.06.2022**

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Besondere Angebote, Einzelveranstaltungen:**

### **Jüdische Friedhöfe in Deutschland**

**Bilder Vortrag mit Frau Nußbaum**

**Mo. 31.01.2022**

*Begrabe dein eigenes Leben // in anderer Herzen hinein,  
so wirst du, ob auch ein Toter // ein ewig Lebender sein.*

(Grabstein von Louise Salinger auf dem Friedhof in Berlin-Weißensee)

#### **- Der Jüdische Friedhof als Zeuge von Geschichte und Kultur**

Nach jüdischem Verständnis ist der Friedhof ein „Haus des Lebens“, der auf Ewigkeit angelegt ist.

Jüdische Friedhöfe sind Stein gewordene Archive (Namen, Inschriften,

Symbole, Material der Grabmale) vergangenen Lebens für die Nachfahren. Gleichzeitig tragen sie zum Verständnis der deutschen wie auch der abendländischen Geschichte bei und sind einmalige Kulturdenkmäler, so der Wormser Friedhof „Alter Sand“, der Friedhof Königstraße in H.- Altona und die Totenstadt in B. - Weißensee.

Beginn 14 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

**Verbindliche Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## **Erzählzeit Kindheit in Schlesien**

**mit Museumspädagogin Irina Wistoff**

**Mo.16.05.2022**

Bei dieser Erzählzeit ist wieder Gelegenheit in gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck ins Gespräch zu kommen, Erinnerungsschätze zu teilen, Anekdoten und Erlebnisse zu erzählen.

Gerne dürfen hierzu Fotos und andere Erinnerungsstücke mitgebracht werden.

Beginn 15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

## Angebote rund um das Thema Demenz:

### **FreitagsZEIT**

fortlaufend freitags

#### **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz**

Beginn 09.30 Uhr- 11.30 Uhr

Info und Anmeldung, Ingrid Niering

### **Gesprächskreis Demenz**

**Entlastungsangebot für pflegende Angehörige**

**Anmeldung erforderlich, 2G+ Regelung,**

**aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**

**Achtung Änderung: 1. Treffen am 03.01.22 im Ludgerustreff**

**2. Treffen am 07.02.22 in der AWO**

**Dann wieder im normalen Rhythmus**

#### **Heiligenhaus:**

1. Montag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr

**(ungerade Monate) AWO Begegnungsstätte**

Heiligenhaus, Schulstr. 8, 42579 Heiligenhaus

Information und

Frau Wagner, Tel. 02056 – 69212

Anmeldung

[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

Frau Niering, Tel. 02056 – 21189

Anmeldung

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

## **Schulungsangebot Leben mit Demenz**

### **für Angehörige und Interessierte**

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

14.03.2022 (17.30-20.30 Uhr) – Module 1-2

21.03.2022 (17.30-20.30 Uhr) – Module 3-4

28.03.2022 (17.30-20.30 Uhr) – Module 5-6

25.04.2022 (17.30-20.30 Uhr) – Module 7-8 (alternativ 09.05.2021)

**Die Teilnahme ist kostenfrei Anmeldung erforderlich,**

**2G+ Regelung, aktuelle Nachweise werden kontrolliert.**