

Caritasverband
für den Kreis Mettmann e. V.

Ludgerustreff

Ludgerusstraße 2a, 42579 Heiligenhaus

☎ 0 20 56 - 21 18 9

✉ ludgerustreff@caritas-mettmann.de

www.caritas-mettmann.de



Anmeldungen zu den Veranstaltungen:
Ingrid Niering ☎ 0 20 56 - 21 18 9

Ludgerustreff

Kurse, Führungen, Exkursionen, Vorträge

Programm 1. Halbjahr 2023

findet unter Berücksichtigung der aktuellen Corona
Hygienemaßnahmen statt.



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

Tägliches Angebot:

Mittagstisch im Ludgerustreff

täglich von Mo. – Fr.

Täglich wechselndes Hauptgericht mit Nachtisch

7,50€ für einzelne Bestellungen, je nach Gericht

7,00€ für bis zu 3 Gerichte pro Woche, Durchschnittspreis

6,50€ für 4- 5 Gerichte pro Woche, Durchschnittspreis

Beginn: 11.45 Uhr

Anmeldung spätestens 2 Tage vorher unbedingt erforderlich

Wöchentliche Angebote, Kurse:

Bleib fit- mach mit

mit Heike Fritsch

Kurs 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. 09.01.23- 13.03.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Bleib fit- mach mit II

mit Heike Fritsch

Kurs fortlaufend montags

Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte

Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x**

Mo. 20.03.23- 12.06.23

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€

Um Anmeldung wird gebeten

Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag

mit Dr. Helga Block,

Kurs 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, **11x**

Di. 10.01.23- 21.03.23

Kursbeitrag: 46,20€

Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag

mit Dr. Helga Block,

Kurs fortlaufend dienstags

Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gleicher Inhalt wie vormittags

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

Di. 10.01.23- 21.03.23

Kursbeitrag: 46,20€

Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining II Vormittag

mit Dr. Helga Block,

Kurs 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, **11x**

Di. 04.04.23- 20.06.23

Kursbeitrag: 46,20€

Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining II Nachmittag

mit Dr. Helga Block,

Kurs fortlaufend dienstags

Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gleicher Inhalt wie vormittags

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

Di. 04.04.23- 20.06.23

Kursbeitrag: 46,20€

Anmeldung erforderlich

Altersgerechte Gymnastik mit und rund um den Stuhl

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. 11.01.23- 15.03.23

Kursbeitrag: 42€,

Anmeldung erforderlich

Englisch II für Fortgeschrittene

mit **Ute Pieczewski**

Kurs fortlaufend **mittwochs**

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

Mi. 22.03.23- 14.06.23

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, **10x**

Do. 12.01.23- 09.02.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Sanftes Yoga auf dem Stuhl II

mit **Ute Gregorius Oder**

Beginn: 9.30 Uhr bis 11Uhr, **10 x**

Do. 27.04.23- 13.07.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Monatliche Angebote, Kurse:

Lesetreff

Kurs 1. Mittwoch im Monat

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** mittwochs

Termine: 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.23

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 vor: In der ersten Hälfte in fünf Sitzungen und in der zweiten Jahreshälfte in vier Sitzungen. Jeder ist herzlich willkommen.

Mit verschiedenen Themen durch das Frühjahr, Termine:

25.01.23 Luzifer, der gefallene Engel

22.02.23 Theophanu- Prinzessin aus Byzanz

22.03.23 Verschwörung

19.04.23 Rot, eine vielseitige Farbe

31.05.23 Der Wolf- Mythos, Literatur Realität

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

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, 2,50€

Anmeldung erforderlich

Besondere Angebote Einzelveranstaltungen:

Bildervortrag im Ludgerustreff **neuer Termin Mi. 15.03.23**
100 Jahre Ernst Osthaus- Sammlung im Museum Folkwang in Essen,
mit Dr. Hildegard Heitger-Benke, Kunsthistorikerin + Ethnologin

Vor 100 Jahren erwarb die Stadt Essen die Sammlung von Karl Ernst Osthaus aus Hagen zusammen mit dem Namen Folkwang. Aus diesem Anlass feiert das Essener Museum 2022 seine weltweit berühmte Sammlung, die neben bedeutenden Werken des französischen Impressionismus und deutschen Expressionismus auch außereuropäische Kunst umfasst. Osthaus war aber nicht nur einer der ersten deutschen Sammler der frühen Moderne, er nahm auch Einfluss auf die Stadt Hagen selbst, wohnte in einer repräsentativen Villa von Henri van de Velde, initiierte eine Künstlerkolonie und Arbeitersiedlung, um die Kunst ins alltägliche Leben hineinzutragen.

Beginn 14:30 Uhr, Teilnehmerbeitrag: 5€,
Verbindliche Anmeldung erforderlich

Besuch der Sammlung- Osthaus im
Folkwang Museum in Essen

Mi. 22.03.23

mit Dr. Hildegard Heitger-Benke, Kunsthistorikerin + Ethnologin

Der Vortrag gab Einblick in die Beweggründe von Karl Ernst Osthaus in Bezug auf sein kulturell- gesellschaftliches Engagement, der Besuch des Museum Folkwang gibt uns nun die Gelegenheit, die Bilder seiner Sammlung in Originalen zu sehen. Das Museum Folkwang ist eines der renommiertesten Museen in Deutschland mit herausragenden Werken des 19. Jahrhunderts. In einem Rundgang werden wir bedeutende Bilder und Skulpturen der französischen und deutschen Moderne, des Nachimpressionismus und des Expressionismus kennenlernen und danach beim gemütlichen Beisammensein im Café Edda die vielfältigen Eindrücke nachwirken lassen. (Herzhaftes und süßes Speisensortiment erhältlich)

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,
Treffpunkt S-Bahnhof Hösel um 9:35 Uhr (S-Bahn fährt 9:50 Uhr)
Teilnehmerbeitrag (Bahn, Führung inkl.) **15€**, **Vorkasse erforderlich.**

Angebote rund um das Thema Demenz:

FreitagsZEIT

Angebot fortlaufend freitags

Gruppe für Menschen mit 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

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

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.

13.03.2023 (17.30-20.30 Uhr) – Module 1-2

20.03.2023 (17.30-20.30 Uhr) – Module 3-4

27.03.2023 (17.30-20.30 Uhr) – Module 5-6

17.04.2023 (17.30-20.30 Uhr) – Module 7-8

Die Teilnahme ist kostenfrei Anmeldung erforderlich,

Schulungsort: AWO Begegnungsstätte, Schulstraße 8, Heiligenhaus