

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 2. Halbjahr 2021

unter Berücksichtigung der

aktuellen Corona Hygienemaßnahmen

**Bitte informieren Sie sich vorab telefonisch ob das
Angebot stattfindet!**



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
Festpreis 5,50€ bei täglicher Nutzung,
einzelne Gerichte sind je nach Angebot etwas teurer.
Beginn: 11.45 Uhr

Anmeldung spätestens 2 Tage vorher unbedingt erforderlich

Wöchentliche Angebote, Kurse:

Stricken und Quatschen

jeden Montag

bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Atmosphäre einen schönen
Nachmittag verbringen und Handarbeitstipps austauschen.
von 14-17 Uhr im Ludgerustreff

Teilnehmerbeitrag 1€

Um Anmeldung wird gebeten

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

Englisch für Fortgeschrittene **Online über Zoom**

mit Ute Pieczewski

fortlaufend **montags**

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Beginn: 14.00 Uhr -15.30 Uhr, **12x**

22.03.21- 21.06.21

Kursbeitrag 50,40€, **Anmeldung erforderlich,**

dann werden die Zugangsdaten mitgeteilt.

Englisch für Fortgeschrittene in Präsenz

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€, **Anmeldung erforderlich**

Mi.: 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 29.09., 06.10., 10.11., 17.11.,
24.11., 01.12.2021

Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag

wenn möglich in Präsenz

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, **12x**

22.06.21- 07.09.21

Kursbeitrag: 50,40€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag II

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, **12x**

21.09.2021- 07.12.2021

Kursbeitrag: 50,40€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag II

mit Dr. Helga Block,

fortlaufend dienstags

Gleicher Inhalt wie vormittags

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **12x**

21.09.2021- 07.12.2021

Kursbeitrag: 50,40€, **Anmeldung erforderlich**

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

mit Ute Gregorius Ode

Do. 08.07.21- 09.09.21

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€

Sanftes Yoga auf dem Stuhl II

mit **Ute Gregorius Oder**

Do. 30.09.21- 02.12.21

Beginn: 9.30 Uhr bis 11Uhr, 10 x

Kursbeitrag: 42€

Monatliche Angebote, Kurse:

Bingo im Ludgerustreff

mit Friedhelm Schürgers

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

Seminar Literatur und Geschichte

mit Literaturwissenschaftlerin **Gabriele Fischer**

Die Krise ist ein produktiver Zustand...

Wieder- und Neuentdeckungen aus den letzten anderthalb Jahren

Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die vorüber, in der man kann. Dieses Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach fiel mir diese Tage in die Hand. Und ein Blick zurück auf die letzten anderthalb Jahre strafte es Lügen: Unvorhergesehen war plötzlich ganz viel Zeit für Dinge, die ich eigentlich immer auf »weiter nach hinten« geschoben hatte: Zeit im Wald zu verbringen, Zeit mit Lesen zu verbringen, Zeit mal selbst etwas zu schreiben, Zeit wieder Klavier zu spielen... Und in lethargischen Momenten Zeit, auch einfach mal nur Sudokus zu lösen oder Serien zu gucken... Wir alle haben bestimmt in den letzten Monaten Dinge wiederentdeckt und auch ganz Neues entdeckt. Diese Entdeckungen sollen das Thema unseres Literatur- und Geschichtsseminars sein in 2021.

Ein kleines Beispiel: Ich persönlich bin in der Zeit sehr viel im Wald unterwegs gewesen. Darum würde ich gern einen Tag zum Thema »**Mythos Deutscher Wald**« machen: Warum ist Wald vor allem für uns Deutsche so ein »mythisches« Thema? Wie zeigen ihn die Dichter und Maler? Aber es soll auch gefragt werden, wie es dem Wald in Deutschland geht: Trockenheit und der Borkenkäfer haben ihm in den letzten Jahren schwer zugesetzt. Dazu gibt es sehr viele schöne Waldbilder. Ein anderes Thema, das mich beschäftigt: Warum schaut keiner von uns geistlose Soaps an, obwohl die Programmacher gerade bei diesen sehr hohe Einschaltquoten verzeichnen? Was hat es mit dem *Sturm der Liebe*, der Freundschaft in der Sachsenklinik, dem *Bergdoktor* auf

sich, die uns einerseits fesseln, die wir aber gern als »**guilty pleasure**«, als »schuldiges Vergnügen« abtun?

Und ich habe den Maler **Carl Spitzweg** mit ganz anderen Augen kennen gelernt. Bisher hatte ich ihn immer ein bisschen abgetan als Genremaler. Aber nun habe ich seine politische Ader, seinen großen Witz, seine Weisheit und seine Sozialkritik entdeckt.

Was haben Sie in der langen Zeit teilweiser Fremdbestimmung gemacht? Was haben Sie entdeckt? Vielleicht einen Schriftsteller neu gelesen? Das Backen als Ihre Bestimmung gefunden? Die Gartenarbeit lieben gelernt? Gemäß Max Frisch: **Die Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.** Egal was Ihr produktives Thema ist: Wir werden einen schönen Vormittag daraus machen, auch wenn es einen scheinbar banalen Ausgangspunkt haben mag: Wir machen ein literarisch-historisches Event daraus!

Beginn: 9.30 Uhr- 11.45 Uhr, 6x Kursbeitrag: 50,40€,
Mi.14.07., Mi.11.08., Do. 16.09., Mi. 20.10., Do.18.11., Do. 09.12.2021

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€

Mi. 21.07.21, 01.09., 06.10., 03.11., 01.12.21

Besondere Angebote, Einzelveranstaltungen:

Erzählzeiten zu verschiedenen Themen von früher

mit Irina Wistoff, Museumspädagogin

Hier ist Zeit und Gelegenheit in gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck Erinnerungsschätze zu teilen, ins Gespräch zu kommen und Anekdoten und Erlebnisse zu erzählen.

Erzählzeit **online über Zoom**

Spielzeuge meiner Kindheit

Mo. 10.05.2021

Der Lieblingspuppe stolz die von der Oma selbst gestrickte Mütze anziehen, rasante Seifenkistenrennen mit den Nachbarskindern fahren und mit Spielkarten aus Zigaretten-Schachteln spielen ... früher war Spielzeug noch nicht aus Plastik und Massenware, sondern oft handgemacht und unverwechselbar. In dieser Erzählzeit berichten wir von Spielen, Spielzeug

und allem drumherum! Gerne dürfen Spielzeuge und Fotos mitgebracht werden!

Beginn 15 Uhr- 17.15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

Anmeldung erforderlich, dann werden die Zugangsdaten mitgeteilt

Erzählzeit (wenn möglich in Präsenz)

Heimat Schlesien

Mo.30.08.2021

Rübezahl, Streuselkuchen, Riesengebirge... bei diesen Worten werden für viele Menschen Erinnerungen wach, denn für alle Schlesier bleibt die alte Heimat unvergessen und lebendig. In dieser besonderen Erzählzeit tauschen wir uns über besondere Bräuche, Spezialitäten, Mundart, Sagen, Landschaft und Erinnerungen aus. Gerne dürfen Fotos, Kochbücher, Erinnerungstücke und schlesische Leckereien mitgebracht werden!

Beginn 15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

Anmeldung erforderlich

Ein Düsseldorf Rundgang zu den Denkmälern des Bildhauers Bert Gerresheim

mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke,
Kunsthistorikerin

Mi. 28.07.2021

Bert Gerresheim (*1935 in Düsseldorf) ist einer der bedeutendsten Bronzeplastiker in Deutschland. Als Rheinländer und gläubiger Katholik schuf er viele religiöse Bildwerke (z.B. Edith Stein-Denkmal in Köln), aber auch zahlreiche Denkmäler berühmter historischer Persönlichkeiten. Seine Bildwerke sind immer eine intensive Auseinandersetzung mit der Zeit und Geschichte der betreffenden Personen und Ereignisse. Allein in Düsseldorf finden wir zahlreiche Denkmäler, die sich in einem Rundgang bequem erkunden lassen: das Bildnis für den polnischen Widerstandskämpfer **Jerzy Popiełuszko** als Brückenheiliger Johannes von Nepomuk (Oberkasseler Brücke), das **Stadterhebungsmonument** als historisches Denkmal zur Schlacht bei Worringen 1288 (Schlossturm), die Plastik **Mutter Ey**, Wohltäterin und Galeristin für die Kunststudenten in der 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts (Altstadt) und letztlich das umstrittene Denkmal für den Dichter **Heinrich Heine** (Schwanenspiegel).

Mit Zwischenstopp im **Mutter Ey Café/ Mutter-Ey-Platz**, (wenn möglich)

Anfahrt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln,

Teilnehmergebühr inklusiv Fahrkarte, Führung 15€

Treffpunkt: 11 Uhr Hösel S- Bahnhof, (Abfahrt S6 11.10 Uhr)

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich

Bildervortrag (auch als Online Veranstaltung möglich)

Engel bei Marc Chagall und Paul Klee

mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke,

Mi. 07.10.2021

Kunsthistorikerin

Im Werk von Marc Chagall und Paul Klee spielen Engel über viele Jahre immer wieder eine zentrale Rolle. In den Bilderzyklen der Verve-Bibel (1956, 1960) und dem Exodus (1966) von Chagall überbringen sie als Boten Gottes die biblische Botschaft bzw. unterstützen Moses in seinem göttlichen Auftrag, die Israeliten aus Ägypten zu befreien und durch die Wüste ins gelobte Land zu führen. Im Spätwerk von Klee nehmen die Engel dagegen menschliche Eigenschaften an und können vergesslich oder sogar hässlich sein, aber auch voller Hoffnung. Durch seine unheilbare Krankheit werden gerade die Engel in den letzten Lebensjahren bis zu seinem Tod 1940 zu wichtigen Wegbegleitern.

Beginn: 14.30Uhr -16.45 Uhr ,Teilnehmerbeitrag: 5€

Verbindliche Anmeldung erforderlich

Jüdisches Leben in Deutschland

Schalom und Alaaf Spaziergang durch das jüdische Köln

online oder in Präsenz möglich

Mo. 13.09.2021

Gerd Buurmann lädt Sie ein, ihn via Zoom zu begleiten, während er viele spannende Geschichten über das jüdische Köln erzählt. Welcher jüdische Komponist aus Köln wird jeden Tag vom Glockenspiel des Kölner Rathauses gespielt? Welcher jüdische Bankier aus Köln führte im Jahr 1824 den Rosenmontagszug als Prinzessin Venetia an? Welcher jüdische Dichter aus Düsseldorf schrieb ein Gedicht über die ewige Baustelle Kölner Dom? Diese und viele weiteren Fragen beantwortet Gerd Buurmann auf seiner humorvollen Reise durch das jüdische Köln. Es gibt viel zu entdecken!

Beginn 14 Uhr, Teilnehmerbeitrag 10€

Anmeldung erforderlich, die Zugangsdaten werden dann bekannt gegeben, die Veranstaltung findet über **Zoom statt**

Jüdische Friedhöfe in Deutschland

Online Bilder Vortrag mit Frau Nußbaum

Mo. 27.09.2021

*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€

Anmeldung erforderlich, die Zugangsdaten werden dann bekannt gegeben, die Veranstaltung findet über **Zoom statt**

Angebote rund um das Thema Demenz:

Findet zurzeit leider noch nicht statt

FreitagsZEIT

fortlaufend Freitags

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Beginn 09.30 Uhr- 11.30 Uhr

Info und Anmeldung, Ingrid Niering

Gesprächskreis

für die Angehörigen der FreitagsZEIT

1. Freitag im Monat

Beginn 09.30 Uhr- 11.30 Uhr

Gesprächskreis Demenz

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige

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

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

