

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 2020

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: GENODED1PAX

LUDGERUSTREFF
Leitung: Ingrid Niering

Tel. Nr. 02056 2 11 89
ludgerustreff@caritas-mettmann.de

Regelmäßige Angebote:

**Die nächsten Termine bitte telefonisch erfragen!
Eine Anmeldung ist erforderlich:**

Mittagstisch im Ludgerustreff

immer montags- freitags um 11.45 Uhr

Hauptgericht mit Nachtisch für 5,50€

Für einzelne Bestellungen wird je nach Gericht ein Aufschlag von 1€ berechnet

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Stricken und Quatschen

jeden Montag

In gemütlicher Atmosphäre einen schönen Nachmittag verbringen und Handarbeitstipps austauschen.

von 14-17 Uhr im Ludgerustreff

Teilnehmerbeitrag 1€

Sitzgymnastik auf dem Stuhl

mit Ingrid Niering

jeden Dienstag

mit langsamen Übungen die Beweglichkeit unterstützen und anschließend mit einer Phantasiereise entspannen.

Beginn 14.30 Uhr- 15.15 Uhr

Teilnehmerbeitrag 2€

Anschließend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, pro Person, 2,50€ (zur Zeit leider noch nicht möglich)

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.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Zurzeit am **4.Donnerstag im Monat.** von 15-17 Uhr

Termine: 23.07., 27.08., 24.09., 22.10., 26.11.2020

Kurse:

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, 12x vom 08.09.2020- 01.12. 2020

Kursbeitrag: 50,40€,

Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag II

mit **Dr. Helga Block**,

fortlaufend dienstags

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, 12x

Gleicher Inhalt und Termine wie Vormittag

Kursbeitrag: 50,40€,

Englisch für Fortgeschrittene

fortlaufend mittwochs

Beginn: 14.15 Uhr -15.45 Uhr, 10x

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Beginn: 14.15 Uhr -15.45 Uhr, 10x vom 23.09.- 09.12.2020

Kursbeitrag 42,00€,

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

mit **Ute Gregorius Oder**

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, 10 x

10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 19.11., 26.11.

Kursbeitrag: 42€,

Lesetreff

mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe

Lust am Lesen?

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, 4x,

Kursbeitrag 30€

Mittwochs 1x im Monat: 05.08., 02.09., 07.10., 28.10., 02.12.2020

Seminar Literatur und Geschichte

mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer

Feiertage kommen wie Könige und gehen wie Bettler

Religiöse, weltliche, historische Feiertage

Es werden nicht nur christliche und gesetzliche Feiertage in den Blick genommen, sondern auch jüdische und islamische, hierbei werden wir der Geschichte, Tradition und den Ursprüngen unserer Feste nachspüren.

Beginn: 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr, 4x

Kursbeitrag: 33,60€

Donnerstags, 1x im Monat: 03.09., 08.10., 12.11., 10.12.2020

Erzählzeit Märchen und Geschichten

Mo. 02.11.20

mit Irina Wistoff, Museumspädagogin

"Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute..." so enden viele Märchen. In dieser Erzählzeit erinnern wir uns gemeinsam an geliebte Geschichten und Sagen aus unserer Kindheit. Rotkäppchen, Frau Holle und die sieben Schwäne... wer erinnert sich noch? Sich wunderbar zu gruseln oder tragische Liebesgeschichten mitfühlen... was hat uns am meisten begeistert? Wo und vom wem wurden die Geschichten erzählt oder gelesen? Gerne dürfen Märchenbücher und Texte mitgebracht werden!

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

Beginn 15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich