

**Caritas**verband  
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

2. Programm 2. Halbjahr 2021

**unter Berücksichtigung der 3G Regelung und den  
aktuellen Corona Hygienemaßnahmen**



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](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**

**3G Regelung wird berücksichtigt.**

## 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, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

### **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, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

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

**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **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, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **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, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

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

mit **Ute Gregorius Oder**

**Do. 30.09.21- 02.12.21**

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€

**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **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

**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **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 Programmierer 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  
**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **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

**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **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 Heimat Schlesien**

**Aufgrund großer Nachfrage wird noch ein  
weiterer Termin angeboten**

**Mo. 22.11.2021**

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, 3G Regelungen werden berücksichtigt.**

### **Engel bei Marc Chagall und Paul Klee**

**Bilder Vortrag mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke, Do. 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, 3G Regelungen wird berücksichtigt.**

## **Das Leben ist Veränderung –**

**das brauchen wir, um gut damit umzugehen** **Mo. 18.10.2021**

**mit Andrea Loose und Julia Schuberth,**

Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen

Eine Veranstaltung der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung Ratingen in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum Kreis Mettmann und der Caritas-Begegnungsstätte Ludgerustreff

Der Übergang vom Berufsleben in die Rente, der Umzug in eine Pflegeeinrichtung, der Abschied aus einer ehrenamtlichen Tätigkeit oder Freizeitgruppe – Veränderung kann gewünscht sein, Freude erzeugen, aber auch Unsicherheit und Angst hervorrufen. In jedem Fall ist Veränderung eine Zeit des Übergangs, in dem das Vertraute nicht mehr sicher gilt und das Neue noch nicht stabil vorhanden ist. Sicher haben Sie schon erfahren, dass Menschen mit Krisen und Veränderung sehr unterschiedlich umgehen können. An diesem Abend erfahren Sie Genaueres über diese Unterschiedlichkeit und darüber, was eine gute Veränderungs- und Krisenbewältigung ausmacht.

Beginn: 14:30 - 17:00 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

**Verbindliche Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **Jüdisches Leben in Deutschland**

### **Schalom und Alaaf Spaziergang**

**durch das jüdische Köln**

**Mo. 13.09.2021**

**Gerd Buurmann** lädt Sie ein, ihn zu einem Spaziergang zu begleiten, während er viele spannende Geschichten über das jüdische Köln erzählt. Welcher jüdische Komponist aus Köln wird jeden Tag vom Glockenspiel des Kölner Rathausturms 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!

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Treffpunkt ist der S- Bahnhof  
Hösel um 10.15 Uhr. (Die S- Bahn fährt um 10.30 Uhr)

Teilnehmerbeitrag 20€ für Fahrt und Führung

**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt.**

## **Jüdische Friedhöfe in Deutschland**

**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, 3G Regelung wird berücksichtigt**

## 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**

**Anmeldung erforderlich, 3G Regelung wird berücksichtigt**

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