

**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

Programm 1. Halbjahr 2020

Kurse, Führungen, Exkursionen, Vorträge

**Caritas**verband für den Kreis Mettmann e. V.  
Kreissparkasse Düsseldorf  
IBAN: DE94301502000018023457  
BIC: WELADED 1KSD

LUDGERUSTREFF  
Leitung: Ingrid Niering

Tel. Nr. 02056 2 11 89  
[ludgerustreff@caritas-mettmann.de](mailto:ludgerustreff@caritas-mettmann.de)

## **Mittwochsfrühstück**

14tägig (ungerade Kalenderwoche)

Beginn: 8.15 – 9.30 Uhr

Beitrag: 3,50 pro Person, um Anmeldung wird gebeten

## **Fit in den Morgen**

mit Christel Prätorius

fortlaufend montags

Ganzheitlich gesundheitsorientierte Gymnastik

mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

Entspannung rundet die Stunde ab.

Beginn 10 Uhr- 11 Uhr, Kurs10x

Kursbeitrag 35€

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag**

mit Dr. Helga Block,

Di. 07.01.20- 31.03.20

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

Kursbeitrag: 50,40€

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag**

mit Dr. Helga Block,

Di. 07.01.20- 31.03.20

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, 12x

Kursbeitrag: 50,40€

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag II**

mit Dr. Helga Block,

Di. 21.04.20- 23.04.20

Beginn 10 Uhr- 11.30 Uhr, 10x

Kursbeitrag: 42,00€

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag II**

mit Dr. Helga Block,

Di. 21.04.20- 23.04.20

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, 10x

Kursbeitrag: 42,00€

## **Folkloretanz für Junggebliebene (50+)**

**mit Ilona Both**

Fit und mobil bis ins hohe Alter. Tanzen macht Spaß, fördert die Konzentration, Beweglichkeit und Koordination. In geselliger Runde werden Schrittfolgen zu Kreis- und Gruppentänzen gelernt und probiert.

Beginn 15Uhr 5x

Kursbeitrag: 25€

**Mo. 06.01.20**, 03.02.20, 02.03.20, 11.05.20, 08.06.20

## **Englisch für Fortgeschrittene**

**mit Ute Pieczewski**

**Mi.15.01.20- 18.03.20**

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Beginn: 14.15 Uhr -15.45 Uhr, 10x

Kursbeitrag 42,00€

## **Englisch für Fortgeschrittene II**

**Mi. 22.04.20- 03.07.20**

Beginn: 14.15 Uhr -15.45 Uhr,10x

Kursbeitrag 42,00€

## **Sanftes Yoga auf dem Stuhl**

**mit Ute Gregorius Ode**

**Do. 16.01.20- 19.03.20**

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. 16.04.20- 02.07.20**

Beginn: 9.30 Uhr bis 11Uhr, 10 x

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, 5x

Kursbeitrag 30€

**Mi.** 05.02.20, 04.03.20, 01.04.20, 06.05.20, 03.06.20

## **Gemeinsamer Spielenachmittag für Jung und Alt**

Ein Nachmittag gemeinsam mit den Kindern der OGS (Nachmittagsbetreuung) der Grundschule St. Suitbertus, Kontakt knüpfen, voneinander lernen und miteinander Spaß haben steht im Vordergrund.

Wir stellen Brettspielen, Kartenspielen, Puzzle usw. zur Verfügung und jeder ist eingeladen eigene Lieblingsspiele mitzubringen.

Für eine kleine Erfrischung zwischendurch ist gesorgt.

Wir freuen uns auf weitere Mitspieler.

Beginn: 14.45 Uhr- 16.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei

**Mo.** 13.01.20, 10.02.20, 09.03.20, 18.05.20, 15.06.20

## **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: 10 Uhr bis 12.15 Uhr, 5x

Kursbeitrag: 42,00€

**Do.** 30.01., 27.02., 02.04., 07.05., 04.06.20

## **Führung im Wallraf- Richartz- Museum, Köln**

### **„Inside Rembrandt“**

**mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke,  
Kunsthistorikerin**

**Do. 27.02.20**

Neben dem Rijksmuseum in Amsterdam ehrt auch das Wallraf- Richartz- Museum in Köln Rembrandt van Rijn mit einer großen Ausstellung zu seinem 350. Todesjahr. Neben berühmten Rembrandt Werken zeigt das Museum auch hochkarätige Leihgaben aus zahlreichen internationalen Museen, allen voran die Nationalgalerie in Prag. Vieles von Rembrandt steckt auch in den Gemälden, Zeichnungen und Radierungen seiner Schüler, so dass man in der Ausstellung den großen Niederländer in seiner Zeit und in seinem künstlerischen Umfeld kennenlernen kann. Anschließend Ausklang beim gemütlichen Zusammensein im Brauhaus.

**Anfahrt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln,  
Teilnehmergebühr inklusiv Fahrkarte, Eintritt, Headset, Führung 24€  
Treffpunkt: 11.15 Uhr Hösel S- Bahnhof, (Abfahrt S6 11.30 Uhr)  
Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich**

## **Ein Düsseldorf Rundgang zu den Denkmälern des Bildhauers Bert Gerresheim**

**mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke,  
Kunsthistorikerin**

**Mi. 01.07.20**

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 Popieluszko** als Brückenheiliger Johannes von Nepomuk (Oberkasseler Brücke), das **Stadterhebungsmonument** als historisches Denkmal zur Schlacht bei Worringen 1288 (Schlosssturm), 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**

**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**

## **Projekt Damals und Heute**

### **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.

Beginn 15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

### **Erzählzeit Spielzeuge meiner Kindheit**      **Mo. 16.03.20**

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 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!

### **Erzählzeit Heimat Schlesien**      **Mo.08.06.20**

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!

### **Erzählzeit Märchen und Geschichten**      **Mo. 02.11.20**

"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!

## **Busfahrt „Kennst Du Heiligenhaus?“**

**mit Peter Ihle**

Was Sie schon immer über Heiligenhaus wissen wollten und vielleicht noch ein bisschen mehr...

Besonderheiten entlang der alten Landwehr (Hauptstraße)

Häuser aus der Gründerzeit, Kinos, Firmen, Kneipen und Geschäfte

Anekdoten und Geschichten

**Zu allen Veranstaltungen wird um eine verbindliche Anmeldung mit Vorkasse gebeten**

### **Vortreffen**

Do.26.03.20

Beginn 14 Uhr im Ludgerustreff

### **Busfahrt „Kennst Du Heiligenhaus?“**

**Mo. 30.03.20**

Treffpunkt an der Kirche St. Ludgerus

Abfahrt 14 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 15€

Anschließend Kaffee im Ludgerustreff

### **2. Vortreffen**

Do.24.09.20

Beginn 14 Uhr im Ludgerustreff

### **2. Busfahrt „Kennst Du Heiligenhaus?“**

**Mo. 28.09.20**

Treffpunkt an der Kirche St. Ludgerus

Abfahrt 14 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 15€

Anschließend Kaffee im Ludgerustreff

## **Projekt Anders gehört dazu**

### **Die Wanderausstellung im Ludgerustreff**

**„MENSCH.DEMENZ.KIRCHE.“**

**04.05.20- 31.05.20**

**Die Themenfelder „DIALOG“ und „BERÜHRT“**

mit Aufnahmen des Fotografen Michael Uhlmann und Impulstexten laden ein, spirituelle Zugänge zum Thema Demenz zu ermöglichen.

## **Ausstellungseröffnung mit Gabriela Wolpers**

**Leitung Caritas Fachstelle Demenz**

**Mo. 04.05.20**

17 Uhr im Ludgerustreff

### **Anschließend Fachvortrag mit Monika Thöne**

**Dipl. Päd. und Integrat. Tanztherapeutin (DGT)**

### **Sprechen Sie „dementisch“?**

Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, stellt fest, dass die gemeinsame Kommunikation hin und wieder Probleme bereitet. Störungen beim Wortverständnis, der Konzentration oder der Wortfindung können unter anderem Gründe für Missverständnisse sein. Angehörige und andere Begleitende geraten in Alltagssituationen oft an ihre Grenzen. Sie fühlen sich rat- und hilflos, wenn die Verständigung immer schwieriger wird und sich die Konflikte häufen.

Doch wie kann es anders gehen? Braucht es eine besondere Sprache? Wie kann ein leichterer Umgang mit Menschen mit Demenz aussehen? Die Teilnahme ist kostenfrei um verbindliche Anmeldung wird gebeten

## **Schulung für Angehörige und Interessierte**

### **Leben mit Demenz**

in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW und AWO Heiligenhaus  
Ein Leben mit Menschen mit einer Demenz ist oft schwierig. Um die Situation für pflegende Angehörige zu erleichtern und vor allem um die Veränderungen des erkrankten Angehörigen besser zu verstehen, hat der Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW e.V. zusammen mit der AOK Rheinland/ Hamburg das Kurskonzept „Leben mit Demenz“ entwickelt. In acht Einheiten à 90 Minuten wird die Möglichkeit gegeben, sich über die Erkrankung Demenz, Verhaltensformen der Erkrankung, den Umgang mit Menschen mit Demenz, die Bewältigung von Krisensituationen, rechtliche und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten sowie Entlastungsangebote für pflegende Angehörige zu informieren und auszutauschen. Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte erhalten zum Thema Demenz ausführliche Information und Begleitung in der schwierigen Lebensphase.

Module 1-2                      Mo. 11.05.20

Module 3-4                     Mo. 18.05.20

Module 5-6                    Mo. 25.05.20

Module 7-8                    Mo. 22.06.20

Beginn: Jeweils 17.30 Uhr- 20.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei um verbindliche Anmeldung wird gebeten