

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

Programm 2. Halbjahr 2019

Kurse, Führungen, Exkursionen, Vorträge

Caritasverband 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

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€

Englisch für Fortgeschrittene

mit Ute Pieczewski

Mi 03.07.19- 04.12.19

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Beginn: 14.15 Uhr -15.45 Uhr, 11x, Kursbeitrag 46,20€

Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag

mit Dr. Helga Block,

Di. 27.08.19- 03.12.19

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, 14x, Kursbeitrag: 58,80€

Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag

mit Dr. Helga Block,

Di. 27.08.19- 03.12.19

Gleicher Inhalt

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, 14x, Kursbeitrag: 58,80€

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

mit Ute Gregorius Ode

Do. 05.09.19- 14.11.19

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€

Ein Düsseldorf Rundgang zu den Denkmälern des Bildhauers Bert Gerresheim

mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke,
Kunsthistorikerin

Mi. 18.09.19

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 (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

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. 07.08.19, 04.09.19, 02.10.19, 13.11.19, 04.12.19

Neu: 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 4x

Kursbeitrag: 20€

Mo. 02.09.19, 07.10.19, 04.11.19, 02.12.19

Seminar Literatur und Geschichte

Giacomo Casanova und das 18. Jahrhundert

»Ein Philosoph ist, wer sich keiner Lust versagt.«

mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer

Im Herbst 2019 wird unser Literatur- und Geschichtsseminar an Casanovas Leben »entlangschlendern« und einen Blick auf ein bewegtes Jahrhundert werfen.

»Das ganze 18. Jahrhundert tummelt sich in seinen Memoiren und lacht, und räsoniert, und hurt, in keinem anderen Buch ist es so lebendig, so deutlich, so zum Riechen, Fühlen, Schmecken nah.

« So — pars pro toto gewissermaßen — Hermann Kesten über die Memoiren des großen Verführers, Abenteurers, Reisenden, Juristen, Priesters, Theatergeigers, Leutnants, Lotteriedirektors und wer weiß was noch alles: Giacomo Casanova (1725-1798).

Seine Zeitgenossen sind Goethe, Mozart, Napoleon, Katharina die Große, de Sade und Rousseau. Und viele andere.

Ein pralles, ein spannendes Zeitalter!

Beginn: 10 Uhr bis 12.15 Uhr, 4x

Kursbeitrag: 33,60€

Do.19.09.19, Do.24.10.19, Do. 21.11.19, Do. 12.12.19

Rembrandt van Rijn zum 250. Todestag.

Rembrandt und die Bibel

mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke

Mo. 14.10.19

PowerPoint Vortrag

Rembrandts Gesamtwerk umfasst unzähligen Gemälde, Radierungen und Zeichnungen. Dabei waren gerade die biblischen Themen immer wieder eine große Herausforderung für den holländischen Maler. Von Jugend an bis in die Spätzeit setzte er sich mit der biblischen Geschichte auseinander, wobei auch hier seine Selbstbildnisse eine bedeutende Rolle spielen.

Beginn 14.30 Uhr, Teilnehmergebühr: 5€

Projekt über DAMALS

über **D**as **A**lter **M**it **A**nekdoten **L**ebendig **S**innieren

Heiligenhausfahrt mit Vortreffen, mit Peter Ihle

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

Anekdoten, Geschichten, Besonderheiten entlang der Hauptstraße mit Zwischenstopps an interessanten Gebäuden, Plätzen.

Zu allen Veranstaltungen wird um eine verbindliche Anmeldung mit Vorkasse gebeten

Vortreffen

Do.17.10.2019

Beginn 14 Uhr im Ludgerustreff

4.Busfahrt „Kennst Du Heiligenhaus?“

Mo. 21.10.2019

Treffpunkt an der Kirche St. Ludgerus

Abfahrt 14 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 15€

Anschließend Kaffee im Ludgerustreff

Erzählzeiten über Damals im Ludgerustreff

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.

Gerne dürfen Gegenstände, Fotos usw. die zu dem jeweiligen Thema passen mitgebracht und vorgestellt werden.

Erzählzeit Lieblingsgerichte

Mo. 08.07.2019

„Wenn es nach Vanillepudding duftet, denke ich an meine Mutter...“

Über Düfte und Aromen werden Erinnerungen unmittelbar wieder lebendig! Speisen aus der Kindheit, Lieblingsgerichte, kulinarische Abendteuer auf Reisen und Sonntagsessen... Rezepte sind herzlich willkommen!

Beginn 15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€

Erzählzeit Advent und Weihnachten

Mo. 25.11.2019

„Alle Jahre wieder...“ In der Zeit vor Weihnachten werden Erinnerungen an vergangene Weihnachten wach und erhöhen die Vorfreude auf das kommende Fest! Zur Einstimmung teilen wir Bräuche, kleine Rituale und natürlich wird gesungen!

Beginn 15 Uhr, Teilnehmerbeitrag 5€