

Caritasverband  
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  
Programm 1. Halbjahr 2024



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

## Tägliches Angebot:

### **Mittagstisch im Ludgerustreff**

täglich von Mo. – Fr.

Täglich wechselndes Hauptgericht mit Nachtisch

7,50€ für einzelne Bestellungen, je nach Gericht

7,00€ für bis zu 3 Gerichte pro Woche, Durchschnittspreis

6,50€ für 4- 5 Gerichte pro Woche, Durchschnittspreis

Beginn: 11.45 Uhr

**Anmeldung spätestens 2 Tage vorher unbedingt erforderlich**

## Wöchentliche Angebote, Kurse:

### **Bleib fit- mach mit**

**mit Heike Fritsch**

**Kurs fortlaufend montags**

Gymnastik auch auf der Matte

Durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, mit Übungen

zur Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird die körperliche

Leistungsfähigkeit trainiert und gefördert.

Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x**

**Mo. 08.01.24- 11.03.24**

Kursbeitrag: 42€

**Anmeldung erforderlich**

### **Bleib fit- mach mit II**

**mit Heike Fritsch**

**Kurs fortlaufend montags**

Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte

Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x**

**Mo. 18.03.24- 03.06.24**

Kursbeitrag: 42€

**Anmeldung erforderlich**

### **Stricken und Quatschen**

**Angebot jeden Montag**

bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Atmosphäre einen schönen

Nachmittag verbringen, Plaudern und Handarbeitstipps austauschen.

von 14-17 Uhr im Ludgerustreff

Teilnehmerbeitrag: 1,50€

**Um Anmeldung wird gebeten**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining1 Vormittag**

**mit Dr. Helga Block,**

**Kurs 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, **11x**

**Di. 09.01.24- 19.03.24**

Kursbeitrag: 46,20€

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining2 Nachmittag**

**mit Dr. Helga Block,**

**Kurs fortlaufend dienstags**

Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gleicher Inhalt wie vormittags

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **11x**

**Di. 09.01.24- 19.03.24**

Kursbeitrag: 46,20€

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining3 Nachmittag spät**

**neu!** mit Dr. Helga Block,

**Kurs fortlaufend dienstags**

Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gleicher Inhalt!

**Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, 11x**

**Di. 09.01.24- 19.03.24**

Kursbeitrag: 46,20€

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining1 II Vormittag**

**mit Dr. Helga Block,**

**Kurs 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, **11x**

**Di. 09.04.24- 18.06.24**

Kursbeitrag: 46,20€

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining2 II Nachmittag**

mit **Dr. Helga Block**,

**Kurs** fortlaufend **dienstags**

Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gleicher Inhalt wie vormittags

Beginn 13.30 Uhr- 15.00 Uhr, **11x**

**Di. 09.04.24-** 18.06.24

Kursbeitrag: 46,20€

**Anmeldung erforderlich**

## **Ganzheitliches Gedächtnistraining3 II Nachmittag spät**

**neu!** mit **Dr. Helga Block**,

**Kurs** fortlaufend **dienstags**

Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Gleicher Inhalt!

**Beginn 15.30 Uhr- 17.00 Uhr, 11x**

**Di. 09.04.24-** 18.06.24

Kursbeitrag: 46,20€

**Anmeldung erforderlich**

## **Altersgerechte Sitzgymnastik**

mit Ingrid Niering

**Angebot** 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, 3€

**Um Anmeldung wird gebeten**

## **Englisch für Fortgeschrittene**

mit **Ute Pieczewski**

**Kurs** fortlaufend **mittwochs**

Anwendung in alltäglichen Lebenssituationen

Aktivierung und Festigung der bisher gelernten Sprachelemente

Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **10x**

**Mi. 10.01.24-** 13.03.24

Kursbeitrag: 42€,

**Anmeldung erforderlich**

## **Englisch II für Fortgeschrittene**

mit **Ute Pieczewski**

**Kurs** fortlaufend **mittwochs**

Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **10x**

**Mi. 10.04.24-** 26.06.24

Kursbeitrag: 42€

**Anmeldung erforderlich**

## **Sanftes Yoga auf dem Stuhl**

mit Ute Gregorius Oder

**Kurs** 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, **10x**

**Do. 11.01.24- 14.03.24**

Kursbeitrag: 42€

**Anmeldung erforderlich**

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

mit Ute Gregorius Oder

**Kurs** fortlaufend **donnerstags**

Beginn: 9.30 Uhr bis 11Uhr, **10 x**

**Do. 11.04.24- 27.06.24**

Kursbeitrag: 42€

**Anmeldung erforderlich**

## **Monatliche Angebote, Kurse:**

### **Mittwochsfrühstück im Ludgerustreff**

**an jedem 2. Mittwoch im Monat**

bieten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen unser reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Brötchen, Aufschnitt, Käse, Ei, Orangensaft und Kaffee an.

**Beginn: 8:30 Uhr**

**Termine: 10.01., 14.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.24**

**Kostenbeitrag pro Person ist 5€.**

**Für eine bessere Planung wird um Anmeldung gebeten!**

### **Lesetreff**

**Kurs 1. Mittwoch im Monat**

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** mittwochs

**Termine: 07.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06.24**

Kursbeitrag 30€ **Anmeldung erforderlich**

## **Tanzen mit Mister B.**

**Kurs mittwochs 1x im Monat**

Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt Herz und Kreislauf in Schwung, lockert die Muskulatur, fördert die Konzentration und Koordination und befreit uns von Stress. Und es geht auch ohne Partner!

In diesem kleinen Kurs gibt es Partytänze, gute Musik und einfache Schrittfolgen zum Mitmachen.

Beginn: 15 Uhr- 16.30 Uhr, **3x** mittwochs

**Termine: 17.01., 21.02., 20.03.24**

**Teilnehmerbeitrag: 24€**

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich.

## **Tanzen mit Mister B. II**

**Kurs mittwochs 1x im Monat**

Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt Herz und Kreislauf in Schwung, lockert die Muskulatur, fördert die Konzentration und Koordination und befreit uns von Stress. Und es geht auch ohne Partner!

In diesem kleinen Kurs gibt es Partytänze, gute Musik und einfache Schrittfolgen zum Mitmachen.

Beginn: 15 Uhr- 16.30 Uhr, **3x** mittwochs

**Termine: 17.04., 15.05., 19.06.24**

**Teilnehmerbeitrag: 24€**

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich.

## **Seminar Literatur und Geschichte**

**mit Literaturwissenschaftlerin Gabriele Fischer**

**Kurs mittwochs 1x im Monat**

Wir Menschen sind »storytelling animals«, so singt die Gruppe Bukhara: Wir sind »geschichtenerzählende Tiere«. Geschichten bestimmen, wer wir sind. Sie formen unser Bewusstsein, sind der Leitfaden für unsere Handlungen, geben uns Orientierung für unser Leben. Und auch unser eigenes Dasein, den Abschnitt der Zeit, den wir selbst erlebt haben, erzählen wir weiter – und nennen auch dies Geschichte. Geschichten und Geschichte sind die Bausteine, auf denen unsere Kultur fußt.

Um Literatur & Geschichte geht es in unserem Mittwochsseminar im Ludgerustreff: Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichsten Themen. In Texten, Bildern, Filmausschnitten und Vorträgen. Für gewöhnlich nehmen wir uns pro Semester ein Thema vor: In der ersten Hälfte in fünf Sitzungen und in der zweiten Jahreshälfte in vier Sitzungen. Jeder ist herzlich willkommen.

**Thema: Vom Wesen des Ungewissen- die Romantik**

Beginn: 09.30 Uhr bis 11.45 Uhr, **5x** mittwochs

**Termine: 24.01., 21.02., 27.03., 15.05., 19.06.24**

Kursbeitrag: 42€, **Anmeldung erforderlich**

## **Bingo im Ludgerustreff**

**Angebot an jedem 4. Donnerstag im Monat**

Unser Bingo Nachmittag dient der Unterhaltung, der Eintritt ist kostenfrei.  
Interessierte Bingo Freunde sind herzlich eingeladen dazu zu kommen.

Beginn: 14:30-16:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag für Bewirtung, 2,50€

**Anmeldung erforderlich**

## **Besondere Angebote Einzelveranstaltungen:**

### **Neu! Digitalpaten helfen - Digital Sprechstunde**

mit Peter Alfer,

**Start ab 10.01.24 und dann jeden 2. Mittwoch im Monat**

Smartphone, Tablet, Internet- wir beantworten Ihre Fragen,  
probieren aus und üben schwierige Schritte, bis Sie sich sicher fühlen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!

Beginn: 10- 11:30 Uhr

Kostenfrei

Gerne können Sie vorab Ihre Fragen per Mail senden an: [p.alfer@web.de](mailto:p.alfer@web.de)

### **Wohlfühltag- „Zeit für mich“ im Ludgerustreff**

mit Gabi Kuhn

Seit nunmehr 90 Jahren setzt sich die Müttergenesung Köln für Frauen ein, die aufgrund zahlreicher Verpflichtungen und Anforderungen im Alltag häufig sehr belastet sind.

Neben der Beratung zu Mutter/Vater-Kind Kuren oder Kuren für pflegende Angehörige bietet die Müttergenesung Köln im Kreis Mettmann für Frauen einen „Wohlfühltag – Zeit für mich“ an. Mit diesem Tag möchte die KAG Köln Frauen eine Auszeit gönnen. Neben

Entspannung und Wellness haben Frauen an diesem Tag auch die Gelegenheit mit anderen ins Gespräch zu kommen. Dieser „Urlaub vom Alltag“ bietet die Möglichkeit Kraft zu tanken, neue Ideen zu entwickeln und zu genießen. Der Tag setzt sich

zusammen aus Elementen zur Aktivierung der eigenen Kraftquellen, dem Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden, einem kleinen Wellnessprogramm, sowie der Auseinandersetzung mit Stressbewältigungsstrategien. Wer sich also einen Tag „Urlaub vom Alltag“ gönnen möchte, kann sich gerne dazu anmelden. Jede Frau ist willkommen.

Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen!

**Termine: Sa. 17.02.24 oder 20.04.24, Beginn: 10- 16 Uhr**

**Kostenbeitrag 25 €. Anmeldung direkt unter:**

**Tel: 0221 2010-148, oder online unter**

**[wohlfuehltag.muettergenesung-koeln.de](http://wohlfuehltag.muettergenesung-koeln.de)**

**Führung Kölner Dom** mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Behnke

**DER KÖLNER DOM ERZÄHLT...**

**Mi. 10.04.2024**

In seiner über 800-jährigen Geschichte hat der Kölner Dom viel erlebt. Im gotischen Stil begonnen hat er doch einige Jahrhunderte gebraucht, um Ende des 19. Jh. durch den preußischen Kaiser Friedrich Wilhelm vollendet zu werden. Vom Mittelalter bis in die Gegenwart hat jede Zeit ihre Spuren hinterlassen, die wir in einem Rundgang erkunden wollen. Die Entwicklungsgeschichte der gotischen Fenster ist dabei genauso spannend wie die der vielen Altäre und Plastiken, die sich Innen und Außen befinden. Eine Domführung lässt aber auch immer viele Fragen offen, denen wir im Anschluss in einem Brauhaus in entspannter Runde nachgehen können.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,

Treffpunkt um 11.50 Uhr am S- Bahnhof Hösel. (Bahn fährt um 12.09 Uhr)

**Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich**

**Teilnehmerbeitrag (inklusive Fahrt und Führung) 22€**

## **DER NEUE KUNSTPALAST IN DÜSSELDORF**

Führung mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Behnke

**Mi. 08.05.2024**

Seit November dieses Jahres ist Düsseldorf um ein kulturelles Highlight reicher: nach langer Schließung ist die einzigartige Sammlung des Kunstpalastes wieder zu besichtigen. Kurfürst Johann Wilhelm von der Pfalz gründete mit seiner Frau Anna Maria de' Medici eine der ersten Galerien in Deutschland und zwei Bilder von Peter Paul Rubens sind heute die Glanzstücke der Sammlung. Durch die Gründung der Düsseldorfer Malerschule 1819 befinden sich auch Bilder von einem wichtigen Wegbereiter in der Sammlung. Wilhelm von Schadow brachte viele Künstler von Berlin mit nach Düsseldorf und machte den Stil der Nazarener weit über Deutschland hinaus bekannt. Aber auch das 20. und 21. Jahrhundert ist durch hervorragende Ankäufe und Leihgaben vertreten in Bildern, Skulpturen und sogar vielen kunstgewerblichen Exponaten. Ein Rundgang durch die Sammlung ist somit eine Zeitreise, die ihren Abschluss wieder beim gemütlichen Beisammensein findet.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,

Treffpunkt um 9.15 Uhr am S- Bahnhof Hösel. (Bahn fährt um 9.29 Uhr)

**Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich**

**Teilnehmerbeitrag (inklusive Fahrt, Eintritt und Führung) 27€**

## Angebote rund um das Thema Demenz:

### **FreitagsZEIT**

Angebot fortlaufend freitags

### **Gruppe für Menschen mit Vergesslichkeit/ Demenz**

Beginn 09.30 Uhr- 11.30 Uhr

Info und Anmeldung, Ingrid Niering

### **Gesprächskreis Demenz**

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige montags1x im Monat

Anmeldung erforderlich

**Wir starten am 08.01.24 in der AWO Begegnungsstätte**

**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)

### **Schulungsangebot Leben mit Demenz für Angehörige und Interessierte**

in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., AOK Rheinland/  
Hamburg- Die Gesundheitskasse, Pflegestützpunkte NRW und AWO Ortsverein Heiligenhaus

In acht Einheiten á 90 Minuten wird die Möglichkeit gegeben, sich über das Krankheitsbild Demenz und die damit einhergehenden Herausforderungen zu informieren und auszutauschen.

26.02.2024 (17.30-20.30 Uhr) – Module 1-2

11.03.2024 (17.30-20.30 Uhr) – Module 3-4

18.03.2024 (17.30-20.30 Uhr) – Module 5-6

08.04.2024 (17.30-20.30 Uhr) – Module 7-8

**Die Teilnahme ist kostenfrei, verbindliche Anmeldung erforderlich,  
Schulungsort: Caritas Ludgerustreff, Ludgerusstr. 2a, Heiligenhaus**