

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 2023



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

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. 19.06.23- 21.08.23

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, **13x**

Mo. 25.09.23- 18.12.23

Kursbeitrag: 54,60€

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€

Um Anmeldung wird gebeten

Ganzheitliches Gedächtnistraining 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, **10x**

Di. 04.07.23- 19.09.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining 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, **10x**

Di. 04.07.23- 19.09.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining 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, **10x**

Di. 10.10.23- 12.12.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Gedächtnistraining 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, **10x**

Di. 10.10.23- 12.12.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Altersgerechte Gymnastik mit und rund um den Stuhl

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 **8x**

Mi. 09.08.23- 27.09.23

Kursbeitrag: 33,60€,

Anmeldung erforderlich

Englisch II für Fortgeschrittene

mit **Ute Pieczewski**

Kurs fortlaufend **mittwochs**

Beginn 14 Uhr- 15.30 Uhr **8x**

Mi. 18.10.23- 13.12.23

Kursbeitrag: 33,60€

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. 14.09.23- 16.11.23

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Monatliche Angebote, Kurse:

Lesetreff

Kurs 1. Mittwoch im Monat

Kurzgeschichten und Texte als Gesprächsgrundlage mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe

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, manchmal auch von „Hölzchen auf Stöckchen“. Gerne können Sie eigene Ideen und Texte einbringen. Wir freuen uns auf Sie!

Beginn: 10.00 Uhr -11.30 Uhr, **5x** mittwochs

Termine: 08.08., 06.09., 11.10., 08.11., 06.12.23

Kursbeitrag 30€

Anmeldung erforderlich

Mittwochsfrühstück im Ludgerustreff

an jedem 2. Mittwoch im Monat

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

Beginn: 8:30 Uhr

Termine: 14.06., 12.07., 09.08., 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.23

Kostenbeitrag pro Person ist 5€.

Für eine bessere Planung wird um Anmeldung gebeten

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. 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.

Freiheit- die wilde Begierde

Laut Wikipedia ist "Freiheit" die Möglichkeit, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auswählen und entscheiden zu können. Der Begriff benennt in Philosophie, Theologie und Recht der Moderne allgemein einen Zustand der Autonomie des Subjektes: Ein Mensch kann über sich selbst bestimmen. Das ist mitnichten ein „Urrecht“: Die

Geschichte der Menschheit ist voll von Befreiungs- und Freiheitskriegen... Heute ist Freiheit Teil der Grund- und Menschenrechte- aber längst nicht überall auf der Welt...

Termine: 30.08., 18.10., 15.11., 13.12.23

Beginn: 9.30 Uhr bis 11.45 Uhr, **4x** mittwochs

Kursbeitrag: 33,60€, **Anmeldung erforderlich**

Bingo im Ludgerustreff

Angebot an jedem 4. Donnerstag im Monat

Unser Bingo Nachmittag bringt Menschen zusammen denn das Gemeinschaftsspiel sorgt für Unterhaltung und Spaß. Immer am vierten Donnerstag im Monat. Der Eintritt ist kostenfrei.

Interessierte Bingo Freunde sind herzlich eingeladen, dazu zu kommen.

Für Kaffee und Gebäck wird ein kleiner Kostenbeitrag erhoben.

Beginn: 14:30-16:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag für Bewirtung, 3€

Anmeldung erforderlich

Besondere Angebote Einzelveranstaltungen:

Besuch im Haus der Geschichte in Bonn Mi.19.07.23

UNSERE GESCHICHTE: Deutschland von 1945 bis heute

mit Dr. Hildegard Heitger-Benke, Kunsthistorikerin + Ethnologin

Die Sammlung der Stiftung *Haus der Geschichte* umfasst mittlerweile 1 Million Exponate, darunter Gebrauchsgegenstände, Dokumente, Filme und vieles mehr. Von der Nachkriegszeit und der jungen Bundesrepublik über den Ost-West-Konflikt und der Wiedervereinigung bis hin zur Flüchtlingskrise sind 60 Jahre West- und Ostdeutschland repräsentiert. Entsprechend des Mottos des Museums *Geschichte erleben* kann der Besucher hier seine eigene Biografie nacherleben und den Besuch zu einem spannenden Rundgang werden lassen.

Mit anschließendem Austausch der Erlebnisse im Café Haus der Geschichte (Herzhafte und süße Speisen erhältlich)

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,

Treffpunkt S-Bahnhof Hösel um 8:45 Uhr

(S-Bahn fährt 9:09 Uhr Richtung Düsseldorf)

Teilnehmerbeitrag 17€ (Bahn, Führung inkl.)

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich.

Workshop Tanzen mit Mister B.

Mi. 30.08.2023

Lust zu tanzen aber keinen Partner?

Geht auch allein! Bei diesem Workshop gibt es Partytänze, gute Musik und einfache Schrittfolgen zum Mitmachen.

Beginn: 15 Uhr- 16.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 10€

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich.

Angebote zum Thema Senioren Sicherheit:

Workshop „Schütze Dich selbst“

mit Mister B., Bernd Finke

Mi. 31.05.23

„Es kommt nicht darauf an, wie alt Du bist, sondern das Du Dir in gewissen Situationen helfen kannst.“

Erlerne in drei Modulen gefährlichen Situationen frühzeitig zu erkennen, besser einzuschätzen und umsichtig zu handeln. (Aikido)

Beginn: 14:30 Uhr- 17:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag 12€ in Vorkasse,

verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich.

Polizei Vortrag Sicher im Alter

Straftaten zum Nachteil von Senioren und Seniorinnen

Mit Kriminalhauptkommissar Bernd Hildebrand

Mi. 05.07.2023

Informationen zum Themenfeld: Betrug am Telefon, Trickdiebstahl, Trickbetrug, Taschendiebstahl.

Beginn: 14.30 Uhr

Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Johanniter Hausnotruf

Informationsveranstaltung mit Vanessa Ahlers

Mi. 16.08.2023

Zu Hause in vertrauter Umgebung leben, den Alltag

meistern und das gute Gefühl haben, dass im Notfall schnell Hilfe kommt.

Informationen zu Leistungen und Finanzierung des Johanniter Hausnotrufs.

Beginn: 14.30 Uhr

Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich!

Um Anmeldung wird gebeten.

Das Hospiz- und Palliativzentrum Niederberg

stellt sich vor! mit Barbara Stulgies

Do. 14.09.2023

Sie sind herzlich willkommen, sich über die vielseitigen Möglichkeiten des Hospiz- und Palliativzentrum Niederberg zu informieren.

Der Vortrag informiert über die ambulante, sowie die stationäre Hospizarbeit mit all ihren Facetten, dazu gehören die Sterbebegleitungen, aber auch die Trauerarbeit und Öffentlichkeitsarbeit oder auch die Beratung zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Und natürlich die Möglichkeit des ehrenamtlichen Engagements.

Beginn: 15 Uhr

Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

Workshop II „Schütze Dich selbst“

mit Mister B., Bernd Finke

Mi. 20.09.2023

„Es kommt nicht darauf an, wie alt Du bist, sondern das Du Dir in gewissen Situationen helfen kannst.“

Zur Auffrischung und Vertiefung des 1. Workshops und auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Erlerne in drei Modulen gefährlichen Situationen frühzeitig zu erkennen, besser einzuschätzen und umsichtig zu handeln. (Aikido)

Beginn: 14:30 Uhr- 17:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag 12€ in Vorkasse,

verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich.

Angebote rund um das Thema Demenz:

FreitagsZEIT

Angebot fortlaufend freitags

Gruppe für Menschen mit Vergesslichkeit

Beginn 09.30 Uhr- 11.30 Uhr

Info und Anmeldung, Ingrid Niering

Gesprächskreis Demenz

**Entlastungsangebot für pflegende Angehörige 1. Montag im Monat
Anmeldung erforderlich**

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

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