

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 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

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

1. 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. 10.06.24- 12.08.24

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Bleib fit- mach mit

mit Heike Fritsch

2. Kurs fortlaufend montags

Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte

Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **10x**

Mo. 19.08.24- 21.10.24

Kursbeitrag: 42€

Anmeldung erforderlich

Bleib fit- mach mit

mit Heike Fritsch

3. Kurs fortlaufend montags

Ganzheitliche Gymnastik auch auf der Matte

Beginn 9.30 Uhr – 11 Uhr, **8x**

Mo. 28.10.24- 16.12.24

Kursbeitrag: 33,60€

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: 1,50€, **um Anmeldung wird gebeten**

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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.

Alle Kurse haben den gleichen Inhalt.

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs1

Beginn **10 Uhr- 11.30 Uhr, 9x**

Di. 01.07.24- 27.08.24

Kursbeitrag: 37,80€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs2

Beginn **13.30 Uhr- 15.00 Uhr, 9x**

Di. 01.07.24- 27.08.24

Kursbeitrag: 37,80€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs3

Beginn **15.30 Uhr- 17.00 Uhr, 9x**

Di. 01.07.24- 27.08.24

Kursbeitrag: 37,80€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs1

Beginn **10 Uhr- 11.30 Uhr, 11x**

Di. 01.10.24- 10.12.24

Kursbeitrag: 46,20€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs2

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

Di. 01.10.24- 10.12.24

Kursbeitrag: 46,20€, **Anmeldung erforderlich**

Ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs3

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

Di. 01.10.24- 10.12.24

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 **13x**

Mi. 28.08.24- 04.12.24

Kursbeitrag: 54,60€,

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. 04.07.24- 05.09.24

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. 10.10.24- 28.11.24

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: 10.07., 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.24

Kostenbeitrag pro Person ist 5€.

Für eine bessere Planung wird um Anmeldung gebeten!

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: 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.24

Kursbeitrag 30€ Anmeldung 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

Thema: Die vier Elemente- von der Antike bis heute

In der zweiten bis fünften Sitzung wollen wir uns im Herbst mit den vier Elementen beschäftigen. Der antiken Ausgangslehre, den Bedeutungen der Elemente heute und ihrer künstlerischen Darstellung.

Von Ovid über Hildegard von Bingen bis in die frühe Neuzeit galten die vier

Elemente — Feuer, Wasser, Luft und Erde — als der Urstoff des Lebens, aus dem wir gemacht sind. So bilden sie die Grundlage gleichermaßen für die Heilkunst wie für die Alchemie.

Thema: Die erste Sitzung im Herbst ist **Giacomo Meyerbeer** gewidmet, einem der erfolgreichsten Opernkomponisten des 19. Jahrhunderts, der als Meister der französischen Grand Opéra gilt. Zu diesem Thema waren wir im Frühjahr wegen der großen Freude an der Romantik nicht mehr gekommen.

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

Termine: 21.08., 18.09., 23.10., 20.11., 18.12.24

Kursbeitrag: 42€, **Anmeldung erforderlich**

Bingo im Ludgerustreff

Angebot an jedem 4. Donnerstag im Monat

Unser Bingo Nachmittag bringt Menschen zusammen und das Gemeinschaftsspiel sorgt für Unterhaltung und Spaß.

Interessierte Bingo Freunde sind herzlich eingeladen, dazu zu kommen.

Beginn: 14:30-16:30 Uhr

Termine: 25.07., 22.08., 26.09., 24.10., 28.11.24

Teilnehmerbeitrag für Bewirtung, 3€

Anmeldung erforderlich

Besondere Angebote 1x im Monat

Digitalpaten helfen - Digital Sprechstunde

mit Peter Alfer, Andreas Bongers, Kirsten Wirtz, Klaus Oberholz

an jedem 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

Termine: 10.07., 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.24

Gerne können Sie vorab Ihre Fragen per Mail senden an:

p.alfer@web.de;

andreasbongers@t-online.de;

post@kirstenwirtz.de



„ich bin nicht allein“ Frühstück für Trauernde

jeden 3. Donnerstag im Monat

Nach einem Verlust zurück ins Leben finden

Das „ich bin nicht allein“- Frühstück des Hospizvereins Niederberg bietet Ihnen die Möglichkeit sich mit anderen Menschen, die auch einen Verlust erlitten haben oder sich in vergleichbarer Situation befinden, unter qualifizierter Begleitung auszutauschen. Durch den Kontakt mit anderen Menschen möchten wir Ihnen dabei helfen, diese schwierige Phase in ihrem Leben zu durchstehen. Dabei ist es uns auch wichtig, die Freude und das Lachen wiederzufinden.

Beginn 09:30 Uhr- 10:30 Uhr

Termine: 20.06., 18.07., 15.08., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.24

Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Spendenkörbchen steht bereit

Verbindliche Anmeldung bis spätestens zwei Tage vorher bei einer unserer Koordinatorinnen unter:

Hospizverein Niederberg e.V.,

info@hospizverein-niederberg.de,

Telefon: 02051-9219-410

www.hospizverein-niederberg.de

Einzelveranstaltungen, Extras

Wallraf Richartz Museum Köln

Sonderausstellung 1883. PARIS. 1874: Revolution in der Kunst

Führung mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke

Do. 25.07.24

Kunsthistorikerin + Ethnologin

In der Zeit von Napoleon III. waren die Kunstausstellungen im Pariser Salon das Highlight des Jahres. Künstler und Künstlerinnen reichten ihre Bilder ein, in der Hoffnung mit ihrer Kunst Beachtung zu finden. Die Bilder der Impressionisten wurden jedoch stets von der Jury abgelehnt, sie entsprachen nicht dem Zeitgeschmack, ihre Malweise wäre zu flüchtig und die Motive zu banal. Durch die ständige Zurückweisung haben die Künstler und Künstlerinnen sich zusammengeschlossen und nach Möglichkeiten gesucht, ihre Bilder dennoch einer breiten Öffentlichkeit zu zeigen. Heute feiert das Musée d'Orsay in Paris, die National Gallery in London und das Wallraf Museum in Köln diese Geburtsstunde des Impressionismus, die im Atelier des Fotografen Nadar ihren legendären Anfang nahm. In seiner Sonderausstellung „1863 Paris 1874. Revolution in der Kunst“ legt das Kölner Museum den Schwerpunkt auf den Nährboden und zeigt den

spannenden Weg auf von der Salonmalerei zu den Impressionisten mit Werken von Monet, Pissarro, Renoir, Morisot, Degas und vielen mehr. Nach dem Ausstellungsbesuch werden wir das Erlebte in einem Brauhaus in gemütlicher Runde ausklingen lassen.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,

Treffpunkt um 9 Uhr der Bushaltestelle „Höseler Platz“

(Bus 771 fährt um 9:15 Uhr, über Ratingen Ost, dann mit der S6- Bahn nach Köln).

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse erforderlich

Teilnehmerbeitrag (inklusive Fahrt und Führung) 28€

Stimmabgabe das Mitsingkonzert im Ludgerustreff mit Lutz Strenger und Lothar Meunier Mi. 31.07.24

An diesem Tag darf und soll nun also wieder aus voller Kehle gesungen werden. Auf dem Programm stehen Lieder, die alle kennen – in jedem Alter. Dabei spielt das Duo die Hits, Evergreens und wohl auch das ein oder andere Volkslied live, die Texte werden dazu auf Leinwand projiziert. „Es macht unglaublichen Spaß, mit anderen Menschen gemeinsam zu singen. Auch, wenn man sich nicht kennt, wächst da etwas ganz Besonderes zusammen“, schwärmt Lutz Strenger. „In der großen Masse fällt es dann auch gar nicht auf, ob man schön, laut, leise, schräg oder sogar schön schräg singt. Es zählt einfach nur der Spaßfaktor

Beginn: 15- 17 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei, verbindliche Anmeldung erforderlich

Hanns Dieter Hüschen Abend

mit Bernhard Schultz vom „Tragödden Ratingen“ Di. 01.10.2024

In Kooperation mit ZWAR findet dieser Abend im Ludgerustreff statt.

Herr Schultz rezitiert Texte von Hüschen und begleitet sich am Klavier.

In der Pause ist für Kaltgetränke gesorgt.

Einlass 16:45 Uhr, Beginn 17Uhr – 19 Uhr,

Eintritt: 8 €

Verbindliche Anmeldung unter eugen.smolka@t-online.de oder ludgerustreff@critas-mettmann.de und Vorkasse sind erforderlich.

Wohlfühltag- „Zeit für mich“ im Ludgerustreff

mit Gabi Kuhn

Samstags

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. 05.10.24 oder 26.10.24, Beginn: 10- 16 Uhr

Kostenbeitrag 25 €. Anmeldung direkt unter:

Tel: 0221 2010-148, oder online unter

wohlfuehltage.muettergenesung-koeln.de

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

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