

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 2. Halbjahr 2024



Caritasverband für den Kreis Mettmann e. V.  
PAX- Bank e.G.  
IBAN: DE31 3706 0193 0000 0110 10  
BIC: GENODED1PAX

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**

**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](mailto:p.alfer@web.de);

[andreasbongers@t-online.de](mailto:andreasbongers@t-online.de);

[post@kirstenwirtz.de](mailto: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](mailto:info@hospizverein-niederberg.de),

Telefon: 02051-9219-410

[www.hospizverein-niederberg.de](http://www.hospizverein-niederberg.de)

## **"gemeinsam statt einsam"- Café**

**jeden 2. Sonntag im Monat**

Der Hospizverein Niederberg bietet ab September ein weiteres Trauerangebot im Caritas-Ludgerustreff an.

Dort können Menschen, welche einen Verlust erlitten haben oder sich in einer vergleichbarer Situation befinden, Kaffee trinken, Kontakte knüpfen und sich unter qualifizierter Begleitung austauschen.

Beginn: 15:00-17:00 Uhr

**Termine: 08.09., 12.10., 10.11., 08.12.24**

Anmeldung erforderlich unter 02051-9219-410, Hospizverein Niederberg

Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Spendenkörbchen steht bereit.

## 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 Hüsich Abend**

**mit Bernhard Schultz vom „Tragödchen Ratingen“ Di. 01.10.2024**

In Kooperation mit ZWAR findet dieser Abend im Ludgerustreff statt.

Herr Schultz rezitiert Texte von Hüsich 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](mailto:eugen.smolka@t-online.de) oder

[ludgerustreff@critas-mettmann.de](mailto: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**

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