



Anmeldungen bei Ingrid Niering, Tel: 02056/ 21189

Programm 2. Halbjahr 2017

Stand Juni 2017

Kurse, Führungen, Exkursionen, Vorträge

Änderungen vorbehalten

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, 10x

Kursbeitrag 30€

Literaturcafe´

mit Literaturwissenschaftler Björn Brehe

Klassische, alte, moderne Kurzgeschichten lesen und interpretieren.

Die Texte werden zur Verfügung gestellt.

Beginn: 10.00 Uhr -11.30 Uhr, 5x

Teilnehmerbeitrag 30€

Mi. 03.05.2017

Mi. 07.06.2017

Mi. 05.07.2017

Mi. 02.08.2017

Mi. 06.09.2017

Ganzheitliches Gedächtnistraining Vormittag

Di. 29.08.2017- 28.11.2017

mit Dr. Helga Block,

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 10Uhr- 11.30 Uhr, 12x

Kursbeitrag: 50,40€

Ganzheitliches Gedächtnistraining Nachmittag

Di. 29.08.2017- 28.11.2017

mit Dr. Helga Block,

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 13.30Uhr- 15.00 Uhr, 12x

Kursbeitrag: 50,40€



Caritas-Gesellschaft
Heiligenhaus e.V.
Ludgerus-Treff
Ludgerusstr. 2a 42579 Heiligenhaus

Anmeldungen bei Ingrid Niering, Tel: 02056/ 21189

**Lucas Cranach Meister- Marke- Moderne
Ausstellung im Museum Kunstpalast in Düsseldorf**

Mi. 26.07.2017

Führung mit Frau Dr. Hildegard Heitger- Benke, Kunsthistorikerin

Lucas Cranach, der berühmte Maler der Reformation steht im Mittelpunkt der Ausstellung zum Lutherjahr 2017 im Kunstpalast Düsseldorf. Über 200 Bilder aus internationalen Museen und Sammlungen zeigen Porträts berühmter Persönlichkeiten, neben Martin Luther und dem Kreis der Reformatoren auch viele andere bekannte Zeitgenossen aus Adel und Bürgertum. Die Werkstatt Cranach war im 16. Jh. eine der produktivsten ihrer Zeit und stand in Konkurrenz zu Albrecht Dürer und Hans Holbein dem Jüngeren. Lucas Cranach hat aber auch viele moderne Künstler beeinflusst, so dass die Ausstellung einen Ausblick gibt auf seinen Einfluss auf Picasso, Otto Dix, ja selbst auf Andy Warhol.

Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,
Treffpunkt ist um 12.15 Uhr an der S- Bahn Hösel
Teilnehmerbeitrag 30€

**Sanftes Yoga auf dem Stuhl
mit Ute Gregorius Oder**

Do. 07.09.2017- 23.11.2017

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, 12 x
Kursbeitrag 50,40€

**Vortrag: „Die Folgen emotionaler Verletzungen von Kindern“ Do. 07.09.17
mit Rolf Huth, Mentaltrainer und Heilpraktiker für Psychotherapie,**

Kinder und sogar Säuglinge empfangen Botschaften der Erwachsenen die nicht immer so verstanden werden, wie sie gemeint waren. Das hat dann, wenn es unglücklich läuft, lebenslange Folgen. In Sekunden kann eine Biografie nachhaltig durch psychische Störungen und körperliche Krankheiten belastet werden.

Der Heiligenhauser Rolf Huth spricht sehr anschaulich über dieses Thema und berichtet aus seiner täglichen Praxis. Dabei stellt er nachvollziehbar dar, wie - es zu solchen Verletzungen kommt - welche Folgen sie haben- wie sie geheilt werden können - wie sie vermieden werden können und - wie man es Kindern leichter macht.

Beginn 19 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Spendentöpfchen für „Ärzte ohne Grenzen“ wird bereit gestellt

Englisch für Fortgeschrittene
Folgekurs wird noch bekannt gegeben



Anmeldungen bei Ingrid Niering, Tel: 02056/ 21189

**Böse Lust und Droge oder notwendiges Mittel
über Macht, Machtausübung und Herrschaft
Seminar Literatur und Geschichte mit Gabriele Fischer**

In unserem Herbst-Seminar soll es um das Thema Macht gehen. Beginnen werden wir mit Nicolò Machiavellis »Fibel der Macht«, seinem Buch **Il Principe**. Hans-Jürgen Wirth, Professor der Psychologie, beschäftigt sich in seinem Buch **Narzissmus und Macht. Zur Psychoanalyse seelischer Störungen in der Politik** mit der großen Anziehungskraft, die Macht auf Menschen mit narzisstischen Störungen ausübt und denen es nur allzuoft gelingt, politische Machtpositionen viel zu lange zu besetzen. Ein Thema, das im Zeitalter von Trump, Erdogan und anderen von großer Aktualität ist. Wir werden Herfried Münkler folgen, der in seinem Buch **Imperien. Die Logik der Weltherrschaft – Vom Alten Rom bis zu den Vereinigten Staaten** Fragen nach Chancen und Gefahren imperialer Ordnung nachgeht. Schließlich werden wir auch auf die Frage der Religionskriege zu sprechen kommen: Von den Christenverfolgungen der Antike über die Kreuzzüge bis zum Dreißigjährigen Krieg: Auch hier geht es um Macht und Herrschaft. Aber geht es dabei wirklich um Religion?

Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden. Jimi Hendrix

Beginn: 10 Uhr bis 12.15 Uhr, 4x

Kursbeitrag: 31,20€

Do.07.09.2017

Do. 05.10.2017

Do. 09.11.2017

Do. 30.11.2017

**Stadtführung Düsseldorf Medienhafen
mit der Stadtführerin Maja Tönnemann**

Do. 14.09.17

Ein Besuch im sogenannten **Medienhafen** bietet immer wieder neue Überraschungen mit spannenden Projekten in- und ausländischer Architekten. Lassen Sie bei einem Rundgang mit Erläuterungen zu Entstehung und Entwicklung die Atmosphäre dieses ungewöhnlichen Ensembles und der einzelnen Gebäude von außen und z.T. auch von innen auf sich wirken!

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln,

Treffpunkt 9.35 Uhr S-Bahn Hösel

Teilnehmerbeitrag: 17€

Book-Art

**Workshop für Kinder ab vier Jahren und Erwachsene
mit Museumspädagogin Irina Wistoff**

Mo.16.10.17

Bücher sind nicht nur zum Lesen da...

In diesem Workshop lernen wir Bücher von einer neuen Seite kennen:

Zunächst erfahren und erfühlen wir, wie Bücher früher aussahen

und wie sie sich in Papier und Schrift zu heutigen Büchern unterscheiden.

Anschließend falten wir gemeinsam überraschende, einfache Buch-Skulpturen.

Diese können Zuhause als Deko, Kerzenständer oder zur Fotopräsentation dienen.

So gewinnt das Buch ein ganz neues „Ansehen“!

Eine wunderbare Nebenwirkung der sich stetig wiederholenden, gleichmäßigen Faltbewegung ist herrliche Entspannung und Zeit zum Denken oder zum Gespräch untereinander!

Beginn: 15-17 Uhr

Kinder mit Begleitperson, Teilnehmerbeitrag 5€ für jeden Erwachsenen

Eigene Bücher können mitgebracht werden oder werden gestellt, Materialpauschale: 1 € pro Buch



Caritas-Gesellschaft
Heiligenhaus e.V.
Ludgerus-Treff
Ludgerusstr. 2a 42579 Heiligenhaus

Anmeldungen bei Ingrid Niering, Tel: 02056/ 21189

Programm 2. Halbjahr 2017

Stand Juli 2017

Kurse, Führungen, Exkursionen, Vorträge

Änderungen vorbehalten

Von Advent bis Zuckerfest

Vortrag mit Melanie Miehle,

Do.21.09.17

Vorstandsmitglied der Christlich-Islamischen Gesellschaft, Autorin

Feste gehören zum Leben dazu! Das gilt für den Islam wie für das Christentum, für Einzelne, Gemeinden und Familien. Mehr über unsere Feste zu erfahren, kann helfen, einander besser zu verstehen.

Der Abend bietet eine Einführung in die wichtigsten Feste und Festzeiten dieser beiden Weltreligionen, und die Teilnehmenden haben Gelegenheit zur gemeinsamen Diskussion und zum Austausch über ihre jeweils eigene Tradition.

Beginn 19 Uhr

Teilnahme ist kostenfrei, ein Spendenkörbchen wird aufgestellt

Im Rahmen unserer Betreuung von Menschen mit Demenz:

Rechtlichen Hintergründe der Pflegeversicherung

Vortrag mit Brigitte Albers, Rechtsanwältin

Di. 18.10.17

Beginn 18 Uhr, um Anmeldung wird gebeten

Teilnahmegebühr 4 €

Film „Robot and Frank“

In Kooperation mit der AWO wird der Film im Club gezeigt.

Di. 07.11.17

Der Regie-Newcomer Jake Schreier zeigt uns in Robot and Frank die wundersame

Freundschaft zwischen Frank Langella und einem charmanten Pflegeroboter, der sein Komplize wird.

Im Anschluss stehen noch Mitglieder des Demenznetzes Heiligenhaus zu einem Gespräch zur Verfügung.

Beginn 18 Uhr, Club, Hülsbecker Str.16



Caritas-Gesellschaft
Heiligenhaus e.V.
Ludgerus-Treff
Ludgerusstr. 2a 42579 Heiligenhaus

Anmeldungen bei Ingrid Niering, Tel: 02056/ 21189
Die Veranstaltung ist kostenfrei