



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Generationen
Zentrum
Matthias
Ehrenfried e.V.**

Programm

September 2021
bis Februar 2022

**MehrGenerationen
Haus**

**Erwachsenen
Bildung**

**Kinder
und Familie**

**Senioren
Begegnung**

**Kath. Bildungs- und Begegnungszentrum
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg**

Aufatmen

Wir sehnen uns danach, wieder durchzuatmen, tief und frei einzuatmen, aufatmen zu können.

Der Sommer hat uns ein Stück Normalität zurückgegeben, uns aufatmen lassen. Wir dürfen uns wieder treffen, begrenzt, aber es geht. Diese Normalität hoffen wir auch wieder in unseren Veranstaltungs- und Kursbetrieb zurück zu bekommen.

Wir öffnen Türen und Fenster und laden Sie ganz herzlich ein, mit uns und bei uns durchzuatmen, Gewohntes wieder zu beleben, Neues zu entdecken und vor allem sich persönlich zu treffen und auszutauschen.

Wir sind guter Hoffnung, dass wir unser neues Haus endlich mit Leben füllen können und sich Groß und Klein wieder begegnen.

Kommen Sie!

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

*Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried*



Sie erreichen uns im Internet unter

generationen-zentrum.com

Wir über uns

4

MehrGenerationenHaus

7

Angebote des MGH | Miteinander von Jung und Alt
Freiwilliges Engagement

8

9

ErwachsenenBildung

13

Übersicht – Vorträge 14
Spiritualität 16
Religionspädagogische Angebote 23
Lebensfragen 25
Nachhaltige Entwicklung 30
Sprache 33
Gedächtnis 34
Neue Medien 35
Körper | Gesundheit 38
– Entspannung 38
– Bewegung und Fitness 43
Musik 46
Tanz 47
Kreatives Gestalten 48
Kultur 51
Fahrten 52
Führungen 53
Ausstellungen 54

Kinder und Familie

56

Übersicht der Angebote 57
Partnerschaft | Erziehung | Beratung 58
Eltern | Pädagogische Fachkräfte 60
Eltern-Kind Angebote 69
Vater-Kind-Angebote 79
Angebote für Kinder 80

SeniorenBegegnung

82

Offener Treff 83
Unterstützungsangebote 84
Spielen in geselliger Runde 85
Verschiedene Angebote 86
Tanz und Bewegung 90
Ergänzende Bildungsangebote für Senioren 91

Allgemeine Geschäftsbedingungen

94

Hinweise zum Datenschutz

96

Verein

97

Wegweiser und Anfahrt

98

Veranstaltungsübersicht

99

Kontakt / Impressum / Anmeldung

106



Generationen Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Unser Motto:

*Alle Generationen unter einem Dach
Kinder, Erwachsene und Senioren*

Das sind wir!

- **Katholisches Bildungs- und Begegnungszentrum** (seit Januar 1973)
- **Seniorenbegegnungsstätte** (seit 1973)
- **MehrGenerationenHaus** (seit April 2008)
- **Familienbildungsstätte** (seit Oktober 2008)
- **wellcome Standort** (seit März 2010)
- **Familienstützpunkt Innenstadt** (seit August 2015)
- **Digitalisierung MuT**

Der Mensch im Mittelpunkt!

- **Grundlage: Christliches Menschenbild**
- Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, integratives Konzept, Ganzheitlichkeit

Unsere Angebote!

- **Bildungsangebote** für alle Generationen in und um Würzburg und darüber hinaus
- Kurse, Seminare, Vortragsveranstaltungen, Fahrten, Führungen, offene Angebote, generationsübergreifender Treff
- Einbeziehung und Qualifizierung von **Ehrenamtlichen**

Das berücksichtigen wir!

- Die Gesellschaft im Wandel
- Neue Anforderungen der Arbeitswelt
- Kulturelle Vielfalt
- Qualifikationen außerhalb der Berufs- und Arbeitswelt
- Mobilität und Flexibilität
- Höhere Lebenserwartung der Menschen
- Die Gefahr der Vereinsamung

Das bieten wir suchenden Menschen:

- **Bildung ganzheitlich:** Erfahrung und Lernen in Austausch und Begegnung
- **Orientierungswissen:** in der Pluralität des heutigen Lebens
- **Wege zeitgemäßer Spiritualität und Glaubensvermittlung:** Sinn- und glaubensstiftenden Angebote für suchende Menschen
- **Persönlichkeitsentwicklung:** in einer guten Atmosphäre Ansprechpartner und Begleiter für die Menschen in ihren unterschiedlichsten Lebensphasen, -entwürfen und Entwicklungen sein und ihre Interessen ernst nehmen
- **Körperliche und geistige Gesundheitsförderung:** Aktive körperliche und geistige Tagesgestaltung und mit- und voneinander lernen
- **Begegnungsmöglichkeiten:** Orte der Begegnung und der Gemeinschaft ermöglichen stabile Beziehungen und familiären Zusammenhalt
- **Ehrenamtliche Tätigkeit:** Soziale Fähigkeiten aller Generationen fördern, Ermöglichung von Teilhabe aller am Leben, Perspektiven aufzeigen und Vereinsamung entgegen wirken

Familienstützpunkt Innenstadt (kurz FSP)

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden
- bieten Familien in allen Lebenslagen und Strukturen Bildung attraktiv und lebensnah an
- Familien können hier Orientierung finden, Austausch erleben, sich informieren, Experten befragen

FSP sind auf kommunaler Ebene ein flächendeckendes, bedarfsgerechtes und koordiniertes Bildungs- und Unterstützungsangebot für Familien zur Stärkung der Erziehungskompetenzen.

- Anlaufstelle vor Ort mit kurzen Wegen
- Offener Treff mit pädagogischer Begleitung
- Elternkurse, Vorträge und Gesprächsrunden zu Erziehungsthemen
- mehr unter www.familienbildung-wuerzburg.de



Was ist ein MehrGenerationenHaus?



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Am 1. Januar 2021 startete das neue Bundes-Programm der MehrGenerationen Häuser. Das neue Programm heißt: Bundes-Programm MehrGenerationenHaus. Miteinander - Füreinander.

[ES]

Das Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen, und Jugend fördert die MehrGenerationenHäuser. Acht Jahre lang dauert der Zeitraum des neuen Bundes-Programms.

Rund 530 MehrGenerationenHäuser gibt es in Deutschland. Im MehrGenerationenHaus können sich Menschen treffen. Und sie können sich kennenlernen. Ganz egal, wie alt sie sind. Oder aus welchem Land sie kommen. Die Menschen können sich dort auch gegenseitig helfen. Oder etwas lernen.

Ein MehrGenerationenHaus hat viele Angebote. Hier bekommt man zum Beispiel Hilfe bei Fragen zu Familie, Beruf oder Pflege. Es gibt auch Sprach-Kurse oder Handy-Kurse. Oder Menschen singen gemeinsam im Chor. Oder Menschen lernen besser Lesen, Schreiben und Rechnen.

Jeder ist willkommen und kann mitmachen. Ob Menschen in der Stadt leben, oder auf dem Land, die MehrGenerationenHäuser lassen niemanden allein. Sie machen die einzelne Person stark, und die Nachbarschaft. Sie sorgen dafür, dass die Menschen sich wohl fühlen und gerne in ihrem Ort wohnen. Überall in Deutschland.

Alle MehrGenerationenHäuser eint, dass sie bei ihrer Arbeit vier Querschnittsaufgaben berücksichtigen: „Generationen-übergreifende Arbeit“, „Teilhabe“, „Freiwilliges Engagement“ und „Sozialraumorientierung“.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

www.mehrgenerationenhaeuser.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

MehrGenerationen Haus





ANGEBOTE DES MGH MITEINANDER VON JUNG UND ALT

[ES]

Unsere Angebote im MehrGenerationenHaus:

Die Menschen können sich gegenseitig helfen.
Jüngere Menschen können älteren Menschen helfen.
Sie können ihnen zum Beispiel zeigen, wie sie den Computer benutzen können.
Oder wie ein Handy funktioniert.
Ältere Menschen können jüngeren Menschen helfen.
Sie können ihnen zum Beispiel von früher erzählen.

„Offener Treff“ im MehrGenerationenHaus

Der Mittelpunkt im MehrGenerationenHaus ist ein „Offener Treff“.
Zum Beispiel ein Café.
Der Treff heißt dann „Offener Treff“, weil er für jeden offen ist.
Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.
Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.
Die meisten Besucherinnen und Besucher gehen zuerst einmal zum Offenen Treff.
Dort lernen sie andere Menschen kennen.
Es gibt heiße und kalte Getränke.
Sie unterhalten sich.
Sie können etwas spielen.
Und überlegen, was sie zusammen machen können

Gratis WLAN

- mit internetfähigem Mobiltelefon möglich
- Beschreibung zur Einwahl finden Sie im Sekretariat oder in den Veranstaltungsräumen

Kostenlose PC Nutzung

- im offenen Treff während der Öffnungszeiten
- bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner
- im Café komm und im Café Lebenslust

Bücherregal

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus dem Bücherregal im Eingangsbereich mit zu nehmen, sowie eigene, nicht mehr benötigte Bücher vorbei zu bringen. Hierbei bitten wir Sie, nur Bücher ab dem Erscheinungsjahr 2000 zu spenden, sodass das Regal attraktiv bleibt.

Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig für 1–2 Vormittage in der Woche.
Näheres siehe Nr. 129a–e

[ES]

Wo Sie nachfolgend dieses Symbol sehen, ist der Text in einfacher Sprache verfasst.

Hausaufgabenhilfe kostenfrei

[ES]

Schüler/-innen helfen Schüler/-innen

Termine nach Vereinbarung

Schüler/-innen des Riemenschneider-Gymnasiums bieten im Rahmen ihres P-Seminars „MehrGenerationenHaus“ kostenlose Hausaufgabenhilfe und Lernhilfe an. Sie unterstützen einmal pro Woche Schüler/-innen von der 1.–7. Klasse beim Lernen.

Ansprechpartnerin: Michaela Brand

Näheres siehe Nr. 130

FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Wenn Sie helfen möchten, oder Hilfe benötigen, sprechen Sie uns gerne an:

„welcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

Während der ersten Monate erhalten Familien individuelle Hilfe durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin die ca. zweimal in der Woche für 2–3 Stunden zu Ihnen nach Hause kommt und Sie ganz praktisch unterstützt.



Ihre Ansprechpartnerin: Katja Worschech,

wellcome-Koordinatorin

Telefon: 0931/386-68722

E-Mail: wuerzburg@wellcome-online.de

Eine Stunde Zeit füreinander

ökumenische Nachbarschaftshilfe in der Innenstadt
Die Hilfsangebote sind vielfältig. Darunter Besuchsdienste bei Senioren zu Hause oder im Heim, Bildungsbegleitung für Schüler und anderes mehr. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Hilfe bedürfen. Und auch dann, wenn Sie eine Stunde Zeit in der Woche verschenken wollen!

Ihre Ansprechpartnerin: Michaela Brand,

Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68721

E-Mail: info@mgh-wuerzburg.de



Mitarbeit im Offenen Treff

Wir freuen uns immer über tatkräftige Unterstützung in unserem Offenen Treff. Dieser ist an 5 Tagen in der Woche geöffnet. Aufgaben sind unter anderem ins Gespräch kommen mit den Besuchern und Unterstützung im Kaffeebetrieb.

Darüberhinaus kann man sich kreativ einbringen.

Ihre Ansprechpartnerin: Birgit Zöller,

Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68711

E-Mail: birgit.zoeller@bistum-wuerzburg.

ANGEBOTE DES MGH



1 Seniorenbegegnung – Älteren Menschen Zeit schenken

Unterstützen Sie unsere Angebote im Seniorenbereich. Begleiten Sie Ausflüge im Projekt „...eine schöne Zeit“ oder stellen Sie sich als Spiel- und GesprächspartnerIn im CAFÉ Lebenslust 60 plus zur Verfügung. Gerne sind wir auch für Ihre eigenen Ideen offen.

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin
Telefon: 0931/386-68712
E-Mail: christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

1 Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 14.09.–22.02. (außer 02.11./28.12./04.01.) von 14.30–16.00 Uhr

In gemütlicher Runde kommen Nähbegeisterte zusammen, die aus gespendeten Stoffen „Nesteldecken“ für Demenzerkrankte im Krankenhaus nähen. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über jede/-n der sich einbringt!

Leitung: Petra Sutton/Tina Liebenstein
Teilnahme kostenfrei!

2 Fortbildungen für Ehrenamtliche und Interessierte

Die nachfolgenden Veranstaltungen sind für unsere Ehrenamtlichen reserviert. Eine Anmeldung ist jedoch für alle Interessierten zwei Wochen im Voraus möglich, wenn noch Plätze frei sind.



2a Führung durch das neue Matthias Ehrenfried Haus

Dienstag, 05.10. von 16.00–17.30 Uhr

Unter der Überschrift Bildung - Begegnung - Beratung entstand nach der mehrjährigen Grundsanierung des Matthias-Ehrenfried-Hauses ein neuer Knotenpunkt der Kirche. Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch ein. Entdecken Sie die verschiedensten Räume und erfahren Sie, was in unserem Haus alles möglich ist. Im Anschluss laden wir Sie auf ein Getränk und eine Kleinigkeit zu knabbern ein.

Referentinnen: Michaela Brand, Bildungsreferentin, Claudia Jaspers
Anmeldung erforderlich!
Treffpunkt: Eingangsbereich
TN-Zahl begrenzt!

2b Erste Hilfe Training

Sofortmaßnahmen

Donnerstag, 27.01. von 17.00.–19.15 Uhr

Ihr Erste-Hilfe- Kurs liegt schon länger zurück und Sie würden gerne Ihre Kenntnisse auffrischen? Kein Problem! In diesem Erste-Hilfe-Training werden die wichtigsten Themen des Erste-Hilfe-Lehrgangs aufgefrischt. Sie wiederholen die Basismaßnahmen und erlebte Notfälle werden aufgearbeitet. Anhand Ihrer mitgebrachten Fallbeispiele erhalten Sie wertvolle Informationen und erlernen neue Fertigkeiten.

Inhalt des Kurses: Auffinden eines Verletzten, Seitenlage, Herz-Lungen Wiederbelebung, Umgang bei verschluckten Fremdkörpern

Referent/-in: N.N., Ausbilder/-in Erste -Hilfe

Teilnahmebeitrag: 15,00 € für Ehrenamtliche kostenfrei / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Malteser Hilfsdienst e.V. Mainaustr. 45a
TN-Zahl begrenzt!

3 Film: Monsieur Pierre geht online

im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Freitag, 01.10. von 17.30 - 19.30 Uhr

Regisseur Stéphane Robelin verbindet in der Filmkomödie die Internet-Probleme eines 80-Jährigen geschickt mit einer eigentümlichen Liebesgeschichte und bringt Jung und Alt schließlich auf ebenso unerwartete wie amüsante Weise zusammen. Im Anschluss findet ein moderierter Gedankenaustausch zum Thema 'Digitale Teilhabe im Alter' statt. Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

In Kooperation mit dem Internetcafé "Von Senioren für Senioren" Würzburg

Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden.

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.





4 **Freiwillig und engagiert!**
Gemeinsam etwas bewegen..



Vom Glück eines Ehrenamtes – besonders auch in der Lebensphase nach dem Berufsleben

Samstag, 04.12. von 14.00. – 17.00 Uhr

Informationen und eine „Ehrenamtsbörse“ zum Tag des Internationalen Ehrenamtes

An zahlreichen Informationsständen können Sie sich über die vielen Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in Würzburg unverbindlich mit anderen Ehrenamtlichen (u.a. Hauptamtlichen) unterhalten und Gedanken austauschen. Vielleicht entdecken Sie auch neue, interessante Engagementideen für sich.

Beim begleitenden Rahmenprogramm bieten wir Ihnen anschauliche Informationen über die weiterführende, hilfreiche, beglückende und auch gesellige Arbeit im Ehrenamt.

Die genaue Ausschreibung wird ab Anfang November veröffentlicht. Sie sind heute schon eingeladen!

Referent/-in: noch nicht bekannt

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligen Agentur Würzburg

5 **Opa startet durch ...**



Korbtheater für Menschen ab 10 Jahren

Freitag, 04.02. von 19.00–20.30 Uhr

Opa Klaus ist ein Mann im besten Alter. Mit seinen 69 Jahren hat er stets einen lockeren Spruch auf Lager, ein Lied von Elvis auf den Lippen und den Schalk im Nacken. Das gefällt vor allem seiner zwölfjährigen Enkelin Frieda. Sie findet ihren Großvater einfach nur „cool“. Umso mehr freut sie sich, als sie sechs Wochen bei ihm wohnen darf, weil ihre Eltern auf Reisen gehen. Aber Frieda wäre nicht Frieda, hätte sie nicht einen Plan für die Zeit mit Opa. Sie findet, dass ihr Großvater nun lange genug alleine war und möchte mit ihm eine neue Partnerin finden. Und so meldet sie ihn kurzerhand bei einer Online-Partnervermittlung an. Schaut selbst, was dabei rauskommt.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über unser aktuelles Schutz- und Hygienekonzept.

Referent: Ali Büttner

Teilnahmebeitrag: 7,00 € / Kinder ab 10 Jahren 4,00 € / für Ehrenamtliche kostenfrei / Anmeldung erforderlich! TN-Zahl begrenzt!

Erwachsenen Bildung



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenhauses.

Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.	Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
noch nicht bekannt		Epilepsie und mögliche Begleiterkrankungen <i>Vortragsabend</i>	20	12.11.	11.30	Kita Einstieg – praktische Hilfen bei der Suche <i>Für Eltern mit Kindern ab Geburt bis 5 Jahre</i>	92
21.09.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	40a	23.11.	19.00	Fortbildungsabend: Besuche bei Menschen mit Demenz	28c
 28.09.	20.00	Müheles Lernen lernen – Wie lernen wir? <i>für Eltern von Kindern und Jugendlichen</i>	86	24.11.	19.30	Ausstellungseröffnung	81
29.09.	19.00	Hildegard von Bingen <i>Wie sie wirklich lebte und heilte</i>	21	24.11.	19.30	Der Stress-Spirale entkommen – die Erfolgsformel für Eltern <i>Vortrag mit Übungen für Eltern</i>	93
30.09.	19.30	Trotzalter – Wut im Bauch <i>für Eltern von Kindern und Jugendlichen</i>	87	10.12.	14.30	Datensicherung-Vortrag <i>Wie speichere ich sicher?</i>	42d
07.10.	19.30	Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse <i>Entlastung für Familien mit fordernden Kleinkindern</i>	89	11.01.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	40c
08.10.	14.30	Videotelefonie – Videochat-Vortrag <i>Nutzung und Anwendung</i>	42a	19.01.	19.30	Mikroplastik – Vortrag <i>Umweltproblem Kunststoff</i>	36
11.10.	19.30	Elterngeld, Elternzeit, Bayerisches Familiengeld, Bayerisches Krippengeld <i>Informationsveranstaltung</i>	90	 20.01.	20.00	Ritalin ist auch (k)eine Lösung <i>Online-Vortrag zum Umgang mit High Energy Kids</i>	95
13.10.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht <i>Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen</i>	24	27.01.	19.30	Weniger weinen, besser schlafen – mein Baby verstehen <i>Vortrag für Eltern mit Kindern von Geburt – 1 Jahr</i>	96
13.10.	19.30	Schnuller weg! Wirklich? Was Sie über Schnuller, Schnupfen, Sprache wissen sollten <i>Vortrag für Eltern und Tagesmütter mit Kleinkindern</i>	91	02.02.	19.30	Hör- und Sprachfähigkeit des Kindes richtig unterstützen <i>Vortrag für Eltern und Tagesmütter mit Kleinkindern</i>	97
15.10.	19.30	Die Notaufnahmeschwester <i>Lesung</i>	71	04.02.	19.30	Alexa, Siri, Google... – Vortrag <i>Was können Sprachassistenten</i>	42e
26.10.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	26	15.02.	14.30	Leben und Leiden in der DDR <i>Ein Zeitzeuge berichtet - Bildvortrag</i>	73
26.10.	19.00	Fortbildungsabend: Wie Begegnung und Gespräche gelingen	28a	17.02.	19.30	Kinderängste – ein ganz normaler Teil der Kindheit! <i>Vortrag für Eltern und Interessierte</i>	99
27.10.	19.30	Sich selbst treu bleiben und Gott finden <i>Der Weg Edith Steins</i>	10	22.02.	19.00	Der mitleidende u. mitgestaltende Gott <i>Vortrag</i>	16
29.10.	14.30	WhatsApp und andere Apps <i>Installation und Anwendung</i>	42b	22.02.	19.30	„1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“ <i>Tipps für eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation und Informationen zum Gesprächstraining für Paare EPL</i>	85
09.11.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	40b				
09.11.	19.00	Fortbildungsabend: Wie Gott ins Spiel kommt	28b				
10.11.	19.30	Nachhaltigkeit <i>Ein großer Begriff mit greifbaren Folgen</i>	35				
10.11.	19.30	Marte Meo® – Die Kraft der Bilder nutzen <i>Eine Einführung in die Marte Meo Methode</i>	101				

**Siehe auch Führungen
zu verschiedenen Themen Nr. 76 – 77**

SPIRITUALITÄT

WIEDER.NEU.IM GESPRÄCH.

Wenn Sie katholischer Christ werden wollen

Gleichgültig, ob Sie sich ganz neu oder wieder für die katholische Kirche interessieren und sich fragen, ob Sie ihr beitreten wollen – ein guter Schritt ist ein persönliches Gespräch über Ihr Anliegen und Ihre Fragen. Der nächste Kurs zur Vorbereitung auf die Taufe beginnt im Oktober mit dem Ziel der Erwachsenentaufe an Ostern 2022.

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir anzufragen und sich über den Verlauf des Kurses näher zu informieren. Ein Gespräch im Vorfeld im Matthias-Ehrenfried-Haus nach Terminvereinbarung mit mir ist sinnvoll. Hier können wir klären, ob dieser Weg für Sie zum jetzigen Zeitpunkt in Frage kommt.

Erstkontakt: Jürgen Krüchel (Tel: 0931/386-68710)
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

6 **Gott**

Theaterstück von Ferdinand von Schirach

Freitag, 17.09. – Mittwoch, 22.09. von 19.30–22.30 Uhr

Die gesetzliche Neuregelung des assistierten Suizids regte die Debatten rund um das Thema Sterbehilfe neu an. Ferdinand von Schirach setzt sich mit seinem Theaterstück Gott damit auseinander. Wem gehört das Leben und wie will ich sterben? Das sind nicht nur zutiefst persönliche Fragen, sondern sie verlangen auch einen breiten und öffentlichen Diskurs. Dies wird in der Würzburger Inszenierung auch durch die unterschiedlichen Spielorte zum Ausdruck gebracht: Rathaus, Universität, Julius-Spital und hier im Matthias-Ehrenfriedhaus. Jeder Ort bringt zugleich eine eigene Perspektive auf das Thema. Nach den Theateraufführungen besteht die Möglichkeit zum Gespräch. Die Premiere findet am 17. September statt, anschließend steht Bischof Dr. Franz Jung als Gesprächspartner zur Verfügung.

Regie: Kai Christian Moritz

Anmeldung erforderlich! / Kartenvorverkauf:
0931-51212 und -51262 oder www.chambinzky.com

7 **Seminarreihe Sakraler Tanz**

Meditation des Tanzes

Montags, 20.09. / 04.10. / 18.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12. / 20.12. / 10.01. / 24.01. / 07.02.

von 19.30–21.30 Uhr

Das „Sakrale Tanzen“ ist ein Sich-Ausrichten auf die Mitte, auf den göttlichen Grund, auf den Ort der Stille und auf die Kraft in uns. Wir erhalten die Möglichkeit, mit unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen, uns selbst und den Mitmenschen zu begegnen. Eingeladen sind Frauen und Männer, die Freude an Rhythmus und harmonischer Bewegung haben. Wir tanzen einfache Kreistänze und meditativ-sakrale Tänze aus den unterschiedlichsten Themenbereichen (sehen Sie im Internet bzw. erhalten Sie zu Kursbeginn). Bewegungsmeditation, Poesie, Texte und Gesänge begleiten uns.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Leitung: Christa Anna Kniffki, Dipl. Psych.,
Dipl. Tanz-Pädagogin

Kursbeitrag: 69,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

8 **Die Frohbotschaft nach Johannes**

Jesus-Bilder in wortgewaltiger Sprache

Mittwochs, 29.09. / 20.10. / 24.11. / 15.12.

von 19.30–ca. 21.00 Uhr

Schon seit Herbst 2018 hatte sich der Bibelkreis im ME-Haus mit dem Johannesevangelium beschäftigt und einige der wortgewaltigen Jesus-Bilder aus diesem Buch der Bibel in den Blick genommen. Die Fortsetzung dieser Reihe fiel aber immer wieder den Corona-Beschränkungen zum Opfer.

Ab September 2021 wird der Bibelkreis zu Johannes fortgesetzt, jeweils an folgenden Mittwochen um 19.30 Uhr.

29.09. Jesu Festnahme und Kreuzigung
(*Joh 18,1-32; 19,16-42*)

20.10. Begegnungen mit dem Auferstandenen
(*Joh 20,1-23*)

24.11. Jesus als Herr und Gott (*Joh 20,19-31*)

15.12. Zum Abschluss: Begegnung am See (*Joh 21*)

Referent: Domvikar Prof. Dr. Petro Müller,
Ökumenereferent

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

9 Fußwallfahrt nach Vierzehnheiligen**Sonntag 17.10., 05.00 Uhr – ca. 20.00 Uhr**

Zum 46. Mal machen wir uns auf den Weg von Gerolzhofen/Steigerwald über Lußberg/Haßberge nach Vierzehnheiligen. Aufgrund der Corona-Bestimmungen wird der genaue Verlauf erst ab Mitte September mit der Ausschreibung bekannt gegeben.

Verantwortlich: Pfarrer Gottfried Amendt, Jürgen Krückel**Kosten für Busfahrt/Organisation:** 20,00 € /

Anmeldung bis 06.10. erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

10 Sich selbst treu bleiben und Gott finden*Der Weg Edith Steins***Mittwoch, 27.10. um 19.30 Uhr**

Edith Stein kann eine Weggefährtin für uns werden angesichts unserer eigenen Fragen nach Wahrheit und Erkenntnis, Geschlechtergerechtigkeit, dem Wagnis des Glaubens. Sie hören von dieser beeindruckenden Frau, die von Johannes Paul II. heiliggesprochen und zur Patronin Europas ernannt wurde. Anhand ausgewählter Texte entdecken Sie, wie sie dachte: zu Mutterschaft und Beruf, Frauen in der Kirche, Glauben an den unbegreiflichen Gott, zu Juden und Christen. Dabei spielt das Thema „Nacht“, die Erfahrung der Gottverlassenheit, eine wichtige Rolle. Die Frage „Wie ist Erkenntnis der Wahrheit möglich?“ zieht sich wie ein roter Faden durch ihre Biographie. Edith Stein kann eine Weggefährtin für uns werden angesichts unserer eigenen Fragen nach Wahrheit und Erkenntnis, Geschlechtergerechtigkeit, dem Wagnis des Glaubens.

Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz
Teilnahme kostenfrei / Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

**Besuchen Sie uns bei der Nacht der offenen Kirchen
am 02.10.2021 in Würzburg. Sie finden uns
um 19.00 und 21.00 Uhr in der Kriche Stift Haug**

Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu?

Dann sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne weiter.
Jürgen Krückel, Gemeindeferent, Leiter Bildungsbereich
info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700

11 Biblisches Krimi-Dinner – Liebe und Gier (2. Fall)*Ein spannend kulinarischer Abend***Freitag, 29.10. von 18.30 – 22.00 Uhr**

Die Bibel ist voller spannender Erzählungen. An diesem Abend schlüpfen Sie in die Rolle einer biblischen Figur und werden durch vorbereitete Hinweise und geschicktes Fragen in mehreren Runden herausfinden, wer am Tisch in ein Verbrechen verstrickt ist. Tauchen Sie ein in eine Welt vor über 2500 Jahren und finden Sie heraus, was da geschehen ist. Mehr sei nicht verraten. Bibelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dazwischen stärken wir uns mit einem Drei-Gänge-Menü. Wir freuen uns auf Sie.

Bitte geben Sie uns eventuelle Unverträglichkeiten bei der Anmeldung im Bemerkungsfeld an!

Leitung: Jürgen Krückel, Leiter Generationen-Zentrum**Teilnahmebeitrag:** 34,00 € (inkl. Essen, Wasser und Wein) / Anmeldung bis 15.10. erforderlich!**Veranstaltungsort:** St. Burkardushaus, Am Bruderhof 1, Würzburg**max. TN-Zahl:** 13**12 Ein Blick hinter Klostermauern**

Die Geschichte Würzburgs ist eng verbunden mit der Geschichte zahlreicher Klöster. Ihre Kirchen prägen das Stadtbild, viele Straßen und Plätze sind nach ihnen benannt. Sie erhalten einen Einblick in das Klosterleben der einzelnen Gemeinschaften, in ihre Spiritualität und in ihr soziales Engagement bzw. in die Schwerpunkte ihrer Arbeit und auch Interessantes aus der Geschichte der Klöster. Die Führungen dauern ca. 1 ½ Stunden.

12a Führung im Kloster der Claretiner-Missionare**Dienstag, 09.11. von 16.00 – 17.30 Uhr****Treffpunkt:** Wölfelstraße 13, 97072 Würzburg**12b Führung bei den Salesianern Don Boscos****Dienstag, 08.02. von 16.00 – 17.30 Uhr****Treffpunkt:** Schottenanger 15, 97082 Würzburg

Organisatorische Leitung: Jürgen Krückel,
Leiter Generationen-Zentrum

Teilnahmebeitrag je Führung: 2,50 € Barzahlung vor Ort! /
Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

**Weitere Veranstaltungen werden wir auf der
Homepage, in den sozialen Medien und in der
Presse veröffentlichen!**

13 Wenn Junge das Alte schätzen und Alte das Neue loben

Einstimmung in den Advent mit Kindheitsgeschichten aus dem Lukasevangelium

Montag, 22.11. um 19.30 Uhr

In der Weihnachtszeit haben die „Kindheitsgeschichten“ Jesu Hochkonjunktur: die Verkündigung an Maria, die Geburt in Bethlehem, die Darstellung im Tempel. Das Lukasevangelium beginnt jedoch NICHT mit Maria und Jesus, sondern mit einem alten Mann: Zacharias, dessen Ehe mit Elisabet kinderlos ist. Auch andere Alte sind wichtig auf dem Weg des Jesuskindes, z.B. Simeon und Hanna. Wir entdecken, wie wertschätzend das Lukasevangelium von den Alten und ihrer Sehnsucht spricht. Immer wieder wird uns erzählerisch präsentiert, wie die Jungen den Alten begegnen und dann ihren eigenen Weg gehen. So stimmen wir uns nicht nur auf den Advent ein, sondern auch auf das neue Kirchenjahr: Denn von Ende November 2021 bis Ende November 2022 wird das Lukasevangelium in den Sonntagsgottesdiensten verkündet.

Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Ausstellung „Wer badet das Christkind“

Die Weihnachtsikone und andere in der Zeit vom **24.11.–21.12.**

Näheres siehe Nr. 80

Weihnachtsfeier für Alleinstehende

Freitag, 24.12, 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Am Heiligen Abend lädt der Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V. traditionell alleinstehende Menschen zu einer Weihnachtsfeier ein. Die Feier findet erstmals im neuen Matthias-Ehrenfried-Haus statt. Neben Punsch und Gebäck werden gemeinsam Weihnachtslieder gesungen. Ein Abendessen rundet das Programm ab. Weitere Informationen ab Anfang Dezember erhältlich.

Wir bitten um eine Anmeldung bis Freitag, 17. Dezember unter der Telefonnummer 0931/38659-100.

Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu?

Dann sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne weiter.
Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leiter Bildungsbereich
info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700

14 Diözesaner Bibeltag zum „Sonntag des Wortes Gottes“

*„Gepriesen bist du, Gott, der in die Tiefen schaut“
(vgl. Dan 3,54a)*

Samstag, 22.01. von 09.30–16.30 Uhr

Der (deutsche) ökumenische Bibelsonntag und der neue (weltweite) katholische Wort-Gottes-Sonntag laden ein, sich mit der Bibel auseinanderzusetzen.

Es geht darum, einander und der Heiligen Schrift zu begegnen und die Bibel in ihrer Bedeutung neu zu entdecken. Ein Impulsreferat von Frau Dr. Brockmüller führt uns ein. Im Anschluss daran finden aktuelle und vielfältige Workshops bzw. Gruppenarbeiten statt. Der Bibeltag wird vor Ort stattfinden, an ausgewählten Einheiten können Sie auch online teilnehmen.

Eingeladen sind alle Bibel-Interessierten und -Aktiven.

Hauptreferentin: Dr. Katrin Brockmüller, Geschäftsführende Direktorin des Katholischen Bibelwerks in Stuttgart. Die genaue Ausschreibung mit Anmeldung erhalten Sie ab Mitte November und finden Sie auf den Homepages <https://bibel.bistum-wuerzburg.de> und www.generationen-zentrum.com

Vollzahler: 10,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Valentinstag – einander Segen sein

Verwöhnabend mit Segensfeier und Abendessen für Eltern mit Kindern

Sonntag, 13.02. von 17.00–19.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 98

15 Wandern – Um Gottes Willen!?

Auf Gottes Spuren mit Rucksack und Bibel

Sonntag, 20.02. von 11.00–17.00 Uhr

Wir laufen ca. 12 km. Biblische und thematische Impulse begleiten uns auf dem Weg. Der genaue Wegverlauf wird noch bekannt gegeben.

Leitung: Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leiter Bildungsbereich Generationen-Zentrum

Teilnahmebeitrag: 10,00 € (inkl. Fahrtkosten) / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: 11.00 Uhr Parkplatz Heinestraße / Bitte Proviant mitnehmen.

TN-Zahl begrenzt!

Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden.

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



16 Der mitleidende und mitgestaltende Gott

Vortrag

Dienstag, 22.02. um 19.00 Uhr

Kreuz und Auferstehung – das Herzstück des christlichen Glaubens. Durch dieses Heilsgeschehen hat sich Gott als die mitleidende und mitgestaltende Gegenwart in und um uns gezeigt. Über dieses Gottesbild möchten wir heute Abend reflektieren.

Referent: P. Dr. Sebastian Painadath SJ, indischer Jesuitenpater, Autor spiritueller Bücher, Referent zu spirituellen Themen und Leiter des christlichen Ashrams Sameeksha in Kalady, Indien. Gefragter Exerzitienleiter und Meditationslehrer mit langjähriger und reicher Erfahrung in der Durchführung von Meditationskursen in der indischen und der deutschen Ortskirche. Seit über 30 Jahren versucht P. Sebastian, die mystisch-spirituelle Dimension des christlichen Glaubens in Europa zu vermitteln.

Teilnahmebeitrag: 5,00 €/Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit MISSIO München, den Referaten Geistliches Leben und Mission, Entwicklung, Frieden der Diözese Würzburg
TN-Zahl begrenzt!

Anzeige

 **Sparkasse**
Mainfranken Würzburg

 **Gut für Mainfranken**

RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE**17 Kinder- und Familiengottesdienste vorbereiten und gestalten**

Grundkurs

Donnerstags, 14.10. / 28.10. / 18.11. von 19.30–21.30 Uhr

Sie wollen Kinder-/Familiengottesdienste in ihrer Gemeinde feiern und suchen Grundlagen für Ihr Tun und auch neue Ideen? Sie sind auf der Suche nach einem neuen Konzept?

Sie wollen mehr Sicherheit im Umgang mit Kindern, Kirche und Bibel?

Dann melden Sie sich an zum dreiteiligen Seminar rund um die Liturgie mit Kindern!

Themen der Abende:**1. Abend: Do, 14.10. von 19.30–21.30 Uhr**

- Was gehört zu einem Kindergottesdienst und wie organisiere ich das? (mit Erfahrungsaustausch und praktischen Tipps zu Raumgestaltung, Material, etc.)
- Der Aufbau eines (Kinder-)Gottesdienstes
- Lieder und Musik im Kindergottesdienst

2. Abend: Do, 28.10. von 19.30–21.30 Uhr

- Welche Bibelstelle ist Grundlage unserer Feier? Wie erzähle ich sie?
- Die praktische Arbeit mit Legematerial, biblischen Erzählfiguren und anderem
- Gebete im Kindergottesdienst

3. Abend: Do, 18.11. von 19.30–21.30 Uhr

- Praxisbeispiele für das Kirchenjahr nach Interesse und Absprache am Beginn des Kurses
- Hilfen zum eigenen Umgang mit Bibelstellen
- Vorstellen weiterführender Materialien

Leitung: Yvonne Faatz, Gemeindeferentin, Ehe- und Familienseelsorgerin, Simon Marx Gemeindeferent, Ehe- und Familienseelsorger

Kursbeitrag: 12,00 € **Einzelabend:** 5,00 €/
Anmeldung erforderlich bis 24.09.21!
TN-Zahl begrenzt!

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: **www.generationen-zentrum.com** informieren.



18 Vom Glück

Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik für Krippe, Kindergarten, Schule und Gemeinde

Samstag, 30.10. von 10.00–16.00 Uhr

Glück erlebt jeder Mensch sehr individuell. Am glücklichsten scheinen Zeitgenossen zu sein, für die Glück weder an äußeren Umständen noch an inneren Zuständen hängt, sondern an ihrer Sicht der Dinge. (Wie) kann man auch mit Kindern über das Glück nachdenken? Wir stellen Ihnen an diesem Kurstag in gemeinsam gestalteten Einheiten „Geschichten vom Glück“ für unterschiedliche Altersgruppen vor...und hoffen, dass wir dabei zusammen viele glückliche Momente erleben!

Referentin: Dagmar Kretz, Erzieherin, rainerin Franz-Kett-Pädagogik GSEB e.V.

Referentin: Laura Fertig, Lehrerin

Referentin: Christine Steger, Pastoralreferentin, Multiplikatorin für Frank_Kett-Pädagogik GSEB e.V.

Teilnahmebeitrag: 30,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

19 Storybag

Erzähltasche mit biblischer Geschichte selber nähen

Freitag, 22.10. von 14.00–18.00 Uhr

Kinder sind fasziniert von gut erzählten Geschichten, Sie können dabei ihre soziale und kognitive Entwicklung fördern. Biblische Geschichten bringen den Glauben näher. Durch die kreative Methode anhand einer Storybag können bekannte Geschichten ganz neu lebendig werden. In diesem Workshop wird eine ca. 30–35 cm große, in mehreren Schichten und mit verschiedenen Stoffen genähte Tasche gefertigt. Sie wird wie ein Handschuh angezogen und beim Erzählen immer wieder „umgeschlagen“ bzw. gedreht, so dass immer ein neuer Stoff mit neuen Motiven sichtbar wird, die zum jeweiligen Teil der Erzählung passen.

Referentinnen: Familienseelsorgerin Yvonne Faatz vermittelt Ideen und gibt Tipps zum Erzählen der Geschichten, so dass die Arbeit mit der eigenen Storybag in Kindergottesdienst oder Katechese gelingt.
Brigitte Wassermann

Mitzubringen: Nähutensilien, wenn vorhanden, Nähmaschine
Stoffe zur Auswahl werden gestellt.

Teilnahmebeitrag: 20,00 €/Anmeldung erforderlich!
Materialkosten werden nach Verbrauch erhoben!
TN-Zahl begrenzt!



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

LEBENSFRAGEN**20 Epilepsie und mögliche Begleiterkrankungen**

Vortragsabend

Termin wird noch bekannt gegeben

Zum „Tag der Epilepsie“ laden wir Sie zu einem Vortrag eines ärztlichen Referenten ein. Bei der Programmplanung standen der Termin und das genaue Thema noch nicht fest. Informieren Sie sich über unsere Homepage. Melden Sie sich unverbindlich an und Sie werden, sobald der Termin steht, informiert.

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der „Juliuspital Epilepsieberatung Unterfranken“

TN-Zahl begrenzt!

**21 Hildegard von Bingen**

Wie sie wirklich lebte und heilte Vortrag

Mittwoch, 29.09. um 19.00 Uhr

Hildegard von Bingen steht wie kein anderer Name für Klostermedizin oder mittelalterlicher Medizin. Die Äbtissin stellt daneben auch in der Kirchen- und Frauengeschichte eine sehr bedeutsame Person dar. Ihr ganz besonderer Blick auf die Heilkunde und die Natur, auf den Menschen und die Schöpfung steht im Zentrum des Vortrages.

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Würzburg

Referentin: Iris Eisenmann-Tappe, Mitglied des Arbeitskreises Klostermedizin, Würzburg

Teilnahmebeitrag: 5,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Anzeige

Sie suchen einen idealen Veranstaltungsort für eine Konferenz oder Tagung?



Die 11 Tagungshäuser des Bistums Würzburg sind für Ihre Ansprüche optimal ausgerichtet. Wir beraten Sie gerne!

Ottostraße 1 | 97070 Würzburg
Telefon (0931) 386-45000 | Fax -45099
info@tagungshaeuser.net

www.tagungshaeuser.net

tagungshäuser
des Bistums Würzburg

- 22 IN VIA – Leben in Bayern**
Kursreihe „Leben in Bayern“
für Frauen mit Migrationshintergrund, Asylberechtigte und Frauen mit guter Bleibeperspektive Modellprojekt zur Vermittlung von Werten und Alltagskompetenzen



IN VIA

Gefördert durch
Bayerisches
Staatsministerium
des Innern, für Sport
und Integration

- 22a Modul 1: Miteinander Leben**
Mittwochs, 06.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10.
von 09.00 – 12.15 Uhr

- 22b Modul 2: Erziehung und Bildung**
Mittwochs, 10.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12.
von 09.00 – 12.15 Uhr

- 22c Modul 3: Gesundheit**
Mittwochs, 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02.
von 09.00 – 12.15 Uhr

Ziel ist es, dass die Kursteilnehmerinnen ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in Deutschland führen können. Wir geben den Frauen die Möglichkeit, über die Themen wie Erziehung, Bildung und Gesundheit, den Alltag in Deutschland kennen zu lernen, um den Einstieg in ein „neues Leben“ zu erleichtern. Die Kurssprache ist Deutsch. Dolmetscher z.B. für Arabisch u.a. auf Anfrage möglich.

Anmeldung erforderlich unter:

Mouna Bouzgarrou, mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de,
Tel.Nr.: 01577/4015829

Vor Ort haben wir eine kostenlose Kinderbetreuung organisiert.

Teilnahme kostenfrei!

Eine Veranstaltung von IN VIA in Kooperation mit dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration.

max. TN-Zahl: 12

- 23 Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden**

Seminar für alle Interessierten

Die Gedichte von Rainer Maria Rilke altern nicht und kommen nicht aus der Mode. In unnachahmlich ausdrucksstarker Sprache verdichten sie immer aufs Neue Empfindung und bewusste Erfahrung, Suche, Erkenntnis und eine erstaunlich zeitgemäße Spiritualität. So nimmt er z.B. ungewein treffend das Wesen der modernen Achtsamkeitsarbeit vorweg. Mit gemeinsamer Freude an Rilkes Dichtung wollen wir uns der Lebensorientierung zuwenden, die uns die Gedichte geben können.

- 23a Dienstag, 12.10. von 10.00 – 12.00 Uhr**

- 23b Dienstag, 12.10. von 19.30 – 21.30 Uhr**

Leitung: Eva-Maria Schier, Psychotherapie (HPG), Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Teilnahmebeitrag je Termin: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

- 24 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen
Mittwoch, 13.10. um 18.30 Uhr



Mit einer Patientenverfügung legen Sie, für den Fall einer späteren Entscheidungsunfähigkeit, fest ob, wann und unter welchen Bedingungen eine bestimmte medizinische Maßnahme gewollt wird, oder nicht. Auch möchte man für solche Fälle gut vorsorgen und nicht auf Fremde, die vom Betreuungsgericht bestimmt werden, angewiesen sein.

Damit das gewährleistet ist, sollte man Mithilfe von Vollmachten und Verfügungen rechtzeitig vorsorgen.

Referent: Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!
Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-
Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.
TN-Zahl begrenzt!



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

- 25 „Sie können mich einsperren, ich bin bereit.“**
Wie zwei fränkische Pfarrer mit ihrer Gemeinde den Nazis trotzten.

Freitag, 15.10. um 15.00 Uhr

Die Autoren Roman Grafe und Maximilian Schneider stellen eine einstündige Hörgeschichte über die katholische Kirchengemeinde Mömbris in der Nazi-Zeit vor:

1936 hatte sich Pfarrer August Wörner offen mit den Nazis im Ort angelegt. Unter seiner Führung protestierten Hunderte Mömbriser Katholiken gegen den Aushang des NS-Hetzblattes „Der Stürmer“ im Dorf und stellten sich einem Aufmarsch der örtlichen SA entgegen. Als die Festnahme des Pfarrers durch die Gestapo drohte, bewachten Christen – bewaffnet mit Sensen und Mistgabeln – das Pfarrhaus. Schließlich wurde Pfarrer Wörner in eine andere Gemeinde versetzt. Der Mömbriser Kaplan Hermann Dümig predigte nicht weniger mutig – bis ihn die Gestapo ins KZ Dachau verschleppte.

Der Journalist, Buchautor und Filmemacher Roman Grafe veröffentlichte in der ARD rund zwanzig Radio-Feature. Der Student Maximilian Schneider hatte schon als Schüler begonnen, die Pfarrer-Geschichte zu recherchieren.

Referenten: Roman Grafe, Maximilian Scheider
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Weitere Veranstaltungen werden wir auf der Homepage, in den sozialen Medien und in der Presse veröffentlichen!

26 **Gegen die Trauer hilft nur das Trauern**

Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?



Dienstag, 26.10. um 18.30 Uhr

Trauer kann nicht aufgelöst, sondern muss durchlebt werden. Das gelingt am ehesten, wenn man nicht alleine ist. An diesem Abend werden die unterschiedlichen Trauerphasen vorgestellt, die Bedeutung von Ritualen auf den Trauerprozess in den Blick genommen und Möglichkeiten zur Trauerbewältigung aufgezeigt.

Referent: Michael Marx, Diözesanbeauftragter für Hospiz- und Trauerpastoral
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

27 **Letzte Hilfe Kurs**

Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld für Interessierte sowie Betroffene



Samstag, 09.10. von 10.00 – 14.00 Uhr

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist. Sie erfahren in diesem Kurs, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung.

Referentin: Claudia Schenke, Malteser Hospizarbeit
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung bis 01.10. erforderlich!
In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.
Diözese Würzburg, Referat Hospizarbeit
TN-Zahl begrenzt!

28 **Fortbildungsabende:
„Schön, dass Sie mich besuchen“**

für alle, die ältere Menschen im Seniorenheim oder zu Hause besuchen



Stehen Sie in regelmäßigem Besuchskontakt mit einem älteren Menschen im Seniorenheim oder zu Hause? Wir bieten Ihnen an, Ihr Grundwissen für Ihre Besuche aufzufrischen oder neu zu erwerben, um mit einem geschulten neuen Blick in Begegnungen und Gespräche mit älteren Menschen zu gehen und sie aktiv zu gestalten.

28a **Wie Begegnung und Gespräche gelingen**

Dienstag, 26.10. um 19.00 Uhr

Grundhaltungen für eine gelingende Begegnung, hilfreiche Formen der Kommunikation, Gespräche mit Menschen, die leiden.

28b **Wie Gott ins Spiel kommt**

Dienstag, 09.11. um 19.00 Uhr

Eigene religiöse Wurzeln. Spirituelle Grundhaltungen in der Begegnung. Eingehen auf religiöse Fragen im Gespräch.

28c **Besuche bei Menschen mit Demenz**

Dienstag, 23.11. um 19.00 Uhr

Erscheinungsformen von Demenz. Beziehungsgestaltung und Kommunikation bei dementieller Beeinträchtigung. Grundbedürfnisse.

Referent: Wolfgang Zecher, Pastoralreferent in der Altenheim- und Klinikseelsorge
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung bis zu 3 Werktage vor Termin erforderlich!
In Kooperation mit Kath. Altenheimseelsorge Regionalstelle Würzburg.
TN-Zahl begrenzt!

29 **Von Schoppenfetzern und Spessarträubern**

Was Untermainer und Würzburger trennt - und was sie eint

Dienstag, 25.01. um 19.30 Uhr

Berge trennen, ein Fluss verbindet: Eigentlich sind das Würzburger Land und der Untermain um Aschaffenburg zwei Welten. Die Neuorganisation des Bistums Würzburg 1821 brachte sie zusammen: Aschaffenburg wird zu einem Teil der Diözese Würzburg. Wir gehen an diesem Abend gleichzeitig in zwei Bildungshäusern der Frage nach, wie die Menschen in diesen unterschiedlichen Regionen ticken und ob sie sich nach 200 Jahren schon aneinander gewöhnt haben. Nach Antworten suchen der ehemalige Oberbürgermeister von Aschaffenburg Klaus Herzog, der langjährige Redakteur des Bayrischen Rundfunks in Würzburg Eberhard Schellenberger und der Würzburger Generalvikar Dr. Jürgen Vorndran. Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, an diesem Abend live in einem der beiden Häuser dabei zu sein oder sich online zuzuschalten. Für die Liveteilnahme ist eine Anmeldung erforderlich, den Link für die Onlineteilnahme finden Sie unter www.martinusforum.de.

Referenten: Generalvikar Dr. Jürgen Vorndran, Alt-Oberbürgermeister Klaus Herzog, Rundfunkredakteur i.R. Eberhard Schellenberger

Moderation: Jürgen Krückel, Leiter Bildungsbereich Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried, Burkard Vogt, Bildungsreferent Martinushaus, Aschaffenburg

Teilnahmebeitrag: 4,00 € / Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit dem Martinushaus Aschaffenburg



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

31 Obst- und Gemüsetauschbörse

von Hobbygärtner/-innen

Samstag, 25.09. von 10.00–13.00 Uhr

Herbstzeit ist Erntezeit. Die Obstbäume und Gemüsebeete sind prall gefüllt. Wer von der einen Sorte zu viel oder von der anderen zu wenig hat, kann sich an der Obst- und Gemüsebörse beteiligen. Wer kein eigenes Obst oder Gemüse mitbringt, kann die überzähligen heimischen Früchte auch gegen Entrichtung einer Spende mit nach Hause nehmen. Eingeladen sind private, regionale Hobbygärtner und alle Interessierten, die gerne gute Lebensmittel aus der Region tauschen oder gegen eine Spende mitnehmen möchten. Die Teilnahme an der Tauschbörse für mehr Regionalität ist ein wichtiger Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung. Für Getränke, Kaffee, Tee und Kuchen ist gesorgt.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Hobbygärtner sollen von **09.00–10.00 Uhr** ihre Lebensmittel anliefern

Im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen bieten wir nachfolgend zwei Filme in Kooperation mit der Kath. Landvolkbewegung Würzburg, dem Eine-Welt-Forum Würzburg und dem Umweltbeauftragten der Diözese Würzburg an.



32 ZEIT FÜR UTOPIEN – WIR MACHEN ES ANDERS

Dokumentationsfilm: Beispiele für regionale und nachhaltige Produktionsformen

Mittwoch, 06.10. um 19.30 Uhr

Die Dokumentation (60 Minuten) präsentiert vier Initiativen, die für eine regionale und nachhaltige Produktions- und Lebensform stehen: in Bayern das Projekt „Solidarische Landwirtschaft“, bei dem Verbraucher durch Monatsbeiträge regionale landwirtschaftliche Betriebe unterstützen. Die Aktivitäten der Genossenschaften „Hansalim“ aus Südkorea, die 1,5 Millionen Menschen mit regionalen und biologisch angebauten Lebensmitteln versorgt und „Scop-Ti“, in Frankreich, eine Goldmine in Uganda für Fairphone und das Wohnprojekt „Kalkbreite“ aus Zürich. Ein Film, der Mut machen will und mit guten Beispielen vorangeht.

Im Anschluss findet ein moderierter Gedankenaustausch statt.

Referent: noch nicht bekannt

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



33 Das Forum

Das Weltwirtschaftsforum und der Klimawandel – ein Blick hinter die Kulissen
Dokumentationsfilm

Donnerstag, 14.10. um 19.30 Uhr

In Zeiten von Populismus und zunehmendem Misstrauen gegenüber den Eliten wird auch das Weltwirtschaftsforum von Davos kritisch betrachtet. Nun durfte 2018 erstmals ein Filmteam bei diesem Großereignis dabei sein und den 81-jährigen Gründer und Gastgeber Klaus Schwab über den Zeitraum eines Jahres bei seiner Arbeit begleiten. Sein Leitmotiv gilt heute mehr denn je: den Zustand der Welt zu verbessern. Auf diese Weise konnten bereits Friedensverträge geschlossen und Kriege beendet werden. Beim Forum 2018 stand auch der globale Klimawandel auf der Agenda, weshalb sich eine junge Generation, angeführt von der Klimaaktivistin Greta Thunberg, in Davos einfand und den Dialog mit Schwab und den Mächtigen suchte.

Im Anschluss an den Film (90 Minuten) findet ein moderierter Austausch statt.

Gesprächspartner: Univ.-Prof. Dr. Heiko Paeth, Institut für Geographie und Geologie Universität Würzburg

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



34 Klimafreundlich Leben

Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun? Mach mit!

Dienstags, 12.10. / 09.11. / 07.12. / 11.01. / 08.02. / 08.03. von 18.30–21.00 Uhr

Klimafreundlich Leben bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun, senkt damit dauerhaft deinen CO₂-Fußabdruck und den unserer Gesellschaft. Wir loten jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ aus, wie wir unseren CO₂-Ausstoß reduzieren können. Ein Umstieg vom Auto aufs Rad kommt ebenso in Betracht, wie einen veganen Lebensstil auszuprobieren. Wir setzen uns konkrete Ziele, welche Veränderung wir bis zum nächsten Treffen verwirklichen wollen. Je erfolgreicher wir als Gruppe bei der Umsetzung sind, desto mehr Punkte werden erspielt und für jeden Punkt ein Kilogramm CO₂ kompensiert.

Referent: Thomas Mönus, zertifizierter Spieleleiter "Klimafreundlich Leben"**Kursbeitrag:** 30,00 €/Anmeldung erforderlich!

Falls in Präsenz nicht erlaubt, wird der Kurs online angeboten!

TN-Zahl begrenzt!



35 Nachhaltigkeit*Ein großer Begriff mit greifbaren Folgen***Mittwoch, 10.11. von 19.30–21.00 Uhr**

Die Gründerin des „Unverpackt Würzburg“ wirft in ihrem Impulsvortrag einen Blick auf die wichtigsten Themengebiete der Nachhaltigkeit und setzt diese in Beziehung zu uns und unserem alltäglichen Leben. „Gute Beispiele“ und klimaschützende Projekte ermutigen. Mit Erkenntnissen und Anregungen aus ihrem eigenen Leben lässt die Fachfrau einen zukunftstauglichen Alltag greifbar werden. So erleben wir den Weg vom Verbrauchen zum Pflegen, Gebrauchen und Reduzieren mit den spürbar positiven Folgen für den Planeten und uns selbst. Im Anschluss haben Sie Zeit zum Austausch und Gespräch.

Spezielle Themenwünsche, die bis zum 27.10. eingehen, können berücksichtigt werden.

Referentin: Susanne Waldmann,
Gründerin des „Unverpackt Ladens“

Teilnahmebeitrag: 4,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

**Buchstabe für Buchstabe...lauter kleine Kunstwerke...***Kreativ Workshop – Recycling ART ...***Donnerstag, 18.11. von 19.00–21.00 Uhr****Näheres siehe Nr. 69****36 Mikroplastik – Von der Fleecejacke ins Meer***Umweltproblem Kunststoff***Mittwoch, 19.01. um 19.30 Uhr**

„Wenn wir nicht die Art und Weise ändern, wie wir Kunststoffe herstellen und verwenden, wird 2050 in unseren Ozeanen mehr Plastik schwimmen als Fische“, sagte der Erste Kommissionsvizepräsident der Europäischen Union Frans Timmermans. Und in diesem Sinne entwickelten sie eine Strategie, die den Einsatz und die Entsorgung von Plastik in vernünftige Bahnen lenken soll. Welche Eigenschaften dem Kunststoff zu einem Siegeszug verhelfen, welche Auswirkungen der Einsatz und die unsachgemäße Entsorgung auf die Umwelt und den Nahrungskreislauf haben, wie Mikroplastik entsteht, welche Gefahren von ihm ausgehen können, und welche Maßnahmen die EU in die Wege leitet, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Referent: Wolfgang Aull, Dipl.-Ing. (FH) Kunststofftechnik,
Verpackungsingenieur, Abfallberater
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten /
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

**Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen***für Eltern mit Kindersachen von Geburt bis 7 Jahren***Samstag, 23.10. von 15.00–17.00 Uhr****Näheres siehe Nr. 117****SPRACHE****37 Englische Konversation – Konversationsrunden für Interessierte jeden Alters**

In diesen Konversationsrunden werden aktuelle wie allgemeine Themen diskutiert. Sie erweitern Ihre Sprachkompetenzen beim Lesen und Besprechen unterschiedlichster, kurzer Texte, wobei mit spielerischen Elementen Wortschatz, Grammatik und Aussprache aufgefrischt und gefördert werden.

37a English for fun

**Dienstags, ab 21.09. – 14.12. (außer 02.11.)
von 10.30–12.00 Uhr (12x)**

Kursbeitrag: 72,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

37b English for fun

**Dienstags, ab 11.01. – 15.02.
von 10.30–12.00 Uhr (6x)**

Kursbeitrag: 36,30 € (zzgl. Lehrmaterial)

37c Let's talk in English

**Donnerstags, ab 23.09. – 16.12. (außer 04.11.)
von 10.45–12.15 Uhr (12x)**

Kursbeitrag: 72,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

37d Let's talk in English

**Donnerstags, ab 13.01. – 17.02.
von 10.45–12.15 Uhr (6x)**

Kursbeitrag: 36,30 € (zzgl. Lehrmaterial)

Leitung: Ursula Ehehalt, Lehramtsassessorin
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden.

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!

Anzeige

kontrolliert und
zertifiziert
DE-ÖKO-001



**Bäckerei
Thyen**
DIE BESSERE BÄCKEREI

Inh. Andreas Thyen · Versbacher Strasse 174 · 97078 Würzburg · Tel./Fax 0931 - 284602
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 6 - 18 Uhr, Samstag 6 - 13 Uhr



www.biobackerei-thyen.de

GEDÄCHTNIS

38 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele

für Interessierte ab 60 Jahren

Freitags, 24.09. / 08.10. / 22.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. von 09.30–11.00 Uhr

Spielend denken, Zeit sich schenken, ist ein großer Meilenstein für's Leben. „Frische Farben für die grauen Zellen.“ Sie schulen unter fachlicher Anleitung Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken sowie Reaktionsfähigkeit. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

Leitung: Hildegard Müller, zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kursbeitrag: 30,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten) / Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

39 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining

für Interessierte ab 60 Jahren

39a Montags, ab 27.09.–31.01.
(außer 01.11. / 15.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)
von 09.40–11.10 Uhr (14x)

39b Montags, ab 27.09.–31.01.
(außer 01.11. / 15.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)
von 11.30–13.00 Uhr (14x)

Leitung: Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. (www.bvgt.de)
Beitrag je Kurs: 96,30 € (inkl. 6,00 € Materialkosten) / Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Brennpunkte

Wie ein Brennglas hat die Corona-Krise Probleme sichtbar gemacht. Die Veranstaltungsreihe „Brennpunkte“ im Oktober/November will Erfahrungen aufgreifen, Chancen erkennen und Veränderungsmöglichkeiten diskutieren. Die Abende werden durchgeführt von den Erwachsenenbildungseinrichtungen Akademie Frankenwarte, Akademie Domschule, Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried, Kolping-Akademie, Rudolf-Alexander-Schröder-Haus und Volkshochschule Würzburg & Umgebung
Veranstaltungsflyer im September erhältlich.

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



NEUE MEDIEN

40 Tablet kostenfrei leihen*Apple Ipad*

„Ich möchte auch mal gerne ins Internet“,
„Für einen Computer bin ich zu alt“ ...

Eine Alternative, die in der Handhabung einfacher ist, ist ein sogenanntes Tablet. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich für 6 Wochen kostenfrei ein Tablet zu leihen und auszuprobieren. Sie erhalten eine Einführung und werden in den Wochen durch Schüler des RIG unterstützt und betreut. Voraussetzung ist die Lernbereitschaft und das Interesse an dieser Technik.

40a Dienstag, 21.09. von 14.30–16.00 Uhr**40b Dienstag, 09.11. von 14.30–16.00 Uhr****40c Dienstag, 11.01. von 14.30–16.00 Uhr**

Für die Leihdauer muss eine Kautions von 100 € hinterlegt werden!

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Zeitraum: 6

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Arbeit, Soziales und Soziales

41 Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt*Mediensprechstunde (je Teilnehmer 40 Minuten)***Dienstags, 05.10. / 19.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12. / 11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02. um 15.30 und 16.15 Uhr**

Schüler/-innen helfen Ihnen im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop. Sie zeigen, wie man z. B. Dateien speichert und Verzeichnisse anlegt, Dokumente erstellt und verschönert (z. B. einen Brief), E-Mails versendet oder geben eine Orientierung im Internet. Außerdem werden Fragen zur Anwendung oder den Funktionen von Handys oder Smartphones beantwortet und Digitalkameras oder Navigationsgeräte Schritt für Schritt erklärt.

Ansprechpartner: Schüler/-innen des Riemenschneider Gymnasiums Würzburg
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Termin: 8



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Arbeit, Soziales und Soziales



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

42 Neue Medien leicht erklärt

Mit diesen Vorträgen möchten wir Ihnen die Bedeutung, die Vorteile und den Nutzen, aber auch die Gefahren und Risiken der neuen Medien und Anwendungen näher bringen.

42a Videotelefonie – Videochat-Vortrag

Nutzung und Anwendung

Freitag, 08.10. um 14.30 Uhr

Sich sehen oder treffen per Telefon oder über einen Videochat im Internet. Heute wichtiger denn je. An diesem Nachmittag erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt (z.B. Skype, Facetime, Zoom, WhatsApp...) und wie Sie die moderne Videokommunikation anwenden können. Nach dem Vortrag stehen die Schüler für Einzelfragen zur Verfügung.

42b WhatsApp und andere Apps-Vortrag

Installation und Anwendung

Freitag, 29.10. um 14.30 Uhr

Wollen Sie WhatsApp nutzen, wie es auch die jüngere Generation tut, wissen aber nicht wie das geht? Sie werden über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform im Internet informiert. Darüberhinaus zeigen wir Ihnen weitere sinnvolle und brauchbare Apps (z.B. der Tageszeitung, öffentlichen Verkehrsmittel,...) und wie man diese vorteilhaft einsetzt. Ebenso werden Vorteile und Gefahren der praktischen Anwendung aufgezeigt.

42c Twitter, Facebook, Instagram-Vortrag

Freitag, 19.11. um 14.30 Uhr

Wollen Sie Facebook, Twitter und Instagram nutzen, wie es auch die jüngere Generation tut, wissen aber nicht wie das geht?

Sie werden über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform im Internet informiert und können Ihre speziellen Fragen einbringen.

42d Datensicherung-Vortrag

Wie speichere ich sicher?

Freitag, 10.12. um 14.30 Uhr

Ob Fotos, Mitteilungen oder Dokumente, das alles befindet sich mittlerweile auf Tablet, Laptop oder Smartphone. Experten raten dringend zur Speicherung (z.B. Stick, Cloud, externe Festplatte, ...). Geht nämlich eines der Geräte kaputt oder verloren, sind alle Bilder usw. für immer weg. Deshalb ist eine regelmäßige Sicherung äußerst notwendig. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und wie und wo sie schnell und unkompliziert ihre erzeugten Daten sicher speichern können.

42e Alexa, Siri, Google... – Vortrag

Was können Sprachassistenten

Freitag, 04.02. um 14.30 Uhr

Heute zeigen wir Ihnen die gängigen Sprachassistenten. Wir probieren Alexa, Siri und Google aus und zeigen Ihnen Möglichkeiten der Nutzung, z.B. Einkauf, Navigation und Information, und Gefahren.

Ansprechpartner: Schüler/-innen des Riemenschneider Gymnasiums Würzburg

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Weitere Veranstaltungen werden wir auf der Homepage, in den sozialen Medien und in der Presse veröffentlichen!

Anzeige

**WIR DRUCKEN. AUS LEIDENSCHAFT.
CO₂-NEUTRAL – PSO-ZERTIFIZIERT**

**WAS IHNEN
LIEB IST
IST UNS
HEILIG***



Benedict Press

Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40

97359 Münsterschwarzach Abtei

benedictpress@vier-tuerme.de

www.benedictpress.de

* Wir sehen es als unseren Auftrag an, ihre Kreativität perfekt auf's Papier zu bringen.

Wir drucken klein oder groß, viel oder wenig, schwarz oder farbig.

Mit höchstem Anspruch.

KÖRPER | GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG

43 Yoga

Entspannter Körper, frei fließender Atem, innere Ruhe und Klarheit.

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, warme Socken

43a für Fortgeschrittene I

Montags, ab 20.09.–13.12. (außer 01.11.)
von 18.00–19.15 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 69,60 €

43b Yoga für Fortgeschrittene II

Montags, ab 20.09.–13.12. (außer 01.11.)
von 19.30–21.00 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 84,00 €

Leitung: Gunda Pfannes, Yogalehrerin BDY/EYU
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

44 QiGong – Stille und bewegte Formen

QiGong besteht aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Sie werden zu diesen Übungen, die Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und bestehenden Beschwerden entgegenwirken, fachgerecht angeleitet. Die Übungen sind leicht erlernbar und von Anfang an im Alltag integrierbar. QiGong kann in jedem Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

QiGong

für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen

44a Dienstags, ab 21.09.–14.12. (außer 02.11.)

von 18.25–19.55 Uhr (12x)

Kursbeitrag : 102,00 €

44b Dienstags, ab 11.01.–15.02.

von 18.25–19.55 Uhr (6x)

Kursbeitrag : 51,00 €

44c Donnerstags, ab 23.09.–16.12. (außer 04.11.)

von 09.00–10.15 Uhr (12x)

Kursbeitrag : 84,00 €

44d Donnerstags, ab 13.01.–17.02.

von 09.00–10.15 Uhr (6x)

Kursbeitrag : 42,00 €

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

44e Donnerstags, ab 23.09.–16.12. (außer 04.11.)
von 10.30–11.30 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 67,20 €

44f Donnerstags, ab 13.01.–17.02.
von 10.30–11.30 Uhr (6x)

Beitrag je Kurs: 33,60 €

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

45 Yoga für Senioren

Gemeinsam geht's besser!

Yoga fördert im hohen Alter Ausgeglichenheit und Gesundheit. Sie lernen achtsame und sanfte Yoga-Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

45a Mittwochs, ab 22.09.–22.12. (außer 13.10. / 03.11.)
von 13.45–15.00 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 79,20 €

45b Mittwochs, ab 12.01.–16.02.

von 13.45–15.00 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 39,60 €

45c Mittwochs, ab 22.09.–22.12. (außer 13.10. / 03.11.)
von 15.15–16.30 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 79,20 €

45d Mittwochs, ab 12.01.–16.02.

von 15.15–16.30 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 39,60 €

Leitung: Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin im BDY-EYU
Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00
BIC: GENODEF1M05
Stichwort: wellcome

46 GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

Ein einjähriges Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren



Die Kurse haben das Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern und mit anderen gemeinsam aktiv und gesund älter zu werden. Dies geschieht durch den Austausch zu Themen, die die Gesundheit, das Wohlbefinden und soziale Kontakte fördern, wie z.B. gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, Mitwirkung, positive Haltung, Umgang mit chronischen Erkrankungen u.v.m. Hierfür trifft sich die Kursgruppe über ein Jahr ca. zweimal im Monat, um diese Themen zu bearbeiten. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

46a Neuer Jahreskurs 2021–2022

Mittwochs, 13.10. / 27.10. / 17.11. / 01.12. / 15.12. / 19.01. / 02.02. / 16.02. von 10.30–12.15 Uhr

46b Fortsetzung Jahreskurs 2020–2021

Mittwochs, 22.09. / 06.10. / 20.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12. / 12.01. / 26.01. / 09.02. von 10.30–12.15 Uhr

Sie hören weitere Impulsreferate zu verschiedenen Gesundheitsthemen und besuchen, sofern coronabedingt möglich, gesundheitsrelevante Einrichtungen in der Stadt. Der persönliche Austausch und das soziale Miteinander bleibt, auch über mögliche Lockdown-Phasen hinweg, wichtig!
Hier ist ein Quereinstieg nicht möglich!

Leitung: Kathrin Braunschweig

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

6,00 € Materialkosten je Kurs erbeten!

TN-Zahl begrenzt!

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt und Land Würzburg

**Brennpunkte**

Wie ein Brennglas hat die Corona-Krise Probleme sichtbar gemacht. Die Veranstaltungsreihe „Brennpunkte“ im Oktober/November will Erfahrungen aufgreifen, Chancen erkennen und Veränderungsmöglichkeiten diskutieren. Die Abende werden durchgeführt von den Erwachsenenbildungseinrichtungen Akademie Frankenwarte, Akademie Domschule, Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried, Kolping-Akademie, Rudolf-Alexander-Schröder-Haus und Volkshochschule Würzburg & Umgebung
Veranstaltungsflyer im September erhältlich.

47 Bioenergetik am Morgen

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen. Für alle, die den Tag mit Schwung und Wohlbefinden beginnen möchten, Stress und Anspannung abbauen und mit Tatkraft dem Alltag begegnen wollen. Die gesundheitsfördernden bioenergetischen Körperübungen ermöglichen es auf aktive Weise, wirksame Verspannungen zu lösen, den Atem zu vertiefen, die Energie fließen zu lassen und mehr geerdet im Leben zu stehen. Mit Spaß an der Bewegung können wir ungünstige Verhaltensmuster lösen und zu mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude finden!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch

47a Mittwochs, ab 06.10.–24.11. (außer 03.11. / 10.11.) von 10.00–11.30 Uhr (6x)

47b Mittwochs, ab 19.01.–23.02. von 10.00–11.30 Uhr (6x)

Leitung: Eva-Maria Schier, Körper- und Hypnotherapeutin/ Psychotherapie (HPG)

Beitrag je Kurs: 54,00 €/Anmeldung erforderlich! / Kinderbetreuung möglich, **siehe Nr. 129a–e** TN-Zahl begrenzt!

48 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe

Mittwochs, ab 01.12.–15.12. von 10.00–11.45 Uhr (3x)

„Jeder Augenblick kann kostbar sein!“ (Charlotte Selver)

Diese Körperarbeit ist ein einzigartiger Weg, über die bewusste Körperwahrnehmung durch die Sinne mehr Gespür für sich selbst und den Augenblick zu entwickeln. Mit wohlthuenden Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können wir mehr im Jetzt sein und zu innerer Ruhe, neuer Frische und Gelassenheit finden. – Sensory Awareness – ist ein westlicher Weg zu mehr Achtsamkeit, Wachheit und Präsenz im Alltag. Er fördert wirksam Stressabbau, Beweglichkeit und Selbstheilungskräfte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Eva-Maria Schier, Körper- und Hypnotherapeutin/ Psychotherapie (HPG)

Kursbeitrag: 27,00 €/Anmeldung erforderlich! / Kinderbetreuung möglich, **siehe Nr. 129a–e** TN-Zahl begrenzt!

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: **www.generationen-zentrum.com** informieren.



49 Stressbewältigung durch Achtsamkeit*Mindful Based Stress Reduction (MBSR)***Dienstags, ab 12.10. – 30.11. von 18.30–21.30 Uhr (9x)**

Achtsamkeitstag Samstag 20.11. von 09.00–16.00 Uhr
MBSR ist ein weltanschaulich neutrales, alltagstaugliches und wirkungsvolles Schulungsprogramm und vereint Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, überliefertes spirituelles Wissen und Elemente der Verhaltenspsychologie. Das gesundheitsfördernde Programm dient dem Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit belastenden Situationen durch fokussierte Aufmerksamkeit und ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für alte und eingefahrene Reaktionen und Muster. Wir erkennen Gedanken, welche Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken und werden uns zunehmend der Wechselbeziehung von körperlichen, emotionalen und seelischen Zusammenhängen bewusst.

Referentin: Petra Müller, Zertifizierte MBSR-Lehrerin, M.Sc. Suchttherapeutin, Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin (DGSP)

Kursbeitrag: 300,00 € (inkl. Arbeitsunterlagen, Audiomaterial)

Die Kosten für das MBSR-Programm werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGBV von den Krankenkassen bezuschusst./Anmeldung erforderlich!
Für die Teilnahme am Kurs ist ein Vorgespräch mit der Referentin Frau Müller notwendig.

max. TN-Zahl: 10

50 QiGong – Wildgans I*Effektives und professionelles Bewegungstraining***Freitags, 03.12. / 10.12. von 18.30–21.30 Uhr (2x)**

Es wird täglich für ca. 10 Min. in der Natur mit umfangreichen, körperlichen Leistungen, wie z. B. verschiedene Gelenkbewegungen, die Elastizität aller Muskeln und Sehnen, Balance, feine sensorische Reaktionen, komplette innere organische Funktionen u. a., trainiert. Es hilft auch gegen viele Gesundheitsprobleme, beispielsweise Schmerzen vieler Arten, Unruhe, Kreislauf- und Verdauungsbeschwerden, Parkinson, Alzheimer usw. Wegen der Wirksamkeit erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Im Kurs werden die Übungsfiguren stufenweise gelehrt und geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibutensilien

Referent: Yang Weihong, chinesischer Arzt

Kursbeitrag: 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

BEWEGUNG UND FITNESS**51 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren***Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen***Dienstags, ab 14.09. – 15.02.****(außer 02.11. / 14.12. / 21.12. / 28.12. / 04.01.)****von 10.30–11.30 Uhr (18x)**

Leitung: Rosemarie Horn, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 54,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

52 Fit und Gesund*Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn***Montags, ab 20.09. – 14.02.****(außer 01.11. / 27.12. / 03.01. / 10.01.)****von 19.00–20.00 Uhr (18x)**

Durch abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Handgeräten steigern wir unsere Fitness. Entspannungsübungen am Ende.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

Leitung: Rita Schenk, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 57,60 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

53 Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit.

53a Montags, ab 20.09. – 14.02.**(außer 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)****von 17.00–17.45 Uhr (18x)****53b Montags, ab 20.09. – 14.02.****(außer 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)****von 18.00–18.45 Uhr (18x)**

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Beitrag je Kurs: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

54 Gymnastik für Frauen am Morgen**Dienstags, ab 21.09. – 15.02.****(außer 02.11. / 21.12. / 28.02. / 04.01.)****von 09.30–10.15 Uhr (18x)**

Durch Wirbelsäulengymnastik, Stabilisations- und Mobilisationsübungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

55 Modernes Rückentraining
Kurs mit Dehn- und Pilatesübungen
Durch effektive, abwechslungsreiche Übungen stärken wir Rücken-, Becken- und Bauchmuskeln, mobilisieren unsere Gelenke und dehnen Muskeln und Sehnen.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

55a Mittwochs, ab 22.09.–09.02.
(außer 03.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)
von 17.00–17.45 Uhr (17x)

55b Mittwochs, ab 22.09.–09.02.
(außer 03.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)
von 18.00–18.45 Uhr (17x)

Leitung: Gabriele Springer,
Sportlehrerin (Sportphilologin)
Beitrag je Kurs: 47,60 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

56 Rückentraining mit Power
Donnerstags, ab 23.09.–10.02.
(außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)
von 17.00–17.45 Uhr (17x)
Abwechslungsreiches, effizientes Übungsprogramm mit und ohne Handgerät für eine starke Körpermitte. Start mit Warm-up, Ende mit Stretching.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden
Leitung: Gabriele Springer,
Sportlehrerin (Sportphilologin)
Kursbeitrag: 47,60 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

57 Wirbelsäulengymnastik
Kombination mit Bauchmuskeltraining
Donnerstags, ab 23.09.–10.02.
(außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)
von 18.00–18.45 Uhr (17x)
Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauchmuskulatur und Wirbelsäule. Zur Prävention von Rückenbeschwerden.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden
Leitung: Gabriele Springer,
Sportlehrerin (Sportphilologin)
Kursbeitrag: 47,60 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

Weitere Veranstaltungen werden wir auf der Homepage, in den sozialen Medien und in der Presse veröffentlichen!

58 Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic
mit Wirbelsäulengymnastik
Freitags, ab 01.10.–18.02.
(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)
von 09.00–09.45 Uhr (17x)
Abwechslungsreiche Kursstunde mit den Schwerpunkten Mobilisation, Stabilisation der Körpermitte und Kräftigung des ganzen Körpers. Die Intensität der Übungen richtet sich nach den Teilnehmer/-innen.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden
Leitung: Ines Preis, Übungsleiterin
Kursbeitrag: 47,60 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

59 Power Bodyforming
Intensive Ganzkörperfitness
Nach Aufwärmphase schrittweise aufgebaute Choreographie, Ausdauertraining, Schulung motorischer Fähigkeiten, gezielte Kräftigungsübungen für alle Problemzonen, Stärkung der Tiefenmuskulatur mit Hilfe verschiedener Kleingeräte (Hanteln, Softball, Theraband,...). Am Ende Stretching und Entspannung.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden
59a Freitags, ab 01.10.–18.02.
(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)
von 10.00–10.45 Uhr (17x)
59b Freitags, ab 01.10.–18.02.
(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)
von 11.00–11.45 Uhr (17x)
Leitung: Ines Preis, Übungsleiterin
Beitrag je Kurs: 47,60 €/Anmeldung erforderlich! / Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 129a–e
TN-Zahl begrenzt!

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: 0931-38668-750 – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



MUSIK

60 Veeh-Harfen® – Aufbaukurs I für Anfänger

offen für Interessierte jeden Alters

Dienstags, ab 28.09. – 23.11.

(außer 02.11.) von 09.00 – 10.30 Uhr (8x)

Im Kurs wiederholen und vertiefen Sie die grundlegende Handhabung des Instruments und der Veeh-Harfen-Noten. Fachkundig werden Sie zum Spiel einfacher Lied- und Instrumentalstücke angeleitet, ergänzt durch Basisinformationen zu Melodie und Takt. Während der Kursstunden steht je Teilnehmer/-in ein Instrument zur Verfügung.

Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

Kursbeitrag: 96,00 € (inkl. Lehrmaterial/ Instrument)/
Anmeldung bis 21.09. erforderlich!

max. TN-Zahl: 7

61 Veeh-Harfen® – Kurse für Fortgeschrittene

für Interessierte jeden Alters

Teilnehmer/-innen mit soliden Grundkenntnissen des Musizierens auf der Veeh-Harfe bekommen in diesen Kursen die Möglichkeit, auf einem fortgeschrittenen Niveau erworbene Fähigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Ziel ist es, bei jedem Kursteilnehmer die persönliche musikalische Entwicklung zu ermitteln und anschließend darauf aufbauend zu fördern.

Lehrinhalte sind Lied- und Instrumentalstücke aus traditioneller und zeitgenössischer Musik mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Bass-Harfe kommt zum Einsatz! Kleinere Auftritte sind nach Absprache und Wunsch der Teilnehmer/-innen möglich. Die Referentin bittet neue Interessenten um vorherige Rücksprache mit ihr!

61a Montags, ab 27.09. – 22.11.

(außer 01.11.) von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)

61b Montags, ab 27.09. – 22.11.

(außer 01.11.) von 13.00 – 14.30 Uhr (8x)

61c Dienstags, ab 28.09. – 23.11.

(außer 02.11.) von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)

Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

Beitrag je Kurs: 96,00 € (inkl. Lehrmaterial u. während Kursstunden je TN ein Instrument)/
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 7

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



62 Gitarre – Grundkurs für Anfänger

für Jugendliche ab 16 Jahren, Studenten, Erwachsene, Senioren ...

Donnerstags, ab 30.09. – 25.11. von 18.00 – 19.30 Uhr (7x)

Wir beginnen mit einfachen Zupfmustern auf den Saiten und einer grundlegenden Körperhaltung sowie Arm- und Fingerstellung. Sie erlernen erste Schlagmuster und die allgemeine Akkordlehre anhand ausgewählter Liedbeispiele, u.a. im Stil der Lagerfeuerromantik. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Eine eigene Gitarre muss mitgebracht werden. Bei Bedarf gibt der Referent Tipps für den Kauf eines neuen Instrumentes.

Der Kurs ist nicht für E-Gitarre geeignet.

Referent: Peter Fenske, Musikpädagoge

Kursbeitrag: 74,55 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12

TANZ

Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Montags, 20.09. / 04.10. / 18.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12. / 20.12. / 10.01. / 24.01. / 07.02.

von 19.30 – 21.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 7

ERLEBNISTÄNZE AM VORMITTAG

Bleib fit, mach mit

Freitags, ab 17.09. – 18.02.

(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)

von 09.00 – 10.30 Uhr (19x)

Freitags, ab 17.09. – 18.02.

(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)

von 10.45 – 12.15 Uhr (19x)

Näheres siehe Nr. 143a+b

Fit bleiben durch Tanzen

Körper und Geist in Bewegung halten

Mittwochs, 15.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12. / 19.01. / 16.02.

von 09.30 – 11.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 142



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

KREATIVES GESTALTEN

63 Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung
Montags, ab 06.09. – 21.02.

(außer 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr
Hier treffen Sie Teilnehmer/-innen, die wie Sie gerne stricken. Anfänger/-innen sind willkommen. Profitieren Sie von dem Ideenreichtum in der Runde und den Tipps und Tricks der Anwesenden.

Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln

Leitung: Gertrud Stamm
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!

Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!



64 Aquarellieren für Fortgeschrittene

Modifizierung des eigenen Könnens

Die Kursteilnehmer, die eine solide Grundlage im Aquarellieren erworben haben, bekommen die Möglichkeit, auf einem fortgeschrittenen Niveau erworbene Fähigkeiten zu erweitern.

Ziel ist es, bei jedem Kursteilnehmer die persönliche malerische Entwicklung zu ermitteln und anschließend darauf aufbauend zu fördern.

Die neu gewonnenen Erkenntnisse sollen die Teilnehmer motivieren und ermutigen, eigene Aussagen im Bild treffen zu können.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Malkasten und mind. einen Aquarellpinsel Nr. 8

64a Donnerstags, ab 23.09. – 18.11.
(außer 04.11.) von 19.00 – 21.00 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 80,00 € / Anmeldung erforderlich!

64b Donnerstags, ab 25.11. – 17.02.
(außer 23.12. / 06.01.) von 19.00 – 21.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 100,00 € / Anmeldung erforderlich!

Leitung: Maja Issing, Kunstlehrerein
TN-Zahl begrenzt!

65 Café komm Nähtreff

Freitags, 24.09. / 15.10. / 12.11. / 03.12. / 14.01. / 04.02.
von 14.00 – 15.30 Uhr

Nutzen Sie in unserem offenen Treff die Möglichkeit unter Anleitung kleine Näharbeiten wie z. B. Änderungsarbeiten an eigener Kleidung zu erledigen oder lassen Sie sich zu einfachen Näharbeiten von Frau Wassermann inspirieren und bei der Umsetzung unterstützen. Eine Nähmaschine und kleinere Stoffreste werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Brigitte Wassermann
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!



66 KREATIVE ZWISCHENZEIT ...

für ein ideenreiches Miteinander

... zwischen Alltag und Wochenende zwischen den Generationen – alle sind willkommen (9–99 Jahre)



66a Freitag, 24.09. von 16.30 – 18.00 Uhr

... zwirbeln, flechten, schnippeln ... kreatives RECYCLING mit altem Zeitungspapier

66b Freitag, 15.10. von 16.30 – 18.00 Uhr

... Mandala aus Stoffrestchen ... NACHHALTIG gesammelt, geschnitten, gelegt und geklebt ... ein kleines Kunstwerk

66c Freitag, 12.11. von 16.30 – 18.00 Uhr

... herbstliche „Blätter“ aus Naturwolle ... ACHT-SAMES Weiche-Warme-Wolle-Fühlen ... Nadel-Filz-Technik

66d Freitag, 03.12. von 16.30 – 18.00 Uhr

... Weihnachtsgrüße an unsere Lieben ... Grußkarten & Geschenkanhänger ... mit WERTSCHÄTZENDE Collagen aus alten Zeitschriftenschnipseln

66e Freitag, 14.01. von 16.30 – 18.00 Uhr

... Stick-Kunst-UPCYCLING mit alten Postkarten
Bitte mitbringen: mehrere Motiv-Postkarten

66f Freitag, 04.02. von 16.30 – 18.00 Uhr

... Aquarell ... experimentell ... ACHTSAMKEIT spüren beim intuitiven Farbenspiel ... UPCYCLING alter Bücherseiten

Leitung: Brigitte Wassermann

Teilnahmebeitrag je Termin: 5,00 € pro Person / 5,00 € pro Familie (inkl. Materialkosten) / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

67 Mit Achtsamkeit den Blick schärfen... intuitives Fotografieren

Streifzug durch den Hofgarten mit anschließendem Austausch im Generationen-Zentrum

Freitag, 08.10. von 15.00 – 18.00 Uhr

Der Hofgarten in Herbstfarben... wir lassen die Farben auf uns wirken. Dabei steht das achtsame, intensive Wahrnehmen im Vordergrund. Innehalten und entspannt auf die Suche nach Motiven gehen um gleichzeitig dabei zur Ruhe zu kommen. Dinge aufspüren, erfühlen und festhalten. Im Anschluss teilen wir diese mit den anderen Teilnehmer/-innen.

Bitte mitbringen: Handy, Tablet, Kamera (vollgeladen & Ladekabel & Übertragungskabel / wer hat: eigenes Laptop zum Präsentieren)

Leitung: Brigitte Wassermann

Teilnahmebeitrag: 5,00 € / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!



68 AUSDRUCKSMALEN*Kreativität und Entspannung***Freitags, 22.10. / 29.10. / 19.11. / 26.11. / 10.12. / 17.12.****von 15.00–16.30 Uhr**

Gemeinsam lassen wir den Alltag für kurze Zeit hinter uns und entdecken unsere Kreativität beim Experimentieren mit Farben und Formen. Wir lernen unsere Gefühle und Stimmungen durch Bilder auszudrücken und finden dabei in die Entspannung. (keine Vorkenntnisse erforderlich, das Material wird gestellt)

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung**Referentin:** Ursula Wagner, Lehrerin**Kursbeitrag:** 76,50 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)/

Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

69 Buchstabe für Buchstabe...lauter kleine Kunstwerke...*Kreativ Workshop–Recycling ART ...***Donnerstag, 18.11. von 19.00–21.00 Uhr**

... Buchstaben-Collagen aus alten Zeitschriften und Büchern – gemixt mit SchriftART als Schrift-Kunst ... wir wollen schöne Worte als Schrift-Kunst kreativ „verpacken“ und besondere Schrift-Bilder mit ihnen ausprobieren.

Bitte mitbringen: altes Buch, Zeitschrift (auch zum gegenseitigen Tauschen) / schwarze Filzstifte mit verschiedenen Stärken und Spitzen / Farbfilzstifte / Buntstifte / Bleistifte / Radiergummi / Schere / Klebestift

Leitung: Brigitte Wassermann**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € / Barzahlung vor Ort! /

Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

**KULTUR****70 Orgelführungen für Senioren***in der Kirche St. Adalbero/Sanderau*

Die Orgel der Kirche steht im nördlichen Seitenschiff und ist barrierefrei erreichbar. Organist Stefan Walter wird den Zuhörern die Orgel mit ihren Registern und Manualen vorstellen. Er wird seine Erläuterungen mit Orgelstücken untermalen und so das Kircheninstrument vielseitig zum Klingen bringen.

70a Montag, 27.09. von 14.00–14.50 Uhr**70b Montag, 27.09. von 15.10–16.00 Uhr****70c Montag, 27.09. von 16.20–17.10 Uhr**

Referent: Stefan Walter, Stadtkantor
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Barrierefreier Eingang an der Kirchseite zur Neubergstraße hin / Erreichbar mit Straba (Linien 1+4) bis ‚Eichendorfstraße‘ oder Bus (Linie 10) bis ‚Adalberkirche‘
TN-Zahl begrenzt!

71 Die Notaufnahmeschwester – Lesung**Freitag, 15.10. um 19.30 Uhr**

Ingeborg Wollschläger hat dreißig Jahre als Krankenschwester gearbeitet, davon über zwanzig Jahre in einer Notaufnahme. Vor der Corona-Krise wurde ihr Buch über ihre Zeit in der Notaufnahme veröffentlicht.

Sie liest aus ihrem Buch „Die Notaufnahmeschwester“ – ein Alltag zwischen Leben, Tod und Wahnsinn“ vor. Im Anschluss wird auf Fragen aus dem Publikum eingegangen.

Leseprobe unter: www.notaufnahmeschwester.com**Referentin:** Ingeborg Wollschläger**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € Barzahlung vor Ort! /

Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

72 Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen: Wir sagen Euch an ...!*für Jung und Alt***Freitag, 26.11. von 14.30–16.30 Uhr**

Wir beginnen den Advent mit einem schön gestalteten Nachmittag. Freuen Sie sich auf gezupfte Instrumental- und Liedstücke, Geschichten und Gedichte sowie geselliges Beisammensein bei Gebäck und Winterpunsch. Mit Schülern des Würzburger Riemenschneider-Gymnasiums.

Musikalische Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin**Moderation:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin**Teilnahmebeitrag:** 3,50 € / Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden.

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



73 Bildvortrag: Leben und Leiden in der DDR*Ein Zeitzeuge berichtet***Dienstag, 15.02. um 14.30 Uhr**

Lutz Quester ist in Dresden aufgewachsen, harmonisch mit drei Generationen unter einem Dach. „Eigentlich war alles gut“, doch die Freiheit fehlte. Gefangen zwischen Schule, Westverwandtschaft, familiärer Erziehung und dem ständigen Bespitzelungs- und Überwachungssystem der Stasi. Der letzte Ausweg war die Planung und Durchführung der eigenen Verhaftung. Seien Sie gespannt darauf, wie es weiterging!

Referent: Lutz Quester, Zeitzeuge**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € Barzahlung vor Ort! /

Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

**Opa startet durch ...***Korbtheater für Menschen ab 10 Jahren***Freitag, 04.02. von 19.00.–20.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 5**FAHRTEN****74 Konzertfahrt nach Bad Kissingen***mit Werken von Bruch, Tschaikowsky und Wagner**im Regentenbau**und Zeit zur freien Verfügung vor Konzertbeginn***Sonntag, 19.09. von 10.30–19.00 Uhr**

Erleben Sie hervorragende Musik, prachtvolle Architektur und einmal wieder die schöne Kurstadt im Saaletal. Freuen Sie sich auf ein Konzert im Rahmen des Ebracher Musiksommers mit dem Titel „Traumhaft“! Sie hören unter der musikalischen Leitung von Dirigent Gerd Schaller die Ouvertüre zu „Tannhäuser“ von Richard Wagner, das Violinkonzert Nr. 1 g-Moll von Max Bruch und die Sinfonie Nr. 2 c-Moll „Kleinrussische“ von P. I. Tschaikowsky. Es spielt das Staatsorchester Rheinische Philharmonie Koblenz. Solistin an der Violine ist Tianwa Yang. Vor Konzertbeginn stehen Ihnen etwa drei Stunden zur freien Verfügung.

Reiseleitung: Sieglinde Vierheilig**Fahrtkosten:** 56,00 (inkl. Konzertkarte)**Anmeldung bis 27.08. erforderlich!****Treffpunkt zur Abfahrt:** Würzburger Busbahnhof

(Seite Quellenbach Parkhaus)

max.TN-Zahl: 44

Weitere Veranstaltungen werden wir auf der Homepage, in den sozialen Medien und in der Presse veröffentlichen!

75 Stadtrundfahrt – Das Neue Würzburg*mit Stadtrat Willi Dürrnagel***Dienstag, 28.09. von 14.30–16.30 Uhr**

Wir bieten eine Busrundfahrt an, die in Würzburger Stadtteile führt, die sich in vergangenen Jahren städtebaulich verändert haben und weiterhin verändern. Erfahren Sie mehr über die künftige Entwicklung und Zukunft unserer Stadt.

Reiseleitung: Willi Dürrnagel, Stadtrat und andere**Fahrtkosten:** 12,00 €

Anmeldung bis 21.09. erforderlich!

Treffpunkt zur Abfahrt: Würzburger Busbahnhof (Seite Quellenbach-Parkhaus)**max.TN-Zahl:** 45**Konzertfahrt 2022 zum „Symphonischen Karneval“ in der Konzerthalle Bamberg**

Bitte achten Sie im Spätherbst auf Plakate im Haus und Informationen auf unserer Homepage www.generationen-zentrum.com.

Sollte das Konzert von den Veranstaltern des Ebracher Musiksommers angeboten werden, werden wir eine Fahrt dorthin ausschreiben.

FÜHRUNGEN**76 Gemeinsam Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg kennen lernen***Informative Spaziergänge für Ältere, Jüngere, Neuzugezogene, Studenten,*

Mit Hinweisen auf Museen, Theater, soziale Einrichtungen u.a. mehr. Die Routen beginnen und enden an öffentlichen Haltestellen. Bei Interesse und wenn corona-bedingt möglich, mit Einkehr und Austausch zum Schluss. Die Termine finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt.

76a Spaziergang durch die Lehmgrubensiedlung**Donnerstag, 23.09. von 15.00–17.00 Uhr****Treffpunkt:** Straba-Haltestelle Reuterstraße (Linien 3,5)**76b Spaziergang durch Grombühl und zur Steinburg****Donnerstag, 21.10. von 15.00–17.00 Uhr****Treffpunkt:** Straba-Haltestelle Wagnerplatz (Linien 1,5)**Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung bis 4 Tage vor Termin erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



77 „Curd Lessig – Würzburger Maler, Grafiker und Glasfenstergestalter“

Seminar

Montags, 17.01. / 24.01. von 16.00–17.30 Uhr

Teil 1: Leben und Wirken

Teil 2: Besichtigung einiger Werke vor Ort

Der in Würzburg ansässige Künstler Curd Lessig hat über 400 Werke darunter Mosaik, Wandmalereien und Fresken an öffentlichen Orten hinterlassen. Zahlreiche Ausstellungen begleiteten sein künstlerisches Schaffen, ebenso wie eine Reihe an Ehrungen. So zeugt zum Beispiel die Franziskanerkirche, die St. Nikolauskapelle und das Mozart Areal auch über seinen Tod im Jahr 2019 hinaus von seinem Wirken.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.

Teilnahmebeitrag: 18,00 € / Teil 2 einzeln buchbar: 9,00 €
Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt Teil 2: Mozartareal, Hofstraße vor dem Wandgemälde
TN-Zahl begrenzt!

Weitere Angebote

- Wo ist der allergrößte Schatz? (siehe Nr. 114 a+b)
- „Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“ (siehe Nr. 118)
- Die Drei ??? und der verschwundene Löwe (siehe Nr. 121)

AUSSTELLUNGEN

im Matthias-Ehrenfried-Haus im Empfangsbereich in der Regel **werktags von 08.30–18.00 Uhr** geöffnet

78 Gottes Ebenbilder – Einblicke in die Lebenswelten von Menschen mit Demenz

Eine Ausstellung der Ev. Altenheimseelsorge im Ev.-Luth. Dekanatsbezirk München
in der Zeit vom 06.09.–24.09.

Warum zeigen wie Ihnen Fotoaufnahmen von Menschen mit Demenz? Die Antwort steckt im Titel der Ausstellung: der Mensch ist mit und ohne kognitive Fähigkeiten ganz Mensch, einmalig und unverwechselbar. Er behält in der Krankheit seine Würde. Für diese Grundhaltung wirbt die Ausstellung inmitten einer funktionierenden, auf kognitive Leistung ausgerichteten Gesellschaft. Die Fotoarbeiten von Thomas Bräner und Texte von Pfarrerin Edith Öxler erzählen vom Alltag in einem Pflegeheim. Sie lassen die Lebendigkeit und Beziehungen zwischen Bewohnern, Pflegenden und Besuchern erahnen, zeigen einen Reichtum an Gefühlen auf.

Kooperationspartner: Kath. Altenheimseelsorge Regionalstelle Würzburg, Fachstelle Demenz u. Pflege bei Halma e.V., Caritasverband f. Stadt u. Landkreis Würzburg e.V., Ev. Sozialstation Diakonisches Werk Würzburg e.V., Fachstelle Seniorenarbeit u. Seniorenvertretung der Stadt Würzburg

79 Was uns angeht – Große Wörter des Christentums in der Zeit vom 01.10. - 15.10.

Mit dem Christentum verbinden sich große Worte wie Liebe, Gott, Schöpfung, Geheimmis, Tod, Hoffnung ... Die Ausstellung greift diese Worte auf und möchte Anregungen geben, die Relevanz dieser Begriffe für das eigene Leben zu entdecken und sich damit auseinanderzusetzen. Die Ausstellung lädt dazu ein, die Worte und Themen zu ergreifen und sich zu positionieren. Mit den Worten im wahrsten Sinne umzugehen.

Weitere Informationen zu Wanderausstellung finden Sie unter: was-uns-angeht.de

80 Wer badet das Christkind – Die Weihnachtsikone und andere

eine Ausstellung mit dem Schwerpunkt der Weihnachtsikone

in der Zeit vom 24.11.–21.12.

Auf der Weihnachtsikone sind viele Einzelheiten vertraut: Das Kind, seine Mutter Maria, der Ziehvater Josef, die Engel, die Hirten, die Könige – auch wenn so einiges anders angeordnet ist als in unseren Krippen. Doch eine Szene auf der Ikone von der Geburt Jesu irritiert: Da wird offenkundig ein Kind gebadet. Wer also badet eigentlich das Christkind?

Ikone sind Bilder aus dem osteuropäischen Raum und haben dort für Christen eine besondere Bedeutung. Für Westchristen ist die Bibel die Grundlage ihres Glaubens. Ikone „erzählen“ diese Botschaft des Glauben der Christen in frohen Farben und geben so ein besonderes Zeugnis der guten Botschaft. So werden die Augen für den Glauben neu geöffnet.

80a Ausstellungseröffnung

Mittwoch, 24.11. von 17.00–18.00 Uhr

Mit einer Einführung durch Referent

Wolfgang Fleckenstein

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



Kinder und Familie



Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kinder

Alter/Angebot	Babyzeit				Kinderzeit			
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr		ab 1 1/2 Jahre	ab 3 Jahre	ab 5 Jahre	ab 6 – 12 Jahre
Eltern-Kind-Angebote	Zwergensprache – mit Babyzeichen Nr. 116a+b				Die drei ??? Nr. 121			
	PEKIP® Nr. 113a+d				Wo ist der allergrößte Schatz Nr. 5			
	Kanga Training Nr. 107				Komm, ich zeig Dir Dein Würzburg Nr. 118			
	Musikgarten® Babys Nr. 105a – c				Musikgarten® Nr. 106a – c			
	Bewegte Babyzeit Nr. 108				Essen für unterwegs Nr. 120			
	Bewegte Babyzeit spaß Nr. 108 – 111a+b				Kinder an die Töpfe Nr. 119			
					Brotzeit – kindgerechte Highlights Nr. 122			
					Freispiel 1 Bindung stärken Nr. 115a			
					Freispiel 2 Beziehung leben Nr. 115b			
Vater-Kind-Angebote					Väterbrunch im Café Komm Nr. 125			
					Papa-Kind-Action Nr. 127			
					Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern Nr. 124			
					Raufen, Rangeln, Kräftemessen! Nr. 126			
Nur für Kinder					Kinderbetreuung			Manege frei Nr. 131
					Kleine Strolche			Hausaufgabenhilfe
					Nr. 129a – e			Nr. 130
Offene Angebote					Café komm Mi, Do, Fr Nr. 104			
					Eltern-Kind-Frühstück (jeden ersten Freitag im Monat) Nr. 104			
					Café komm Nähtreff Nr. 65			
					Familienprechstunde im Café komm Nr. 104			
					Kreative Zwischenzeit Nr. 66a – f			Tauschbasar Nr. 117

PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG

82

Männerberatung -**Häusliche Gewalt betrifft auch Männer**

jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat,
nachmittags von 14:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstags, ab 02.09. – 16.12. von 14.00– 17.00 Uhr (8x)

Die Beratungsstelle bietet Unterstützung für von häuslicher Gewalt betroffene Männer an. Hier können sie eine mänderspezifische Beratung und psychosoziale Begleitung erhalten. In Einzelgesprächen werden Lösungen und Wege aus der Gewalt erarbeitet.

Die Beratung ist vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym. In Würzburg findet sie jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

Termine für Beratungsgespräche können telefonisch unter: 0911 / 272 998 20 oder bhgm@iska-nuernberg.de oder geldermann@iska-nuernberg.de vereinbart werden.

Referent: Dirk Geldermann, Sozialpädagoge
Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer-Nürnberg und OCV Caritas Würzburg



bayern-gegen-gewalt.de



84

FAMILIEN-SPRECHSTUNDE im Café komm

mit einer erfahrenen Familien-, Gesundheits- und Kinderpflegerin

Donnerstags, 16.09. / 21.10. / 11.11. / 02.12. / 13.01. / 03.02. von 15.00– 17.00 Uhr

Sie haben Fragen rund ums Kind und das Familienleben wie z.B. Husten, Schlafprobleme, Erschöpfung und noch vieles mehr. Bei uns steht Ihnen eine erfahrene Fachkraft mit Rat und Tat zu Seite. Sie nimmt sich Zeit, hört Ihnen zu! Für Einzelberatungen stehen zusätzlich Termine zur Verfügung! Kinder können mitgebracht werden!

Referentin: Martina Bayer, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Kinder-, Jugend- Familienberaterin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Gefördert von der Koordinierende Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg



83

Natürliche Familienplanung mit sensiplan® sensiplAN

Sprechstunde

Mittwochs, 15.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12. / 12.01. / 09.02. von 17.30– 18.30 Uhr

Beratung und Information zu den Themen: Anwendung der Natürlichen Familienplanung (sensiplan®), auch nach Absetzen der Pille oder bei Kinderwunsch, Fragen zur Zyklusauswertung, sowie zu den Zeichen der Fruchtbarkeit. Termine und Informationen über den Beginn eines neuen Einführungskurses zum Erlernen der Methodenregeln von sensiplan® finden Sie unter www.nfp.bistum-wuerzburg.de oder unter der Tel.Nr. 0931/386-65232.

Verantwortlich: Kirsten Danelzik, Fachstelle für Natürliche Familienplanung (NFP) im Bistum Würzburg, Sensiplan-Beraterin
Ohne Voranmeldung!

85

„1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“

Tipps für eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation und Informationen zum Gesprächstraining für Paare EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm)

Dienstag, 22.02. von 19.30–21.30 Uhr

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie reden verständnisvoll über die 1000 Kleinigkeiten und auch über die wichtigen Themen in ihrer Beziehung, die das Zusammenleben spannend machen, mitunter aber auch Reibung hinein bringen. Wo Liebe ist und Leben, da ist eben auch Dynamik und Bewegung.

Bei diesem Infoabend bekommen Sie Impulse für eine gelingende Kommunikation und einen Einblick in unser Kursangebot:

„Erlebnis. Partnerschaft. Liebe.“, Gesprächstraining für Paare EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm).

Referent: Jürgen Krückel, Gemeindereferent, Leiter Bildungsbereich Generationen-Zentrum

Teilnehmerbeitrag: 3,00 €/für Paare 5,00 €/ Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

In Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken (FDK) Würzburg

Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden. Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00
BIC: GENODEF1M05
Stichwort: wellcome

ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

86 **Müheles Lernen lernen – Wie lernen wir?**

für Eltern von Kindern und Jugendlichen

Dienstag, 28.09. von 20.00–21.30 Uhr

Ihr Kind tut sich beim Lernen schwer? Lernerfolge sind spärlich oder hart erkämpft? Der Haussegen hängt schief, weil Sie zum Hilfslehrer ernannt wurden? Mit diesen Herausforderungen sind Sie nicht alleine. Corona hat diese Punkte intensiver und noch akuter gemacht. In diesem interaktiven Vortrag zeigt der Referent wie das Lernen mit ihrem Kind, einfacher, harmonischer und vor allem mit viel Spaß erlebt werden kann. Erfahren Sie, was Sie tun können, damit Ihr Kind selbstständig lernt. Erfolgreich und mit Spaß lernen! Dann kommen bessere Noten von alleine.

Referent: Andreas Wagner, Lerncoach, Kinder/Jugendcoach
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

Den Link erhalten Sie 1 Tag vor der Veranstaltung!

TN-Zahl begrenzt!

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Würzburg

87 **Trotzalter – Wut im Bauch**

Vortrag für Eltern und Interessierte

Donnerstag, 30.09. von 19.30–21.30 Uhr

Sie erfahren, was Eltern und Kinder am besten bei Zornattacken hilft und erhalten Ideen für eine liebevolle, ermutigende und anleitende Erziehung, erhalten Informationen, woher die Trotzanfänge kommen und warum diese für die Entwicklung eines eigenen Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls wichtig sind. Sie bekommen Erziehungstipps und Tricks vorgestellt, die das Zusammenleben in dieser Zeit erleichtern und können im Austausch mit anderen Eltern und der Referentin verschiedene Beispiele aus dem Alltag diskutieren und reflektieren.

Referentin: Claudia Ruhe, Sozialpädagogin FH,
Elternkurstrainerin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

88 **„edu-care“: Sichere Bindung – zufriedene Babys und Kleinkinder!**

Entwicklungsfördernde (Früh-)Erziehung nach Emmi Pikler, Einführungskurs für Eltern mit Kindern ab Geburt und päd. Fachkräfte

Wie Babys und Kleinkinder fröhlich und zufrieden spielen, gut schlafen und essen bzw. trinken, wenig schreien und ihre Bewegungs-, Sprach- und Sozialkompetenzen gut entwickeln können, das zeigt die moderne Gehirn- und Bindungsforschung. Was kleine Kinder wirklich brauchen, das erfahren Sie – veranschaulicht (mit Filmaufnahmen) am Beispiel der bindungsfördernden Erziehung nach Emmi Pikler. Er gibt wertvolle Anregungen für einen entspannten und entwicklungsfördernden Umgang mit dem Kind in Familie und Kita.

88a **Vormittagskurs****Montags, ab 04.10. – 22.11.****von 10.00–12.00 Uhr (4x)****Kursbeitrag:** 39,20 €,

Kinderbetreuung möglich, Näheres siehe Nr. 129a–e

88b **Abendkurs****Donnerstags, ab 07.10. – 02.12.****von 20.00–22.00 Uhr (5x)****Kursbeitrag:** 49,00 €88c **Spielgruppe „SpielRaum für Entfaltung“**

Nur für Teilnehmer/-innen die an einem der „edu-care“-Kurse teilnehmen oder teilgenommen haben. Die Einladung zu den Spielgruppenterminen erfolgt durch die Kursleiterin.

c1 Montag, 18.10. von 15.00–17.00 Uhr**c2 Dienstag, 19.10. von 10.00–12.00 Uhr****Teilnahmebeitrag jeweils:** 9,80 €

Referentin: Eva-Maria Schier, Pädagogin,
Psychotherapie (HPG)

Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!

Familie und Kinder

**Sie haben Fragen dazu?
Dann sprechen Sie uns an!**

Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und "Ohr" bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

Birgit Zöllner, Sozialpädagogin
Michaela Brand, Heilpädagogin

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700

Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome



89 Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse*Entlastung für Familien mit fordernden Kleinkindern***Donnerstag, 07.10. von 19.30–21.00 Uhr**

Warum sind manche Kinder scheinbar so viel anstrengender und intensiver als andere Kinder und wie können Eltern damit umgehen? Negative Zuschreibungen helfen nicht weiter, eine neue Sicht auf anstrengende Kinder entlastet Eltern und hilft Kindern mit ihrem angeborenen Temperament klar zu kommen.

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich! TN-Zahl begrenzt!

90 Elterngeld, Elternzeit, Bayerisches Familiengeld, Bayerisches Krippengeld*Informationsveranstaltung***Montag, 11.10. von 19.30–21.30 Uhr**

Sie bekommen ausführliche Informationen über: Elterngeld: Basiselterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonusmonate, Anspruchsvoraussetzungen, Berechnung Elternzeit, Bayerisches Familiengeld und Bayerisches Krippengeld

Im Anschluss stehen Ihnen die Referentinnen für Fragen noch zur Verfügung.

Referentinnen: Sabrina Jacobi und Laura Endres, Zentrum Bayern Familie und Soziales in Unterfranken Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich! TN-Zahl begrenzt!

**92 Kita Einstieg – praktische Hilfen bei der Suche***für Eltern mit Kindern ab Geburt bis 5 Jahre***Freitag, 12.11. von 11.30–12.30 Uhr**

Von einer erfahrenen Fachkraft erhalten Sie Informationen über den Einstieg in das deutsche System der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung Sie bekommen Tipps für das Portal (www.little-bird.de), so dass die Entscheidung leichter fällt und Bewerbungen um einen Kita Platz zum Erfolg führen.

Referentin: Martina Schmeink, Dipl. Sozialpädagogin (FH) Stadt Würzburg

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich! TN-Zahl begrenzt!

**91 Schnuller weg! Wirklich? Was Sie über Schnuller, Schnupfen, Sprache wissen sollten***Vortrag für Eltern und Tagesmütter mit Kleinkindern***Mittwoch, 13.10. von 19.30–21.00 Uhr**

Für viele Babys und Kleinkinder geht ohne den heiß geliebten Nuckli gar nichts. Hier erfahren Sie was der Schnuller und das Mittelohr mit dem Sprechen zu tun haben. Sie bekommen Hintergrundinfos was ein Kind für eine gute Sprachentwicklung benötigt, warum Nase putzen so wichtig ist, was sie vorbeugend gegen eine Mittelohrentzündung tun können und wie eine sanfte Schnullerentwöhnung gelingt.

Referentin: Sabine Rüdener, Logopädin, Dozentin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich! TN-Zahl begrenzt!

93 Der Stress-Spirale entkommen – die Erfolgsformel für Eltern*Vortrag mit Übungen für Eltern***Mittwoch, 24.11. von 19.30–21.00 Uhr**

Beruf, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bekommen ist (k)ein Kinderspiel! Die Folgen dieser Mehrfachbelastung zeigen sich oftmals in Stresssymptomen, wie z.B. Erschöpfung, Kopfschmerzen, Gereiztheit oder Magen-Darm-Problemen.

In einem Kurzvortrag und anschließenden verschiedenen Entspannungsübungen erfahren Sie theoretisch und praktisch, wie Sie der Stress-Spirale entkommen und welche Entspannungsform zu Ihnen passt.

Bitte mitbringen: Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Referentin: Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich! TN-Zahl begrenzt!

Familie und Kinder

**Sie haben Fragen dazu?
Dann sprechen Sie uns an!**

Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und "Ohr" bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

Birgit Zöllner, Sozialpädagogin
Michaela Brand, Heilpädagogin
info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700

94 Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören!*Grundkurs für Eltern und Fachkräfte*

Im Erziehungsalltag stellen wir fest, dass es nicht immer leicht ist, die wirksamen Gesprächsregeln und das positive Erziehungsverhalten des „Wie man spricht, dass Kinder hören!“ und des wohlwollenden „Grenzen setzen, aber wie?“ zur Verfügung zu haben, wenn wir es brauchen. Wirksame Kommunikation und Grenzen setzen will geübt sein! In diesem Kurs wollen wir die Grundlagen der positiven Kommunikation mit Kindern / Jugendlichen sowie wichtige Elternfähigkeiten (z.B. echte Aufmerksamkeit, Präsent-Sein, eigene Bedürfnisse wichtig nehmen...) erproben und vertiefen, damit wir sie im Alltag mehr und mehr umsetzen können. Geeignet auch als Fortbildung für pädagogische Fachkräfte. „edu-care!“: Bindungsfördernde, neurowissenschaftlich fundierte Erziehung.

94a Vormittagskurs

Montags, ab 06.12. – 14.02. (außer 20.12. / 27.12. 03.01. / 10.01. / 17.01.) von 10.00–12.00 Uhr (6x)

94b Abendkurs

Donnerstags, ab 09.12. – 17.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01.) von 20.00–22.00 Uhr (6x)

Referentin: Eva-Maria Schier, Pädagogin, Psychotherapie (HPG)

Kursbeitrag: 62,40 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

**95 Ritalin ist auch (k)eine Lösung**

Online-Vortrag zum Umgang mit High Energy Kids

Donnerstag, 20.01. von 20.00–21.30 Uhr

5,3 % aller Kinder haben AD(H)S, Jungs viermal sooft wie Mädchen. Viele Eltern verzweifeln an der schier unerschöpflichen Energie ihrer Kinder. Der Referent gibt einen Überblick über die aktuelle wissenschaftliche Entwicklung, er zeigt Einflussfaktoren die aufzeigen warum dieses Thema so aktuell ist. Erfahren Sie, warum wir so viele Probleme mit diesen Kindern haben, welche Methoden man ausprobieren kann, um besser klar zu kommen und die 3 besten Wege um mit High Energy Kids umzugehen.

Referent: Andreas Wagner, Lerncoach, Kinder/Jugendcoach

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
den Link erhalten Sie 1 Tag vor der Veranstaltung!
max. TN-Zahl: 30

Weitere Veranstaltungen werden wir auf der Homepage, in den sozialen Medien und in der Presse veröffentlichen!

96 Weniger weinen, besser schlafen – mein Baby verstehen

Vortrag für Eltern mit Kindern von Geburt–1 Jahr

Donnerstag, 27.01. von 19.30–21.00 Uhr

Warum schlafen Babys anders als Erwachsene? Warum brauchen Babys keine Schlafprogramme („Schreien-lassen“)? Hier erfahren Sie welche Begleitung sie als Eltern anbieten können, um ihrem Kind das Einschlafen zu erleichtern.

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

97 Hör- und Sprachfähigkeit des Kindes richtig unterstützen

Vortrag für Eltern und Tagesmütter mit Kleinkindern

Mittwoch, 02.02. von 19.30–21.00 Uhr

Angeregt durch die „Hörreize“ aus der Umwelt bildet sich die Hör- und Sprachfähigkeit des Kindes vor allem in den ersten drei Lebensjahren entscheidend aus: In dieser sogenannten „sensiblen Phase“ lernt das Gehirn besonders intensiv, die Hörinformationen zu verfeinern, zu verschärfen und sinnvoll zu deuten. Hier erfahren sie wie sie den Hör- und Spracherwerb von Kleinkindern unterstützen können, wie sie Hör- und Sprachprobleme frühzeitig erkennen und was Sie tun können um ihr Kind rechtzeitig zu fördern.

Referentin: Sabine Rüdener, Logopädin, Dozentin
Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

98 Valentinstag – einander Segen sein

Verwöhnabend mit Segensfeier und Abendessen für Eltern mit Kindern

Sonntag, 13.02. von 17.00–19.30 Uhr

Sich gegenseitig zeigen, dass man sich liebt und miteinander verbunden ist, braucht Zeichen und gemeinsame Erlebnisse. Eine Möglichkeit ist es, sich als Paar dieser Verbundenheit zu vergewissern und sich gemeinsam segnen zu lassen. So wie Gott den Menschen durch seinen Segen nahe ist, können auch Eltern durch ihre Liebe und Zuwendung den Kindern nahe sein und zum Segen werden. Sie sind eingeladen, sich um 17.00 Uhr in der Kirche Stift Haug den Segen für Ihre Beziehung geben zu lassen und ihre Kinder selbst zu segnen. Anschließend sind alle Familien zu einem gemeinsamen Abendessen eingeladen. Hochstühle und Spielmöglichkeiten stehen bereit.

Verantwortlich: Mitarbeiter/-innen aus dem Generationen-Zentrum in Kooperation mit der Kirchengemeinde Stift Haug
Teilnahmebeitrag: 12,00 € für Paare (mit bis zu zwei Kinder unter 3 Jahren), 3,00 € pro Kind über 3 Jahren, Getränke extra/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

99 Kinderängste – ein ganz normaler Teil der Kindheit!*Vortrag für Eltern und Interessierte***Donnerstag, 17.02. von 19.30–21.30 Uhr**

Kinderängste gehören zur Kindheit dazu. Wir können den Kindern die Ängste nicht ersparen, aber ihnen zur Seite stehen und sie ernst nehmen. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind helfen können mit seinen Ängsten umzugehen und was normal ist und ab wann sie Hilfe holen sollten? Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie wir den Kindern mit Geschichten und einfachen Entspannungstechniken durch die angstmachenden Phasen helfen können.

Referentin: Claudia Ruhe, Sozialpädagogin FH, Elternkurstrainerin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

100 Zwischen zwei Welten – Kinder im digitalen Zeitalter*Interaktiver Fachtag für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte***Mittwoch, 20.10. von 15.30–20.00 Uhr**

Genauso wie wir unsere Kinder darüber aufklären wie wichtig der Zahnschutz ist, müssen wir Eltern, Erzieher/-innen und Kinder mit Argumentationshilfen und Kompetenzen im Hinblick auf die digitale Welt ausstatten. Ganz lebensnah mit viel Humor und Überzeugung präsentieren die Brünings Aspekte der Hirnforschung als Grundlage der Medienerziehung.

Erzieher/-innen und Eltern erleben hier ganz praktische Anregungen für den Alltag ... wirklich zum Anfassen und Mitnehmen.

Hier erfahren Sie wie das Gehirn unserer Kinder und das Lernen funktioniert, warum Metakompetenzen immer wichtiger werden und was eine Dopaminusche ist. Neugierig geworden? Dann sind Sie hier richtig!

Referenten: Wilfried, Medienpädagoge, und Astrid Brüning (Buchautoren, Wege aus der Brüllfalle, Schlaumacherbuch)

Teilnahmebeitrag: 25,00 €/Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit der Stadt Würzburg und dem Landratsamt Würzburg.
TN-Zahl begrenzt!

101 Marte Meo® – Die Kraft der Bilder nutzen*Eine Einführung in die Marte Meo Methode für Fachkräfte aus pädagogischen, therapeutischen und pflegerischen Bereichen und Interessierte***Mittwoch, 10.11. von 19.30–21.00 Uhr**

Diese videounterstützte Methode dient Fachkräften, Eltern, Kindern und Jugendlichen dazu, Interaktionen zu reflektieren. Bereits vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen werden anhand von Videobildern sichtbar gemacht und ermöglichen so eine individuelle Weiterentwicklung. Hier erleben sie anhand von Präsentationsfilmen, welche Elemente Interaktionen und Kommunikation unterstützen und können sich gleichzeitig über Ausbildungs- und Einsatzmöglichkeiten informieren.

Referentin: Susanne Zölller, Marte Meo Supervisorin i.A.
Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!

102 Prävention und Umsetzung des Schutzauftrages §8a-SGBVIII.*Workshop für päd. Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Eltern-Kind-Arbeit***Montag, 17.01. von 16.00–20.00 Uhr**

Erfolgreicher Kinderschutz setzt das Wissen über Entstehung und Folgen von Kindeswohlgefährdung voraus. Ob ein Kind in einer bestimmten Lebenssituation sicher und geschützt ist oder aber gefährdet ist, ist meist nicht leicht zu beantworten. Um zu einer guten Entscheidung im Sinne des Kindeswohls zu gelangen, ist vor allem ein Basiswissen notwendig.

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung zum Thema Kinderschutz, Sie erfahren mehr über Formen und Belastungsfaktoren der Kindeswohlgefährdung, unter fachlicher Anleitung und in Kleingruppen lernen sie Möglichkeiten zur Risikoeinschätzung kennen, um angemessene Handlungsschritten einzuleiten.

Referentin: Birgit Zölller, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Fachkraft Bindungsentwicklung, Elternkurstrainerin DKSB
Teilnahmebeitrag: 17,00 €/Anmeldung erforderlich!
TN-Zahl begrenzt!



103

Marte Meo (aus eigener Kraft) – alles eine Sache der Haltung*Fachtag für pädagogische Fachkräfte, Pflegepersonal und Betreuungskräfte***Samstag, 19.03. von 09.30 – 16.00 Uhr**

Maria Aarts kommt nach Würzburg und wird in verschiedenen Vorträgen Einblicke in die Marte Meo Methode geben. Pädagogische Fachkräfte aus Krippe, Kita und Hort erfahren, wie sie mit Marte Meo die Entwicklung der Kinder im Alltag unterstützen können. Pflege- und Betreuungskräfte erhalten mit Marte Meo eine Methode zur unterstützenden Kommunikation in häuslicher und stationärer Pflege. Zielgruppengerecht wird es bei einer Infobörse die Möglichkeit geben sich mit erfahrenen Marte Meo Supervisoren und Maria Aarts auszutauschen, Rückfragen zu stellen, ins Gespräch zu kommen.

Anmeldung, genauere Details zum Tagesablauf, Vortragsinhalten entnehmen sie bitte unserer Homepage unter:

www.generationen-zentrum.com

Referentin: Maria Aarts, Begründerin von Marte Meo und Direktorin von Marte Meo International

Teilnahmebeitrag: 65,00 € inklusiv Tagesverpflegung (Studenten und Azubi erhalten eine Ermäßigung) / Anmeldung erforderlich!

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Caritasverband für die Diözese Würzburg e.V. TN-Zahl begrenzt!

**„wellcome***Praktische Hilfe nach der Geburt*

Während der ersten Monate erhalten Familien individuelle Hilfe durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. Diese kommt ca. zweimal in der Woche für 2-3 Stunden zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch. Sie zahlen einen Beitrag von vier Euro pro Stunde. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten dies nicht erlauben, finden wir eine Lösung! Am Geld wird die Hilfe nicht scheitern. Bei Interesse an Hilfe durch wellcome melden Sie sich bei uns.

Koordinatorin: Katja Worschech, Dipl.-Soz.-Päd. (FH)

Sprechzeit: Dienstag und Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 0931/386-68722, Fax: 0931/68-709

wuerzburg@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen. Bitte sprechen Sie uns an!

**ELTERN-KIND-ANGEBOTE**

104

Café komm

Der offene Treff für Eltern, Kinder, Großeltern mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

geöffnet ab 15.09.21 – 25.02.22

(außer 23.12.21 – 07.01.22), kostenfrei)



Mittwochs, 15:00 – 17:15 Uhr Café komm – musikalisch
mit Birgit Zöllner oder Carla Czernetzki und Gerda Christ

Donnerstags, 15:00 – 17:15 Uhr Café komm – kreativ
mit Katja Worschech oder Britta Cymara und Georga Willems

Freitags, 09:30 – 11:30 Uhr Café komm – multikulturell
mit Rahel Brückner oder Carolin Urban

Freitags, 14:00 – 17:15 Uhr Café komm – Mehrgenerationen
von 0 – 99 Jahre
mit Paula Meyer und Studentinnen der Sozialen Arbeit

Wir laden Sie ein, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Wir bieten Ihnen Raum, sich zu treffen. Für Groß und Klein stehen vielfältige Spielmöglichkeiten bereit – an allen Tagen kann man spielen, reden, verweilen, kann an einen angeleiteten Spiel- und Singkreis teilnehmen und hat die Möglichkeiten zum Malen und Basteln und das alles kostenfrei.

zusätzlich im Café komm:

- Jeden **ersten Freitag im Monat Eltern-Kind-Frühstück** – bitte etwas Typisches aus eurer Kultur zum Frühstück mitbringen – findet sobald wie möglich wieder statt, siehe Homepage
- **Donnerstags einmal im Monat Familiensprechstunde** mit Martina Bayer
- **Freitags einmal im Monat Nähtreff, Näheres** siehe Nr. 65
- **An ausgewählten Samstagen Väterbrunch** im Café komm, Näheres siehe Nr. 125

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch die FSJ-Praktikantin, Schülerinnen des Riemenschneider-Gymnasiums Würzburg, Studentinnen der Sozialen Arbeit.

Verpflegung kann mitgebracht werden, Kaffee, Tee und weitere Getränke stehen bereit.

Anmeldung zur Zeit erforderlich, bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Homepage
www.generationen-zentrum.com

105 Musikgarten® für Babys

Musikalische Frühförderung für Kinder von 6 bis 18 Monaten mit Eltern



Wie viel Spaß und Freude gemeinsames Singen, Tanzen und Musikhören macht, erfahren bereits die Kleinsten in den Musikgartenstunden. Sie werden hierzu fachgerecht angeleitet um somit die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes zu fördern, denn gemeinsames Musizieren ist in dieser frühen Entwicklungsphase „Nahrung“ für Körper,

105a **Dienstags, ab 21.09. – 26.10. von 14.45 – 15.30 Uhr (6x)**

105b **Dienstags, ab 09.11. – 14.12. von 14.45 – 15.30 Uhr (6x)**

105c **Dienstags, ab 11.01. – 15.02. von 14.45 – 15.30 Uhr (6x)**

Referentin: Anke Spiegel, Erzieherin, Musikgartenlehrerin

Beitrag je Kurs: 46,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

106 Musikgarten® Teil 1: Wir machen Musik

Musikalische Frühförderung für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Eltern

Dieser Kurs geht mit den Themen „Zuhause“, „Tierwelt“, „Beim Spiel“ und „Draußen“ auf den wachsenden Erlebnisraum und der immer größer werdenden Selbständigkeit der Kinder ein. In dieser Entwicklungsphase haben die Kinder viel Spaß und Freude beim Tanzen, Singen und dem Spiel mit einfachsten Rhythmusinstrumenten wie Klanghölzern, Rasseln usw.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken

106a **Dienstags, ab 21.09. – 26.10. von 15.45 – 16.30 Uhr (6x)**

106b **Dienstags, ab 09.11. – 14.12. von 15.45 – 16.30 Uhr (6x)**

106c **Dienstags, ab 11.01. – 15.02. von 15.45 – 16.30 Uhr (6x)**

Referentin: Anke Spiegel, Erzieherin, Musikgartenlehrerin

Beitrag je Kurs: 46,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

107 Kanga Training

ein Sportangebot für Eltern

mit Kindern von 2 Monaten bis ca. 1 1/2 Jahren

Du wirst fit – und Dein Baby macht mit. Kanga verbessert Ihre Haltung, stärkt die Muskulatur, beruhigt Ihr Baby und macht einfach Spaß. Bei dem abwechslungsreichen Sportangebot wird der ganze Körper trainiert und trotz der Anstrengung steht der Spaß an vorderster Stelle. Das Programm nimmt Rücksicht auf die typischen Beschwerden nach einer Geburt und unterstützt den Körper zur alten Form zurück zu kommen. Und das Beste... Der Großteil der Babys schläft dabei.

Bitte mitbringen: eine Stoffwindel, einen Body zum wechseln, kleine Decke, Handtuch, Wasser, bequeme Trainingskleidung, Anti-Rutsch-Socken, passende Tragehilfe – Kostenlose Leihtragen sind vorhanden

107a **Mittwochs, ab 22.09. – 20.10. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)**

107b **Mittwochs, ab 10.11. – 15.12. von 10.00 – 11.00 Uhr (6x)**

107c **Mittwochs, ab 12.01. – 16.02. von 10.00 – 11.00 Uhr (6x)**

Referentin: Laura Hupp, Kangatrainerin

Beitrag je Kurs: 57,50 €/Anmeldung erforderlich! /

max. TN-Zahl je Kurs: 8 Kinder und 8 Erwachsene



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Eltern-Kind-Angebote durch:

**STADT
WÜRZBURG**



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenhauses.

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: **www.generationen-zentrum.com** informieren.



Bewegte Babyzeit und Bewegungsspaß

Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr und darüber hinaus

Sie erhalten dem Alter entsprechend Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung, sowie viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß zu Hause. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren. Mehr Infos unter www.generationen-zentrum.com

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken

Referentin: Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg.

**109 Bewegte Babyzeit von 3–6 Monaten**

Die Bewegung und Aktivierung der Sinne ist Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Sie lernen wie Sie die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Ihres Babys spielerisch unterstützen können.

109a Donnerstag, 23.09. von 15.00–16.00 Uhr

109b Donnerstag, 21.10. von 15.00–16.00 Uhr

110 Bewegte Babyzeit von 7–10 Monaten

Bewegung bewegt alles! Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen – jetzt kommt Bewegung ins Spiel. Eltern erfahren, wie die verschiedenen Bewegungen des Babys aktiviert werden können und erhalten praxisnahe Anregungen zur Umsetzung in den Alltag.

110a Donnerstag, 23.09. von 16.30–17.30 Uhr

110b Donnerstag, 21.10. von 16.30–17.30 Uhr

111 Bewegte Babyzeit von 10–13 Monaten

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten, sowie die Koordination aller Sinne. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind mit einfachen Alltagsmaterialien aktivieren und spielerisch unterstützen können und wie eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden kann.

111a Donnerstag, 18.11. von 15.00–16.00 Uhr

111b Donnerstag, 03.02. von 15.00–16.00 Uhr

112 Bewegungsspaß von 13–18 Monaten

im Alltag für Drinnen/im Haus/in der Wohnung
Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Alltag. Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung!

112a Donnerstag, 18.11. von 16.30–17.30 Uhr

112b Donnerstag, 03.02. von 16.30–17.30 Uhr

113 PEKiP®

Spiel und Bewegung mit Babys

Hier dürfen sich 6-8 Babys in ähnlichem Alter ohne Windel bewegen, dazu ist der Raum geheizt und mit Matten ausgelegt. Dem individuellen Entwicklungsstand entsprechend werden Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten angeboten, dies fördert die Sinne der Kinder und die intensive Beziehung zwischen Eltern und Kind. Sie haben Zeit neue Kontakte zu knüpfen, werden beim Hineinwachsen in ihre neue Rolle als Eltern von einer Fachkraft unterstützt und lernen sich an den Bedürfnissen ihrer Babys zu orientieren.

Bitte mitbringen: Handtuch, Mullwindel, Wickelunterlage und alles was Sie für Ihr Kind benötigen
max. TN-Zahl je Kurs: 8 Kinder und 8 Erwachsene

113a für Babys die Jan/Febr/März 2021 geboren wurden
Freitags, ab 24.09. – 11.02. (außer 22.10./05.11./19.11./17.12./24.12./31.12./07.01)
von 15.45–17.15 Uhr (14x)

113b für Babys die April/Mai/Juni 2021 geboren wurden
Freitags, ab 24.09. – 11.02. (außer 22.10./05.11./19.11./17.12./24.12./31.12./07.01)
von 17.30–19.00 Uhr (14x)

Referentin: Marion Stölzner, Erzieherin mit Montessori-Diplom, PEKiP® Leiterin
Beitrag je Kurs: 154,00 €/Anmeldung erforderlich!

113c für Babys die im Juli/Aug 2021 geboren wurden
Donnerstags, ab 11.11. – 17.02. (außer 23.12./30.12./06.01.)
von 09.30–11.00 Uhr 12x
Kursbeitrag: 132,00 €/Anmeldung erforderlich!

113d für Babys die im Sept/Okt 2021 geboren wurden
Donnerstags, ab 02.12. – 17.02. (außer 23.12./30.12./06.01.)
von 11.30–13.00 Uhr (9x)
Kursbeitrag: 99,00 €/Anmeldung erforderlich!

Referentin: Lisa Egi, Heilpädagogin B.A., PEKiP Gruppenleiterin

114 Wo ist der allergrößte Schatz?

Entdecke die Residenz und ihre geheimnisvollen Winkel
Führung für Familien mit Kindern (ab 5 Jahren) mit Eltern
oder Begleitperson

Im höfischen Schritt erkunden wir die zauberhaften Räume
der fürstbischöflichen Residenz. Beim flanieren durch die
Hofkirche und den Hofgarten entdecken wir die verstecktes-
ten Winkel und geheimnisvolle Bewohner.

114a Samstag, 25.09. von 10.00–11.30 Uhr**114b Samstag, 25.09. von 11.30–13.00 Uhr**

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.

Teilnahmebeitrag je Führung: 10,00 €

(Kinder bis 12 Jahre frei)/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Frankoniabrunnen (vor der Residenz)

max. TN-Zahl je Führung: 9 Kinder und 9 Erwachsene

**115 FREISpiel – Kinder liebevoll begleiten**

Sie suchen eine Krabbelgruppe, eine Babygruppe, eine
Spielgruppe, eine Eltern-Kind-Gruppe? Hier können sie ne-
ben dem gemeinsamen Spielen mit Ihrem Kind mit anderen
Müttern und Vätern ins Gespräch kommen. Von einer erfah-
renen pädagogischen Fachkraft erhalten Sie hilfreiche Im-
pulse, für eine liebevolle Begleitung und sichere Bindung.

115a FREISpiel 1 – Bindung stärken

für Mütter oder Väter mit Babys von 0–6 Monaten

**Montags, ab 27.09. – 14.02. (außer 01.11. / 27.12. /
03.01. / 10.01.) von 11.15–12.15 Uhr (17x)**

- das Baby verstehen und feinfühlig reagieren
- Entwicklungsschritte und Einschlafen begleiten,
- die freie Bewegungsentwicklung fördern
- jedem Kind achtsam und respektvoll begegnen

115b FREISpiel 2 – Beziehung leben

für Mütter oder Väter mit Kindern von 6 Monaten
bis 2 Jahren

**Montags, ab 27.09. – 14.02. (außer 01.11. / 27.12. /
03.01. / 10.01.) von 10.00–11.00 Uhr (17x)**

- Kinder entdecken ihre eigenen Fähigkeiten und erfah-
ren sich selbstwirksam
- Kindern werden in ihrer emotionalen, sozialen und mo-
torischen Entwicklung gestärkt
- Mama oder Papa, Oma oder Opa geben dem Kind die
nötige Sicherheit und Unterstützung
- Klare Gruppenregeln geben einen sicheren Rahmen
- Ideale Vorbereitung auf Krippe oder Tagesmutterbetreu-
ung.

Referentin: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH),
Fachkraft Bindungsentwicklung, Elternkurstainerin DKSB,
Marte Meo Fachkraft

Beitrag je Kurs: 62,90 € 10 er Karte 45,- €

(aus 17 Termine frei wählbar)/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 8 Kinder und 8 Erwachsene

Gut zu wissen:

„FREI Spiel“ haben wir unsere Gruppen genannt, weil
Babies und Kleinkinder im freien Spiel ungestört ihrem
Forscherdrang nachgehen und ihre Fähigkeiten optimal
entwickeln können.

„FREI Spiel“ ist ein Ressourcen orientiertes Konzept auf
den Grundlagen der Bindungsforschung und Entwick-
lungspsychologie.

116 Zwergensprache – mit Babyzeichen kommunizieren

Elternkurs für Eltern von Kindern ab 6 Monaten

Mit dem Baby kommunizieren, bevor es sprechen kann?
Missverständnisse und Frustration mindern? Mit einfa-
chen Babyzeichen wird das möglich!

Dies ist als Online-Elternkurs geplant, mit der Option, sich
in Präsenz zu treffen und beinhaltet eine Mischung aus
Themenstunden, Elterncafés, Mails und postalischen
Überraschungen.

Mehr Info unter: <https://www.zwergensprache.com>

**116a Donnerstags, ab 07.10. – 02.12. (außer 04.11.)
von 10.00–11.00 Uhr (8x)**

**116b Donnerstags, ab 09.12. – 17.02.
(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.)
von 10.00–11.00 Uhr (8x)**

Referentin: Isabel Englert, Erzieherin, Spiel- und Theater-
pädagogin, Zwergensprache-Kursleiterin

Beitrag je Kurs: 80,00 € / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 11 Kinder und 11 Erwachsene

117 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

für Eltern mit Kindersachen von Geburt bis 7 Jahren

Samstag, 23.10. von 15.00–17.00 Uhr

Du findest die Kleidung deiner Kinder noch gut
und möchtest anderen eine Freude damit
bereiten? Dann pack deine Sachen und komm
zum Tauschen. Hier kann jede/-r gut erhaltene Baby-, Kin-
der- und Umstandskleidung zum Verschenken mitbringen,
selbst stöbern und kostenlos das Passende für sich oder
die Kinder mitnehmen. Wie funktioniert es? Einfach vor-
beikommen und Kleidung abgeben (max. zwei Stoffbeutel
voll pro Familie) und/oder Kleidung finden und mitneh-
men. Bitte nur gut erhaltene, gewaschene Sachen ohne
Flecken oder Löcher.

Mehr unter: www.generationen-zentrum.de

Abgabe der Kleidung zwischen **13.00–14.30 Uhr**, Stöbern
ab **15.00 Uhr**, über eine Kuchenspende würden wir uns
freuen, für Kaffee ist gesorgt! Die übrigen Kleidungsstücke
werden einer caritativen Institution gespendet.

Verantwortlich: Birgit Zöllner, Bildungsreferentin und
Rahel Brückner

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!



118 „Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“*Führung für Groß und Klein***Samstag, 23.10. von 10.00–11.30 Uhr**

Komm, ich zeige dir mein Würzburg! Seltsame Figuren auf dem Kiliansplatz, versteckte Winkel, sprechende Brunnen und viele Fragen. In deiner und meiner Stadt gibt es wunderbare Dinge zu entdecken, zu bestaunen oder gar anzufassen. Gemeinsam machen wir einen Rundgang durch eine spannende Zeitreise mit Kunst, Geschichten und Geschichte.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Kinder ab 3 Jahren 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Domplatz, Ecke Schuhgeschäft

TN-Zahl begrenzt!

**119 Kinder an die Töpfe***für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren***Dienstag, 26.10. von 15.30–17.30 Uhr**

Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahre können in der Küche schon wunderbar mithelfen! Viele Mütter scheuen davor zurück, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viele lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können.

Weitere Informationen unter:www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

**120 Essen für unterwegs – gesunde Snacks***für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren***Dienstag, 23.11. von 15.30–17.30 Uhr**

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und „gekaufte Snacks“ unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereiten und handlich verpackt, einfach lecker – Ihre Kinder werden begeistert sein.

Weitere Informationen unter:www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

**121 Die Drei ??? und der verschwundene Löwe***Familienführung rund um Sankt Adalbero***Samstag, 15.01. von 10.00–11.30 Uhr**

Wir erkunden geheimnisvolle Ecken der Sanderau, entdecken verborgene Winkel und suchen Hinweise, die uns weiterbringen. Helft mit diesen kniffligen Fall zu lösen, damit wir den verschwundenen Löwen wiederfinden. Bringt bitte eine Taschenlampe mit.

Bitte mitbringen: Taschenlampe**Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Kinder ab 3 Jahren 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: vor St. Adalbero

TN-Zahl begrenzt!



Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden. Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



122 Brotzeit – kindgerechte Highlights*für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren***Dienstag, 25.01. von 15.30–17.30 Uhr**

Wie hoch ist der Energiebedarf für mein Kind? Wie viel davon wird durch Zwischenmahlzeiten gedeckt? Wir sprechen über die sinnvolle Zusammenstellung einer Zwischenmahlzeit für Kleinkinder, über geeignete Portionsgrößen und beurteilen das Frühstück auf Basis der Ernährungspyramide. Auf wichtige Hygieneregeln bei Herstellung und Verpackung von Brotzeiten für Krippe oder Ausflüge wird eingegangen. Anschließend schnippeln, schälen, kochen und backen wir gemeinsam leckere vegetarische und kindgerechte Alternativen zum üblichen Brotbelag.

Weitere Informationen unter:www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

**123 Der kleine Rabe Socke – Korbtheater***für Kinder ab 3 Jahren***Freitag, 04.02. von 16.00–17.30 Uhr**

Der kleine Rabe Socke spielt am liebsten den ganzen Tag. Und weil er sich oft aufplustert und seinen Schnabel weit aufreißt, spielt er gerne König. Als er aber vor seiner Burg steht, zieht's ihm fast die Socke aus! Denn Wolfi hat sich darin breit gemacht. Au Backe! Da ist Feuer im Gemäuer! Er streitet sich mit Wolfi, fragt seine Freunde um Rat, holt sich hasenschlaue Hilfe von Löffel und bärenstarke Boxtricks von Eddi. Dann ist er bereit, die Burg zurück zu erobern.

Mehr Infos zum Inhalt und unser aktuelle Schutz- und Hygienekonzept unter:www.generationen-zentrum.com und 0931-38668721 bei M.Brand**Referent:** Ali Büttner

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Würzburg

**KREATIVE ZWISCHENZEIT ...
für ein ideenreiches Miteinander***zwischen Alltag und Wochenende zwischen den Generationen – alle sind willkommen (9–99 Jahre)***Freitags, 24.09. / 15.10. / 12.11. / 03.12. / 14.01. / 04.02.****von 16.30–18.00 Uhr****Näheres siehe Nr. 66a–f****Opa startet durch ...***Korbtheater für Menschen ab 10 Jahren***Freitag, 04.02. von 19.00–20.30 Uhr****Näheres siehe Nr. 5****VATER-KIND-ANGEBOTE****124 Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern***im Alter von 1 bis 4 Jahren im Guttenberger Forst***Samstag, 02.10. von 14.30–16.30 Uhr**

Rein in die Matschhose und los geht's. Gemeinsam mit anderen Kindern und Vätern wollen wir den Wald entdecken, Stöcke, Moos und Steine suchen, damit spielen, uns verstecken, Spaß haben und den Wald mit allen Sinnen erleben. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung (wenn nötig Matschhose und Gummistiefel), Sitzunterlage, Brotzeit und Getränk.

Referentin: Ina Jordan, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Naturpädagogin**Teilnahmebeitrag je Termin:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!**NEU Treffpunkt:** Parkplatz Waldkindergarten Schlupfwinkel Reichenberg, von Reichenberg kommend kurz nach dem Forsthaus Guttenberg, Ausschilderung folgen**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene**125 Väterbrunch im Café komm***für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren***Samstags, 09.10. / 13.11. / 15.01. / 05.02.****von 09.30–12.30 Uhr**

Gut ins Wochenende starten und das alles ganz entspannt beim Väterbrunch mit Ihren Kindern im Cafe komm. Nutzen Sie die Möglichkeit sich zu treffen, zum Relaxen, Frühstück, Informieren, Spielen. Und das Beste: **K** indgerecht, **O** hne Stress, **M** äännerfreundlich, **M** ahlzeit inklusiv.

Referent: Michael Schmitt, Sozialpädagoge**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € inkl. Kaffee oder Tee, für das gemeinsame Frühstück bitte etwas mitbringen! / Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!**126 Raufen, rangeln, Kräfte messen!***Selbstverteidigung für Papas mit Kindern (ab 8 Jahren)***Samstag, 16.10. von 09.30–13.30 Uhr**

Sich bewegen, Spaß haben und erleben wie viel Kräfte in euch stecken. Ihr lernt selbstbewusstes Auftreten, den schnellen Einsatz von Befreiungstechniken, verschiedene Griffe und Hebel in Verbindung mit Ausweichbewegungen. Den Körper effektiv einsetzen um sich zu wehren – getragen von bestimmten Regeln und gegenseitigen Respekt. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und hilft den Kindern sich zu behaupten. Dieser Workshop zeigt, dass es möglich ist, sich auch gegen Größere zu verteidigen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk**Referent:** Stefan Heunisch, TaiChi- und Karatetrainer, Erlebnispädagoge**Teilnahmebeitrag:** 15,00 € pro Familie / Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 15 Kinder und 15 Erwachsene



127 Auf die Plätze fertig los! Papa-Kind-Action

Samstags, 23.10. / 27.11. / 18.12. / 29.01. / 19.02.

jeweils von 09.30–11.00 Uhr und 11.15–12.45 Uhr

An diesem Tag können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im klettern, schwingen, rutschen, rennen, springen, balancieren ausprobieren, aber auch miteinander ins Gespräch kommen und Spaß an Sport und Spiel haben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

Referent: Michael Schmitt, Sozialpädagoge, Sportpädagoge

Treffpunkt: Matthias Ehrenfried Haus Bahnhofstr. 4-6, BewegungsRaum

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

128 Waldweihnachtstimmung

für Papas und Opas mit Kindern

im Alter von 1 bis 10 Jahren im Guttenberger Forst

Rein in die Schneehose und los geht's. Gemeinsam mit anderen Kindern, Papas und Opas wollen wir mit allen Sinnen den Wald im Winter erleben, einen Baum für Tiere schmücken, Plätzchen knabbern und uns gemeinsam auf Weihnachten einstimmen.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, Gummistiefel, Sitzunterlage, Brotzeit und Getränk.

128a Freitag, 03.12. von 15.00–17.00 Uhr

128b Samstag, 04.12. von 15.00–17.00 Uhr

Referentin: Ina Jordan, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Naturpädagogin

Teilnahmebeitrag je Termin: 3,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten Schlupfwinkel Reichenberg, von Reichenberg kommend kurz nach dem Forsthaus Guttenberg, Ausschilderung folgen

max. TN-Zahl je Termin: 15 Kinder und 15 Erwachsene

ANGEBOTE FÜR KINDER

129 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren von 08.30–12.30 Uhr

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig, für 1–2 Vormittage in der Woche. Wir bieten eine altersgerechte pädagogisch wertvolle Umgebung zum Wohlfühlen und frei Entfalten. Eine Eingewöhnungsphase ist notwendig, bitte planen Sie Zeit dafür ein. An jedem Wochentag kümmert sich eine andere pädagogische Fachkraft und eine Zusatzkraft um Ihr Kind. Eine gute Vorbereitung für den Kita-Einstieg!



Kosten: *ein Vormittag: 12,00 €

Monatsbeitrag für einen Wochentag: 45,00 €

Auf Antrag ist ein Zuschuss durch die Stadt Würzburg möglich.

An- und Abmeldung mindestens einen Tag vorher!

*Bei nicht Abmeldung wird der Gesamtbetrag fällig.

129a Montags, ab 13.09.–21.02.

129b Dienstags, ab 14.09.–22.02.

129c Mittwochs, ab 15.09.–23.02.

129d Donnerstags, ab 16.09.–24.02.

129e Freitags, ab 17.09.–25.02.

Leitung: Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)

Betreuerinnenteam: Erzieherin, Kinderpflegerin, Sozialpädagogin, FSJ-Praktikantin, Ehrenamtliche
max. TN-Zahl je Wochentag: 8 Kinder

130 Hausaufgabenhilfe – kostenfrei

Schüler/-innen helfen Schüler/-innen

Termine nach Vereinbarung

Schüler/-innen des Riemenschneider-Gymnasiums bieten im Rahmen ihres P-Seminars „Mehrgenerationenhaus“ kostenlose Hausaufgabenhilfe und Lernhilfe an. Sie unterstützen einmal pro Woche Schüler/-innen von der 1.–7. Klasse beim Lernen.

Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin

131 „Manege frei“ in den Faschingsferien

Erlebnisworkshop für Grundschul Kinder

Rein in die Manege und los geht's! Gemeinsam wollen wir tolle Vormittage erleben, wir tauchen in die Zirkuswelt ein und werden zu richtigen Artisten. Egal, ob basteln, spielen, zaubern oder einfach nur Spaß haben, sei dabei!

Bitte mitbringen: Getränk und kleine Brotzeit. Kleidung, die schmutzig werden darf

131a Zirkus der Tiere

Mittwoch, 02.03. von 09.00–13.00 Uhr

131b Zirkusakrobatik

Donnerstag, 03.03. von 09.00–13.00 Uhr

131c Zirkuszauber und Magie

Freitag, 04.03. von 09.00–13.00 Uhr

Teilnahmebeitrag: 6,00 € pro Tag/Termine einzeln buchbar! / Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben! / Anmeldung erforderlich!

Leitung: FSJ-Praktikant/-in und Schüler des Riemenschneider-Gymnasiums Würzburg
max. TN-Zahl pro Tag: 10



Senioren Begegnung



OFFENER TREFF

Begegnungsstätte für Senioren

Bei uns finden Sie Möglichkeiten der Begegnung von Senioren mit Senioren ebenso wie das Miteinander von Jüngeren und Älteren. Entdecken Sie für Senioren spezifische Kurse, Angebote der Erwachsenenbildung und der Beratung sowie Fahrten, Führungen und Initiativkreise für sich. Wir laden Sie auch ein, sich ehrenamtlich oder als Kursleiter/-in bei uns im Haus zu engagieren.

Als Einzelgäste können Sie bei uns neue Kontakte knüpfen. Unser Treff steht Ihnen auch für Verabredungen mit Freunden und Bekannten bereit. Genießen Sie bei uns fair gehandelten Kaffee/Tee und Kaltgetränke. Gebäck kann jede/r selber mitbringen. Tageszeitungen, Zeitschriften und Spiele liegen für Sie bereit. Nutzen Sie unser Gratis WLAN für Ihr internetfähiges Mobiltelefon.

Geöffnet von Montag, 06.09. bis Freitag, 15.02. (außer an Feiertagen).

132

Das CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet eine Initiative mit Senioren für Jung und Alt



Mo	13.30 – 17.00 Uhr
Di	13.30 – 17.00 Uhr
Mi	13.00 – 17.00 Uhr
Do	13.30 – 17.00 Uhr



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

Die Öffnungszeiten des Café Lebenslust während der Schulferien geben wir kurzfristig bekannt. Bitte beachten Sie entsprechende Aushänge im Haus und Hinweise auf unserer Homepage www.generationen-zentrum.com.

Café Komm – Mehrgenerationen

für Eltern, Großeltern und Kontaktfreudige. Kinderfreundlich, multikulturell, offen für alle Generationen.

Freitags, ab 17.09. – 25.02.

(außer 24.12. / 31.12. / 07.01.) von 14.00 – 17.15 Uhr
Näheres siehe Nr. 104

Gratis WLAN und kostenlose PC Nutzung

im offenen Treff während der Öffnungszeiten bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner im Café komm und im Café Lebenslust.

Näheres siehe Seite 9



UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

133 **Beratung in Altersfragen***Angebot für Senioren***Montags, 20.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12. / 17.01. / 21.02. von 11.30–12.30 Uhr**

Gerne biete ich mich Ihnen als ZuhörerIn bei z.B. wichtigen Entscheidungsprozessen an. Bei Bedarf, und wenn möglich, vermittele ich Ihnen kleine Hilfen im Alltag sowie ehrenamtliche oder professionelle Hilfe zur Entlastung. Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich. Anmeldung erbeten!

Ihre Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Tel.: 0931/386-68712

Mail: christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

134 **Schenken Sie anderen Menschen Zeit**

Unterstützen Sie unsere Angebote, z.B. als Spiel- und Gesprächspartner/-in im CAFÉ Lebenslust

- mit Ihren eigenen Ideen
- mit einem eigenen (Kurs-)Angebot
- in der Initiative von und für Senioren „Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit“ im Projekt welcome

Ihre Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin (siehe oben)

135 **Eine Stunde Zeit füreinander**

Ökumenische Nachbarschaftshilfe in der Innenstadt

Wir unterstützen Sie zu Hause oder im Heim. Wir vermitteln Ihnen, wenn möglich, einen Besuchsdienst, kleine praktische Haushaltshilfen, Begleitung bei Spaziergängen ... Sprechen Sie uns auch an, wenn Sie eine Stunde Zeit in der Woche verschenken wollen!

Ihre Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin

Tel.: 0931/386-68721

Mail: info@mgh-wuerzburg.de

Näheres siehe Seite 10



SPIELE IN GESELLIGER RUNDE



Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen seit Jahrhunderten alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns. Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen! Eine große Spielauswahl ist vorhanden. Eigene Spiele können mitgebracht werden. Einzelne Personen und auch Spielgruppen sind willkommen. Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen sind, wenn möglich, bei Spielgruppen mit dabei. Getränke werden günstig angeboten.

134 **Spielrunden an Montagen**

Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele

Montags, ab 06.09.–21.02.

(außer 01.11. / 27.12. / 03.01.) von 14.00–17.00 Uhr

Freuen Sie sich auf gesellige und anregende Zeiten mit anderen Spiel Freunden. In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein.

Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl.



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

135 **Spielrunden an Dienstagen**

Canasta, Skat und andere Spiele

Dienstags, ab 07.09.–22.02.

(außer 02.11. / 28.12. / 04.01.) von 14.00–17.00 Uhr

Traditionelle und auch neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt und Begegnungen Jung mit Alt ‚spielerisch‘ möglich. Die FSJ-Praktikantin Jahr freut sich auf Ihr Kommen. In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein.



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

136 **Schafkopf**

Mittwochs, ab 08.09.–23.02.

(außer 03.11. / 29.12. / 05.01.) von 13.00–17.00 Uhr

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns.



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

137 **Rommé, Canasta und andere Brett- und Kartenspiele**

Donnerstags, ab 09.09.–24.02.

(außer 04.11. / 30.12. / 06.01.) von 14.00–17.00 Uhr

Eigene Spielvorschläge können mitgebracht werden. Einzelne Personen und auch ganze Spielgruppen sind uns willkommen. Wir freuen uns auf Sie!



Referent: noch nicht bekannt

Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!



- 138 Doppelkopf**
für lernende und erfahrene Spieler/-innen
Donnerstags, ab 09.09. – 24.02.
(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr
Dies eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner/-innen? Kommen Sie vorbei, um mitzuspielen. Mit interessierten Anfänger/-innen und jenen, die ihre Spielkenntnisse auffrischen möchten, vereinbare ich gerne nach Rücksprache konkrete Übungstermine.

Ansprechpartner: Peter Kramer

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

- 139 Offener Schachtreff**
Freitags, ab 17.09. – 25.02.
(außer 24.12. / 31.12. / 07.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr
Jüngere und Ältere mit mehr oder weniger Erfahrung sind willkommen. Schachbretter und -figuren sind vorhanden.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

VERSCHIEDENE ANGEBOTE

„Gottes Ebenbild – Einblicke in die Lebenswelten von Menschen mit Demenz“

Fotoausstellung im Erdgeschoss

in der Zeit vom 06.09. – 28.09.

Näheres siehe Nr. 78



Gegen die Trauer hilft nur das Trauern

Mittwoch, 26.10. von 18.30 – 20.30 Uhr

Der Abend will aufzeigen, wie Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden können.

Näheres siehe Nr. 26

GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

einjähriges Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren

Neuer Jahreskurs 2021-2022

14-tägig ab Mittwoch, 13.10. von 10.30 – 12.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 46a–b



Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu? - Dann sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leiter Bildungsbereich
info@generationen-zentrum.com, Tel.

0931/386-68700

Kreatives Zusammensein:

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen – Dienstagnachmittags

in geselliger Runde kreativ sein für einen guten Zweck

Näheres siehe Nr. 1

KREATIVE ZWISCHENZEIT ...

Freitagnachmittag 1x im Monat

für ein ideenreiches Miteinander.

Alle sind willkommen (9–99 Jahre)

Näheres siehe Nr. 66a–f

Café komm Nähtreff – Freitagnachmittag 1x im Monat

Näheres siehe Nr. 65

Buchstabe für Buchstabe ... lauter kleine Kunstwerke ...

Kreativ Workshop – Recycling ART ...

Donnerstag, 18.11. von 19.00 – 21.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 69

140 Briefmarkenausschneiden – Missionshilfskreis

Donnerstags, 16.09. / 21.10. / 18.11. / 20.01. / 17.02. von 14.30 – 16.00 Uhr

In diesem offenen Kreis werden gebrauchte Briefmarken sortiert und ausgeschnitten. Der Erlös kommt den Benediktinermissionaren von Münsterschwarzach zu Gute.

Sie können den Kreis unterstützen, indem Sie frankierte Briefmarken nicht in den Papierkorb werfen, sondern im ME-Haus abgeben.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags, ab 06.09. – 21.02. von 14.00 – 17.00 Uhr
(außer 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)

Näheres siehe Nr. 63



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: 0931-38668-750 – oder auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com informieren.



141 Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit!

Nachmittagsunternehmungen für ältere und hochbetagte Bürger/-innen in Würzburg



**ca. 2 Termine pro Monat
von September bis Februar**



Wenn Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß“ sind, können Sie sich dem Teilnehmerkreis für unsere Ausflüge/Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeit-orientierten Zielen in Würzburg und Umgebung anschließen. In Corona-Zeiten sind geforderte Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten. Wenn möglich, nutzen wir die städtischen Seniorenmobile und bieten einen Hol-Bring-Fahrdienst von und nach Hause an. Einladungen zur Mitfahrt richten sich nach den angefahrenen Stadtteilen. Das Angebot ist dank einer Gruppe Ehrenamtlicher und in enger Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Senioren der Stadt Würzburg möglich.

Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten.

Näheres siehe Faltblatt zur Initiative (inklusive Anmeldeformular), anzufragen im Sekretariat unter Tel.: 386 68712.

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Monatliches musikalisches Angebot

An fünf Nachmittagen bieten wir entweder einen traditionellen Singnachmittag oder ein anderes alternatives Angebot an. Corona-bedingt sind überall Anmeldungen erforderlich!

Orgelführungen für Senioren

in der St. Adalbero-Kirche in der Sanderau

**Montag, 27.09. / 3 Nachmittagstermine
à 50 Minuten**

Näheres siehe Nr. 70a–c

Singnachmittag

„Wir wandern in die Welt hinaus“

Montag, 18.10. von 14.30–16.15 Uhr

Das Angebot ist von stabilen niedrigen Inzidenzwerten abhängig.

Näheres siehe aktuelle Aushänge im Herbst.

„Die Oboe gibt den Ton an“ –

Vorstellung eines Orchesterinstruments

Montag, 15.11. von 14.30–16.15 Uhr

Näheres siehe aktuelle Aushänge.

Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen

am Freitag, 26.11. von 14.30–16.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 72

Singnachmittag „Mit fröhlichen Liedern ins Neue Jahr“

Montag, 17.01. von 14.30–16.15 Uhr

Das Angebot ist von stabilen niedrigen Inzidenzwerten abhängig.

Näheres siehe aktuelle Aushänge im Dezember.



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...

Die beliebten monatlichen Singnachmittage werden wir voraussichtlich erst im Frühjahr 2022 wieder anbieten.

Gemeinsam Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg entdecken

Donnerstags, 23.09. / 21.10. von 15.00–17.00 Uhr

Leitung: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Näheres zu Routen, Uhrzeiten und Treffpunkten
Näheres siehe Nr. 76a+b

„Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“

Führung für Groß und Klein

Samstag, 23.10. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 118

Angebote für Großeltern mit Enkelkind(ern)**„Wo ist der allergrößte Schatz?“**

Gemeinsam die Residenz entdecken für (Enkel-)Kinder ab 5 Jahren

Näheres siehe Nr. 114a+b

Die Drei ??? und der verschwundene Löwe

Familienführung rund um Sankt Adalbero

Samstag, 15.01. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 121

Korbtheater: Der kleine Rabe Socke

für (Enkel-)Kinder ab 3 Jahren

Näheres siehe Nr. 5

**Tablet für eine bestimmte Zeit kostenfrei leihen**

Machen Sie mutig eigene Erfahrungen mit einem Ihnen neuen technischen Gerät! Sie erhalten in der Zeit der Ausleihe (Geräteausgabe nur gegen Kauti- on) sowohl eine Einführung als auch individuelle begleitende Unterstützung. Mit der Teilnahme an kostenfreien Informationsvorträgen können sie zusätzlich Ihr Wissen vertiefen.

Näheres siehe Nr. 40a–c



Neue Medien leicht erklärt

Diese Angebote bringen Ihnen die Bedeutung, die Vorteile und den Nutzen, aber auch die Gefahren und Risiken der neuen Medien und Anwendungen näher.

**Einzelhilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop ... - Mediensprechstunde**

Jung für Alt (je TN 40 Minuten)

Näheres siehe Nr. 41

Informationsvorträge an Freitagnachmittagen

Jung für Alt (je TN 40 Minuten)

Näheres siehe Nr. 42a–e



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

TANZ UND BEGEGNUNG**142 Fit bleiben durch Tanzen**

Körper und Geist in Bewegung halten

Mittwochs, 15.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12. / 19.01. / 16.02. von 09.30–11.00 Uhr



Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Die Referentin leitet Menschen mit und ohne Demenz bis ins hohe Alter zu einfachen Tänzen im Sitzen, am Stuhl und im Kreis an. Dabei kommt es nicht auf fehlerfreie Nachahmung der Bewegungen, sondern auf die gemeinsame Tanzfreude an.

Leitung: Silvia Klein, Seniorentanzleiterin
Kursbeitrag: 36,00 €/Einzeltermin: 6,50 €/Anmeldung erforderlich!



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

143 Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit

Fachgerecht werden Sie zu beschwingten und leicht erlernbaren Tänzen angeleitet. Die Freude an der Bewegung und in der Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt der Vormittage.

143a **Freitags, ab 17.09. – 18.02.**
(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)
von 09.00–10.30 Uhr (19x)

143b **Freitags, ab 17.09. – 18.02.**
(außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)
von 10.45–12.15 Uhr (19x)

Leitung: Silvia Klein, Seniorentanzleiterin
Beitrag je Termin: 3,20 € pro Tanztermin / Barzahlung vor Ort! /



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

ERGÄNZENDE BILDUNGSANGEBOTE

Ausführliche Beschreibungen zu den Angeboten finden Sie im Programmteil „Erwachsenenbildung“.

SPIRITUALITÄT

- Gott: ein Theaterstück (siehe Nr. 6)
- Ausstellung: Was uns angeht – Große Wörter des Christentums (siehe Nr. 79)
- Bibelabende: Die Frohbotschaft nach Johannes (siehe Nr. 8)
- Blick hinter Klostermauern (siehe Nr. 12a+b)
- Vortrag über Edith Stein (siehe Nr. 10)
- Biblische Einstimmung in den Advent: „Wenn Junge ...“ (siehe Nr. 13)
- Ausstellung: Die Weihnachtskone und andere (siehe Nr. 80)
- Diözesaner Bibeltag (siehe Nr. 14)

LEBEN | GESELLSCHAFT**LEBENSFRAGEN**

- Vortrag über Hildegard von Bingen (siehe Nr. 21)
- Letzte Hilfe – Kurs (siehe Nr. 27)
- IN VIA – Leben in Bayern. Kursreihe „Leben in Bayern“ (siehe Nr. 22)
- Abende Besuche bei älteren Menschen (siehe Nr. 28a–c)
- Mit Rilkes Gedichten zu Freude/Zuversicht finden (siehe Nr. 23a+b)
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (siehe Nr. 24)

GESELLSCHAFT

- Hörspiel: Sie können mich einsperren (siehe Nr. 25)

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: **www.generationen-zentrum.com** informieren.



NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

- Obst- und Gemüsetauschbörse (siehe Nr. 31)
- Dokumentarfilm: Zeit für Utopien (siehe Nr. 32)
- Umweltproblem Mikroplastik/Kunststoff (siehe Nr. 36)
u. a. mehr (siehe Seiten 32–34)

SPRACHE | GEDÄCHTNIS

- Kurse Englische Konversation (siehe Nr. 37a–d)
- Kurse Gedächtnistraining (siehe Nr. 38/39a+b)

NEUE MEDIEN - VORTRÄGE

- Videotelefonie ... (siehe Nr. 42a)
- Whats App und andere Apps (siehe Nr. 42b)
- Twitter, Facebook, Instagram (siehe Nr. 42c)
- Datensicherung (siehe Nr. 42d)
- Sprachassistenten kennenlernen (siehe Nr. 42e)

KÖRPER | GESUNDHEIT**ENTSPANNUNG**

- Yoga für Senioren (siehe Nr. 45a–d)
- QiGong–Stille und bewegte Formen (siehe Nr. 44a–d)
- QiGong im Sitzen (siehe Nr. 44e–h)
- Bioenergetik am Morgen (siehe Nr. 47a+b)

BEWEGUNG | FITNESS

- Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren (siehe Nr. 51)
- Wirbelsäulengymnastik (siehe Nr. 53a+b)
- Gymnastik für Frauen (siehe Nr. 54)
- Mod. Fitnesstraining u. sanfte Aerobic (siehe Nr. 58)
- Modernes Rückentraining (siehe Nr. 55a+b)

MUSIK | KREATIVES GESTALTEN**MUSIK**

- Rhythmische Gitarre: Anfängerkurs (siehe Nr. 62)
- Veeh-Harfe®: Anfänger Aufbaukurs I (siehe Nr. 60)
- Veeh-Harfe®: Kurse f. Fortgeschrittene (siehe Nr. 61a–c)

KREATIVES GESTALTEN

- Aquarellieren für Fortgeschrittene (siehe Nr. 64a–b)
- Fotografieren: Mit Achtsamkeit den Blick schärfen (siehe Nr. 67)
- Ausdrucksmalen–Kreativität und Entspannung (siehe Nr. 68)

KULTUR | FAHRTEN | FÜHRUNGEN**KULTUR**

- Bildvortrag: Leben u. Leiden in der DDR (siehe Nr. 73)
- Adventskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen (siehe Nr. 72)
- Seminar: Der Würzburger Maler Curd Lessig (siehe Nr. 77)

FAHRTEN

- Konzertfahrt nach Bad Kissingen (siehe Seite 54)
- Stadtrundfahrt „Das neue Würzburg (siehe Nr. 75)

Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden. Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

Über aktuelle Auswirkungen von Corona-Verordnungen auf unsere Veranstaltungen können Sie sich auf dem „Corona-Anrufbeantworter“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750** – oder auf unserer Homepage: **www.generationen-zentrum.com** informieren.



Allgemeine Geschäftsbedingungen Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung kann nur schriftlich oder über das Online-Anmeldeformular (www.generationen-zentrum.com) erfolgen. Für Kurse, Seminare, Fahrten, etc. ist eine vorherige Anmeldung erforderlich (Kennzeichnung „Anmeldung erforderlich!“). Ausnahmen: Vorträge, Konzerte, „offene Angebote“ ohne den Zusatz „Anmeldung erforderlich!“. Bei Fahrten gelten besondere Teilnahme- und Stornobedingungen, welche in den jeweiligen Reise-Informationen genannt werden. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. an.

Es erfolgt **keine** Anmeldebestätigung. Bei Programmänderungen, Veranstaltungsausfall oder -überbelegung werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung/Kursbeiträge

Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen, d. h. Beiträge werden über das erteilte SEPA-Lastschriftmandat eingezogen. Bei der Anmeldung sind daher Bankverbindung, IBAN und BIC anzugeben. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben werden Ihnen die Bankgebühren (bis zu 6,00 Euro) berechnet. Die Beiträge werden jeweils Mitte oder Ende des Monats nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Materialkosten, Erstattungen für Arbeitsunterlagen u.ä. sind in der Regel bei Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn in bar an den Referenten zu entrichten.

Hier einige Informationen:

Zahlungsempfänger:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V., Würzburg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000887636
Mandatsreferenz: teilen wir Ihnen mit

Ermäßigungen

Schüler, Studenten und Empfänger von ALGII erhalten auf Kurse und Seminare gegen Vorlage (bei Anmeldung bzw. 5 Werktage vor Beginn!) eines entsprechenden Nachweises 10 % Ermäßigung. Bei verspäteter Vorlage eines Nachweises, kann der Differenzbetrag nicht zurückerstattet werden. Auf Kurse für Kinder und Senioren gibt es keine Ermäßigung. In finanziellen Härtefällen können sich auch Rentner, Sozialhilfeempfänger und Familien an die zuständigen Bildungsreferentinnen für Senioren oder für Kinder und Familien wenden. Bei einer Anmeldung von Ehepaaren zu Erziehungsvorträgen oder -kursen, erhält der Ehepartner 50 % Nachlass auf den Kursbeitrag.

Mindestteilnehmerzahl

Eine Veranstaltung findet statt, wenn die Anmeldungen die Mindestteilnehmerzahl erreichen. Bei einer geringen Teilnehmerzahl kann eine Veranstaltung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Einheiten oder einer entsprechenden Erhöhung des Kursbeitrages einverstanden sind.

Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens 3 Werktage vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn im Sekretariat vorliegen; ansonsten müssen wir den vollen (Kurs-)Beitrag in Rechnung stellen. Bei späteren Abmeldungen oder Kursabbruch können die Kursbeiträge nicht zurückerstattet werden. Beiträge können nur dann erstattet werden, wenn Sie uns rechtzeitig eine Ersatzperson nennen oder wir über eine Warteliste Ihren Platz vergeben können. In jedem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von mindestens 5,00 € erhoben. Den genauen Kursbeginn können Sie dem Ausschreibungstext der jeweiligen Veranstaltung entnehmen.

Kursausfall/Änderungen

sind manchmal unvermeidlich. In beiden Fällen werden Sie schriftlich, per Email oder telefonisch darüber informiert. Bereits gezahlte Kursbeiträge werden ganz oder anteilig für das jeweilige Semester zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche (z. B. Materialkosten) bestehen nicht.

Haftung

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Die Haftung des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung gemäß §§276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust eingetragener Sachen besteht nicht. Das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. übernimmt bei Unfällen für KFZ- oder Personenschäden keine Haftung. Die Teilnehmenden haben für den notwendigen Versicherungsschutz selbst zu sorgen.

Information zur Online-Streitbeilegung der EU (OS-Plattform)

Link zur OS-Plattform der EU lautet:

<http://ec.europa.eu/consumers/odr>

Unsere Email-Adresse: info@generationen-zentrum.com

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein ernstes Anliegen. In allen deutschen kirchlichen Dienststellen gelten für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten die Bestimmungen des **Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz** (KDG) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften.

Ihre angegebenen Daten werden aufgrund der Rechtsgrundlage des § 6 Abs. 1 lit. c KDG und zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung verarbeitet. Ihre Daten werden solange gespeichert, bis die Veranstaltung abgewickelt ist, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Fotoaufnahmen

Wir fertigen Fotos an, um unsere Veranstaltungen zu dokumentieren. Die Aufnahmen können zudem in Jahresberichten, Zeitungsberichten, Programmheften, Chroniken und/oder Internet-Präsentationen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. veröffentlicht werden. Die Verarbeitung beruht auf der Rechtsgrundlage des § 6 Abs. 1 lit. g KDG im Rahmen der gesetzlich zulässigen Grenzen und in dem berechtigten Interesse, die Veranstaltung zu dokumentieren.

Eine Weitergabe der Aufnahmen an Dritte erfolgt nicht. Sie haben gem. § 23 KDG jederzeit das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, zu widersprechen. In diesem Fall zeigen Sie unserem Fotografen bitten deutlich an, dass Sie nicht fotografiert werden möchten. Wir sehen dann selbstverständlich davon ab, Sie zu fotografieren.

Sie haben zudem das Recht einer Veröffentlichung zu widersprechen. Der Widerruf wirkt sich nur für die Zukunft aus. Sofern die Aufnahmen bereits in Druckwerken veröffentlicht wurden, kann ein Widerruf daher nur in Ausnahmefällen erklärt werden.

Die Aufnahmen werden solange gespeichert, bis Sie der weiteren Verarbeitung widersprechen.

Widerspruchsrecht

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Hierfür wende Sie sich formlos an Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. Ihre Daten werden nach Ihrem Widerspruch umgehend gelöscht.

Recht auf Auskunft

Nach den gesetzlichen Vorschriften haben Sie das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten (§ 17 KDG) und in bestimmten Fällen das Recht auf Berichtigung (§ 18 KDG) oder Löschung (§ 19 KDG)

oder auf Einschränkung der Verarbeitung (§ 20 KDG) sowie auf Widerspruch (§ 23 KDG). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde beim Diözesandatenschutzbeauftragten Jupp Joachimski, Rochusstraße 5-7 – 80333 München, Tel.: 089 – 21 37 17 96, Fax: 089 – 21 37 15 85 als zuständige Aufsichtsbehörde.

Kontakt Daten Datenschutzbeauftragte:

Tanja Feuerpfeil
Kolpingstraße 11
97070 Würzburg
E-Mail: datenschutz@bistum-wuerzburg.de
Telefon: 0931 386 13450

VEREIN

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Unterstützen Sie das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.! Werden Sie Mitglied im Trägerverein! Um unsere Satzungsziele zu erreichen brauchen wir die ideelle und praktische Unterstützung unserer Mitglieder. Sprechen Sie in Familie, am Arbeitsplatz, am Stammtisch oder auf dem Festplatz positiv vom ME-Haus als Ihrem Bildungs- und Begegnungszentrum in Würzburg! Wenn Sie dazu gehören wollen, genügt ein Telefonanruf. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Wir bestätigen Ihre Anmeldung und laden Sie zu unserer Jahresversammlung ein. Da lernen Sie uns kennen! Telefon: 0931/386-68700 Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen und freuen uns auf weitere Besuche und Teilnahmen in unserem Haus!

Spenden

Der Verein Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar! Spenden werden für den Kursbetrieb benötigt und verwendet, insbesondere um Kurse zu finanzieren, die nicht aus Kurs- und Teilnahmebeiträgen allein abgedeckt werden können bzw. um Ermäßigungen (siehe „Ermäßigung“) zu ermöglichen.

QESplus

Um unseren Qualitätsstandard zu halten und zu verbessern, betreiben wir seit 2004 Qualitätssicherung unter der Führung der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (KEB-Bayern). Wir wurden 2007, 2010, 2013 und 2016 nach den Kriterien von QES.T extern zertifiziert. Im Jahr 2020 wurden wir im Folgeprogramm QESplus erneut einer Zertifizierung erfolgreich unterzogen. Unsere Leistungen und Ergebnisse machen wir nach innen (Mitgliederversammlung) und außen (Jahresbericht/ Jahresstatistik) transparent.



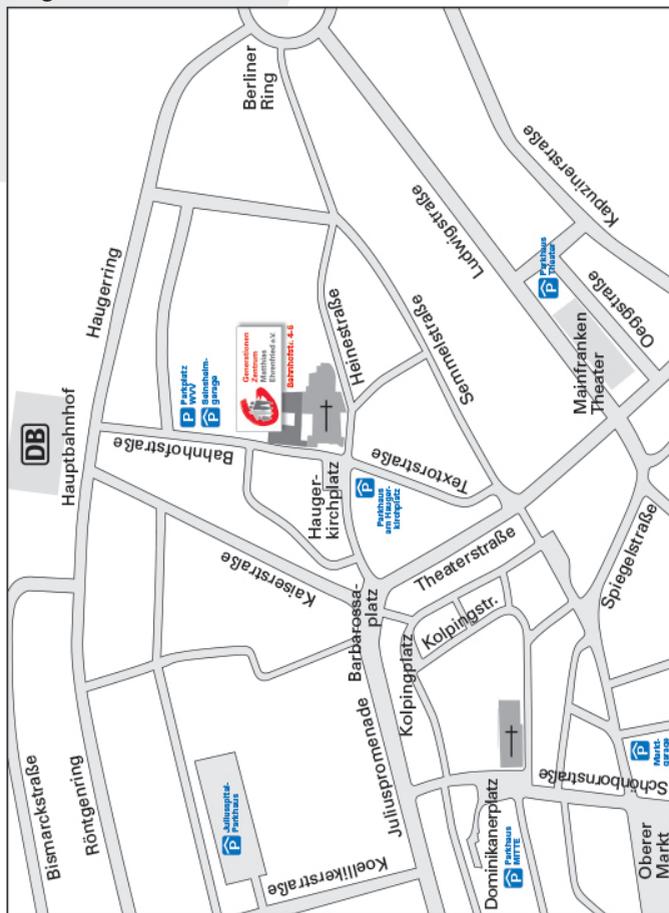
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Buslinien 12, 14, 15, 16, 17, 20, 26, 28

Straßenbahn 1, 2, 3, 5

Unser Parkplatz in der Heinestraße ist nur für Besucher während der Aufenthaltsdauer im Haus nutzbar

Wegweiser zum neuen Haus



MehrGenerationenHaus

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	14.09.	14.30	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	1
Fr	01.10.	17.30	Film: Monsieur Pierre geht online	3
Di	05.10.	16.00	Führung durch das neue Matthias Ehrenfried Haus	2a
Sa	04.12.	14.00	Freiwillig und engagiert! Gemeinsam etwas bewegen	4
Do	27.01.	17.00	Erste Hilfe Training	2b
Fr	04.02.	19.00	Opa startet durch ... - Korbtheater	5

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Sa	19.09.	19.00	Epilepsie und mögliche Begleiterkrankungen - Vortragsabend	20
Mo	06.09.	14.00	Offener Stricktreff	63
	06.09.		Gottes Ebenbilder - Ausstellung	78
Di	14.09.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	51
Fr	17.09.	19.30	Gott - Theaterstück von Ferdinand von Schirach	6
So	19.09.	10.30	Konzertfahrt nach Bad Kissingen	74
Mo	20.09.	19.30	Seminarreihe Sakraler Tanz	7
	20.09.	18.00	Yoga für Fortgeschrittene I	43a
	20.09.	19.30	Yoga für Fortgeschrittene II	43b
	20.09.	19.00	Fit und Gesund	52
	20.09.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	53a
	20.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	53b
Di	21.09.	10.30	English for fun - Kurs	37a
	21.09.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	40a
	21.09.	18.25	QiGong	44a
	21.09.	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	54
Mi	22.09.	13.45	Yoga für Senioren	45a
	22.09.	15.15	Yoga für Senioren	45c
	22.09.	10.30	GeWinn - Fortsetzung aus 2020/21	46b
	22.09.	17.00	Modernes Rückentraining	55a
	22.09.	18.00	Modernes Rückentraining	55b
Do	23.09.	10.45	Let's talk in English	37c
	23.09.	09.00	QiGong	44c
	23.09.	10.30	QiGong im Sitzen	44e
	23.09.	17.00	Rückentraining mit Power	56
	23.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	57
	23.09.	19.00	Aquarellieren für Fortgeschrittene	64a
	23.09.	15.00	Spaziergang durch die Lehmgrubensiedlung	76a
Fr	24.09.	09.30	Gedächtnistraining	38
	24.09.	14.00	Café komm Nähtreff	65
	24.09.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66a
Sa	25.09.	10.00	Obst- und Gemüsetauschbörse	31
Mo	27.09.	09.40	Gedächtnistraining	39a
	27.09.	11.30	Gedächtnistraining	39b
	27.09.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	61a
	27.09.	13.00	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	61b



Mo	27.09.	14.00	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	70a	Fr	29.10.	18.30	Biblisches Krimi-Dinner (2. Fall)	11
	27.09.	15.10	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	70b		29.10.	14.30	WhatsApp u. andere Apps - Vortrag	42b
	27.09.	16.20	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	70c	Sa	30.10.	10.00	Vom Glück - Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik	18
Di	28.09.	09.00	Veeh-Harfen® für Anfänger	60	Di	09.11.	16.00	Führung im Kloster der Claretiner-Missionare	12a
	28.09.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	61c		09.11.	19.00	Wie Gott ins Spiel kommt - Fortbildungsabend	28b
	28.09.	14.30	Stadtrundfahrt - Das Neue Würzburg	75		09.11.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	40b
Mi	29.09.	19.30	Bibelabende zum Johannesevangelium	8		09.11.	15.30	Mediensprechstunde	41c
	29.09.	19.00	Hildegard von Bingen - Vortrag	21	Mi	10.11.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 2	22b
Do	30.09.	18.00	Gitarre - Grundkurs	62		10.11.	19.30	Nachhaltigkeit - Vortrag	35
Fr	01.10.	17.30	Film: Monsieur Pierre geht online	3	Fr	12.11.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66c
	01.10.	09.00	Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic	58	Do	18.11.	19.00	Kreativ Workshop - Recycling ART	69
	01.10.	10.00	Power Bodyforming	59a	Fr	19.11.	14.30	Twitter, Facebook, ... - Vortrag	42c
	01.10.	11.00	Power Bodyforming	59b	Mo	22.11.	19.30	Kindheitsgeschichten Jesu	13
	01.10.	08.30	Was uns angeht - Ausstellung	79	Di	23.11.	19.00	Besuche bei Menschen mit Demenz - Fortbildungsabend	28c
Di	05.10.	15.30	Mediensprechstunde	41a	Di	23.11.	15.30	Mediensprechstunde	41d
Mi	06.10.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 1	22a	Mi	24.11.	09.00	Wer badet eigentlich das Christkind - Ausstellung	80
	06.10.	19.30	ZEIT FÜR UTOPIEN - WIR MACHEN ES ANDERS - Dokumentationsfilm	32	Do	25.11.	19.00	Aquarellieren für Fortgeschrittene	64b
	06.10.	10.00	Bioenergetik am Morgen	47a	Fr	26.11.	14.30	Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen	72
Fr	08.10.	14.30	Videotelefonie - Videochat - Vortrag	42a	Mi	01.12.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness	48
	08.10.	15.00	Mit Achtsamkeit den Blick schärfen... intuitives Fotografieren	67	Fr	03.12.	18.30	QiGong - Wildgans I	50
Sa	09.10.	10.00	Letzte Hilfe Kurs	27	Di	03.12.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66d
Di	12.10.	10.00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	23a	Fr	07.12.	15.30	Mediensprechstunde	41e
	12.10.	19.30	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	23b	Fr	10.12.	14.30	Datensicherung - Vortrag	42d
	12.10.	18.30	Klimafreundlich Leben - Kurs	34	Di	11.01.	10.30	English for fun	37b
	12.10.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	49		11.01.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	40c
Mi	13.10.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevoll macht - Vortrag	24		11.01.	15.30	Mediensprechstunde	41f
	13.10.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden mit Wirkung - Neuer Jahreskurs	46a		11.01.	18.25	QiGong	44b
Do	14.10.	19.30	Kinder- und Familiengottesdienste vorbereiten und gestalten - Grundkurs	17	Mi	12.01.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 3	22c
	14.10.	19.30	Das Forum - Das Weltwirtschaftsforum u. der Klimawandel - Dokumentation	33		12.01.	13.45	Yoga für Senioren	45b
Fr	15.10.	15.00	Wie zwei fränkische Pfarrer mit ihrer Gemeinde den Nazis trotzen.	25		12.01.	15.15	Yoga für Senioren	45d
	15.10.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66b	Do	13.01.	10.45	Let's talk in English	37d
	15.10.	19.30	Die Notaufnahmeschwester - Lesung	71		13.01.	09.00	QiGong	44d
So	17.10.	05.00	Fußwallfahrt nach Vierzehnheiligen	9	Fr	13.01.	10.30	QiGong im Sitzen	44f
Di	19.10.	15.30	Mediensprechstunde	41b	Fr	14.01.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66e
Do	21.10.	15.00	Spaziergang durch Grombühl und zur Steinburg	76b	Mo	17.01.	16.00	Curd Lessig - Seminar	77
Fr	22.10.	14.00	Storybag	19	Mi	19.01.	19.30	Mikroplastik - Vortrag	36
	22.10.	15.00	Ausdrucksmalen - Kurs	68		19.01.	10.00	Bioenergetik am Morgen	47b
Di	26.10.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	26	Sa	22.01.	09.30	Diözesaner Bibeltag	14
	26.10.	19.00	Wie Begegnung und Gespräche gelingen - Fortbildungsabend	28a	Mo	24.01.	16.00	Curd Lessig - Besichtigung	77
Mi	27.10.	19.30	Der Weg Edith Steins - Vortrag	10	Di	25.01.	19.30	Schoppenfetzern u. Spessarträuber	29
						25.01.	15.30	Mediensprechstunde	41g
					Fr	04.02.	14.30	Alexa, Siri, Google... - Vortrag	42e
						04.02.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66f
					Di	08.02.	16.00	Führung bei den Salesianern Don Boscos	12b

Di	08.02.	15.30	Mediensprechstunde	41h
Di	15.02.	14.30	Bildvortrag: Leben und Leiden in der DDR	73
So	20.02.	11.00	Wandern - Um Gottes Willen!?	15
Di	22.02.	19.00	Der mitleidende und mitgestaltende Gott - Vortrag	16
Di	22.02.	15.30	Mediensprechstunde	41i

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	02.09.	14.00	Männerberatung	82
Mo	13.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129a
Di	14.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129b
	14.09.		Hausaufgabenhilfe - kostenfrei	130
Mi	15.09.	17.30	NfP - Sprechstunde	83
	15.09.	15.00	Café komm musikalisch	104a
	15.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129c
Do	16.09.	15.00	FAMILIEN-SPRECHSTUNDE	84
	16.09.	15.00	Café komm kreativ	104b
	16.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129d
Fr	17.09.	09.30	Café komm multikulturell	104c
	17.09.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	104d
	17.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129b
Di	21.09.	14.45	Musikgarten® für Babys	105a
	21.09.	15.45	Musikgarten®Teil 1	106a
Mi	22.09.	10.00	KangaTraining	107a
Do	23.09.	15.00	Bewegte Babyzeit von 3 - 6 Monaten	109a
	23.09.	16.30	Bewegte Babyzeit von 7 - 10 Monaten	110a
Fr	24.09.	15.45	PEKiP® Jan/Feb/März 2021 Babys	113a
Fr	24.09.	17.30	PEKiP® April/Mai/Juni 2021 Babys	113b
Sa	25.09.	10.00	Führung durch die Residenz	114a
	25.09.	11.30	Führung durch die Residenz	114b
Mo	27.09.	11.15	FREISpiel 1 - Babys von 0 - 6 Monaten	115a
	27.09.	10.00	FREISpiel 2 - mit Kindern v. 6 M. - 2 J.	115b
Di	28.09.	20.00	Müheles Lernen lernen - Vortrag	86
Do	30.09.	19.30	Trotzalter - Wut im Bauch - Vortrag	87
Sa	02.10.	14.30	Walderlebnis für Väter mit Kindern	124
Mo	04.10.	10.00	"edu-care": Sichere Bindung - Kurs	88a
Do	07.10.	20.00	"edu-care": Sichere Bindung - Krus	88b
	07.10.	19.30	Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse - Vortrag	89
	07.10.	10.00	Zwergensprache - Kurs	116a
Sa	09.10.	09.30	Väterbrunch im Café komm	125a
Mo	11.10.	19.30	Elterngeld, Elternzeit, Bayerisches Familiengeld und Krippengeld - Vortrag	90
Mi	3.10.	19.30	Schnuller weg! Wirklich? - Vortrag	91

Sa	16.10.	09.30	Raufen, rangeln, Kräfte messen! - Selbstverteidigung f. Papas m. Kindern	126
Mo	18.10.	15.00	"edu-care": Spielgruppe	88c1
Di	19.10.	10.00	"edu-care": Spielgruppe	88c2
Mi	20.10.	15.30	Zwischen zwei Welten - Kinder im digitalen Zeitalter - Interaktiver Fachtag	100
Do	21.10.	15.00	Bewegte Babyzeit von 3 - 6 Monaten	109b
	21.10.	16.30	Bewegte Babyzeit von 7 - 10 Monaten	110b
Sa	23.10.	15.00	Tauschbasar - wiederverwenden statt wegwerfen	117
	23.10.	10.00	"Komm, ich zeige dir dein Würzburg!" - Führung	118
	23.10.	09.30	Papa-Kind-Action	127a
	23.10.	11.15	Papa-Kind-Action	127b
Di	26.10.	15.30	Kinder an die Töpfe - Eltern-Kind-Kochen	119
Di	09.11.	14.45	Musikgarten® für Babys	105b
	09.11.	15.45	Musikgarten®Teil 1	106b
Mi	10.11.	19.30	Marte Meo © - Vortrag	101
	10.11.	10.00	KangaTraining	107b
Do	11.11.	09.30	PEKiP® Juli/ Aug 2021 Babys	113c
Fr	12.11.	11.30	Kita Einstieg - praktische Hilfen bei der Suche - Vortrag	92
Sa	13.11.	09.30	Väterbrunch im Café komm	125b
Do	18.11.	15.00	Bewegte Babyzeit v. 10 - 13 Monaten	111a
	18.11.	16.30	Bewegungsspaß von 13 - 18 Monaten	112a
Di	23.11.	15.30	Essen für unterwegs - gesunde Snacks - Eltern-Kind-Kochen	120
Mi	24.11.	19.30	Der Stress-Spirale entkommen - die Erfolgsformel für Eltern - Vortrag	93
Sa	27.11.	09.30	Papa-Kind-Action	127c
	27.11.	11.15	Papa-Kind-Action	127d
Do	02.12.	11.30	PEKiP® Sept/ Okt 2021 Babys	113d
Mo	06.12.	10.00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören! - Vormittagskurs	94a
Do	09.12.	20.00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören! - Abendkurs	94b
	09.12.	10.00	Zwergensprache - Kurs	116b
Sa	18.12.	09.30	Papa-Kind-Action	127e
	18.12.	11.15	Papa-Kind-Action	127f
Di	11.01.	14.45	Musikgarten® für Babys	105c
	11.01.	15.45	Musikgarten®Teil 1	106c
Mi	12.01.	10.00	KangaTraining	107c
Sa	15.01.	10.00	Die Drei ??? und der verschwundene Löwe - Familienführung	121
	15.01.	09.30	Väterbrunch im Café komm	125c
Mo	17.01.	16.00	Prävention und Umsetzung des Schutzauftrages §8a-SGBVIII - Workshop	102
Do	20.01.	20.00	Ritalin ist auch (k)eine Lösung - Online-Vortrag	95

Di	25.01.	15.30	Brotzeit - kindgerechte Highlights - Eltern-Kind-Kochen	122
Do	27.01.	19.30	Weniger weinen, besser schlafen - mein Baby verstehen - Vortrag	96
Sa	29.01.	09.30	Papa-Kind-Action	127g
	29.01.	11.15	Papa-Kind-Action	127h
Mi	02.02.	19.30	Hör- und Sprachfähigkeit des Kindes richtig unterstützen - Vortrag	97
Do	03.02.	15.00	Bewegte Babyzeit v. 10 - 13 Monaten	111b
	03.02.	16.30	Bewegungsspaß von 13 - 18 Monaten	112b
Fr	04.02.	16.00	Der kleine Rabe Socke - Korbtheater	123
Sa	05.02.	09.30	Väterbrunch im Café komm	125d
So	13.02.	17.00	Valentinstag - einander Segen sein - Verwöhnabend	98
Do	17.02.	19.30	Kinderängste - Vortrag	99
Sa	19.02.	09.30	Papa-Kind-Action	127i
	19.02.	11.15	Papa-Kind-Action	127j
Di	22.02.	19.30	EPL - Infoabend	85
Mi	02.03.	09.00	"Manege frei" in den Faschingsferien Workshop für Grundschulkinder	131a
Do	03.03.	09.00	"Manege frei" in den Faschingsferien Workshop für Grundschulkinder	131b
Fr	04.03.	09.00	"Manege frei" in den Faschingsferien Workshop für Grundschulkinder	131c
Sa	19.03.	09.30	Marte Meo - Fachtag	103

Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	06.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	132a
	06.09.	14.00	Spielrunden an Montagen	134
	06.09.	14.00	Offener Stricktreff	63
Di	07.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	132b
	07.09.	14.00	Spielrunden an Dienstagen	135
Mi	08.09.	13.00	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	132c
	08.09.	13.00	Schafkopf	136
Do	09.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	132d
	09.09.	14.00	Rommé, Canasta und andere Brett- und Kartenspiele	137
	09.09.	14.00	Doppelkopf	138
Fr	17.09.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	143a
	17.09.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	143b
	17.09.	14.00	Offener Schachtreff	139

Seniorenbegegnung Ersttermin 14-tägiger Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	05.10.	15.30	Mediensprechstunde	41

Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	15.09.	09.30	Fit bleiben durch Tanzen	142
Do	16.09.	14.30	Briefmarkenausschneiden	140
Mo	20.09.	11.30	Beratung in Altersfragen	133
Fr	24.09.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	66

Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
So	19.09.	10.30	Konzertfahrt nach Bad Kissingen	74
Do	23.09.	15.00	Spaziergang durch die Lehmgrubensiedlung	76a
Mo	27.09.	14.00	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	70a
	27.09.	15.10	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	70b
	27.09.	16.20	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	70c
Di	28.09.	14.30	Stadtrundfahrt - Das Neue Würzburg	75
Fr	01.10.	17.30	Film: Monsieur Pierre geht online	3
Do	21.10.	15.00	Spaziergang durch Grombühl zur Steinburg	76b
Fr	26.11.	14.30	Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen	72
Mo	17.01.	16.00	"Curd Lessig - Würzburger Maler, Grafiker und Glasfenstergestalter" - Seminar	77
Mo	24.01.	16.00	"Curd Lessig - Würzburger Maler, Grafiker und Glasfenstergestalter" - Besichtigung	77
Fr	04.02.	19.00	Opa startet durch ... - Korbtheater	5
Di	15.02.	14.30	Bildvortrag: Leben und Leiden in der DDR	73

Vorstand Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.:

- Vorsitzender**
- Vorsitzender**

Prof. Lukas Worschech
 Dekan Werner Vollmuth

Rechtliches:

Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Würzburg
 Steuernummer: 257/109/80503

Bildung und Begegnung:

Leiter: Jürgen Krückel
Bildungsreferentin: Christina Moczynski
Bildungsreferentin: Birgit Zöllner
Bildungsreferentin: Michaela Brand
Projektreferent: Sabine Wendt
wellcome-Koordinatorin: Katja Worschech

Verwaltung:

Verwaltungsleitung: Petra Gebtsattel
Sekretariat: Julia Oeftering
 Kristina Jerg
Hausmeister: Hans-Dieter Swobodnik

Bank:

LIGA-Bank Würzburg | Konto.Nr.: 3000800 | BLZ: 750 903 00
 IBAN: DE28 7509 0300 0003 0008 00 | BIC: GENODEF1M05
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000887636

Impressum:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

CO2-neutral produziert
 Druck: Benedict Press Druckerei, Münsterschwarzach Abtei

Kommunikation:

Tel.: 0931|386-68700
 Fax: 0931|386-68709
 info@generationen-zentrum.com
 www.generationen-zentrum.com

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag bis Donnerstag
 08.30 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr
Freitag
 08.30 – 14.00 Uhr

Anmeldung:

ab sofort: auf unserer Homepage, schriftlich per Anmeldekarte, Email, Fax
 Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen.
 Bitte geben Sie immer Ihre Bankverbindung an. Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Bei Kursausfall oder Überbelegung werden Sie benachrichtigt.

Anmeldekarte

Nr.	Thema/Stichwort	
Nachname, Vorname	Geburtsdatum	
Telefon		
Straße, Hausnummer		
Postleitzahl, Wohnort		
email		
Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder:		
Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	Geburtsdatum	

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V., Zahlungen für die von mir gebuchten Veranstaltungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein unten genanntes Kreditinstitut an, die von Ihnen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Lastschriften werden ab dem 01.01.2014 jeweils Mitte oder Ende des Monats nach Veranstaltungsbeginn eingezogen.

Die jeweilige Kursbeitragsgröße entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehme ich dem Programmheft.

Bank

BIC

IBAN

Name des Kontoinhabers (falls abweichend)

Anmeldung nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat und Unterschrift des Kontoinhabers!

Datum, Unterschrift: Kontoinhaber/in

Mandatsreferenz-Nr.: T _____
wird Ihnen später per Email mitgeteilt!

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den AGB's des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. einverstanden.

Ermäßigung

(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

Schülerin/Azubi

Studentin

FSJ/Bufoi

arbeitslos

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

Mit dieser **verbindlichen Anmeldung** erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. an.

Bitte beachten Sie, dass Sie **keine Anmeldebestätigung** erhalten.

Ich bin an der Zusendung der Semesterprospekte und aktuellen Veranstaltungshinweisen (Widerspruch siehe Hinweise zum Datenschutz)

- weiterhin interessiert
- nicht mehr interessiert meine Daten löschen
- meine neue Adresse lautet

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

Antwort

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried
Bahnhofstraße 4-6

97070 Würzburg

www.generationen-zentrum.com