



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*



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

# Programm

März bis Juli  
2021

**MehrGenerationen  
Haus**

**Erwachsenen  
Bildung**

**Kinder  
und Familie**

**Senioren  
Begegnung**

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

*Die Sonne glänzt, es blühen die Gefilde,  
die Tage kommen blütenreich und milde.  
Der Abend blüht hinzu und helle Tage gehen  
vom Himmel abwärts, wo die Tag' entstehen.*

*Das Jahr erscheint mit seinen Zeiten  
wie eine Pracht, wo sich Feste verbreiten:  
Der Menschen Tätigkeit beginnt mit neuen Ziele,  
so sind die Zeichen in der Welt, der Wunder viele.*  
Der Frühling (Friedrich Hölderlin)

## Liebe Besucherin, lieber Besucher,

der Frühling lockt, und damit die große Sehnsucht, wieder draußen, wieder unterwegs zu sein und sich mit anderen zu treffen und etwas zusammen zu unternehmen.

Wir hoffen, die Türen im neuen Haus für Sie weit öffnen zu dürfen und laden Sie sehr herzlich zu uns ein.

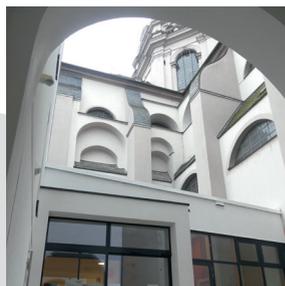
### Bitte beachten Sie:

**Neu:** Aktuelle Hinweise zu unserem corona-bedingten eingeschränkten Kurs- und Veranstaltungsprogramm erhalten Sie

- auf dem „**Corona-Anrufbeantworter**“ mit der Telefonnummer: **0931-38668-750**
- oder auf unserer **Homepage:**  
**www.generationen-zentrum.com**

Sie müssen für **alle Veranstaltungen angemeldet sein**, das betrifft insbesondere auch die offenen Cafés, die Spielangebote und die Vortragsveranstaltungen.

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



Sie erreichen uns im Internet unter

**generationen-zentrum.com**

## Wir über uns

4

### MehrGenerationenHaus

7

Miteinander von Jung und Alt	8
Unterstützung in meiner Nähe	11
Besondere Lebenslagen	13
Integration	15
Freiwilliges Engagement	16

### ErwachsenenBildung

17

Übersicht – Vorträge	18
Spiritualität	20
– christliche Lebensgestaltung	21
– religionspädagogische Angebote	23
Lebensfragen	24
Sprache	30
Gedächtnis	31
Neue Medien	32
Körper   Gesundheit	36
– Entspannung	36
– Bewegung und Fitness	41
Musik	44
Tanz	46
Kreatives Gestalten	46
Digitale Bildvorträge	47
Fahrten	49
Führungen	50
Ausstellungen	52

### Kinder und Familie

54

Übersicht der Angebote	55
Partnerschaft   Erziehung	56
Eltern   Pädagogische Fachkräfte	57
Eltern-Kind Angebote	62
Vater-Kind-Angebote	70

### SeniorenBegegnung

74

Offener Treff	75
Spielnachmittage im Café	77
Verschiedene Angebote	79
Tanz und Bewegung	82
Ergänzende Bildungsangebote für Senioren	84

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

86

### Hinweise zum Datenschutz

88

### Wegweiser und Anfahrt

91

### Veranstaltungsübersicht

92

### Kontakt / Impressum / Anmeldung

98



## 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, generationsübergreifende Treffs
- 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 glaubensstiftende 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 entgegenwirken

### 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](http://www.familienbildung-wuerzburg.de)



## Was ist ein MehrGenerationenHaus?



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

MehrGenerationenHäuser sind Treffpunkte für Menschen in jedem Alter.

Zum Beispiel Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, ältere Erwachsene und alte Menschen.

Man sagt auch: für Menschen aus verschiedenen Generationen.

Eine Generation ist eine Gruppe von Menschen. Die Menschen in der Gruppe sind alle ungefähr gleich alt.

Ein MehrGenerationenHaus ist kein Wohnhaus. Im MehrGenerationenHaus können sich Menschen treffen.

Ganz egal, wie alt sie sind.

Oder aus welchem Land sie kommen.

Dort können sie etwas zusammen unternehmen.

Zum Beispiel:

- etwas spielen
- Musik machen
- und viele andere Sachen

Menschen aus verschiedenen Generationen und Ländern können viel voneinander lernen.

Das ist gut für die Gesellschaft.

Die Menschen in der Gesellschaft verstehen sich besser.

Und kommen gut miteinander aus.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

[ES]

# MehrGenerationen Haus



[ES]

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



## MITEINANDER VON JUNG UND ALT

[ES]

Die Angebote sind für Menschen, die verschieden alt sind und gemeinsam Zeit miteinander verbringen möchten.

Wenn verschiedene Generationen zusammenhalten ist das gut für unser Zusammenleben.

So wird der Zusammenhalt in unserer Gesellschaft immer stärker.

Neben diesen, speziell für Jung und Alt ausgerichteten Angeboten, sind die meisten, in unserem Programm veröffentlichten Angebote für Personen unterschiedlichen Alters offen.

### 1 KREATIVE ZWISCHENZEIT ... für ein ideenreiches Miteinander

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



#### 1a Kreative Zwischenzeit ... „falten-falten-falten ... Origami“

*Kunst des Papierfaltens, bunte Frühjahrs motive (für Anfänger geeignet)*

**Freitag, 19.03. von 16.30–18.00 Uhr**

#### 1b Kreative Zwischenzeit ... „kunstvoll geschrieben“

*besondere Schriften mit besonderen Stiften Pinsel-/Kalligraphie-Stifte)*

**Freitag, 16.04. von 16.30–18.00 Uhr**

#### 1c Kreative Zwischenzeit ... „zwirbeln, flechten & schnippeln“

*Ideen für Papier-Recycling, dies & das*

**Freitag, 07.05. von 16.30–18.00 Uhr**

#### 1d Kreative Zwischenzeit ... „Punkt-Punkt-Punkt“

*Punkt für Punkt zum Bild ... Punkt- oder Tupfenmalerei mit Acrylfarben*

**Freitag, 11.06. von 16.30–18.00 Uhr**

**Bitte mitbringen:** Mal-Kleidung, Gummihandschuhe, Tüte für den Transport

#### 1e Kreative Zwischenzeit ... „Farbentaumel“ ... Marmorieren

*faszinierende Farbexplosionen, kein Muster gleicht dem anderen...*

**Freitag, 16.07. von 16.30–18.00 Uhr**

**Bitte mitbringen:** Mal-Kleidung, Gummihandschuhe, Tüte für den Transport

**Leitung:** Brigitte Wassermann

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € pro Person/5,00 € pro Familie (inkl. Materialkosten)/Barzahlung vor Ort! /

Anmeldung erforderlich!

**max.TN-Zahl:** 10

### 2 Café komm Nähtreff

**Freitags, 19.03. / 16.04. / 07.05. / 11.06. / 16.07. 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!

### 3 Die Notaufnahmeschwester

*Lesung*

**Freitag, 19.03. von 19.00–20.30 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](http://www.notaufnahmeschwester.com)

**ReferentIn:** Ingeborg Wollschläger, Autorin, Krankenschwester

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



### 4 Plastik vermeiden – Wie soll das gehen?

*Praktischer Vortrag mit viel Anschauungsmaterial*

**Mittwoch, 14.04. von 19.30–21.00 Uhr**

Plastik ist in unserer heutigen Gesellschaft allgegenwärtig und es macht den Anschein, als könnte man ihm nicht aus dem Weg gehen. Man begegnet Plastik in nahezu allen Bereichen unseres Lebens: vom Supermarkt, über Hygieneprodukte bis hin zu Kleidung. Dabei kann jeder Einzelne im Alltag mit kleinen Schritten und wenig Aufwand dazu beitragen, weniger Plastikmüll zu produzieren und somit ein Stück nachhaltiger zu leben. Svenja Dirksen, M.A. gibt Ihnen in diesem Vortrag Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema Plastikvermeidung und zeigt Ihnen praktische Tipps im alltäglichen Kampf gegen den Plastikwahn.

**ReferentIn:** Svenja Dirksen, Autorin bei Utopia

**Teilnahmebeitrag:** 4,00 € /Anmeldung erforderlich!

TN-Zahl begrenzt!



**5 „Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“**

*Führung für Groß und Klein*

**Samstag, 17.04. 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

**max. TN-Zahl:** 12 Kinder und 12 Erwachsene

**6 ... mit Schrift-Kunst und Poesie „die Seele baumeln lassen“**

*Schreib-Kreativ-Seminar für Jugendliche und Erwachsene*

**Freitag, 23.04. von 16.00–19.00 Uhr**

Es gibt Worte und Gedanken, die uns so sehr beeindruckten, dass sie uns nicht mehr aus dem Sinn gehen und zu wertvollen Begleitern werden.

In diesem Seminar wollen wir achtsam mit ihnen umgehen und uns Zeit für sie nehmen.

Wir wollen:

- Worte und Gedanken als Schrift-Kunst kreativ „verpacken“, zeichnen, kolorieren,
- kunstvolle Schrift-Bilder ausprobieren (z. B. Calligramme, LetteringART, Tangles, etc.)
- eigene Denkanstöße und Poesie in Worte fassen und zu Papier bringen
- Weisheiten HERAUS-Lesen aus Lieblings-Büchern

**Bitte mitbringen:** Wer hat – eigenes Laptop, Tablet (voll aufgeladen, Ladekabel) / falls kein solches Gerät vorhanden, ist das aber auch kein Problem

**gesammelte Textstellen:** aus Lieblings-Büchern, -Gedichten, -Liedern etc., Kopien oder gerne auch die Originale  
1 schönes Schriften-Übungs-Heft und 1 schönes Gedanken-Sammel-Heft (jeweils DinA4 möglichst ohne Zeilen)

**Referentin:** Brigitte Wassermann

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € pro Person / 5,00 € pro Familie (inkl. Materialkosten) / Barzahlung vor Ort! /

Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 8

**7 Familienführung durch das Burkarderviertel**

*Erleben Sie das älteste Stadtviertel Würzburgs*

**Samstag, 15.05. von 10.00–11.30 Uhr**

Wir treffen uns bei den mächtigen Löwen und gehen u.a. zum Heiligen Burkard, einem der schönsten Ölberge der Stadt und laufen bis zur ehemaligen Deutschordenskirche. Groß und Klein werden spannende Neuigkeiten über diesen Teil Würzburgs hören.

**Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 € / Kinder ab 3 Jahren 3,00 € / Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Löwenbrücke, auf der Stadtseite, Ringpark

**max. TN-Zahl:** 12 Kinder und 12 Erwachsene

**Weitere Angebote**

- Offener Stricktreff am Nachmittag (siehe Nr. 67)
- Gemeinsam Stadteile erkunden – Interessantes am Weg entdecken (siehe Nr. 77a-d)
- Spielnachmittage im Café Lebenslust (siehe Nr. 120–125)

**UNTERSTÜTZUNG IN MEINER NÄHE**

[ES]

**„Offener Treff“ im MehrGenerationenHaus**

Der Mittel-Punkt im Mehr-Generationen-Haus ist ein „OffenerTreff“:

Zum Beispiel ein Café.

DerTreff heißt dann „OffenerTreff“, 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.

**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!

**Ansprechpartnerin:** Michaela Brand, Bildungsreferentin,  
Tel.: 0931/386-68721



[ES]

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



### „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.

**Näheres** siehe Seite 62 oder unter [www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)



### Kinderbetreuung „Kleine Stolche“

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig für 1-2 Vormittage in der Woche.

**Näheres** siehe Nr. 117a-e

### 8 Hausaufgabenhilfe

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

### 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

### Bücherkiste

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus der Bücherkiste im Foyer 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 die Kiste weiterhin attraktiv bleibt

### Weitere Angebote

- Neue Medien leicht erklärt (siehe Nr. 39)
- Tablet kostenfrei leihen (siehe Nr. 39a+b)
- Videotelefonie–Videochat (siehe Nr. 39c)
- WhatsApp und andere Apps (siehe Nr. 39d)
- Twitter, Facebook, Instagram (siehe Nr. 39e)
- Datensicherung (siehe Nr. 39f)
- Alexa, Siri, Google... (siehe Nr. 39g)
- Keine Angst vor Online (siehe Nr. 38a+b)
- Soziale Netzwerke– die (un-)heimlichen Miterzieher unserer Kinder (siehe Nr. 93)

## BESONDERE LEBENSLAGEN

[ES]

Personen, die üblicherweise dazu in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt selbst zu bestreiten und alleine für sich zu sorgen, können durch bestimmte Umstände in eine Notsituation geraten. Als besondere Lebenslage wird zum Beispiel eine Behinderung, eine chronische Erkrankung, die Mutterschaft oder die Betreuung bzw. Pflege von Familienangehörigen bezeichnet.

### 9 „Gegen die Trauer hilft nur das Trauern“

Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?

**Mittwoch, 24.03. von 18.30–20.30 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!

### Weitere Angebote

- Beratung in Altersfragen (siehe Nr. 119)
- Fit bleiben durch Tanzen (siehe Nr. 129)
- Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (siehe Nr. 23)
- Erben und Vererben (siehe Nr. 24)
- Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl (siehe Nr. 29a-c)
- GeWinn-Gesund älter werden mit Wirkung (siehe Nr. 43+44)
- Epilepsie (siehe Nr. 31)
- Ausstellung - Mensch.Demenz.Kirche (siehe Nr. 81)
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen – aber wie? (siehe Nr. 91a+b)
- Keine Angst vor Online-Veranstaltungen (siehe Nr. 38a+b)

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](http://www.generationen-zentrum.com) informieren.





## INTEGRATION

Menschen aus verschiedenen Generationen und Ländern können viel voneinander lernen. Das ist gut für die Gesellschaft. Das macht die Gesellschaft stark. Die Menschen in der Gesellschaft verstehen sich besser. Und kommen gut miteinander aus.

[ES]

### Hausaufgabenhilfe

Lernhilfe für 1.–7. Klässler/-innen

Termine nach Vereinbarung

Näheres siehe Nr. 8

### Weitere Angebote

- Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit (siehe Nr. 126)
- Ausstellung Mensch.Demenz.Kriche (siehe Nr. 81)

## FREIWILLIGES ENGAGEMENT

### 10 Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 02.03.–27.07. (außer 30.03./06.04./25.05./01.06.)

von 14.30–16.00 Uhr

In gemütlicher Runde kommen Nähbegeisterte zusammen, die aus gespendeten Stoffen „Nesteldecken“ für Demenzerkrankte nähen.

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über jede/-n der sich einbringt!

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

### 11 Boys Day 2021

Aktionstag für die Berufs- und Lebensplanung von Jungen

Donnerstag, 22.04. von 08.30–12.45 Uhr

Wir nehmen teil und bieten einen Schnupperplatz bei der Kinderbetreuung „Kleine Strolche“ an. Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Verantwortlich: Michaela Brand, Tel. 0931/386-68721, Bildungsreferentin

max. TN-Zahl: 1

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



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.



### 12 Führung durch die Altstadt

Versteckte Winkel und Kunstwerke entdecken

Donnerstag, 15.04. von 17.30–19.00 Uhr

Es gibt in Würzburg eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten, die man als Bewohner/-in kaum noch wahrnimmt. Hier haben Sie die Gelegenheit z. B. den Kiliansdom, die Marienkapelle, das Falkenhaus und weitere Sehenswürdigkeiten aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und spannende Dinge darüber zu erfahren. Genießen Sie die Zeit, als Tourist/-in und erfahren Sie spannendes über die Stadt, in der Sie leben.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.

Teilnahmebeitrag: 5,00 €/für Ehrenamtliche kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Matthias-Ehrenfried-Haus

max. TN-Zahl: 30

### 13 Besuch im Caritasladen

Kleidung im Überfluss und Armut in einem reichen Land

Montag, 14.06. von 16.00–17.00 Uhr

Der Caritasladen (Keollikerstr. 5) ist ein Secondhand-Laden für finanziell benachteiligte Menschen. Beim Rundgang durch den Caritasladen gehen wir der Frage nach, was Armut in einem reichen Land bedeutet. Während bei den einen der Kleiderschrank aus allen Nähten platzt, müssen die anderen für Kleidung anstehen und im Alltag jeden Cent umdrehen. Wir beschäftigen uns dabei auch mit der Frage, wie wir selbst mit Kleidung umgehen und was die Schattenseiten der Textilindustrie sind.

Referentin: Esther Schießler

Teilnahme kostenfrei!

Spende für den Caritasladen erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Matthias-Ehrenfried-Haus

max. TN-Zahl: 9



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

## FREIWILLIGES ENGAGEMENT

# [ES]

Die Freiwilligen bekommen Beratung und Unterstützung für ihre Aufgabe. Sie können zum Beispiel verschiedene Kurse machen. Und so etwas für ihre freiwillige Arbeit lernen. Freiwillige Arbeit hilft arbeitslosen Menschen, wieder einen Beruf zu finden. Und Menschen aus anderen Ländern, noch besser dazu zu gehören.

### Das Angebot 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.

### Wenn Sie helfen möchten – sprechen Sie uns gerne an:



### wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

**Ihre Ansprechpartnerin:** Katja Worschech,  
wellcome-Koordinatorin  
**Telefon:** 0931/386-68722  
**E-Mail:** [wuerzburg@wellcome-online.de](mailto:wuerzburg@wellcome-online.de)

### Eine Stunde Zeit füreinander

**Ihre Ansprechpartnerin:** Michaela Brand,  
Bildungsreferentin  
**Telefon:** 0931/386-68721  
**E-Mail:** [info@mgh-wuerzburg.de](mailto:info@mgh-wuerzburg.de)



### Seniorenbegegnung – Älteren Menschen Zeit schenken

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski,  
Bildungsreferentin  
**Telefon:** 0931/386-68712  
**E-Mail:** [christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de](mailto:christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de)



### Café komm der offene Treff des MehrGenerationenHauses

**Ihre Ansprechpartnerin:** Birgit Zöllner,  
Bildungsreferentin  
**Telefon:** 0931/386-68711  
**E-Mail:** [birgit.zoeller@bistum-wuerzburg.de](mailto:birgit.zoeller@bistum-wuerzburg.de)

# Erwachsenen Bildung



Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.	Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
05.03.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	39a	04.05.	18.00	Achtsamer Umgang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz – Möglichkeiten der Verständigung	29a
17.03.	19.30	„Ich brauch mehr Taschengeld!!“ <i>Mit Kindern über Geld reden für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren</i>	86			<i>Vortragsreihe zum Umgang mit Demenz für sorgende u. pflegende Angehörige</i>	
19.03.	14.30	Videotelefonie – Videochat <i>Nutzung und Anwendung</i>	39c	06.05.	19.00	Die Amazonia als Klimaanlage der Welt	30
19.03.	19.00	Die Notaufnahmeschwester <i>Lesung</i>	3			<i>Vortrag und Gespräch</i>	
23.03.	19.30	Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutzwerge gelassen begleiten	87	07.05.	14.30	Twitter, Facebook, Instagram <i>Die neue Kommunikationsform leicht erklärt</i>	39e
		<i>Vortrag für Eltern von Kleinkindern</i>		11.05.	18.00	Ich habe mich schon gewaschen! <i>Neue Wege finden im Pflegealltag</i>	29b
24.03.	18.30	„Gegen die Trauer hilft nur das Trauern“ <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	9	14.05.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	39b
24.03.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht <i>Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen</i>	23	18.05.	18.00	Ich möchte einfach nur meine Ruhe! <i>Entlastung und Fürsorge für pflegende Angehörige</i>	29c
13.04.	19.00	Schmetterlinge <i>Die Meister der Verwandlung brauchen unsere Hilfe</i>	25			<i>Vortrag mit Gespräch</i>	
14.04.	19.30	Plastik vermeiden – Wie soll das gehen? <i>Praktischer Vortrag mit viel Anschauungsmaterial</i>	4	10.06.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	78
15.04.	19.30	Gehirnsturm – warum Kinder so sind wie sie sind! <i>Ein pädagogischer Ausflug in die Hirnforschung für Eltern und Interessierte</i>	88	15.06.	16.00	Ein Blick hinter Klostermauern <i>Führung im Kloster Oberzell</i>	18b
19.04.	16.00	Ein Blick hinter Klostermauern <i>Besuch bei den Augustinern</i>	18a	18.06.	14.30	Datensicherung <i>Wie speichere ich sicher?</i>	39f
21.04.	18.30	Erben und Vererben	24	17.06.	17.00	Das Verbindende Nein <i>Misstrauen überwinden – Vertrauen finden</i>	82
21.04.	19.30	Laut & leise – wie & wann – was Kindern gut tut! <i>Vortrag für Eltern und Interessierte</i>	89	17.06.	19.30	Schlaf Kindlein schlaf <i>Vortrag für Eltern und Interessierte</i>	94
23.04.	14.30	WhatsApp und andere Apps <i>Installation und Anwendung</i>	39d	01.07.	18.30	Schöpfungsfreundliche Pflege von Wäldern am Beispiel des „Heiligenhölzchen“ bei Güntersleben	32
26.04.	19.30	Elterngeld, Elternzeit, Bayerisches Familiengeld, Bayerisches Krippengeld <i>Informationsveranstaltung</i>	90			<i>Querwaldein-Exkursion für Waldbesitzer, Waldverantwortliche in Kirchengemeinden und andere Naturinteressierte</i>	
28.04.	10.30	Kaleidoskop des Trauerns <i>Vortragskonzert</i>	27	02.07.	14.30	Alexa, Siri, Google... <i>Was können Sprachassistenten</i>	39g
				06.07.	16.00	Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	79

**Siehe auch Lichtbildvorträge  
und Führungen  
zu verschiedenen Themen Nr. 70 – 79**

## 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 2021 mit dem Ziel der Erwachsenentaufe an Ostern 2022. Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir anzurufen (0931/88097749 oder 0160/6621900) 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.

**Referent:** Monsignore Herbert Baumann  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**14 Seminarreihe Sakraler Tanz**

*Meditation des Tanzes*

**Montags, 08.03. / 22.03. / 12.04. / 26.04. / 03.05. / 17.05. / 07.06. / 28.06. / 05.07. / 19.07. 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. Die Themen der Abende finden Sie im Internet bzw. erhalten Sie zu Kursbeginn. Bewegungsmeditation, Poesie und Texte begleiten uns.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

**Leitung:** Christa Anna Kniffki, Dipl. Psych., Dipl. Tanzpädagogin

**Kursbeitrag:** 69,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 20

**15 Die Frohbotschaft nach Johannes**

*Jesus-Bilder in wortgewaltiger Sprache*

**Mittwochs, 10.03. / 05.05. von 19.30–21.00 Uhr**

Schon seit Herbst 2018 hat 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. Diese Reihe sollte ab März 2020 fortgesetzt werden, fiel aber den Corona-Beschränkungen zum Opfer. Erneut mussten, durch den 2. Teil-Lockdown, die Abende weiter ins Jahr 2021 verschoben werden. Von März bis Mai 2021 wird der Bibelkreis zu Johannes fortgesetzt, jeweils an folgenden Mittwochen um 19.30 Uhr im renovierten ME-Haus.

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

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

**Referent:** Domvikar Prof. Dr. Petro Müller,  
Ökumenereferent

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 25

**16 Was uns angeht – Große Wörter des Christentums**

**Sonntags, ab 14.03.–27.03. von 08.30–18.00 Uhr**

Die Wanderausstellung ist vom 14. bis zum 27. März 2021 im Foyer des Generationen-Zentrums Matthias Ehrenfried zu sehen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

*was-uns-angeht.de*

**Näheres** siehe Nr. 80

**17 Wandern – Um Gottes Willen!?**

*Auf Gottes Spuren mit Rucksack und Bibel*

**Sonntag, 18.04. von 11.00–18.00 Uhr**

Wir laufen ca. 16 km einer „Traumrunde Kitzinger Land“ bei Iphofen. Biblische und thematische Impulse zum Thema Träume in der Bibel begleiten uns auf dem Weg.

**Leitung:** Jürgen Krüchel, Leiter Generationen-Zentrum,  
Gemeindereferent

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

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr Parkplatz Heinestraße /  
Bitte Proviant mitnehmen.

**max. TN-Zahl:** 11

**ACHTUNG:**

Sie finden uns wieder in der  
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

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 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.

**18a Besuch bei den Augustinern**

**Montag, 19.04. um 16.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Im hinteren Bereich der Augustinerkirche (im Innenraum bei der Madonna), Dominikanerplatz 2

**18b Führung im Kloster Oberzell**

**Dienstag, 15.06. um 16.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Platz vor der Klosterkirche des Klosters Oberzell 1 (Buslinie 22 bis Zell/Brücke)

**Organisatorische Leitung:** Jürgen Krückel,  
Leiter Generationen-Zentrum

**Teilnahmebeitrag je Führung:** 2,50 €/ Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Führung:** 25

**19 Biblisches Krimi-Dinner – Macht und Schuld (1. Fall)**

*Ein spannend kulinarischer Abend*

**Freitag, 07.05. 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 geschickte 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.

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

**Teilnahmebeitrag:** 29,00 € (inkl. Essen, Wasser und Wein) /  
Anmeldung bis 23.04.21 erforderlich!

**Veranstaltungsort:** St. Burkardushaus, Am Bruderhof 1,  
Würzburg  
**max. TN-Zahl:** 13

**RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE****20 Vom Glück**

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

**Samstag, 06.03. 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!

**Referentinnen:** Dagmar Kretz, Erzieherin, Trainerin Franz-Kett-Pädagogik GSEB e.V.; Christine Steger, Pastoralreferentin, Multiplikatorin für Frank-Kett-Pädagogik GSEB e.V.; Laura Fertig, Lehrerin

**Teilnahmebeitrag:** 30,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 30

**21 Es war einmal...**

*Ein märchenhafter Abend für pädagogische Fachkräfte und alle Interessierte*

**Mittwoch, 21.04. von 19.00–21.00 Uhr**

Kommen Sie an, seien Sie da... schauen und lauschen Sie... In Art der Franz-Kett-Pädagogik möchten wir ein sommerliches Märchen gemeinsam hören und gestalten. Ein Abend erstmal ganz für Sie – und auch mit Impulsen für Ihre Praxis.

**Referent:** Dagmar Kretz, Erzieherin, Trainerin Franz-Kett-Pädagogik GSEB e.V.

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 30

**Glaube und Kirche**

Sie haben Fragen dazu?

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

## 22 Kinder- und Familiengottesdienste vorbereiten und gestalten

Grundkurs

**Donnerstags, 10.06. / 24.06. / 08.07. von 19.30–21.30 Uhr**

**1. Abend: Do, 10.06., 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, 24.06., 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, 08.07., 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 bis 21.05.21 erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 15

## LEBENSFRAGEN

## 23 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen

**Mittwoch, 24.03. 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 mit Hilfe von Vollmachten und Verfügungen rechtzeitig vorsorgen.

**Referent:** Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!  
Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.



## 24 Erben und Vererben

 Sparkasse  
Mainfranken Würzburg



**Mittwoch, 21.04. um 18.30 Uhr**

Der Wunsch, beim Erbe Streitigkeiten zu vermeiden, ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung – insbesondere Immobilien – festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und kann in vielen Fällen sogar das eigene Haus – vor dem Staat – retten, falls später einmal ein Pflegeheimaufenthalt mit den dadurch bedingten Pflegeheimkosten notwendig werden sollte. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man das am besten? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe?

**Referent:** Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!  
Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

## 25 Schmetterlinge

*Die Meister der Verwandlung brauchen unsere Hilfe  
Vortrag mit Gespräch*

**Dienstag, 13.04. um 19.00 Uhr**

Die wichtige Rolle der Insekten für die Ökosysteme sind ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Im ca. 50minütigen Vortrag werden die heimischen Schmetterlinge, beispielhaft als Vertreter vieler Insektenarten in ihrer Schönheit, ihrem Lebenszyklus, ihrer ökologischen Bedeutung und Bedrohung vorgestellt. Weiterhin werden Anregungen gegeben, wie jeder Einzelne zu ihrem Schutz beitragen kann.

**Referentin:** Rita Hasan

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

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz,  
Kreisgruppe Würzburg

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



**26 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. ungeheim 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.

**26a Dienstag, 27.04. von 10.00–12.00 Uhr****26b Dienstag, 27.04. von 19.00–21.00 Uhr**

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

**Teilnahmebeitrag je Termin:** 6,00 €/

Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 20

**27 Kaleidoskop des Trauerns***Vortragskonzert***Mittwoch, 28.04. um 19.00 Uhr**

Trauern ist ein dynamischer Prozess mit wiederkehrenden Themen. Nach einem Verlust geht jeder Mensch seinen individuellen Trauerweg in seinem ganz eigenen Tempo, aber alle Trauernden bewegen sich auf denselben Themenfeldern. Die Trauerexpertin Chris Paul hat diese Felder „Facetten des Trauerns“ genannt, die wie in einem Kaleidoskop ständig neue Muster bilden. Emotionen sind ein wichtiger Teil aller Trauerwege, deshalb hat sie zur Präsentation des Trauerkaleidoskops eine ganz besondere Form gewählt. Zwischen die Erläuterungen und Erzählungen aus ihrem Beratungsalltag sind deutsche und englische Lieder gesetzt. Unterstützt vom Kölner Gitarristen Udo Kamjunke singt Chris Paul die Stücke live. Sie berührt die Besucher/-innen mit ihrer kraftvollen warmen Stimme und lässt die Facetten des Trauerns verstehen und erleben.

**Referentin:** Chris Paul, Trauerbegleiterin, Fachautorin, Sängerin, ist eine der bekanntesten Trauerbegleiterinnen in Deutschland, [www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)

**Teilnahmebeitrag:** 9,00 €/ermäßigt 7,00 €/

Kartenvorverkauf ab 12.04.2021! /

Anmeldung erforderlich! /

TN-Zahl begrenzt!

**28 Fortbildungstag zum Kaleidoskop des Trauerns****Donnerstag, 29.04. von 9.30–17.00 Uhr**

Eine differenzierte Ausschreibung zum Fortbildungstag finden Sie ab Mitte März auf unserer Homepage!

**Referentin:** Chris Paul

**Teilnahmebeitrag:** 39,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 35

**Ausstellung „MENSCH.DEMENZ.KIRCHE“**

*Fotografische und spirituelle Zugänge zum Thema Demenz*

**in der Zeit vom 05.05.–26.05**

**Näheres** siehe Nr. 81

**29 Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl**

*Vortragsreihe zum Umgang mit Demenz für sorgende und pflegende Angehörige*



Hinter einem an Demenz erkrankten Menschen steht meistens eine Familie, die durch die Versorgung einen drastischen Wendepunkt in ihrem Leben erfährt. Viele Angehörige leiden unter der Pflegesituation und haben kaum Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse. An drei Abenden erhalten Sie kompetente Informationen zum Thema Demenz. Die Impulsvorträge wollen Sie ermutigen, sich mit dieser Erkrankung auseinanderzusetzen und neue Wege der Begegnung mit ihrem Erkrankten einzuschlagen. Die Themenabende sind in sich abgeschlossen und können je nach Bedarf einzeln besucht werden.

**29a Dienstag, 04.05. von 18.00–20.00 Uhr**

**Achtsamer Umgang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz – Möglichkeiten der Verständigung**

**29b Dienstag, 11.05. von 18.00–20.00 Uhr**

**"Ich habe mich schon gewaschen!" - Neue Wege finden im Pflegealltag**

**29c Dienstag, 18.05. von 18.00–20.00 Uhr**

**"Ich möchte einfach nur meine Ruhe!" - Entlastung und Fürsorge für pflegende Angehörige**

**Referentin:** Maria-Lynn Strömsdörfer,

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldungen erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!

Anzeige



**Sparkasse  
Mainfranken Würzburg**

**Gut für Mainfranken**

**30 Die Amazonia als Klimaanlage der Welt***Vortrag und Gespräch***Donnerstag, 06.05. um 19.00 Uhr**

Jeder fünfte Schluck Wasser und jeder vierte Atemzug entsteht im Amazonasbecken in Brasilien. Damit ist die Region von großer Wichtigkeit für das Klima auf unserem Planeten. Gleichzeitig zählt sie zu den Kippunkten. Sie hören etwas von der Vielfalt der Natur und der Völker und erfahren etwas über den Alltag der Menschen die dort leben. Das Partnerbistum Óbidos, zu dem die Diözese Würzburg eine nun schon fast zehn Jahre andauernde Partnerschaft pflegt, liegt genau in diesem Territorium.

Der Referent lebte und arbeitete 12 Jahre in Ecuador. Dort war er tätig in der Bischofskonferenz – Conferencia Episcopal Ecuatoriana – für die Partnerschaft zwischen der Erzdiözese München und Freising und der Katholischen Kirche des Landes.

**Referent:** Alexander Sitter, Diözesanstelle Weltkirche im Bistum Würzburg mit den Schwerpunkten Lateinamerika und Hilfswerke  
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!

**31 Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern***Informationsvortrag mit anschließendem Gespräch***Mittwoch, 19.05. um 19.00 Uhr**

Sie erhalten Informationen über Anfallsformen, Diagnostik, Therapie und Prognose bei Epilepsie. Betroffene kommen in kurzen Filmen zu Wort und berichten, wie sie ihren Alltag mit der Erkrankung erleben.

**Referentin:** Simone Fuchs, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 20

In Kooperation mit der Epilepsieberatung Unterfranken, Stiftung Juliusspital Würzburg

**Das Verbindende Nein***Misstrauen überwinden – Vertrauen finden*

Die Ausstellung ist von **17.06. – 30.06.2021, montags bis freitags von 9.00 – 18.00 Uhr** bei freiem Eintritt im Empfangsbereich des Matthias-Ehrenfried-Hauses zu sehen.  
**Näheres** siehe Nr. 82

**32 Schöpfungsfreundliche Pflege von Wäldern am Beispiel des „Heiligenhölzchen“ bei Güntersleben***Querwaldein-Exkursion für Waldbesitzer, Waldverantwortliche in Kirchengemeinden und andere Naturinteressierte***Donnerstag, 01.07. von 18.30 – ca. 21.00 Uhr**

Karl-Georg Schönmüller führt durch den Wald „Heiligenhölzchen“ bei Güntersleben, für den er seit einigen Jahren als ehrenamtlicher Waldbeauftragter zuständig ist. Er zeigt, wie Waldpflege ein Beitrag zur Schöpfungsverantwortung sein kann. Neben aktiv geschaffenen Rückzugsorten für Käfer (wie Mulmeilern) sind auch natürlich entstandene Totholzbereiche zu sehen. Mit der Pflanzung von einerseits klimatoleranten Bäumen und andererseits regional vorkommenden Gehölzen bereitet die Kirchenstiftung ihren Wald aktiv auf die Zukunft vor. Außerdem sind Zeugnisse historischer Waldbewirtschaftung zu entdecken. Die Exkursion soll Anregungen für Waldbesitzer und -verantwortliche geben und das Auge öffnen für die Schönheit aber auch die Ordnung der Schöpfung, die uns manchmal gerade in der Unordnung begegnet.

**Leitung:** Christof Gawronski

**Referent:** Karl-Georg Schönmüller, beruflich Leiter des Forstbetriebes der Stadt Würzburg, privat Waldverantwortlicher der Kirchenstiftung Güntersleben und Mitglied im Vorstand der BUND-Kreisgruppe Würzburg  
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Parkplatz am Eckberg (Güntersleben ca. 500 m ab Ortsende in Richtung Thüngersheim) / Wer eine Mitfahrgelegenheit anbieten kann, möge das bitte bei der Anmeldung angeben!

**max. TN-Zahl:** 15

In Kooperation mit dem Umweltbeauftragten der Diözese Würzburg

**Weitere Angebote**

– Plastik vermeiden – Wie soll das gehen? (siehe Nr. 4)

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



**Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.**

## SPRACHE

**33 Conversation française – Französische Konversation***für Interessierte jeden Alters***Mittwochs, ca. 14-tägig von 15.00–16.30 Uhr**

In diesen Konversationsrunden wird französisch gesprochen. Sie können Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache anwenden und beim Zuhören und Sprechen sicherer werden.

Termine veröffentlichen wir corona-bedingt kurzfristig.

Nähere Informationen: [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com) oder Tel. 0931/38668700.

**Leitung:** Ruth Vial, Fremdsprachenübersetzerin i.R.

**Teilnahmebeitrag:** 3,30 € je Nachmittag /

Anmeldung erforderlich!

**34 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.

**34a English for fun****Dienstags, ab 02.03.–27.04.****(außer 30.03./06.04.) von 10.30–12.00 Uhr (7x)****Kursbeitrag:** 42,35 € (zzgl. Lehrmaterial) /

Anmeldung erforderlich!

**34b English for fun****Dienstags, ab 04.05.–20.07.****(außer 25.05./01.06.) von 10.30–12.00 Uhr (10x)****Kursbeitrag:** 60,50 € (zzgl. Lehrmaterial) /

Anmeldung erforderlich!

**34c Let's talk in English****Donnerstags, ab 04.03.–29.04.****(außer 01.04./08.04.) von 10.45–12.15 Uhr (7x)****Kursbeitrag:** 42,35 € (zzgl. Lehrmaterial) /

Anmeldung erforderlich!

**34d Let's talk in English****Donnerstags, ab 06.05.–22.07.****(außer 13.05./27.05./03.06.) von 10.45–12.15 Uhr (9x)****Kursbeitrag:** 54,45 € (zzgl. Lehrmaterial) /

Anmeldung erforderlich!

**Leitung:** Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin

**max. TN-Zahl je Kurs:** 15

**35 Kiswahili für Anfänger***Sprachkurs***Samstags, ab 26.06.–24.07. (außer 10.07.)****von 15.00–18.30 Uhr (4x)**

Kiswahili zählt zu den wichtigsten Sprachen Afrikas. Von mehr als 120 Mio. Menschen gesprochen, ist sie die am meisten verbreitete afrikanische Sprache südlich der Sahara. In Tansania ist sie die Nationalsprache, in Kenia, Uganda, Kongo, Ruanda und Burundi wird sie häufig gesprochen.

Der Kurs richtet sich an Interessierte und Menschen, die Kiswahili benötigen, z.B. als Urlauber, Studenten, Arbeitnehmer in einem der o.g. Länder etc.

**Leitung:** Maximilian Braun, Student,

mehrere Aufenthalte in Tansania

**Kursbeitrag:** 51,80 € /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## GEDÄCHTNIS

**36 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining***für Interessierte ab 60 Jahren*

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.

**36a Montags, ab 01.03.–12.04.****(außer 29.03./05.04.) von 09.40–11.10 Uhr (5x)****Kursbeitrag:** 34,25 € (inkl. 2,00 € Materialkosten) /

Anmeldung erforderlich!

**36b Montags, ab 03.05.–19.07.****(außer 25.05./31.05.) von 09.40–11.10 Uhr (10x)****Kursbeitrag:** 68,50 € (inkl. 4,00 € Materialkosten) /

Anmeldung erforderlich!

**36c Montags, ab 01.03.–12.04.****(außer 29.03./05.04.) von 11.30–13.00 Uhr (5x)****Kursbeitrag:** 34,25 € (inkl. 2,00 € Materialkosten) /

Anmeldung erforderlich!

**36d Montags, ab 03.05.–19.07.****(außer 25.05./31.05.) von 11.30–13.00 Uhr (10x)****Kursbeitrag:** 68,50 € (inkl. 4,00 € Materialkosten) /

Anmeldung erforderlich!

**Leitung:** Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. ([www.bvgt.de](http://www.bvgt.de))

**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

### 37 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele

für Interessierte ab 60 Jahren

**Freitags, 05.03. / 19.03. / 16.04. / 14.05. / 11.06. / 25.06. / 09.07. / 23.07. 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:** 43,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)/

Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

## NEUE MEDIEN

### 38 Keine Angst vor Online-Veranstaltungen

Übungsstunde für Teilnehmer

Seit Corona reden viele Menschen von Home-office und Online-Konferenzen mit ZOOM, Jitsi, BBB & Co. Viele Veranstaltungen kann man nicht vor Ort besuchen, sondern nur über das Internet.

Wir laden Sie ein, sich mit uns zu einer kostenfreien Übungsstunde mit der Software BigBlueButton zu treffen. Sie lernen an einer Online-Veranstaltung teilzunehmen, unterschiedliche Bildschirmansichten einzustellen und weitere Funktionen wie z.B. Chats anzuwenden. Sie benötigen entweder einen PC/Laptop mit Mikrofon/Headset und Kamera oder ein Tablet/Smartphone.

**38a Dienstag, 02.03. von 11.00–12.00 Uhr**

**38b Mittwoch, 03.03. von 17.00–18.00 Uhr**

**Referenten:** Jürgen Krückel, Leiter Generationen-Zentrum, Birgit Zöller, Bildungsreferentin, Dipl. Sozialpädagogin (FH); Michaela Brand, Heilpädagogin, Bildungsreferentin  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 10

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

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



Die nachfolgenden Veranstaltungen werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



### 39 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.



#### 39a Tablet kostenfrei leihen

**Freitag, 05.03. von 14.30–16.00 Uhr**

#### 39b Tablet kostenfrei leihen

**Freitag, 14.05. von 14.30–16.00 Uhr**

„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. Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 6 je Zeitraum

#### 39c Videotelefonie–Videochat

*Nutzung und Anwendung*

**Freitag, 19.03. von 14.30–16.00 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.

#### 39d WhatsApp und andere Apps

*Installation und Anwendung*

**Freitag, 23.04. von 14.30–16.00 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.

Darüber hinaus 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.

**39e Twitter, Facebook, Instagram***Die neue Kommunikationsform leicht erklärt***Freitag, 07.05. von 14.30–16.00 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.

**39f Datensicherung***Wie speichere ich sicher?***Freitag, 18.06. von 14.30–16.00 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.

**39g Alexa, Siri, Google...***Was können Sprachassistenten***Freitag, 02.07. von 14.30–16.00 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.

**Referenten:** Schüler/-innen des Riemenschneider Gymnasiums Würzburg  
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

**40 Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt***Technik-Sprechstunde (je Teilnehmer 40 Minuten)***Dienstags, 09.03. / 23.03. / 20.04 / 04.05. / 18.05. / 15.06. / 29.06. / 13.07. um 15.30 und 16.15 Uhr**

Schüler 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**

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

**41 Digitaler Stammtisch: Online Banking****Mittwoch, 14.04. von 17.00–18.30 Uhr**

Bankbesuch per Internet. Ob Kontoauszüge einsehen, Überweisungen tätigen, Daueraufträge anlegen oder kündigen – dies alles ist auch von zu Hause aus möglich. Dabei stellen sich dem mündigen Verbraucher einige Fragen. Welche Vorteile bietet das Online-Banking? Wie sicher ist es überhaupt? Welche neuen Regeln gibt es zu beachten? Diese und andere Fragen werden in unserer Experten-Sprechstunde erörtert.

Teilnahme per Live-Stream vor Ort in der vhs oder bequem zuhause an Ihrem Rechner.

**Referent:** N.N.

Teilnahme kostenfrei! /

Anmeldung über die vhs Würzburg erforderlich!

**max. TN-Zahl: 12**

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der vhs Würzburg statt.

**42 Meditatives Fotografieren mit dem Smartphone****Samstag, 03.07. von 13.00–18.00 Uhr**

Innehalten – sich fokussieren – die Schönheit des gegenwärtigen Moments wahr- und aufnehmen. Motive erkennen, Farben und Formen in Szene setzen. Das geht auch mit dem Smartphone. In diesem Kurs gehen Sie dem nach, was den Blick gefangen nimmt. Ganz nebenbei frischen Sie ihre Kenntnisse in der Bildgestaltung auf und lernen nützliche Apps für die Bildbearbeitung kennen.  
**Bitte mitbringen:** Aufgeladenes Smartphone oder Tablet, Aufladekabel und genügend freien Speicherplatz.

**Leitung:** Nike Klüber, Fotopädagogin, systemischer Coach, Integrationspädagogin

**Kursbeitrag:** 39,00 € / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl: 8****Soziale Netzwerke –****die (un-)heimlichen Miterzieher unserer Kinder**

*Chancen und Risiken von Facebook, Twitter und Co*  
Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

**Montag, 17.05. von 19.30–21.30 Uhr****Näheres siehe Nr. 93**

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](http://www.generationen-zentrum.com) informieren.



## KÖRPER | GESUNDHEIT

## ENTSPANNUNG

## GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

Einjähriges Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren

Das Gruppenprogramm hat 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 eine feste Gruppe im Zeitraum von einem Jahr etwa zweimal im Monat, um diese Themen zu bearbeiten. Im Vordergrund steht dabei das soziale Miteinander in der Gruppe. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

W LANDRATSAMT  
WÜRZBURG  
GENESUNDETSAMT  
STADT UND LANDESDISTRIKT WÜRZBURG



## 43 Neuer Jahreskurs 2021–2022

Donnerstags, 11.03. / 25.03. / 15.04. / 29.04. /  
06.05. / 10.06. / 24.06. / 08.07. / 22.07.  
von 11.00–12.45 Uhr

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 14

## 44 Fortsetzung Jahreskurs 2020–2021

Mittwochs, 10.03. / 24.03. / 14.04. / 28.04. /  
12.05. / 09.06. / 23.06. / 07.07. / 21.07.  
von 10.30–ca. 12.15 Uhr

Quereinstieg nicht mehr möglich!

Leitung: Kathrin Braunschweig

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt und Land  
Würzburg

## 45 Yoga

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

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, warme Socken

## 45a für Fortgeschrittene I

Montags, ab 01.03.–26.04. (außer 29.03. / 05.04.)  
von 18.00–19.15 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 40,60 €/Anmeldung erforderlich!

## 45b für Fortgeschrittene I

Montags, ab 10.05.–12.07. (außer 24.05. / 31.05. /  
14.06. / 21.06.) von 18.00–19.15 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 34,80 €/Anmeldung erforderlich!

## 45c für Fortgeschrittene II

Montags, ab 01.03.–26.04. (außer 29.03. / 05.04.)  
von 19.30–21.00 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

## 45d für Fortgeschrittene II

Montags, ab 10.05.–12.07. (außer 24.05. / 31.05. /  
14.06. / 21.6.) von 19.30–21.00 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 42,00 €/Anmeldung erforderlich!

Leitung: Gunda Pfannes, Yogalehrerin BDY/EYU  
max. TN-Zahl je Kurs: 11

## 46 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

46a Dienstags, ab 02.03.–27.04. (außer 30.03. / 06.04.)  
von 18.25–19.55 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 59,50 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 12

46b Dienstags, ab 04.05.–20.07. (außer 25.05. / 01.06.)  
von 18.25–19.55 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 85,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 12

46c Donnerstags, ab 04.03.–29.04. (außer 01.04. / 08.04.)  
von 08.45–10.00 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 49,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

46d Donnerstags, ab 06.05.–22.07.  
(außer 13.05. / 27.05. / 03.06.) von 08.45–10.00 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

## Anzeige

kontrolliert und  
zertifiziert  
DE-ÖKO-001



**BIO 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.biobaecerei-thyen.de](http://www.biobaecerei-thyen.de)



**QiGong im Sitzen***für Anfänger und Fortgeschrittene*

**46e Donnerstags, ab 04.03.–29.04.**  
(außer 01.04. / 08.04.)  
von 10.10–11.10 Uhr (7x)  
Kursbeitrag: 39,20 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

**46f Donnerstags, ab 06.05.–22.07.**  
(außer 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
von 10.10–11.10 Uhr (9x)  
Kursbeitrag: 50,40 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

**46g Donnerstags, ab 04.03.–29.04.**  
(außer 01.04. / 08.04.)  
von 11.15–12.15 Uhr (7x)  
Kursbeitrag: 39,20 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

**46h Donnerstags, ab 06.05.–22.07.**  
(außer 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
von 11.15–12.15 Uhr (9x)  
Kursbeitrag: 50,40 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

**Leitung:** Regina Assländer, Heilpraktikerin

**47 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

**47a Mittwochs, ab 03.03.–28.04.**  
(außer 31.03. / 07.04.)  
von 13.45–15.00 Uhr (7x)  
Kursbeitrag: 46,20 €/Anmeldung erforderlich!

**47b Mittwochs, ab 05.05.–21.07.**  
(außer 26.05. / 02.06. / 16.06.)  
von 13.45–15.00 Uhr (9x)  
Kursbeitrag: 59,40 €/Anmeldung erforderlich!

**47c Mittwochs, ab 03.03.–28.04.**  
(außer 31.03. / 07.04.)  
von 15.10–16.25 Uhr (7x)  
Kursbeitrag: 46,20 €/Anmeldung erforderlich!

**47d Mittwochs, ab 05.05.–21.07.**  
(außer 26.05. / 02.06. / 16.06.)  
von 15.10–16.25 Uhr (9x)  
Kursbeitrag: 59,40 €/Anmeldung erforderlich!

**Leitung:** Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin im BDY-EYU  
max. TN-Zahl je Kurs: 12

**48 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness***Zu Präsenz und innerer Ruhe finden–Übungsgruppe*

„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 wohltuenden 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

**48a Mittwochs, ab 17.03.–21.04.**  
(außer 31.03. / 07.04. / 14.04.)  
von 10.00–11.45 Uhr (3x)

**48b Mittwochs, ab 30.06.–14.07.**  
von 10.00–11.45 Uhr (3x)

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

**Kursbeitrag je Kurs:** 27,00 €/ Kinderbetreuung möglich,  
siehe Nr. 117a-e/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl je Kurs: 13

**49 Bioenergetik am Morgen***Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen*

**Mittwochs, ab 28.04.–23.06. (außer 26.05. / 02.06. / 09.06.) von 10.00–11.30 Uhr (6x)**

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, wirksam 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

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

**Kursbeitrag:** 54,00 €/Anmeldung erforderlich! / Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 117a-e/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 12

**ACHTUNG:**

Sie finden uns wieder in der  
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

**50 Ganzheitlich fit und entspannt****Dienstags, ab 13.04. – 11.05. von 19.00–19.45 Uhr (5x)**

In diesem Kurs kräftigen wir durch sanfte Bewegungsabläufe unsere Muskulatur und lösen körperliche Verspannungen. Eine Kombination aus Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie Elemente aus dem Yoga und der progressiven Muskelentspannung helfen zudem unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Für ein rundum besseres Wohlbefinden und Körpergefühl.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ISO-Matte**Leitung:** Lisa-Marie Scheckenbach, Entspannungstrainerin**Kursbeitrag:** 17,50 €/Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 12**51 Qi Gong – Wildgans I***Effektives und professionelles Bewegungstraining***Samstag, 17.07. von 10.00–17.15 Uhr**

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!**max. TN-Zahl:** 12**BEWEGUNG UND FITNESS****52 Wirbelsäulengymnastik***Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit.***52a Montags, ab 01.03. – 26.04. (außer 29.03. / 04.04.) von 17.00–17.45 Uhr (7x)****Kursbeitrag:** 24,50 €/Anmeldung erforderlich!**52b Montags, ab 03.05. – 19.07. (außer 24.05. / 31.05. / 07.06.) von 17.00–17.45 Uhr (9x)**  
**Kursbeitrag:** 31,50 €/Anmeldung erforderlich!**52c Montags, ab 01.03. – 26.04. (außer 29.03. / 04.04.) von 18.00–18.45 Uhr (7x)****Kursbeitrag:** 24,50 €/Anmeldung erforderlich!**52d Montags, ab 03.05. – 19.07. (außer 24.05. / 31.05. / 07.06.) von 18.00–18.45 Uhr (9x)**  
**Kursbeitrag:** 31,50 €/Anmeldung erforderlich!**Leitung:** Ulrike König, Rückenschullehrerin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren**max. TN-Zahl je Kurs:** 13**53 Gymnastik für Frauen am Morgen***Durch Wirbelsäulengymnastik, Stabilisations- und Mobilisationsübungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung.***53a Dienstags, ab 02.03. – 27.04. (außer 30.03. / 06.04.) von 09.30–10.15 Uhr (7x)**  
**Kursbeitrag:** 24,50 €/Anmeldung erforderlich!**53b Dienstags, ab 04.05. – 20.07. (außer 25.05. / 01.06. / 08.06.) von 09.30–10.15 Uhr (9x)**  
**Kursbeitrag:** 31,50 €/Anmeldung erforderlich!**Leitung:** Ulrike König, Rückenschullehrerin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren**max. TN-Zahl je Kurs:** 14**54 Fit und Gesund***Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn*

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

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden**54a Montags, ab 01.03. – 26.04. (außer 29.03. / 05.04.) von 19.00–20.00 Uhr (7x)****Kursbeitrag:** 22,40 €/Anmeldung erforderlich!**54b Montags, ab 03.05. – 19.07. (außer 25.05. / 31.05. / 07.06.) von 19.00–20.00 Uhr (9x)**  
**Kursbeitrag:** 28,80 €/Anmeldung erforderlich!**Leitung:** Rita Schenk, Übungsleiterin  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 14



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**  
Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,  
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00  
BIC: GENODEF1M05  
Stichwort: wellcome

**55 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren**  
*Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen*  
**Dienstags, ab 02.03. – 06.07.**  
 (außer 30.03. / 06.04. / 25.05. / 01.06.)  
**von 10.30–11.30 Uhr (15x)**  
**Leitung:** Rosemarie Horn, Übungsleiterin  
**Kursbeitrag:** 49,50 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 14

**56 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  
**56a Mittwochs, ab 03.03. – 14.07.**  
 (außer 31.03. / 07.04. / 26.05. / 02.06.)  
**von 17.00–17.45 Uhr (16x)**  
**56b Mittwochs, ab 03.03. – 14.07.**  
 (außer 31.03. / 07.04. / 26.05. / 02.06.)  
**von 18.00–18.45 Uhr (16x)**  
**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)  
**Kursbeitrag je Kurs:** 44,80 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 13

**57 Rückentraining mit Power**  
**Donnerstags, ab 04.03. – 15.07.**  
 (außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
**von 17.00–17.45 Uhr (15x)**  
 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:** 42,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 13

**58 Wirbelsäulengymnastik**  
*Kombination mit Bauchmuskultraining*  
**Donnerstags, ab 04.03. – 15.07.**  
 (außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
**von 17.50–18.35 Uhr (15x)**  
 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:** 42,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 13

**59 Bauch–Beine–Potraining**  
*Intensive Körper-Rückenfitness*  
**Donnerstags, ab 04.03. – 22.07.**  
 (außer 01.04. / 08.04. / 15.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
**von 18.45–19.30 Uhr (15x)**  
 Beginn mit Warm-up zur Anregung der Fettverbrennung. Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, gezielte Übungen zur Rückenstärkung. Ende mit Stretching und Entspannung.  
**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden  
**Leitung:** Anna Löhner, Physiotherapeutin  
**Kursbeitrag:** 38,25 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 13

**60 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  
**60a Freitags, ab 05.03. – 16.07.**  
 (außer 02.04. / 09.04. / 28.05. / 04.06.)  
**von 10.00–10.45 Uhr (16x)**  
**60b Freitags, ab 05.03. – 16.07.**  
 (außer 02.04. / 09.04. / 28.05. / 04.06.)  
**von 11.00–11.45 Uhr (16x)**  
**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin  
**Kursbeitrag je Kurs:** 44,80 €  
 Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 117a-e/  
 Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 13

**61 Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic mit Wirbelsäulengymnastik**  
**Freitags, ab 05.03. – 16.07.**  
 (außer 02.04. / 09.04. / 28.05. / 04.06.)  
**von 09.00–09.45 Uhr (16x)**  
 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:** 44,80 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 14

**62 Gymnastik für Frauen am Morgen**

**Dienstags, ab 09.03.–06.07. von 09.00–09.45 Uhr (14x)**  
Durch Wirbelsäulengymnastik, Stabilisations- und Mobilisationsübungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden

**Leitung:** Stefanie Biener, Physiotherapeutin  
**Kursbeitrag:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 13

## MUSIK

**63 Gitarre–Grundkurs für Anfänger**

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

**Donnerstags, ab 22.04.–24.06.**  
**(außer 13.05./27.05./03.06.)**  
**von 18.00–19.30 Uhr (7x)**

Wir beginnen mit einfachen Zupfmustern auf den Saiten und einer grundlegenden Körperhaltung sowie Arm- und Fingerstellung. Weiter erlernen Sie 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, Musikpädagogin  
**Kursbeitrag:** 74,55 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 12

**64 Gitarre–Auffrischkurs**

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

**Donnerstags, ab 04.03.–01.04.**  
**(außer 01.04./08.04.)**  
**von 18.00–19.00 Uhr (5x)**

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger und Gitarrenspieler/-innen, die neue Anregungen und Tipps brauchen. Behandelt werden elementare Grund- und Haltungstechniken, diverse Zupf- und Schlagmuster zur Liedbegleitung, allgemeine Akkordlehre mit harmonischen Verbindungen und eine erste Einführung ins Melodiespiel. Eine eigene Gitarre muss mitgebracht werden. Der Kurs ist nicht für E-Gitarre geeignet.

**Referent:** Peter Fenske, Musikpädagogin  
**Kursbeitrag:** 35,50 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 10

**65 Grundkurs Veeh-Harfe®–Mut zum Musizieren**

*für Interessierte allen Alters*

In diesem Kurs können Sie sich den Wunsch erfüllen, im Alter auf einem Instrument und mit anderen gemeinsam zu musizieren. Sie erlernen die Handhabung des handlichen Saiteninstruments und der leicht lesbaren Veeh-Harfen-Noten. Fachkundig werden Sie zum Spiel einfacher Lieder und kurzer Instrumentalstücke angeleitet, ergänzt durch Basisinformationen zu Melodie und Takt. Noten- oder musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**65a Anfängerkurs**

**Dienstags, ab 09.03.–11.05.**  
**(außer 30.03./06.04.)**  
**von 12.30–14.00 Uhr (8x)**

**65b Aufbaukurs 1 für Anfänger**

**Dienstags, ab 09.03.–11.05.**  
**(außer 30.03./06.04.)**  
**von 09.00–10.30 Uhr (8x)**

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin  
**Kursbeitrag je Kurs:** 96,00 € (inkl. Instrumente/Lehrmaterial)/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 7

**66 Veeh-Harfe® Angeleitetes Musizieren im Ensemble**

Die Spielkreise erarbeiten sich mit fachlicher Anleitung Lied- und Instrumentalstücke aus traditioneller und zeitgenössischer Musik mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Sie üben und vertiefen Techniken und Spielkenntnisse. Die Bass-Harfe kommt zum Einsatz! Kleinere Auftritte als Ensemble sind nach Absprache und Wunsch der Teilnehmer/-innen möglich. Die Referentin bittet neue Teilnehmer/-innen, vor Kursbeginn mit ihr Rücksprache zu halten!

**66a Anleitung und Aufbau eines zweiten Spielkreises**

*für Spieler mit Grundkenntnissen und Interessierte mit musikalischer Vorbildung*  
**Montags, ab 08.03.–10.05.**  
**(außer 29.03./05.04.)**  
**von 10.45–12.15 Uhr (8x)**

**66b Angeleiteter Spielkreis**

*für erfahrene Spieler/-innen Veeh-Harfe®–Musizieren im Ensemble*  
**Dienstags, ab 09.03.–11.05.**  
**(außer 30.03./06.04.)**  
**von 10.45–12.15 Uhr (8x)**

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin  
**Kursbeitrag je Kurs:** 96,00 € (inkl. Instrumente/Lehrmaterial)/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 7

## TANZ

**Seminarreihe Sakraler Tanz***Meditation des Tanzes***Montags, 08.03. / 22.03. / 12.04. / 26.04. / 03.05. / 17.05. / 07.06. / 28.06. / 05.07. / 19.07. von 19.30–21.30 Uhr**

Näheres siehe Nr. 14

**Erlebnistänze am Vormittag***Bleib fit, mach mit***Freitags, ab 05.03.–23.07.**  
(außer 02.04. / 09.04. / 14.05. / 28.05. / 04.06.)  
von 09.00–10.30 Uhr (16x)**Freitags, ab 05.03.–23.07.**  
(außer 02.04. / 09.04. / 14.05. / 28.05. / 04.06.)  
von 10.45–12.15 Uhr (16x)

Näheres siehe Nr. 128a+b

**Fit bleiben durch Tanzen***Körper und Geist in Bewegung halten***Mittwochs, 17.03. / 21.04. / 19.05. / 16.06. / 21.07.**  
von 09.30–11.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 129

## KREATIVES GESTALTEN

**67 Offener Stricktreff***Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung***Montags, ab 01.03.–26.07. (außer 29.03. / 05.04. / 24.05. / 31.05.)**

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 StammTeilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /  
Anmeldung erforderlich!

## KULTUR

**68 Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen****Freitag, 30.04. um 14.30 Uhr**

Wir laden Sie ein, gemeinsam den Mai zu begrüßen. Lauschen Sie gezupften Frühlingsmelodien und Instrumentalstücken. Freuen Sie sich auf Vorträge von bekannten Frühlingsgedichten und -geschichten.

**Gesamtgestaltung:** Lilo Halbleib, Musikgeragogin und Christina Moczynski, Bildungsreferentin  
**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich! /  
TN-Zahl begrenzt!**69 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/-innen die Orgel mit ihren Registern und Manualen vorstellen. Er wird seine Erläuterungen mit Orgelstücken untermalen und so das Kircheninstrument vielseitig zum Klingen bringen.

**69a Montag, 03.05. von 14.00–14.50 Uhr****69b Montag, 03.05. von 15.10–16.00 Uhr****69c Montag, 03.05. von 16.20–17.10 Uhr****Referent:** Stefan Walter, Stadtkantor  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /  
Anmeldung bis 27.04.21 erforderlich!**Treffpunkt:** Haupteingang Kirche, Weingartenstraße/  
Ecke Franz-Ludwig-Straße  
Erreichbar mit Straba (Linien 1+4) bis 'Eichendorfstraße'  
oder Bus (Linie 10) bis 'Adalberokirche'  
**max. TN-Zahl je Führung:** 13**Offener Schachtreff****Freitags, ab 05.03.–30.07. (außer 02.04. / 09.04. / 04.06.)**  
von 14.00–17.00 Uhr  
Näheres siehe Nr. 125

## BILDVORTRÄGE

**70 Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau****Dienstag, 16.03. um 17.30 Uhr**

Würzburg gehörte zu den Städten im Deutschen Reich, die noch in den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs bombardiert wurden. Dem schwersten Angriff am Abend des 16. März 1945 fielen etwa 5000 Menschen zum Opfer. Die historische Altstadt wurde zu 90 % zerstört. Der Referent erinnert an die Ereignisse, die Nachkriegsjahre und den Wiederaufbau. Sie sehen historische Aufnahmen und Dokumente aus seinem persönlichen Archiv.

**Referent:** Willi Dürrnagel, Stadtrat**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!**71 Leben und Leiden in der DDR***Ein Zeitzeuge berichtet***Freitag, 26.03. 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!**72 Aus Ur-Opas Fotoalbum***In Zusammenarbeit mit dem Frankenbund***Freitag, 16.04. um 14.30 Uhr**

Wenn man sich ein Bild von seinen Vorfahren machen will, und keine Porträtmalerei besitzt, kann man im günstigen Fall auf eine frühe Fotografie aus dem 19. Jahrhundert zurückgreifen. Die 1839 in Frankreich gemachte Erfindung der Fotografie fand rasch weltweit Verbreitung, und im überwiegenden Fall diente sie dazu, Menschen abzubilden. Schon in den 40er Jahren kamen reisende Fotografen auch nach Würzburg. Erfahren Sie etwas über die Lebenswege einiger der frühesten Fotografen in Franken, z.B. die Brüder Kuhn, Carl Albert Dauthendey (Vater des Dichters Max Dauthendey), die auch in Würzburg tätig waren.

**Referent:** Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!**73 Märchen meines Lebens***Hans Christian Andersen***Freitag, 21.05. um 14.30 Uhr***Entdeckungsreise mit Bildern und Musik in die Welt von Hans Christian Andersen.*

In seinem biografischen Roman „Märchen meines Lebens“ erzählt er uns von seiner schweren Kindheit, seinen missglückten Lieben, seinen Sehnsüchten und Träumen. In seinen Märchen, Gedichten und Romanen entführt er uns in eine Welt aus Licht und Schatten. Beides dient als Vorlage diesen großartigen Dichter vorzustellen.

**Referent:** Gisela Groh**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!**74 „Was Sie schon immer über die Residenz wissen wollten ...“***In Zusammenarbeit mit dem Frankenbund und den FREUNDEN der Würzburger Residenz***Freitag, 11.06. um 14.30 Uhr**

Die Würzburger Residenz, Weltkulturerbe der UNESCO, deren Grundstein heuer vor 301 Jahren gelegt wurde, hat eine spannende Bau- und Ausstattungsgeschichte. Sie war Residenz der Fürstbischöfe von Würzburg, eines Großherzogs von Toscana und Nebenresidenz der Könige von Bayern. Vieles wurde über sie bereits geschrieben, aber es gibt doch immer noch Dinge, die nicht so bekannt geworden sind. Erfahren Sie etwas über die Unkosten, die Ausstattung und die Entlohnung der vielen namenlos gebliebenen Handwerker. Wie gefährlich war es, mit Feuer zu heizen? Wie sah die Versorgung des Hofes aus? Dies und noch viel mehr wird im Verlauf des Vortrages beantwortet werden.

**Referent:** Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € / Barzahlung vor Ort! / 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.



## FAHRTEN

### 75 **Konzertfahrt nach Ebrach zum 2. Kaisersaalkonzert** *unter der musikalischen Leitung von Dirigent Gerd Schaller*

**Sonntag, 23.05. von 13.30–18.30 Uhr**

Beim Pfingstkonzert verknüpfen sich hervorragende Musik und prachtvolle Architektur im Kaisersaal des ehemaligen Zisterzienserklosters Ebrach. In Zeiten der momentanen Corona-Pandemie wird Dirigent Schaller das 2. Kaisersaalkonzert zweimal und somit vor jeweils reduzierter Zuhörerzahl spielen. Wir können Ihnen Karten für das 15-Uhr-Konzert anbieten, jedoch zum jetzigen Zeitpunkt noch kein konkretes Programm und musikalische Besetzung nennen. Dies wird erst später veröffentlicht. Gewiss ist, dass der musikalische Fokus auf den Werken der Wiener Klassik und des Barocks liegen wird. Sobald wir nähere Informationen haben, veröffentlichen wir diese auf Plakaten im Haus und auf unserer Homepage.

**Reiseleitung:** Sieglinde Vierheilig

**Fahrtkosten:** 56,00 € (inkl. Konzertkarte zu 34,00 €) /  
Anmeldung bis 29.04.21 erforderlich!

**Treffpunkt zur Abfahrt:** Würzburger Busbahnhof  
(Seite Quellenbach Parkhaus)

**max. TN-Zahl:** 44

## 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 mit Einkehr und Austausch zum Schluss. Die Spaziergänge finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt.



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

**Darüber werden Sie bei oder nach der  
Anmeldung rechtzeitig informiert!**



### **Stadtteile und Treffpunkte von April–Juli: Donnerstags, 15.04. / 20.05. / 17.06. / 22.07.**

**76a 15.04. von 15.00–17.00 Uhr**  
**Spaziergang durch die Lehmgrubensiedlung**  
**Treffpunkt:** Straba-Haltestelle Reuterstraße  
(Linien 3,5)

**76b 20.05. von 15.00–17.00 Uhr**  
**Spaziergang durch Grombühl und  
zur Steinburg**  
**Treffpunkt:** Straba-Haltestelle Wagnerplatz  
(Linien 1,5)

**76c 17.06. von 15.20–17.20 Uhr**  
**Spaziergang durch Versbach**  
**Treffpunkt:** Haltestelle Brunnenstraße  
(Buslinie 12)

**76d 22.07. von 15.30–17.30 Uhr**  
**Spaziergang durch Heidingsfeld**  
**Treffpunkt:** Haltestelle Winterhäuser Str.  
(Buslinie 16)

**Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!  
Anmeldung bis 3Tage vor Termin erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Termin:** 12

### 78 **Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)**

**Donnerstag, 10.06. um 17.00 Uhr**

In Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg werden die schriftlichen Quellen des Bistums Würzburg aufbewahrt, gesichert und für Verwaltung, Öffentlichkeit und Forschung zugänglich gemacht. Die Einrichtung ist als „Gedächtnis“ des Bistums Würzburg zu sehen und bietet die Kompetenz und Infrastruktur für Fragestellungen zu Personen, Ereignissen, Gebäuden und verschiedenen Sachthemen des Bistums.

Bei der Führung erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen der Einrichtung, werden durch die Funktionsbereiche des Zweckgebäudes in der Domerschulstraße geführt und über die Zuständigkeiten, Aufgaben, Bestände und Sammlungen informiert.

**Referent:** Thomas Wehner, Stv. Leiter Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**Veranstaltungsort:** Archiv und Bibliothek des Bistums  
Würzburg, Domerschulstraße 17, 97070 Würzburg

**max. TN-Zahl:** 10

In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums  
Würzburg

## 79 Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)

**Dienstag, 06.07. um 16.00 Uhr**

In den Kirchenarchiven sind die sogenannten Matrikelbücher die wichtigste Quelle für die Familienforschung. In ABBW werden die historischen Matrikeln der Seelsorgestellen des Bistums aufbewahrt. Auf über zwei Millionen Seiten sind hier die Taufen, Trauungen und Sterbefälle aus den meisten katholischen Orten Unterfrankens teilweise schon seit dem 16. bis ins späte 19. Jahrhundert nachzuziehen.

Sie erhalten zunächst einen Überblick über Aufbau und Inhalte der Matrikeln sowie die Möglichkeiten ihrer Benutzung. Anschließend besteht Gelegenheit, im Lesesaal in die Praxis der Familienforschung einzusteigen. Die Referentin steht hier für Anleitungen und Fragen bereit.

**Referentin:** Christiane Landois, Stv. Leiterin  
Archivfachliche Aufgaben

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**Veranstaltungsort:** Archiv und Bibliothek des Bistums  
Würzburg, Domerschulstraße 17, 97070 Würzburg  
**max. TN-Zahl:** 8

In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums  
Würzburg

## Weitere Angebote

- „Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“ (siehe Nr. 5)
- Familienführung durch das Burkarderviertel (siehe Nr. 7)

## AUSSTELLUNGEN

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

## 80 Was uns angeht – Große Wörter des Christentums in der Zeit vom 14.03. – 27.03.

Mit dem Christentum verbinden sich große Worte wie Liebe, Gott, Schöpfung, Geheimnis, 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](http://was-uns-angeht.de)

## 81 MENSCH.DEMENZ.KIRCHE

*Fotografische und spirituelle Zugänge zum Thema Demenz*

**in der Zeit vom 05.05. – 26.05.**

„Das Herz wird nicht dement.“ Die Ausstellung „Mensch. Demenz.Kirche“ zeigt Aufnahmen des Fotografen und Künstlers Michael Uhlmann. Sie wurde von der Altenpastoral der Erzdiözese Köln entwickelt und ist in sechs Themenfelder gegliedert:

**Bewegung, Suche, Dialog,  
berührt, versunken, verloren.**

Die ausdrucksvollen Bilder und spirituellen Texte wollen zu einer Auseinandersetzung mit der Krankheit anregen. Die Fotografien weiten den Blickwinkel auf Demenz, auf die Menschen mit dementiellen Veränderungen und regen nötige wichtige Fragen jenseits des medizinischen Bildes an. Die Ausstellung ist interaktiv. Besucher können auf einer Tafel eigene Eindrücke schreiben und so mit anderen teilen. Begleitveranstaltungen zur Ausstellung werden das Thema vertiefen.

**Näheres** siehe [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

Kooperationspartner: Kath. Altenheimseelsorge Regionalstelle Würzburg, Fachstelle Demenz u. Pflege bei Halma e.V., Caritasverband f. Stadt u. Landkreis Würzburg e.V., Evang. Sozialstation Diakonisches Werk Würzburg e.V., Stadt Würzburg Fachbereich Integration, Inklusion & Senioren



## 82 Das Verbindende Nein

*Misstrauen überwinden – Vertrauen finden*  
**in der Zeit vom 17.06. – 30.06.2021**

Mehrere Kunstschaffende, aus Deutschland wie weltweit, haben sich vom Buch „Das Verbindende Nein“ inspirieren lassen und ihre Gedanken künstlerisch umgesetzt. Fotos von den Kunstwerken werden in einer Fotoausstellung mit den dazugehörigen Textseiten gezeigt.

Zur Ausstellungseröffnung wird der Buchautor und Psychologe Werner May am **17.06. um 17.00 Uhr** aus dem Buch rezitieren, die Ausstellung erläutern und zum Gespräch bereit stehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Buchautor:** Werner May, Jahrgang 49, Dipl. Psych., war seit 1986 über 25 Jahre erster Vorsitzender der IGNIS-Akademie für Christliche Psychologie in Kitzingen, [www.ignis.de](http://www.ignis.de). An der IGNIS-Akademie lehrte er Grundlagen Christlicher Psychologie und Beratung. Sein praktischer psychologischer Schwerpunkt lag seit 1995 in der Beratung von Pflege- und Adoptivfamilien. Seit dieser Zeit beschäftigt ihn eine Psychologie des Neinsagens.

# 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
<b>Eltern-Kind-Angebote</b>	Zwergensprache – mit Babyzeichen Nr. 107a+b						Familienführung Nr. 5
	PEKIP® Nr. 102						
	Kanga Training Nr. 100						
	Musikgarten Babys Nr. 101a						
<b>Vater-Kind-Angebote</b>	Bewegte Babyzeit Nr. 103a+b						Musikgarten Nr. 101b
	Nr. 104a+b ▶ Bewegte Babyzeit Spaß						
	Nr. 105a+b ▶ Bewegte Babyzeit Nr. 106a+b						
	Freispiel 1 Bindung stärken Nr. 108a						
<b>Nur für Kinder</b>	Freispiel 2 Beziehung leben Nr. 108b						Pferdeduft Nr. 110a-c
	Erntedanke deine Stadt „Die Festung“ Familienerlebnistag Nr. 111						
	Väterbrunch im Café Komm Nr. 112						
	Papa-Kind-Action Nr. 114						
<b>Offene Angebote</b>	Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern Nr. 113a-c						Hausaufgabenhilfe Nr. 7
	Ich koche mit Papa Nr. 116						
	Raufen, Rangeln, Kräftemessen! Nr. 115						
	Kinderbetreuung Kleine Stroiche Nr. 117a-e						
Café komm Mi, Do, Fr Nr. 99							
Eltern-Kind-Frühstück (jeden ersten Freitag im Monat) Nr. 99							
Café komm Nähtreff Nr. 2							
Familiensprechstunde im Café komm Nr. 98							
Kreative Zwischenzeit Nr. 1							
Tauschbar Nr. 109							

## PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG

**83** **Natürliche Familienplanung mit sensiplan®** *sensiplan*

Sprechstunde

**Mittwochs, 03.03. / 21.04. / 19.05. / 16.06. / 07.07.****von 18.00–19.00 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](http://www.nfp.bistum-wuerzburg.de) oder unter der Tel.Nr. 0931/386-65232.

**Referentin:** Kirsten Danelzik, Referentin für Ehe- und Familienseelsorge, Nfp-Beraterin  
Anmeldung erforderlich!

**84** **„Erlebnis. Partnerschaft. Liebe.“**

Gesprächstraining für Paare EPL

*(Ein partnerschaftliches Lernprogramm)***Freitags, ab 12.03. – 14.03. von 19.00–21.30 Uhr (3x)**

Das Geheimnis zufriedener Paare liegt im Gespräch. Es ist gut, in einer Art und Weise miteinander zu reden, die das Verständnis füreinander und für die unterschiedlichen Sichtweisen und Bedürfnisse wachsen lässt.

Weitere Informationen zum Ablauf dieses Beziehung-coachings finden Sie auf unserer Homepage und unter [www.epl.bistum-wuerzburg.de](http://www.epl.bistum-wuerzburg.de)

**Referenten:** Barbara Ruhser, EPL-Trainerin,  
Jürgen Krüchel, EPL-Trainer

**Kursbeitrag:** 100,00 € pro Paar /Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 4 Paare

In Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken (FDK) Würzburg.

## ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

**85** **Hausaufgaben ohne Stress – aber wie?**

*Kinder/Jugendliche zum Lernen anleiten und motivieren für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren*

Stress mit den Hausaufgaben kann zur Belastung für alle Beteiligten werden. Das muss nicht sein. Wie Sie Kinder und Jugendliche für Schularbeiten und Lernen anleiten und motivieren, das erfahren Sie in diesem Kurs.

**85a** **Vormittagskurs**

**Montags, ab 15.03. – 26.04. (außer 29.03. / 05.04. / 12.04.) von 10.00–12.00 Uhr (4x)**

**85b** **Abendkurs**

**Donnerstags, ab 18.03. – 29.04. (außer 01.04. / 08.04. / 15.04.) von 20.00–22.00 Uhr (4x)**

**Referentin:** Eva-Maria Schier, Pädagogin, Psychotherapie (HPG)  
**Kursbeitrag je Kurs:** 39,20 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 12  
Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 117a-e

**86** **„Ich brauch mehr Taschengeld!“**

*Mit Kindern über Geld reden für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren*

**Mittwoch, 17.03. von 19.30–21.00 Uhr**

„Über Geld spricht man nicht.“ Doch, tut man – gerade dann, wenn Werbung bereits die Kleinsten als Zielgruppe im Fokus hat und sie zum Kaufen anregt. Wie können Kinder einen verantwortlichen Umgang mit Geld lernen? Ganz einfach: Kinder lernen durch Vorbilder. Dieser Vortrag gibt Tipps rund ums Taschengeld und zeigt, wie man mit Kindern Geldgespräche führen kann.

**Referentin:** Martina Kronenberger  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /  
Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

**87** **Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutzwerge gelassen begleiten**

*Vortrag für Eltern von Kleinkindern*

**Dienstag, 23.03. von 19.30–21.30 Uhr**

Wie können wir gelassen mit den Wutausbrüchen umgehen und unser Kind unterstützen andere Verhaltensweisen zu erlernen? Hier erfahren Sie Hintergrundwissen zur kindlichen Entwicklung und Handlungsbeispiele aus der Praxis, um ständige Konflikte in der Familie zu vermeiden oder zu lösen. Der Vortrag greift praxisnah und mit einem liebevollen Blick häufige Schwierigkeiten in Familien mit Kleinkindern auf und gibt Impulse, damit positiv, zugewandt und kreativ umzugehen.

**Referentin:** Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.),  
Zusatzausbildung Frühe Hilfen und Kinderschutz  
**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/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!**



**88 Gehirnsturm – warum Kinder so sind wie sie sind!**

Ein pädagogischer Ausflug in die Hirnforschung für Eltern und Interessierte

**Donnerstag, 15.04. von 19.30–21.00 Uhr**

Wussten Sie, dass die Art wie wir unsere Kinder erziehen und auf sie reagieren, großen Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns hat? Wussten Sie, dass anstatt eines Gehirns jeder eigentlich drei Gehirne hat? Diese sind zum Zeitpunkt der Geburt noch sehr unreif.

Ob Trotzanfänge, schlagen, beißen, anstrengende Situationen, all das hat auch seine Ursachen in der Unreife des Gehirns. Wann werden positive Hormone ausgeschüttet, wann kann ich positiv Einfluss nehmen auf die Entwicklung meines Kindes? Hier erhalten Sie einen kleinen Einblick in die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung, um mit diesem Wissen Ideen für schwierige Erziehungsmomente zu entwickeln.

**Referentin:** Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elterntrainerin Triple P und „Starke Eltern starke Kinder“

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

**89 Laut & leise – wie & wann – was Kindern gut tut!**

Vortrag für Eltern und Interessierte

**Mittwoch, 21.04. von 19.30–21.00 Uhr**

Durch die Höreindrücke, die das Kind in seiner Umgebung wahrnimmt, verfeinert sich vor allem in den ersten Lebensjahren sein Hör- und Sprachvermögen und reift weiter aus. 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. Aus einer differenzierten auditiven Verarbeitung entwickelt sich phonologische Bewusstheit, welche für den Sprach- und Schriftspracherwerb sehr wichtig ist. Hier erfahren Sie, was Sie tun können, wenn die auditive Verarbeitung – das Hören – Probleme macht und wie Sie Ihre Kinder fördern und unterstützen können.

**Referentin:** Sabine Rüdener, Logopädin, Dozentin im Studiengang Logopädie, Mutter von 2 Kindern

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

**90 Elterngeld, Elternzeit, Bayerisches Familiengeld, Bayerisches Krippengeld**

Informationsveranstaltung

**Montag, 26.04. 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!

**91 Grenzen setzen, ohne zu verletzen – aber wie?**

Kurs für Eltern und Fachkräfte

Sie haben in diesem Gesprächskreis Gelegenheit, die praktische Umsetzung in den konkreten Erziehungsalltag zu beleuchten.

Wir werden verschiedene Fragen stellen: welche Grenzen sind sinnvoll / wie vermittele ich sie dem Kind / wie nehme ich Grenzen ernst und Sorge dafür, dass sie respektiert werden / wie gehe ich mit den schmerzlichen, traurigen oder wütenden Reaktionen des Kindes gut um / vom Fußfassen und wieviel Standfestigkeit ich zum Grenzsetzen brauche / was ist zu tun, wenn Kinder keine Grenzen kennen?

**91a Vormittagskurs**

**Montags, ab 03.05. – 05.07.**

(außer 10.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06.)

von 10.00–12.00 Uhr (6x)

**91b Abendkurs**

**Donnerstags, ab 06.05. – 08.07.**

(außer 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06.)

von 20.00–22.00 Uhr (6x)

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

**Kursbeitrag je Kurs:** 62,40 €/Anmeldung erforderlich! Kinderbetreuung am Vormittag möglich!

**Näheres** siehe Nr. 117a-e / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 12



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**  
Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,  
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00  
BIC: GENODEF1M05  
Stichwort: wellcome




**Das Häuschen verweist auf Angebote  
des MehrGenerationenHauses.**

## 92 Formular-Dschungel – Praktische Tipps für den Familienpapierkram

**Donnerstag, 06.05. von 10.00–11.30 Uhr**

Kinder zu bekommen bringt viele schöne aber auch herausfordernde Veränderungen ins alltägliche Leben. Welche Gelder kann ich wo beantragen? Hier erhalten sie Antwort und praktische Tipps zum Thema: Elterngeld, verschiedene Modelle der Elternzeit, Möglichkeiten der Krankenversicherung und Rentenversicherung in der Elternzeit, Betreuung durch eine Tagesmutter, Krippen- oder Familiengeld oder zum Thema Mutter-Kind-Kur – ist das was für mich? Bringen Sie Ihre Kleinen gerne mit – sie werden gerne von uns betreut oder können im Veranstaltungsraum bei Ihnen bleiben.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem KDFB Diözesanverband Würzburg e.V.



## 93 Soziale Netzwerke – die (un-)heimlichen Miterzieher unserer Kinder

*Chancen und Risiken von Facebook, Twitter und Co*  
Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

**Montag, 17.05. von 19.30–21.30 Uhr**

Während früher Tageszeitungen, Zeitschriften, Radio und Fernsehen die einzigen Massenmedien waren, läuft diesen heute das Internet den Rang ab. Unsere Gesellschaft ist gespalten in eine analoge und eine digitale Welt. Facebook, Twitter & Co und vor allem WhatsApp haben die Art der bisherigen Kommunikation in Massenmedien auf den Kopf gestellt.

Der Referent ist Social-Media-Experte und wird von seinen Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen berichten. Er zeigt konkrete Tipps und Hilfestellungen für Eltern und Fachkräfte auf.

**Referent:** Matthias J. Lange, Journalist, Blogger und Social-Media-Experte, [www.redaktion42.com](http://www.redaktion42.com)  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich! / TN-Zahl begrenzt!

In Kooperation mit der Hans Seidel Stiftung.



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



## 94 Schlaf Kindlein schlaf

*Vortrag für Eltern und Interessierte*

**Donnerstag, 17.06. von 19.30–21.00 Uhr**

Kinder haben, wenn sie zur Welt kommen, noch keine Schlafroutine. Wie sich ein gesunder Schlaf entwickeln kann und warum Kinder dabei nicht allein gelassen werden sollten, erfahren sie hier. Denn, wann und ob ihr Kind ohne elterliche Hilfe durchschläft, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel auch was gerade im Leben ihres Kindes passiert.

**Referentin:** Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elterntainerin, Zusatzqualifikation Bindungsentw. (ifp)

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

## 95 Ohne Bindung keine Bildung!

*So entsteht sichere Bindung in der (frühen) Kindheit*  
Workshoptag für Eltern und Interessierte

**Samstag, 19.06. von 10.15–17.30 Uhr**

Eine sichere Bindung ist für die gesamte Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern bis ins Erwachsenenalter von entscheidender Bedeutung. Doch was heißt das für die Praxis? Wodurch zeichnet sich eine hohe Betreuungsqualität aus? Hier erfahren Sie, was Eltern u. Fachkräfte konkret tun können, um die Ausbildung von Bindungssicherheit bei Säuglingen und Kleinkindern zu begünstigen und umzusetzen. Mit Praxisbeispielen, Videoaufnahmen, Übungen und Darstellung von feinfühligem, bindungsförderndem Vorgehen wird dies veranschaulicht. Fragen zur Umsetzung in Familie, Krippe u. Beratung werden erörtert.

**Leitung:** Eva-Maria Schier, Päd., Psychotherapie (HPG)

**Kursbeitrag:** 25,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 25

## 96 Pflaster, Sonnenbrand und Co. – Praktische 1. Hilfe Tipps am Kleinkind

**Donnerstag, 01.07. von 10.00–11.30 Uhr**

Der Alltag mit kleinen Kindern hält jeden Tag neue Erlebnisse für junge Eltern bereit. Neugierde und Forscherdrang der Kleinen bringen leider auch immer wieder kleine Verletzungen und Notfälle mit sich. Wie Sie sich als Mutter/Vater in kleinen alltäglichen Notsituationen wie einem Wespenstich oder einem Sonnenstich richtig verhalten erfahren sie hier. Bringen Sie Ihre Kleinen gerne mit – sie werden gerne von uns betreut oder können im Veranstaltungsraum bei Ihnen bleiben.

**Referentin:** Nicole Nörrenberg, Kinderkrankenschwester, zertifizierte Erste-Hilfe-Trainerin

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem KDFB Diözesanverband Würzburg e.V.



**97 Marte Meo® – Die Kraft der Bilder nutzen**

Einführung in die Methode für Fachkräfte aus pädagogischen und pflegerischen Bereichen und Interessierte

**Mittwoch, 28.04. von 19.30–21.00 Uhr**

Diese videounterstützte Methode dient Fachkräften, Eltern, Kindern und Jugendlichen dazu, Interaktionen zu reflektieren. Bereits vorhandenen 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 Zöller, Marte Meo Fachreferentin und Therapeutin, Supervisorin i.A.

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 20

**„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****98 FAMILIEN-SPRECHSTUNDE im Café komm**

mit einer erfahrenen Familien- Gesundheits- und Kinderpflegerin

**Donnerstags, 04.03. / 01.04. / 06.05. / 10.06. / 08.07. 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

**99 Café komm**

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

**geöffnet ab 03.03.–30.07.21**

**(außer 02.04. / 07.04.-09.04. / 13.05. / 02.06.-04.06.)**



**Mittwochs, 15:00–17:15 Uhr Café komm – musikalisch** mit Birgit Zöller 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 Ursula Stiegler oder Paula Meyer

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.

**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. 2
- **An ausgewählten Samstagen Väterbrunch** im Café komm, **Näheres** siehe Nr. 112

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch die FSJ-Praktikantin, Schülerinnen des Riemen-schneider-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](http://www.generationen-zentrum.com)

**ACHTUNG:**

Sie finden uns wieder in der  
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

**100 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.

Kostenlose Leihtragen sind vorhanden. Mehr Information-  
en unter [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

**Bitte mitbringen:** eine Stoffwindel, einen Body zum Wechseln,  
kleine Decke, Handtuch, Wasser, bequeme Trainings-  
kleidung, Anti-Rutsch-Socken, passende Tragehilfe

**100a Mittwochs, ab 03.03. – 24.03.**  
von 10.00 – 11.00 Uhr (4x)

Kursbeitrag: 46,00 € /Anmeldung erforderlich!

**100b Mittwochs, ab 21.04. – 19.05.**  
von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 57,50 € /Anmeldung erforderlich!

**100c Mittwochs, ab 09.06. – 21.07.**  
von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 57,50 € /Anmeldung erforderlich!

**Referentin:** Franziska Kaiser, Kangatrainerin

**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene



**101 Musikalische Frühförderung für Kinder**

**101a Musikgarten® für Babys**

von 6 bis 18 Monaten mit Eltern

**Montags, ab 03.05. – 19.07. (außer 24.05. / 31.05.)**

**von 15.00 – 15.45 Uhr (10x)**

Wir laden Babys und deren Eltern zum musikalischen  
Spiel ein. Für Ihr Kind ist dies Nahrung für Körper,  
Seele und Gehirn. Fachgerecht werden Sie angeleitet  
gemeinsam zu singen und zu musizieren und be-  
stimmte Rhythmen zu erlernen.

**Bitte mitbringen:** kleine Decke, Socken  
11,50 € für Instrumentenpaket (Tuch, Rassel, Klang-  
hölzer – bitte bei Referentin im Kurs bezahlen)  
Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!



**101b Musikgarten® Teil 1: Wir machen Musik**

für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Eltern  
**Montags, ab 03.05. – 19.07. (außer 24.05. / 31.05.)**  
**von 16.00 – 16.45 Uhr (10x)**

Mit den Themen „Zuhause“, „Tierwelt“ und „Beim  
Spiel“ gehen wir auf den wachsenden Erlebnisraum  
der Kinder ein. Eltern und Kinder werden zum ge-  
meinsamen Singen und Tanzen motiviert und zum  
Echo- und Instrumentalspiel angeleitet.

**Bitte mitbringen:** Socken, bequeme Kleidung  
Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!  
Anmeldung erforderlich!

**Referentin:** Tanja Lorenz, Erzieherin, Musikgarten®  
Lehrerin

**Kursbeitrag je Kurs:** 52,00 €

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

**102 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 aus-  
gelegt. Dem individuellen Entwicklungsstand entspre-  
chend werden Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten ange-  
boten, 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 orientie-  
ren.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Mullwindel, Wickelunterlage  
und alles was Sie für Ihr Kind benötigen

**102a für Babys die Nov/Dez 2020/Jan/Feb 2021**  
**geboren wurden**

**Freitags, ab 12.03. – 09.07.**

**(außer 02.04. / 09.04. / 07.05. / 28.05. / 04.06. / 25.06.)**  
**von 15.45 – 17.15 Uhr (12x)**

**102b für Babys die Aug/Sept/Okt 2020 geboren**  
**wurden**

**Freitags, ab 12.03. – 09.07.**

**(außer 02.04. / 09.04. /**  
**07.05. / 28.05. / 04.06. / 25.06.)**  
**von 17.30 – 19.00 Uhr (12x)**

**Referentin:** Marion Stölnzer, Erzieherin mit Montessori-  
Diplom, PEKiP® Leiterin

**Kursbeitrag je Kurs:** 132,00 € /Anmeldung erforderlich!

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

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](http://www.generationen-zentrum.com) informieren.



**103 Bewegte Babyzeit von 3–6 Monaten***Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr.*

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. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung, sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Alter.

**103a Dienstag, 16.03. von 15.00–16.00 Uhr****103b Dienstag, 20.04. von 15.00–16.00 Uhr****Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

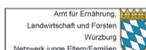
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene**104 Bewegte Babyzeit von 7–10 Monaten***Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr.*

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. Eltern erfahren, wie die verschiedenen Bewegungen des Babys aktiviert werden können und erhalten praxisnahe Anregungen zur Umsetzung in den Alltag. Sie erhalten einen Überblick über die motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und Anregungen zur Förderung.

**104a Dienstag, 16.03. von 16.30–17.30 Uhr****104b Dienstag, 20.04. von 16.30–17.30 Uhr****Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

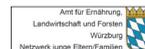
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene**105 Bewegte Babyzeit von 10–13 Monaten***Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr.*

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein. Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten, sowie die Koordination aller Sinne. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können. Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Sie erhalten einen Überblick über die motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren und Anregungen zur Förderung.

**105a Dienstag, 18.05. von 15.00–16.00 Uhr****105b Dienstag, 22.06. von 15.00–16.00 Uhr****Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene**106 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. Hier erhalten Sie Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus. z.B. wie sie ein bewegungsförderndes Umfeld schaffen, das ihr Kind zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt und somit die geistige Entwicklung fördert. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren.

**106a Dienstag, 18.05. von 16.30–17.30 Uhr****106b Dienstag, 22.06. von 16.30–17.30 Uhr****Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene

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

**Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!**

**ACHTUNG:**

Sie finden uns wieder in der  
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

**107 Zwergensprache – mit Babyzeichen**

*Verstehen und verstanden werden leicht gemacht für Eltern mit Kindern ab 1–6 Monaten*

Lernen Sie, wie Sie in einer spielerischen und wertschätzenden Atmosphäre mit Ihrem Baby kommunizieren können, bevor es sprechen kann. Ihr Kind und Sie lernen ihre Bedürfnisse wie Essen, Trinken, Müdigkeit, Spielen mit Gesten und Zeichen anzuzeigen, so dass es zu weniger Missverständnissen kommt.

**Bitte mitbringen:** das, was Sie für Ihre Bedürfnisse und die Ihres Babys benötigen.

Mehr Info unter [www.zwergensprache.com](http://www.zwergensprache.com)

**107a Donnerstags, 18.03. / 25.03. / 15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05.**

**von 10.00–11.00 Uhr**

**107b Donnerstags, 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07.**

**von 10.00–11.00 Uhr**

**Referentin:** Isabel Englert, Erzieherin, Spiel- und Theaterpädagogin, Zwergensprache-Kursleiterin

**Kursbeitrag je Kurs:** 60,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

**108 FREISpiel – Kinder liebevoll begleiten**

Sie suchen eine Krabbelgruppe, eine Spielgruppe, eine Eltern-Kind-Gruppe? Hier können sie neben dem gemeinsamen Spielen mit Ihrem Kind mit anderen Müttern und Vätern ins Gespräch kommen. Von einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft erhalten Sie hilfreiche Impulse, für eine liebevolle Begleitung und sichere Bindung.

Zusätzlich gibt es punktuelle Angebote:

- Bewegungslandschaften, die die Kinder animieren, sich auszuprobieren
- angeleitet Singspiele, die das Interesse für Sprache und Melodie wecken
- kurze Inputs für Erziehungs- und Entwicklungsthemen

**108a FREISpiel 1 – Bindung stärken**

*für Mütter oder Väter mit Babys von 0–6 Monaten*

- das Baby verstehen und feinfühlig reagieren
  - Entwicklungsschritte und Einschlafen begleiten,
  - die freie Bewegungsentwicklung fördern
  - jedem Kind achtsam und respektvoll begegnen
- Ideale Vorbereitung auf Krippe oder Tagesmutterbetreuung.

**Montags, ab 12.04. – 19.07.**

**(außer 24.05. / 31.05.)**

**von 11.15–12.15 Uhr (13x)**

**108b FREISpiel 2 – Beziehung leben**

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

**Montags, ab 12.04. – 19.07. (außer 24.05. / 31.05.) von 10.00–11.00 Uhr (13x)**

- Kinder entdecken ihre eigenen Fähigkeiten und erfahren sich selbstwirksam
  - Kindern werden in ihrer emotionalen, sozialen und motorischen 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 Tagesmutterbetreuung.

**Referentin:** Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin, Fachkraft Bindungsentwicklung (IFP), Elternkurstrainerin DKSB, Marte Meo Praktiker

**Kursbeitrag je Kurs:** 48,00 €/10er Karte 40,00 €

(aus 13 Terminen frei wählbar)/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 10 Kinder und 10 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 Entwicklungspsychologie.

**Näheres** zum FREISpiel-Konzept siehe unter [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

**109 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen**

*für Eltern mit Kindersachen von Geburt bis 7 Jahren*

**Samstag, 24.04. 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-, Kinder- und Umstandskleidung zum Verschenken mitbringen, selbst stöbern und kostenlos das Passende für sich oder die Kinder mitnehmen. Wie funktioniert es? Einfach vorbeikommen und Kleidung abgeben (max. zwei Stoffbeutel voll pro Familie) und/ oder Kleidung finden und mitnehmen. Bitte nur gut erhaltene, gewaschene Sachen ohne Flecken oder Löcher. Mehr unter [www.generationen-zentrum.de](http://www.generationen-zentrum.de)

**Verantwortlich:** Birgit Zöllner, Bildungsreferentin und Rahel Brückner

Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt!

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!



**Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.**

**110 Pferdeduft für die ganze Familie – in den Pfingstferien**

*für einen Elternteil mit Kindern ab 2–6 Jahren*

Energie und frische Luft tanken – und eine kräftige Nase voll Pferdeduft atmen – das alles könnt ihr auf dem Lukashof. Spielerisch lernt ihr den Hof mit seinen Ställen, den Reitplatz, die Sattelkammer und seine Ponys kennen. Die ganze Familie putzt und knuddelt gemeinsam die Ponys, ihr erfahrt Wissenswertes, bewältigt ein kleines Führtraining, spürt die Bewegung beim geführten Reiten und könnt an einem Bastelspaß teilnehmen. Die mitgebrachte Brotzeit wird im gemütlichen Reitstüble verzehrt.



**110a** Dienstag, 25.05. von 09.30 – 12.30 Uhr

**110b** Mittwoch, 26.05. von 09.30 – 12.30 Uhr

**110c** Donnerstag, 27.05. von 09.30 – 12.30 Uhr

**Referentin:** Heike Prescher

**Pädagogische Leitung:** Birgit Zöllner, Dip. Sozialpädagogin, Emma Heinrich FSJ Praktikantin

**Kursbeitrag:** 10,00 € pro Familie und Tag (1 Erwachsener + 1-2 Kinder)

**Bitte mitbringen:** geschlossene Schuhe, eigener Fahrradhelm, lange Hose, Brotzeit  
Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Reitschule auf dem Lukashof in Kaltensondheim  
Anfahrt eigener PKW oder Mitfahrt im Kleinbus möglich.  
Bitte bei der Anmeldung angeben.

**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene



**111 Entdecke deine Stadt „die Festung“ – FamilienErlebnistag**

*für alle Familien mit Kindern von Geburt bis 7 Jahre*

**Samstag, 26.06. von 10.30 – 14.00 Uhr**

Was erwartet euch:

Eine kindgerechte Führung durch die Festung Marienburg: Einblick in geheime Gänge, echte Ritterrüstungen, Blick hinter dicke Mauern, ...

ein kreatives Angebot für die Kinder (Schutzschilder mit Wappen oder ähnliches)

ein gemeinsames Rittermahl (Picknick) im Burggraben  
Wir freuen uns auf viele Ritter und Burgfräuleins, gerne könnt ihr Verkleidungen, Bücher über Burgen und Ritter und eine Kleinigkeit für das Rittermahl mitbringen.  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**Verantwortlich:** Birgit Zöllner, Bildungsreferentin

**Treffpunkt:** Wasserspielplatz an der alten Landesgartenschau

**max. TN-Zahl:** 10 Kinder und 10 Erwachsene

**„Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“**

*Führung für Groß und Klein*

**Samstag, 17.04. von 10.00 – 11.30 Uhr**

Näheres siehe Nr.5

**Familienführung durch das Burkarderviertel**

*Erleben Sie das älteste Stadtviertel Würzburgs*

**Samstag, 15.05. von 10.00 – 11.30 Uhr**

Näheres siehe Nr.7

**VATER-KIND-ANGEBOTE**

**112 Väterbrunch im Café komm**

*für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren*

**Samstags, 06.03. / 17.04. / 12.06. / 03.07.**

**von 09.30 – 12.30 Uhr**

Gut ins Wochenende starten und das alles ganz entspannt beim Väterbrunch mit Ihren Kindern im Café komm.

Nutzen Sie die Möglichkeit sich zu treffen, zum Relaxen, Frühstücken, 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, Speisen dürfen zur Zeit nicht geteilt werden. /Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich! /TN-Zahl begrenzt!



**113 Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern**

*im Alter von 1 bis 4 Jahren im Guttenberger Forst*

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.

**113a** Samstag, 13.03. von 15.00 – 17.00 Uhr

**113b** Samstag, 08.05. von 11.00 – 13.00 Uhr

**113c** Samstag, 08.05. von 14.30 – 16.30 Uhr

**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!

**Treffpunkt:** Parkplatz („Ausfahrt“) am Forsthaus Guttenberg zwischen Reichenberg und Kist. Wer eine Mitfahrgelegenheit anbieten kann oder benötigt bitte bei der Anmeldung angeben.

**max. TN-Zahl:** 10 Kinder und 10 Erwachsene



**114 Auf die Plätze fertig los! Papa-Kind-Action**

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

An diesem Tag können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcours 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

**114a** Samstag, 27.03. von 09.30–11.00 Uhr**114b** Samstag, 27.03. von 11.15–12.45 Uhr**114c** Samstag, 24.04. von 09.30–11.00 Uhr**114d** Samstag, 24.04. von 11.15–12.45 Uhr**114e** Samstag, 22.05. von 09.30–11.00 Uhr**114f** Samstag, 22.05. von 11.15–12.45 Uhr**114g** Samstag, 26.06. von 09.30–11.00 Uhr**114h** Samstag, 26.06. von 11.15–12.45 Uhr**114i** Samstag, 24.07. von 09.30–11.00 Uhr**114j** Samstag, 24.07. von 11.15–12.45 Uhr

**Referent:** Michael Schmitt, Sozialpädagoge, Sportpädagoge  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich! /TN-Zahl begrenzt!

**Treffpunkt:** Matthias Ehrenfried Haus Bahnhofstr. 4-6,  
Bewegungsraum

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

**115 Raufen, rangeln, Kräfte messen!**

Selbstverteidigung für Papas mit Kindern (ab 8 Jahre)

**Samstag, 08.05. 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

**116 Ich koche mit Papa**für Väter mit Kleinkindern von 2–3 Jahren  
**Samstag, 15.05. von 09.30–11.30 Uhr**

Jetzt sind die Kochprofis dran! Väter und Kinder bereiten in der Küche des Cafe komm's zusammen leckere und gesunde Mahlzeiten zu und verkosten sie anschließend in geselliger Runde. Bei diesem Geschmacksabenteuer werden alle Sinne geschult und lernen kleine und große Köche die „Ernährungspyramide“ kennen. Weitere Informationen unter: [www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)  
Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung  
Teilnahme kostenfrei! / **Materialkosten:** 3,00 €/Barzahlung vor Ort! 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

**ANGEBOTE FÜR KINDER****117 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. Sie begleiten und fördern die Entwicklung Ihres Kindes und üben ein soziales Miteinander ein.

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 Betrag fällig.

**Leitung:** Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin,  
Bildungsreferentin)

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

**117a** Montags, ab 01.03.–26.07.**117b** Dienstags, ab 02.03.–27.07.**117c** Mittwochs, ab 03.03.–28.07.**117d** Donnerstags, ab 04.03.–29.07.**117e** Freitags, ab 05.03.–30.07.

(außer 02.04.–09.04. / 13.05. / 24.05. / 31.05.–04.06.)  
Anmeldung erforderlich!

# Senioren Begegnung



## OFFENER TREFF UND UNTERSTÜTZUNGS- ANGEBOTE

### BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR SENIOREN im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Bei uns finden Sie im 'Offenen Treff' das Café Lebenslust 60 plus und weitere generationsübergreifende Begegnungsmöglichkeiten. Entdecken Sie Aktivitäten, Kurse, Vorträge, Fahrten, Führungen, Initiativkreise und Beratungsangebote 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 oder sich mit Freunden und Bekannten hier verabreden. Genießen Sie bei uns fair gehandelten Kaffee/Tee und Kaltgetränke. Gebäck kann mitgebracht werden. Tageszeitungen, Zeitschriften und verschiedenste Spiele liegen für Sie bereit. Nutzen Sie unser Gratis WLAN für Ihr internetfähiges Mobiltelefon.

**Geöffnet von Montag, 01.03.  
bis Freitag, 30.07. (außer an Feiertagen)**

Öffnungszeiten in den Ferien geben wir kurzfristig bekannt. Bitte beachten Sie entsprechende Ausgänge im Haus und Hinweise auf unserer Homepage [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

118

### 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



**Café Komm – Mehrgenerationentreff**  
für Eltern, Großeltern und Kontaktfreudige.  
Kinderfreundlich, multikulturell, offen für alle  
Generationen.



**Freitags, ab 05.03. – 30.07.  
(außer 02.04. / 09.04. / 04.06.) von 14.00 – 17.15 Uhr**  
Näheres siehe Nr. 99

**Café komm Nähtreff**

**Freitags, 19.03. / 16.04. / 07.05. / 11.06. / 16.07.**  
**von 14.00–15.30 Uhr**  
 Näheres siehe Nr. 2

**119 Beratung in Altersfragen**

*Angebot für Senioren*

**Montags, 22.03. / 19.04. / 17.05. / 14.06. / 12.07.**  
**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. Anmeldung erbeten! Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.

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

**Schenken Sie anderen Menschen Zeit**

*Unterstützen Sie unsere Angebote, z.B.*

- als Spiel- und Gesprächspartner/-in im CAFÉ Lebenslust 60 plus
- 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 wellcome

**Ihre Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski,  
 Bildungsreferentin (siehe oben)

**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 S. 11

**OFFENE SPIELNACHMITTAGE IM CAFÉ**

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen seit Jahrhunderten alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns. Herzlich willkommen! Eine große Spielauswahl ist vorhanden. Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen! Eigene Spielvorschläge können mitgebracht werden. Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl. Einzelne Mitspieler/-innen und auch Spielgruppen sind willkommen. Ehrenamtlich sind mit im Café und unterstützen beim Erlernen unbekannter Spiele. Getränke werden günstig angeboten.

**120 Scrabble, Brett-, Würfel- und Kartenspiele**

**Montags, ab 01.03.–26.07.**  
**(außer 29.03. / 05.04. / 24.05. / 31.05.)**  
**von 14.00–17.00 Uhr**

Erleben Sie Spielspaß, Denksport und Geselligkeit. Dank Schülern des Riemenschneider Gymnasiums ist hier Begegnung zwischen Jung und Alt möglich.



**Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

**121 Canasta, Karten- und Brettspiele, Skat ...**

**Dienstags, ab 02.03.–27.07.**  
**(außer 30.03. / 06.04. / 25.05. / 01.06.)**  
**von 14.00–17.00 Uhr**

Die Nachmittage verfliegen mit traditionellen ebenso wie mit neueren Gesellschaftsspielen, wie z.B. Splendor, Qwixx, Skip-Bo u.a. . Dank Schülern des Riemenschneider Gymnasiums und der Praktikantin im Freiwilligen Sozialen Jahr ist hier Begegnung zwischen Jung und Alt möglich.



**Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

**122 Schafkopf**

**Mittwochs, ab 03.03.–28.07.**  
**(außer 31.03. / 07.04. / 26.05. / 02.06.)**  
**von 13.00–17.00 Uhr**

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns.



**Corona-bedingt:** 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.



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

**Donnerstags, ab 04.03. – 29.07.**  
(außer 01.04. / 08.04. / 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
von 14.00 – 17.00 Uhr

Neben den Spielen lädt die Café Mitarbeiterin Interessierte Donnerstags von 14.00 – ca. 15.00 Uhr zu einer offenen Gesprächsrunde zu unterschiedlichsten Themen ein.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

**124 Doppelkopf**

*für lernende und erfahrene Spieler/-innen*  
**Donnerstags, ab 04.03. – 29.07.**  
(außer 01.04. / 08.4. / 13.05. / 27.05. / 03.06.)  
von 14.00 – 17.00 Uhr

Dies eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner/-innen? Kommen Sie vorbei, um ein paar Runden mitzuspielen. Interessierte Anfänger/-innen und jene, die ihre Spielkenntnisse auffrischen möchten, können mit mir Rücksprache halten.

**Ansprechpartner:** Peter Kramer

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

**125 Offener Schachtreff**

**Freitags, ab 05.03. – 30.07.**  
(außer 02.04. / 09.04. / 04.06.)  
von 14.00 – 17.00 Uhr

Jede/-r mit mehr oder weniger Erfahrung ist willkommen.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

## VERSCHIEDENE ANGEBOTE

**Offener Stricktreff**

*Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung*

**Montags, ab 01.03. – 26.07.**  
(außer 29.03. / 05.04. / 24.05. / 31.05.)  
von 14.00 – 17.00 Uhr  
Näheres siehe Nr. 67

**Fühldecken für Demenzerkrankte nähen**

*in geselliger Runde kreativ sein für einen guten Zweck*

**Dienstags, ab 02.03. – 27.07.**  
(außer 30.03. / 06.04. / 25.05. / 01.06.)  
von 14.30 – 16.00 Uhr  
Näheres siehe Nr. 10

**KREATIVE ZWISCHENZEIT ... für ein ideenreiches Miteinander**

*zwischen Alltag und Wochenende – zwischen den Generationen.*

Alle sind willkommen (9–99 Jahre)  
**Freitags, 19.03. / 16.04. / 07.05. / 11.06. / 16.07.**  
von 16.30 – 18.00 Uhr  
Näheres siehe Nr. 1a-e

**Gemeinsam Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg kennen lernen**

**Donnerstags, 15.04. / 20.05. / 17.06. / 22.07.**

**Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin  
Näheres zu Routen, Uhrzeiten und Treffpunkten siehe Nr. 76a-d

**Conversation française – Französische Konversation**

*für Interessierte jeden Alters*

**Mittwochs, ca. 14-tägig von 15.00 – 16.30 Uhr**  
Näheres siehe Nr.33

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski,  
Bildungsreferentin (Tel: 0931/386-68712)

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](http://www.generationen-zentrum.com) informieren.



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Begegnungsangebote durch:

**STADT  
WÜRZBURG**

**126 Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit!**

*Nachmittagsunternehmungen für ältere und hochbetagte Bürger/-innen*  
**ab Januar wieder 1–2 x monatlich**



Wenn Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß“ sind, können Sie sich gerne dem Teilnehmerkreis für unsere regelmäßigen Ausflüge/Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeitorientierten Zielen in Würzburg und Umgebung anschließen. Wir nutzen 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.

**Anmeldung:** Ein Faltblatt und Formular zur Teilnahme können Sie im Sekretariat (Tel: 0931 386 68700) erhalten.

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin (Tel: 0931/386-68712)

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

Die Durchführung des monatlichen Volksliedersingens ist derzeit, Corona-bedingt, leider nicht erlaubt. Sollten hierzu Änderungen bekannt werden, vereinbaren wir kurzfristig Termine und geben diese auf Plakaten im Haus und auf unserer Homepage bekannt.

**Alternative musikalische Angebote zum Seniorensingen**

Siehe 3 Orgelführungen am **03.05.** in St. Adalbero. Weitere Angebote sind in Planung und werden monatlich bekannt gegeben.

**Näheres** siehe Nr. 69a-c

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin

**127 Briefmarkenausschneiden – Missionshilfekreis**

**Donnerstags, 04.03. / 15.04. / 06.05. / 10.06. / 01.07. von 9.00 – 10.30 Uhr**

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

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

**GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung**

*ein einjähriges Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren*

Start eines Jahreskurses

**Donnerstag, 11.03. von 11.00–12.45 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 43

**„Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“**

**Samstag, 17.04. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 5

**Familienführung durch das Burkarderviertel**

*Erleben Sie das älteste Stadtviertel Würzburgs*

**Samstag, 15.05. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 7

**Gegen die Trauer hilft nur das Trauern**

**Mittwoch, 24.03. von 18.30–20.30 Uhr**

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

**Näheres** siehe Nr. 9

**Gratis WLAN**

- mit internetfähigem Mobiltelefon möglich
- Beschreibung zur Einwahl finden Sie in jedem Veranstaltungsraum
- Beschreibung zur Einwahl können Sie im Sekretariat erfragen

**Kostenlose PC Nutzung**

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

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.



**Keine Angst vor Online-Veranstaltungen***Übungsstunde für Teilnehmer/-innen***Dienstag, 02.03. von 11.00-12.00 Uhr****und Mittwoch, 03.03. von 17.00-18.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 38a+b**Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt***Technik-Sprechstunde (je Teilnehmer 40 Minuten)*

Schüler/-innen des Riemenschneider Gymnasiums helfen Ihnen im Umgang mit neuen Medien.

**Dienstags, 09.03. / 23.03. / 20.04. / 04.05. / 18.05. / 15.06. / 29.06. / 13.07.****um 15.30 Uhr und 16.15 Uhr****Näheres** siehe Nr. 40

Die Schüler/-innen halten darüber hinaus Vorträge für Sie über Bedeutung, Nutzung und Anwendung, aber auch Gefahren und Risiken verschiedener neuer Medien.

**Freitags, 05.03. / 19.03. / 23.04. / 07.05. / 14.05. / 18.06. / 02.07.****von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 39a-g

Anzeige

**WIR DRUCKEN. AUS LEIDENSCHAFT.  
CO<sub>2</sub>-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.

**TANZ UND BEGEGNUNG****128 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.

**128a Freitags, ab 05.03. – 23.07.****(außer 02.04. / 09.04. / 14.05. / 28.05. / 04.06.)  
von 09.00 – 10.30 Uhr (16x)****128b Freitags, ab 05.03. – 23.07.****(außer 02.04. / 09.04. / 14.05. / 28.05. / 04.06.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (16x)****Leitung:** Silvia Klein, Seniorentanzleiterin**Teilnahmebeitrag:** 3,20 € pro Tanztermin/Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!**129 Fit bleiben durch Tanzen***Körper und Geist in Bewegung halten***Mittwochs, 17.03. / 21.04. / 19.05. / 16.06. / 21.07.  
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:** 30,00 € / **Einzeltermin:** 6,50 € /  
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.

**ERGÄNZENDE BILDUNGSANGEBOTE**

**Ausführliche Beschreibungen zu den Angeboten finden Sie im Programmteil „MehrGenerationen-Haus“ oder „Erwachsenenbildung“.**

**SPIRITUALITÄT**

- Ausstellung–Was uns angeht–Große Wörter des Christentums (siehe Nr. **16**)
- Bibelabende zum Johannesevangelium (siehe Nr. **15**)
- Ein Blick hinter Klostermauern (siehe Nr. **18a+b**)

**LEBENSFRAGEN****LEBEN | GESELLSCHAFT**

- Ausstellung–Mensch.Demenz.Kirche (siehe Nr. **81**)
- Ausstellung–Das Verbindende Nein (siehe Nr. **82**)
- Die Amazonia als Klimaanlage der Welt (siehe Nr. **30**)
- Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden (siehe Nr. **26a+b**)
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (siehe Nr. **23**)
- Erben und Vererben (siehe Nr. **24**)
- Vortragsreihe zum Umgang mit Demenz für Angehörige (siehe Nr. **29a-c**)
- Epilepsie–eine Erkrankung mit vielen Gesichtern (siehe Nr. **31**)
- Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums (siehe Nr. **79**)

**SPRACHE | GEDÄCHTNIS**

- Kurse Englische Konversation (siehe Nr. **34a-d**)
- Kurse Gedächtnistraining (siehe Nr. **36a-d+37**)
- Französische Konversation (siehe Nr. **33**)

**VORTRÄGE / SEMINARE NEUE MEDIEN:**

- Tablet kostenfrei leihen (siehe Nr. **39a+b**)
- Videotelefonie–Videochat (siehe Nr. **39c**)
- Whats App und andere Apps (siehe Nr. **39d**)
- Twitter, Facebook, Instagram (siehe Nr. **39e**)
- Datensicherung (siehe Nr. **39f**)
- Alexa, Siri, Google...(siehe Nr. **39g**)
- Meditatives Fotografieren mit dem Smartphone (siehe Nr. **42**)

**KÖRPER | GESUNDHEIT**

- GeWinn–gesund älter werden mit Wirkung (siehe Nr. **43+44**)

**ENTSPANNUNG**

- Yoga für Senioren (siehe Nr. **47a-d**)
- Bioenergetik am Morgen (siehe Nr. **49**)
- QiGong (siehe Nr. **46a-d**)
- QiGong im Sitzen (siehe Nr. **46e-h**)

**BEWEGUNG UND FITNESS**

- Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren (siehe Nr. **55**)
- Wirbelsäulengymnastik (siehe Nr. **52a-d**)
- Gymnastik für Frauen am Morgen (siehe Nr. **53a+b**)
- Modernes Fitnesstraining und sanfte Aerobic (siehe Nr. **61**)
- Gymnastik für Frauen am Morgen (siehe Nr. **62**)

**MUSIK UND KREATIVES GESTALTEN**

- Veeh-Harfe® Grundkurse (siehe Nr. **65a+b**)
- Veeh-Harfe® Angeleitete Spielkreise (siehe Nr. **66a+b**)
- Gitarre–Grundkurs (siehe Nr. **63**)
- Gitarre–Auffrischkurs (siehe Nr. **64**)
- Kreative Zwischenzeit (siehe Nr. **1a-e**)

**KULTUR | FAHRTEN | FÜHRUNGEN****KULTUR**

- Frühlingkonzert mit Veeh-Harfen-Klängen (siehe Nr. **68**)
- Orgelführungen in St. Adalbero (siehe Nr. **69a-c**)

**DIGITALE BILDVORTRÄGE**

- Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau (siehe Nr. **70**)
- Leben und Leiden in der DDR (siehe Nr. **71**)
- Aus Ur-Opas Fotoalbum (siehe Nr. **72**)
- Märchen meines Lebens - Hans Christian Andersen (siehe Nr. **73**)
- "Was Sie schon immer über die Residenz wissen wollten ..." (siehe Nr. **74**)

**FAHRTEN**

- Konzertfahrt nach Ebrach (siehe Nr. **75**)

**FÜHRUNGEN**

- Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (siehe Nr. **78**)
- Gemeinsam Stadtteile erkunden (siehe Nr. **76a-d**)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

## Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung kann nur schriftlich oder über das Online-Anmeldeformular ([www.generationen-zentrum.com](http://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](mailto: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 Diözesan Datenschutzbeauftragten Jupp Joachimski, Rochusstraße 5-7 – 80333 München, Tel.: 089 – 21 37 17 96, Fax: 089 – 21 37 15 85 als zuständige Aufsichtsbehörde.

### Kontakt Daten Datenschutzbeauftragter:

Eva Maria Gregor  
Domerschulstraße 2  
97070 Würzburg

**E-Mail:** [datenschutz@bistum-wuerzburg.de](mailto:datenschutz@bistum-wuerzburg.de)

**Telefon:** 0931 386 13450

### 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 ideale 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.

### QES.T

Um unseren Qualitätsstandard zu halten und zu verbessern, betreiben wir seit 2004 Qualitätssicherung (QES.T) 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. Unsere Leistungen und Ergebnisse machen wir nach innen (Mitgliederversammlung) und außen (Jahresbericht/Jahresstatistik) transparent.



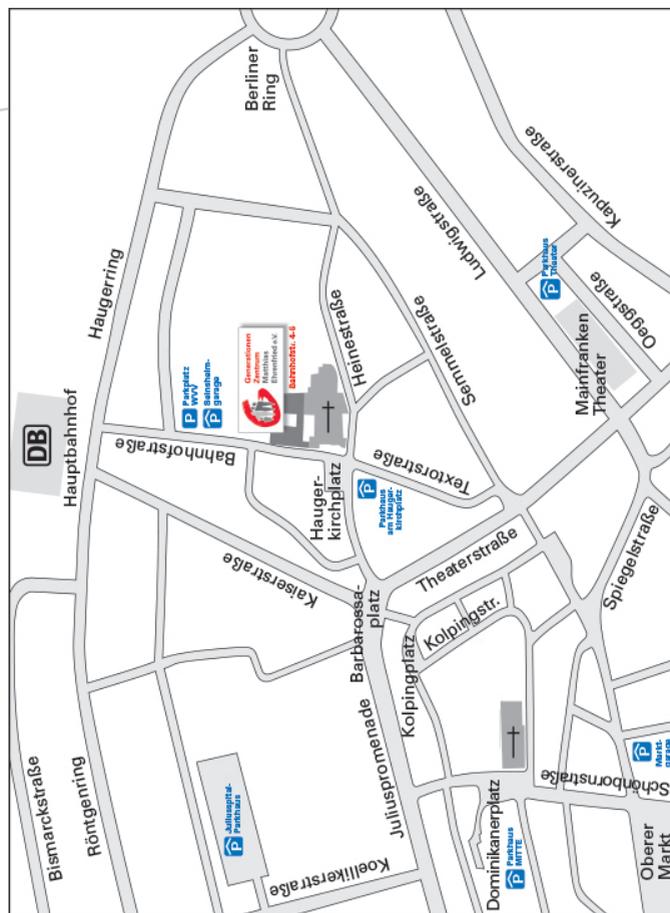
## Verschiedenes

### Parkplatz

Unser Parkplatz in der Heinestraße ist voraussichtlich **ab April 2021** nutzbar.

Benutzen Sie bitte die öffentlichen Verkehrsmittel oder Parkhäuser in der Umgebung. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

### Wegweiser zum neuen Haus



**MehrGenerationenHaus**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	02.03.	14:30	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	10
Fr	19.03.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1a
	19.03.	14:00	Café komm Nähtreff	2
	19.03.	19:00	Lesung: Die Notaufnahmeschwester	3
Mi	24.03.	18:30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	9
Mi	14.04.	19:30	Plastik vermeiden - Vortrag	4
Do	15.04.	17:30	Führung durch die Altstadt	12
Fr	16.04.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1b
Sa	17.04.	10:00	"Komm, ich zeige dir dein Würzburg!" Führung für Groß und Klein	5
Do	22.04.	08:30	Boys Day 2021	11
Fr	23.04.	16:00	... mit Schrift-Kunst und Poesie " die Seele baumeln lassen"	6
Fr	07.05.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1c
Sa	15.05.	10:00	Familienführung durch das Burkarderviertel	7
Fr	11.06.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1d
Mo	14.06.	16:00	Besuch im Caritasladen	13
Fr	16.07.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1e

**Erwachsenenbildung**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	01.03.	09.40	Gedächtnstraining	36a
	01.03.	11.30	Gedächtnstraining	36c
	01.03.	14.00	Offener Stricktreff	67
	01.03.	18.00	Yoga I - Fortgeschrittene	45a
	01.03.	19.30	Yoga II - Fortgeschrittene	45c
	01.03.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	52a
	01.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	52c
	01.03.	19.00	Fit und Gesund	54a
Di	02.03.	10.30	English for fun - Kurs	34a
	02.03.	11.00	Keine Angst vor Online-Veranstaltungen - Übungsstunde	38a
	02.03.	18.25	QiGong	46a
	02.03.	09.30	Gymnastik für Frauen	53a
	02.03.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	55
Mi	03.03.	17.00	Keine Angst vor Online-Veranstaltungen - Übungsstunde	38b
	03.03.	13.45	Yoga für Senioren	47a
	03.03.	15.10	Yoga für Senioren	47c
	03.03.	17.00	Modernes Rückentraining	56a
	03.03.	18.00	Modernes Rückentraining	56b
Do	04.03.	10.45	Let's talk in English - Kurs	34c
	04.03.	08.45	QiGong	46c
	04.03.	10.10	QiGong im Sitzen	46e
	04.03.	11.15	QiGong im Sitzen	46g
	04.03.	17.00	Rückentraining mit Power	57
	04.03.	17.50	Wirbelsäulengymnastik	58
	04.03.	18.45	Bauch - Beine - Potraining	59
	04.03.	18.00	Gitarre - Auffrischkurs	64

Fr	05.03.	09.30	Ganzheitliches Gedächtnstraining	37
	05.03.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	39a
	05.03.	10.00	Power Bodyforming	60a
	05.03.	11.00	Power Bodyforming	60b
	05.03.	09.00	Modernes Fitnesstraining und sanfte Aerobic	61
Sa	06.03.	10.00	Vom Glück - Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik	20
Mo	08.03.	19.30	SakralerTanz	14
	08.03.	10.45	Veeh-Harfe®: Spielkreises 2	66a
Di	09.03.	15.30	Mediensprechstunde	40a
	09.03.	09.00	Gymnastik für Frauen	62
	09.03.	12.30	Neuer Grundkurs Veeh-Harfe®	65a
	09.03.	09.00	Grundkurs Veeh-Harfe® Aufbaukurs	65b
	09.03.	10.45	Veeh-Harfe®: Spielkreis 1	66b
Mi	10.03.	10.30	GeWinn - Fortsetzung aus 2020	44
	10.03.	19.30	Bibelabend zum Johannesevangelium	15
Do	11.03.	11.00	GeWinn - Gesund älter werden mit Wirkung - Neuer Kurs	43
So	14.03.	08.30	Was uns angeht - Große Wörter des Christentums - Ausstellung	80
Di	16.03.	17.30	Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	70
Mi	17.03.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness	48a
Fr	19.03.	14.30	Videotelefonie - Videochat - Vortrag	39c
Di	23.03.	15.30	Mediensprechstunde	40b
Mi	24.03.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - Vortrag	23
Fr	26.03.	14.30	Bildvortrag: Leben und Leiden in der DDR	71
Di	13.04.	19.00	Schmetterlinge - Vortrag	25
	13.04.	19.00	Ganzheitlich fit und entspannt	50
Mi	14.04.	17.00	Digitaler Stammtisch: Online Banking	41
Do	15.04.	15.00	Stadtteile erkunden: Lemgrubensiedlung	76a
Fr	16.04.	14.30	Bildvortrag: Aus Ur-Opas Fotoalbum	72
So	18.04.	11.00	Wandern - Um Gottes Willen!? - Träume	17
Mo	19.04.	16.00	Führung: Augustinerkloster	18a
Di	20.04.	15.30	Mediensprechstunde	40c
Mi	21.04.	19.00	Es war einmal... Märchen nach Art der Franz-Kett-Pädagogik	21
	21.04.	18.30	Erben und Vererben - Vortrag	24
Do	22.04.	18.00	Gitarre - Grundkurs für Anfänger	63
Fr	23.04.	14.30	WhatsApp u. andere Apps - Vortrag	39d
Di	27.04.	10.00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	26a
	27.04.	19.00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	26b
Mi	28.04.	10.00	Bioenergetik am Morgen	49
Mi	28.04.	19.00	Vortragskonzert zum Kaleidoskop des Trauerns	27

Do	29.04.	09.30	Fortbildungstag zum Kaleidoskop des Trauerns	28
Fr	30.04.	14.30	Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen	68
Mo	03.05.	09.40	Gedächtnistraining	36b
	03.05.	11.30	Gedächtnistraining	36d
	03.05.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	52b
	03.05.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	52d
	03.05.	19.00	Fit und Gesund	54b
	03.05.	14.00	Orgelführung für Senioren	69a
	03.05.	15.10	Orgelführung für Senioren	69b
	03.05.	16.20	Orgelführung für Senioren	69c
Di	04.05.	18.00	Achtsamer Umgang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz -Vortrag	29
	04.05.	10.30	English for fun - Kurs	34b
	04.05.	15.30	Mediensprechstunde	40d
	04.05.	18.25	QiGong	46b
	04.05.	09.30	Gymnastik für Frauen	53b
Mi	05.05.	13.45	Yoga für Senioren	47b
	05.05.	15.10	Yoga für Senioren	
47d	05.05.	09.00	MENSCH.DEMENZ.KIRCHE - Ausstellungsbeginn	81
Do	06.05.	19.00	Die Amazonia als Klimaanlage der Welt - Vortrag und Gespräch	30
	06.05.	10.45	Let's talk in English - Kurs	34d
	06.05.	08.45	QiGong	46d
	06.05.	10.10	QiGong im Sitzen	46f
	06.05.	11.15	QiGong im Sitzen	46h
Fr	07.05.	18.30	Biblisches Krimi-Dinner (1. Fall)	19
	07.05.	14.30	Twitter, Facebook, Instagram -Vortrag	39e
Mo	10.05.	18.00	Yoga I - Fortgeschrittene	45b
	10.05.	19.30	Yoga II - Fortgeschrittene	45d
Di	11.05.	18.00	Wege finden im Pflegealltag mit Menschen mit Demenz - Vortrag	29b
Fr	14.05.	14.30	Tablet kostenfrei leihen	39b
Di	18.05.	18.00	Entlastung und Fürsorge für pflegende Angehörige - Vortrag	29c
	18.05.	15.30	Mediensprechstunde	40e
Mi	19.05.	19.00	Epilepsie - eine Erkrankung mit vielen Gesichtern - Vortrag	31
Do	20.05.	15.00	Stadtteile erkunden: Grombühl	76b
Fr	21.05.	14.30	Bildvortrag: Märchen meines Lebens - Hans Christian Andersen	73
So	23.05.	13.30	Konzertfahrt nach Ebrach	75
Do	10.06.	19.30	Kinder- und Familiengottesdienste vorbereiten u. gestalten - Grundkurs	22
	10.06.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg	78
Fr	11.06.	14.30	Bildvortrag: "Was Sie schon immer über die Residenz wissen wollten ..."	74
Di	15.06.	16.00	Führung: Kloster Oberzell	18b
	15.06.	15.30	Mediensprechstunde	40f

Do	17.06.	15.20	Stadtteile erkunden: Versbach	76c
	17.06.	17.00	Das Verbindende Nein - Ausstellungseröffnung	82
Fr	18.06.	14.30	Datensicherung - Vortrag	39f
Sa	26.06.	15.00	Kiswahili für Anfänger	35
Di	29.06.	15.30	Mediensprechstunde	40g
Mi	30.06.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness	48b
Do	01.07.	18.30	Schöpfungsfreundliche Pflege von Wäldern	32
Fr	02.07.	14.30	Alexa, Siri, Google... - Vortrag	39g
Sa	03.07.	13.00	Meditatives Fotografieren mit dem Smartphone	42
Di	06.07.	16.00	Einführung in die Familienforschung	79
Di	13.07.	15.30	Mediensprechstunde	40h
Sa	17.07.	10.00	Qi Gong - Wildgans I	51
Do	22.07.	15.30	Stadtteile erkunden: Heidingsfeld	76d

**Kinder und Familie**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	01.03.	08:30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117a
Di	02.03.	08:30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117b
Mi	03.03.	08:30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117c
	03.03.	10:00	KangaTraining - El-Ki-Kurs	100a
	03.03.	15:00	Café komm musikalisch	99a
	03.03.	18:00	Nfp-Sprechstunde	83
Do	04.03.	08:30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117d
	04.03.	15:00	Café komm kreativ	99b
	04.03.	15:00	FAMILIEN-SPRECHSTUNDE	98
Fr	05.03.	08:30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	117e
	05.03.	09:30	Café komm multikulturell	99c
	05.03.	14:00	Café komm Mehrgenerationen	99d
Sa	06.03.	09:30	Väterbrunch im Café komm	112a
Fr	12.03.	19:00	Ein partnerschaftl. Lernprogramm	84
	12.03.	15:45	PEKiP® Nov/Dez 20/Jan/Feb 21Babys	102a
	12.03.	17:30	PEKiP® Aug/Sept/Okt 20 Babys	102b
Sa	13.03.	15:00	Walderlebnis für Väter mit Kindern	113a
Mo	15.03.	10:00	Hausaufgaben ohne Stress - aber wie?	85a
Di	16.03.	15:00	Bewegte Babyzeit von 3 - 6 Monaten	103a
	16.03.	16:30	Bewegte Babyzeit von 7 - 10 Monaten	104a
Mi	17.03.	19:30	"Ich brauch mehr Taschengeld!"	86
Do	18.03.	20:00	Hausaufgaben ohne Stress - aber wie?	85b
	18.03.	10:00	Zwergensprache - mit Babyzeichen - El-Ki-Kurs	107a
Di	23.03.	19:30	Schreien, Wüten, Toben - Vortrag	87
Sa	27.03.	09:30	Papa-Kind-Action	114a
	27.03.	11:15	Papa-Kind-Action	114b
Mo	12.04.	11:15	FREISpiel 1 mit Babys von 0 - 6 Monaten	108a
	12.04.	10:00	FREISpiel 2 mit Kindern v. 6 M. - 2 J.	108b
Do	15.04.	19:30	Gehirnsturm - Vortrag	88
Sa	17.04.	09:30	Väterbrunch im Café komm	112b

Di	20.04.	15:00	Bewegte Babyzeit von 3 - 6 Monaten	103b
	20.04.	16:30	Bewegte Babyzeit von 7 - 10 Monaten	104b
Mi	21.04.	19:30	Laut & leise - wie & wann - was Kindern gut tut!	89
	21.04.	10:00	KangaTraining - El-Ki-Kurs	100b
Sa	24.04.	15:00	Tauschbasar - wiederverwenden statt wegwerfen	109
	24.04.	09:30	Papa-Kind-Action	114c
	24.04.	11:15	Papa-Kind-Action	114d
Mo	26.04.	19:30	Elterngeld, Elternzeit - Vortrag	90
Mi	28.04.	19:30	Marte Meo © - Vortrag	97
Mo	03.05.	10:00	Grenzen setzen, ohne zu verletzen - aber wie? - Kurs	91a
	03.05.	15:00	Musikgarten® für Babys - El-Ki-Kurs	101a
	03.05.	16:00	Musikgarten®Teil 1 - El-Ki-Kurs	101b
Do	06.05.	20:00	Grenzen setzen, ohne zu verletzen - aber wie? - Kurs	91b
	06.05.	10:00	Formular-Dschungel - Familienpapierkram - Vortrag	92
Sa	08.05.	11:00	Walderlebnis für Väter mit Kindern	113b
	08.05.	14:30	Walderlebnis für Väter mit Kindern	113c
	08.05.	09:30	Selbstverteidigung für Papas mit Kindern (ab 8 Jahre)	115
Sa	15.05.	09:30	Ich koche mit Papa	116
Mo	17.05.	19:30	Soziale Netzwerke - die (un-)heimlichen Miterzieher unserer Kinder - Vortrag	93
Di	18.05.	15:00	Bewegte Babyzeit von 10 - 13 Monaten	105a
	18.05.	16:30	Bewegungsspaß von 13 - 18 Monaten	106a
Sa	22.05.	09:30	Papa-Kind-Action	114e
	22.05.	11:15	Papa-Kind-Action	114f
Di	25.05.	09:30	Pferdeduft für die ganze Familie - Pfingstferien	110a
Mi	26.05.	09:30	Pferdeduft für die ganze Familie - Pfingstferien	110b
Do	27.05.	09:30	Pferdeduft für die ganze Familie - Pfingstferien	110c
Mi	09.06.	10:00	KangaTraining - El-Ki-Kurs	100c
Do	10.06.	10:00	Zwergensprache - mit Babyzeichen - El-Ki-Kurs	107b
Sa	12.06.	09:30	Väterbrunch im Café komm	112c
Do	17.06.	19:30	Schlaf Kindlein schlaf - Vortrag	94
Sa	19.06.	10:15	Ohne Bindung keine Bildung! - Workshoptag	95
Di	22.06.	15:00	Bewegte Babyzeit von 10 - 13 Monaten	105b
	22.06.	16:30	Bewegungsspaß von 13 - 18 Monaten	106b
Sa	26.06.	10:30	Entdecke deine Stadt "die Festung" - Familientag	111
	26.06.	09:30	Papa-Kind-Action	114g
	26.06.	11:15	Papa-Kind-Action	114h
Do	01.07.	10:00	Pflaster, Sonnenbrand und Co. - Vortrag	96
Sa	03.07.	09:30	Väterbrunch im Café komm	112d
Sa	24.07.	9:30	Papa-Kind-Action	114i
	24.07.	11:15	Papa-Kind-Action	114j

**Seniorenbegegnung  
regelmäßige wöchentliche Termine**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	01.03.	13:30	CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet	118a
	01.03.	14:00	Scrabble, Brett-, Würfel- u. Kartenspiele	120
	01.03.	14:00	Offener Stricktreff	67
Di	02.03.	13:30	CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet	118b
	02.03.	14:00	Canasta, Karten- u. Brettspiele, Skat ...	121
Mi	03.03.	13:00	CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet	118c
	03.03.	13:00	Schafkopf	122
Do	04.03.	13:30	CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet	118d
	04.03..	14:00	Rommé, Canasta und andere Brett- und Kartenspiele	123
	04.03..	14:00	Doppelkopf	124
Fr	05.03.	14:00	Café komm Mehrgenerationen	99
	05.03.	14:00	Offener Schachtreff	125
	05.03.	09:00	Erlebnistänze am Vormittag	128a
	05.03.	10:45	Erlebnistänze am Vormittag	128b

**Seniorenbegegnung  
Ersttermin 14-tägiger Angebote**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	09.03.	15:30	Mediensprechstunde	40a

**Seniorenbegegnung  
Ersttermin monatlicher Angebote**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	04.03.	09:00	Briefmarkenausschneiden	127
Mi	17.03.	09:30	Fit bleiben durch Tanzen	129
Fr	19.03.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1a
Mo	22.03.	11:30	Beratung in Altersfragen	119
Do	15.04.	15:00	Gemeinsam Stadtteile erkunden	76a

**Seniorenbegegnung  
Einzeltermine**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	16.03.	17:30	Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	70
Fr	26.03.	14:30	Bildvortrag: Leben und Leiden in der DDR	71
Fr	16.04.	14:30	Bildvortrag: Aus Ur-Opas Fotoalbum	72
Fr	30.04.	14:30	Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen	68
Mo	03.05.	14:00	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	69a
	03.05.	15:10	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	69b
	03.05.	16:20	Orgelführung St. Adalbero/Sanderau	69c
Fr	21.05.	14:30	Bildvortrag: Märchen meines Lebens - Hans Christian Andersen	73
So	23.05.	13:30	Konzertfahrt nach Ebrach	75
Fr	11.06.	14:30	Bildvortrag: "Was Sie schon immer über die Residenz wissen wollten ..."	74

## Vorstand Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.:

- 1. Vorsitzender**
- 2. 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  
 Evelyn Cavosi  
**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
Nr.	Thema/Stichwort	Telefon	
Nr.	Thema/Stichwort	Straße, Hausnummer	
Nr.	Thema/Stichwort	Postleitzahl, Wohnort	
		email	
		<b>Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder:</b>	Geburtsdatum
		Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige den 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 entnehmen ich dem Programmheft.**

Bank  
 BIC  
 IBAN  
 Name des Kontoinhabers (falls abweichend)

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

**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)

<input type="checkbox"/>	SchülerIn/Azubi
<input type="checkbox"/>	StudentIn
<input type="checkbox"/>	FSJ/Bufoi
<input type="checkbox"/>	arbeitslos

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

Datum, Unterschrift: Kontoinhaber/in

<input type="text"/>
----------------------

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

**Mandatsreferenz-Nr.: T** \_\_\_\_\_  
 wird Ihnen später per Email mitgeteilt!

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 Zusage der Semesterprospekte und aktuellen Veranstaltungshinweisen (Widerspruch siehe Hinweise zum Datenschutz)

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

Antwort

Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried  
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)