



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



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

Programm

März bis Juli
2022

**MehrGenerationen
Haus**

**Erwachsenen
Bildung**

**Kinder
und Familie**

**Senioren
Begegnung**

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



Herzliche Einladung! Feiern Sie mit uns einen Tag der offenen Tür anlässlich 50 Jahre Matthias-Ehrenfried-Haus!

Liebe Besucherin, lieber Besucher,

vor 50 Jahren wurde das Matthias-Ehrenfried-Haus als Bildungs- und Begegnungszentrum fertiggestellt. Im Oktober 1972 wurde der Kurs- und Veranstaltungsbetrieb aufgenommen. 50 Jahre hat es Menschen, ob klein oder groß, ob alt oder jung, Möglichkeiten eröffnet, sich in vielfältiger Weise weiter zu bilden und zu begegnen.

Feiern Sie mit uns einen „Tag der offenen Tür“! am Samstag, 21.05.22 von 14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr

- verschiedene Vorträge, Führungen, Informationen
- Mitmachaktionen für alle Generationen
- Cafeteria
- um 17.00 Uhr gemeinsamer Abschluss mit Zauberer ZaPPaloTT

Einen genauen Ablaufplan für den Tag finden Sie in einem separaten Prospekt im Haus oder auf unserer Homepage ab Mitte April.

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

*Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried*

*Caritas für die Diözese
Würzburg e.V.*

*HIV/Aids Beratung
Unterfranken*

*Caritasverband
für die Stadt und
den Landkreis
Würzburg e.V.*

*Pfarrgemeinde
Stift Haug*



Sie erreichen uns im Internet unter
generationen-zentrum.com

Wir über uns 4

MehrGenerationenHaus 7

Angebote des MGH | Miteinander von Jung und Alt
Freiwilliges Engagement 9

ErwachsenenBildung 13

Übersicht – Vorträge	14
Spiritualität	16
Religionspädagogische Angebote	21
Lebensfragen	22
Nachhaltige Entwicklung	26
Sprache	30
Gedächtnis	31
Digitalisierung	32
Körper Gesundheit	34
– Entspannung	34
– Bewegung und Fitness	40
Musik	43
Tanz	45
Kreatives Gestalten	45
Kultur	47
Fahrten	49
Führungen	49
Ausstellungen	53

Kinder und Familie 54

Übersicht der Angebote	55
Partnerschaft Erziehung Beratung	56
Eltern Pädagogische Fachkräfte	58
Eltern-Kind Angebote	63
Vater-Kind-Angebote	77
Angebote für Kinder	79

SeniorenBegegnung 82

Offener Treff	83
Unterstützungsangebote	84
Spielen in geselliger Runde	85
Kreatives Zusammensein	87
Verschiedene Angebote	88
Religiöse Angebote	92
Tanz und Bewegung	92
Ergänzende Bildungsangebote für Senioren	94

Allgemeine Geschäftsbedingungen 96

Hinweise zum Datenschutz 98

Verein 99

Wegweiser und Anfahrt 100

Veranstaltungsübersicht 101

Kontakt / Impressum / Anmeldung 108



Generationen Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Unser Motto:

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

Das sind wir!

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

Der Mensch im Mittelpunkt!

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

Unsere Angebote!

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

Das berücksichtigen wir!

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

Das bieten wir suchenden Menschen:

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

Als Familienstützpunkt (FSP) Innenstadt



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

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

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

Was ist ein MehrGenerationenHaus?



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

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

[ES]

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

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

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

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

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

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

www.mehrgenerationenhaeuser.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

MehrGenerationen Haus





ANGEBOTE DES MGH MITEINANDER VON JUNG UND ALT

Unsere Angebote im MehrGenerationenHaus:

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

Ältere Menschen können jüngeren Menschen helfen. Sie können ihnen zum Beispiel von früher erzählen.

„Offener Treff“ im MehrGenerationenHaus

[ES]

Der Mittel-Punkt im Mehr-Generationen-Haus ist ein „Offener Treff“.

Zum Beispiel ein Café.

Der Treff heißt dann „Offener Treff“, weil er für jeden offen ist. Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.

Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.

Die meisten Besucherinnen und Besucher gehen zuerst einmal zum Offenen Treff.

Dort lernen sie andere Menschen kennen.

Es gibt heiße und kalte Getränke.

Sie unterhalten sich.

Sie können etwas spielen.

Und überlegen, was sie zusammen machen können.

Gratis WLAN

- mit internetfähigem Mobiltelefon möglich
- Beschreibung zur Einwahl finden Sie 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

Bücherregal

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus unserem Bücherregal mitzunehmen, sowie eigene, nicht mehr benötigte Bücher vorbeizubringen. Wir bitten Sie, nur Bücher, die nicht älter als 20 Jahre sind zu spenden.

Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

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

Näheres siehe Nr. 128a–e

Hausaufgabenhilfe

Lernhilfe für 1.–7. Klässler/-innen

Termine nach Vereinbarung

Näheres siehe Nr. 129

FREIWILLIGES ENGAGEMENT

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

„wellcome“

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.



Eine Stunde Zeit füreinander

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

Ihre Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68721

Mail: info@mgh-wuerzburg.de



Mitarbeit im Offenen Treff

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

Darüber hinaus kann man sich kreativ einbringen.

Ihre Ansprechpartnerin: Birgit Zöllner, Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68711

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

Seniorenbegegnung – Älteren Menschen Zeit schenken

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

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68712

E-Mail: christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

[ES]

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



1 Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 15.03. – 19.07.
(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)
von 14.30–16.00 Uhr

In gemütlicher Runde kommen Nähbegeisterte zusammen, die aus gespendeten Stoffen „Nesteldecken“ für Demenzerkrankte im Krankenhaus nähen. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über alle die sich einbringen!

Leitung: Petra Sutton und Tina Liebenstein
Teilnahme kostenfrei!

2 Boys Day 2022

Aktionstag für die Berufs- und Lebensplanung von Jungen
Donnerstag, 28.04. von 08.30–12.45 Uhr

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

max.TN-Zahl: 1

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



3 Kräuterführung mit kleiner Verkostung

Montag, 28.03. von 16.30–18.00 Uhr

Erleben Sie die Vielfalt der Wildpflanzen mit allen Sinnen: erkennen, riechen und schmecken Sie die wilden Schätze der Natur. Erfahren Sie dabei Unterhaltsames zum Brauchtum und zur Verwendung als Küchen- und Heilkräuter (Sirup, Salze, Tinkturen, Salben usw.)

Referentin: Ulrike Frankenberger, Kräuterführerin, Gästeführerin Gartenerlebnis Bayern

Teilnahmebeitrag: 10,00 € (mit kleiner Verkostung) /

Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Zeller Tor (Zeller Str./Niggelweg)

max.TN-Zahl: 15

Versöhnung zwischen den Generationen

Mittwoch, 16.03. um ca. 12.00 Uhr

Im Rahmen des Versöhnungsweges durch die Stadt findet die 4. Station bei uns im MehrGenerationenHaus statt. Wir werden ca. 20 Minuten kreativ mit diesem Thema umgehen. Hierzu sind Einlagen von Musikern und einer Grundschule geplant. Näheres erfahren Sie über Handzettel, Plakate und im Internet.

Referent: noch nicht bekannt

4 Freiwillig und engagiert!

Gemeinsam etwas bewegen..

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

Samstag, 02.04. von 14.00–17.00 Uhr

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

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

Die genaue Ausschreibung mit den teilnehmenden Einrichtungen finden Sie auf der Homepage oder liegt im Haus aus!

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Freiwilligen Agentur Würzt



5 Rikscha-Fahrten als Lichtblick



Bildquelle: Radeln ohne Alter

„Social Distancing“, das Gefühl der Einsamkeit & der Wunsch wieder soziale Kontakte zu erleben – Erfahrungen, die viele von uns aufgrund der Corona Pandemie machen. Für Seniorinnen und Senioren ist diese Zeit besonders schwierig. Die Risikogruppe erfährt kaum Nähe noch gesellschaftliche Teilhabe! Wer von Euch kennt es nicht – einfach mal den Kopf frei kriegen, in den Wald gehen, eine Runde Fahrrad fahren und Corona für eine kurze Zeit vergessen. Dieses Gefühl bleibt vielen Seniorinnen und Senioren aktuell vorenthalten! Daher sind Rikscha-Fahrten jetzt umso wichtiger. Mit den Rikscha-Fahrten können wir den Seniorinnen und Senioren ein Gefühl von Freiheit, Teilhabe und Nähe schenken!

Projektidee

Wir vom Generationen-Zentrum möchten mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, die Freude eines Fahrradausfluges teilen. Deshalb holen wir gerne Menschen ab und bringen sie zu uns, unternehmen ehrenamtliche Rikscha-Fahren in die Natur oder an geliebte Orte. Unser Ziel ist es, Mobilität zu schaffen und Lebensqualität zu schenken. Jede Rikscha-Fahrt ist für unsere Senior/-innen und die Pilot/-innen ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden. Für beide Seiten ist sie eine Bereicherung–und manchmal macht sie aus Unbekannten Freunde.

Für eine Fahrt anmelden!

Wenn Sie selbst oder ein/e Angehörige/r gefahren werden möchten, dann melden Sie sich einfach bei uns telefonisch an. Wir organisieren dann Ihre Fahrt.

Kostet das etwas?

Nein. Die Fahrten sind Geschenke. Wenn Sie uns eine Spende machen wollen, dann ist das aber erlaubt. Ebenso wie die Möglichkeit, Ihre/n Fahrer/in auf der Tour zu einem Kaffee einzuladen. Der schönste Lohn für die Fahrer ist, wenn Sie Ihre Freude teilen. Und wir hoffen, dass Sie bei der Ausfahrt Freude haben.

Dazu suchen wir Fahrer/-innen!

Wie werde ich Fahrer/-in?

Du kannst mitmachen! Wenn Du Dich fit fühlst und Deine Zeit zum Geschenk machen möchtest, dann werde Pilot/-in im Generationen-Zentrum. Hier kannst Du wirklich etwas Gutes tun und dich mit Menschen austauschen, die Deinen Beitrag schätzen und tust noch dazu etwas für Deine Fitness.

Jede/-r kann Rikschaftahren lernen. Frauen und Männer jeden Alters, Studierende wie Rentner/-innen sind Pilot/-innen. Das anfängliche Training steht unter dem Motto: „Langsam beschleunigen, sachte um die Kurve!“ Das klingt interessant für Dich? Dann melde Dich bei uns, damit wir Dich möglichst zeitnah kontaktieren und von einer/m Kapitän/-in zum Fahrtraining mit der Rikscha einladen lassen können.

Wir sind für ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter!

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Generationen-Zentrum.

Unsere Kooperationspartner dazu sind:
"Radeln-ohne-Alter", Malteser in Würzburg und das St.Thekla-Heim

Erwachsenen Bildung



Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.	Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
10.03.	19.30	Nachhaltige Entwicklung Einführungsvortrag <i>live und online</i>	25a	13.05.	14.30	Eintritts- oder Fahrkarten über Online- Buchungen	36d
14.03.	19.00	„Sie können mich einsperren, ich bin bereit.“ <i>Wie zwei fränkische Pfarrer mit ihrer Gemeinde den Nazis trotzten.</i>	17	17.05.	19.30	„Aus dem offenen Himmel“ – Lichtblicke im Alltagsgrau	11
15.03.	19.00	Schmetterlinge <i>Die Meister der Verwandlung brauchen unsere Hilfe Vortrag mit anschl. Gespräch</i>	18	18.05.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	7
16.03.	17.30	Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau <i>live und online</i>	67	19.05.	19.30	Jungs sind einfach so – aber nicht immer einfach?! <i>für Eltern und pädagogische Fachkräfte</i>	94
22.03.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	19	03.06.	14.30	Informationsflut Internet	36e
23.03.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	7	22.06.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	7
24.03.	19.30	Zoff im Kinderzimmer <i>Vortrag für Eltern von Geschwisterkindern</i>	88	23.06.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW) <i>Der Weg Edith Steins</i>	77
25.03.	14.30	WhatsApp und andere Apps <i>Installation und Anwendung</i>	36a	24.06.	14.30	Alexa, Siri, Google... <i>Was können Sprachassistenten?</i>	36f
29.03.	19.30	Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutzwerge gelassen begleiten <i>Vortrag für Eltern von Kleinkindern</i>	90	28.06.	19.30	Nudeln mit ohne Soße – wählerische Esser <i>Vortrag für Eltern von Kleinkindern</i>	96
31.03.	19.00	Epilepsie im höheren Lebensalter <i>Vortragsabend</i>	20	29.06.	19.30	Was hat die Tomate mit dem Klimawandel zu tun? <i>Nachhaltige Ernährung</i>	27
01.04.	14.30	Videotelefonie – Videochat <i>Nutzung und Anwendung</i>	36b	06.07.	18.30	Erben und Vererben	24
05.04.	19.30	Den Sohn schlachten? <i>Die Zumutung der Erzählung von der Rettung Isaaks</i>	8	14.07.	19.30	Soziale Netzwerke – die (un-)heimlichen Miterzieher unserer Kinder <i>Chancen und Risiken von Facebook, Twitter und Co Vortrag für Eltern und pädagogische Fachkräfte</i>	87
06.04.	19.30	Schnuller weg! Wirklich? <i>Was Sie über Schnuller, Schnupfen, Sprache wissen sollten Vortrag für Eltern und Tagesmütter</i>	91	20.07.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	7
29.04.	14.30	Twitter, Facebook, Instagram <i>Die neue Kommunikationsform leicht erklärt</i>	36c				
09.05.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht <i>Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen</i>	22				
11.05.	19.30	Pubertät – sie liegen nur rum und wachsen <i>Hilfreiche Tipps für Eltern</i>	92				

**Siehe auch Führungen
zu verschiedenen Themen
Nr. 70 – 75, 120a+b; 123a+b**

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

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.



SPIRITUALITÄT

WIEDER.NEU.IM GESPRÄCH.

Wenn Sie katholischer Christ werden wollen Gleichgültig, ob Sie sich ganz neu oder wieder für die katholische Kirche interessieren und sich fragen, ob Sie ihr beitreten wollen – ein guter Schritt ist ein persönliches Gespräch über Ihr Anliegen und Ihre Fragen. Der nächste Kurs zur Vorbereitung auf die Taufe beginnt im Oktober mit dem Ziel der Erwachsenentaufe an Ostern 2023.

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

Erstkontakt: Jürgen Krüchel, Gemeindeferent (Tel. 0931/386-68700)

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

6 Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 17.03. / 31.03. / 07.04. / 28.04. / 05.05. / 19.05. / 02.06. / 23.06. / 07.07. / 21.07.

von 19.00–21.00 Uhr

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

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

Kursbeitrag: 69,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20

7 Die Apostelgeschichte

Jesu Worte und Taten gehen weiter
Mittwochs, 23.03. / 18.05. / 22.06. / 20.07.
von 19.30–21.00 Uhr

Lukas, der Evangelist, hat mit der Apostelgeschichte sozusagen einen „zweiten Band“ vorgelegt. Diesem zweiten Werk widmen sich die Bibelabende ab März 2022. Die Apostelgeschichte schildert auf katechetische Weise den Weg des Evangeliums. Indem Lukas erzählt, erschließt er nach und nach das Zeugnis der Jüngerinnen und Jünger Jesu über ihren auferstandenen Herrn Jesus Christus. Dieses Zeugnis bewegt sich vom Ort der Auferstehung – Jerusalem – hinein in die ganze damals bekannte Welt. Eine besondere Rolle spielen die apologetischen Reden, die Lukas überliefert. Sie unterstreichen besonders die einzigartige Bedeutung der Jüngergemeinde und der späteren Gemeinden durch das Wirken des Auferstandenen selbst und des von ihm gesandten Geistes.

Einleitungsvortrag

23.03. Die Apostelgeschichte des Lukas – Jesu Worte und Taten gehen weiter

Bibelabende

18.05. Zwischen Ostern und Pfingsten: Was ist dran an der Himmelfahrt Jesu? (App 1, 1-25)

22.06. Pfingsten und das Kommen des Geistes – die neue Sammlung Israels (App 2, 1-41)

20.07. (Sammel-)Berichte über das Leben der Urgemeinde (App 2, 42-47; 4, 32-37; 5, 12-16)

Referent: Domvikar Prof. Dr. Petro Müller, Ökumenereferent
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

8 Den Sohn schlachten?

Die Zumutung der Erzählung von der Rettung Isaaks

Dienstag, 05.04. um 19.30 Uhr

Für viele Menschen ist Genesis 22,1-19 eine der schlimmsten Bibelstellen, die sie kennen: Gott gibt Abraham den Auftrag, ihm seinen Sohn zu opfern. Zum Glück wird aus dem Opfer am Ende nichts, dennoch bleibt diese Stelle eine einzige Zumutung!

Ausgerechnet sie gehört zu den alttestamentlichen Lesungen der Osternacht. Wir fragen, was sie da zu suchen hat. Wir erfahren Hintergründe und Hilfreiches aus Bibelwissenschaft und Spiritualitätsgeschichte. Wir wagen Seitenblicke auf die Bedeutung dieser Erzählung im Judentum und im Islam. Denn sie wird nicht nur im Alten Testament, sondern auch im Koran überliefert. Dabei entdecken wir Ermutigendes in der Zumutung – auch für unseren Weg auf Ostern zu!

Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz
Teilnahme kostenfrei! /Teilnahme auch online möglich! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20

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.



9 **Biblisches Krimi-Dinner – Macht und Schuld (1. Fall)***Ein spannend kulinarischer Abend***Freitag, 29.04. 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,

Leitung Bildung Generationen-Zentrum

Teilnahmebeitrag: 34,00 € (inkl. Essen, Wasser und Wein) / Anmeldung bis 15.04. erforderlich!

Veranstaltungsort: St. Burkardushaus, Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg

max. TN-Zahl: 13**10** **Ein Blick hinter Klostermauern***Besuch im Schönstattzentrum Marienhöhe***Dienstag, 03.05. von 16.00–17.30 Uhr**

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.

Leitung: Jürgen Krückel,

Leitung Bildung Generationen-Zentrum

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

Treffpunkt: Josef-Kentenich-Weg 1, 97074 Würzburg – Hubland-Universität (Buslinie 14 Richtung Gerbrunn, bis Haltestelle „Am Hubland“, ab hier 20 Minuten Fußweg, Beschilderung „Schönstattzentrum“ folgen.)

max. TN-Zahl: 20**Glaube und Kirche**

Sie haben Fragen dazu?

Dann sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leitung Bildung
info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700

11 **„Aus dem offenen Himmel“ – Lichtblicke im Alltagsgrau****Dienstag, 17.05. um 19.30 Uhr**

Meist verbinden wir mit dem Alltag die Farbe grau oder auch manches Grauen, das uns darin widerfährt. Doch unser alltäglich-tagtägliches Leben hat auch andere Seiten und viel mehr Farben, als nur die eine. Manchmal braucht es nur eine neue Sichtweise, einen etwas anderen Blickwinkel. Dazu will der Vortrag mit dem anschließenden Gespräch anregen und ermutigen, um mit allen wachen Sinnen viele Lichtblicke im Alltagsgrau zu entdecken. Diese, oftmals spirituellen Impulse, dienen einer bewussteren Lebensgestaltung.

Referent: Domvikar Paul Weismantel

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 50**12** **102. Katholikentag in Stuttgart – leben teilen***Tagesfahrt***Samstag, 28.05. von 08.00–20.00 Uhr**

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme am Katholikentag ein. Das genaue Programm ist ab Mitte März erhältlich.

Die drei Themenbereiche (TB) sind:

1. „Unser Glaube: Hoffnung teilen“;
2. „Unsere Verantwortung: Herausforderungen teilen“ und
3. „Unsere Zukunft: Chancen teilen“ geben.

TB 1 wird sich mit religiösen und theologischen Fragen auseinandersetzen. Außerdem umfasst er auch den interreligiösen Dialog. Regionale, nationale und europaweite greift TB 2 auf. Hier werden (gesellschafts-) politische Fragen in den Blick genommen werden.

Die vielfältigen globalen Themenfelder wird der TB 3 aufgreifen. Dazu gehört auch das Zentrum Weltkirche.

Darüber hinaus gibt es Gottesdienste und Veranstaltungen zu „Lebenswelten“, Kulturelle Angebote und eine Kirchenmeile. Informationen auch unter www.katholikentag.de

Teilnahmebeitrag: 35,00 € Tageskarte für die Veranstaltungen von 10.00–18.00 Uhr (erm. 25,00 €)

Busfahrt: 30,00 € / 12,00 € für Kinder bis 14 Jahre

Anmeldung erforderlich bis 13.05.22 an das Pilgerbüro der Diözese Würzburg, Telefon 0931/386-65141, Mail: pilgerbuero@bistum-wuerzburg.de

Abfahrt: 8.00 Uhr am Matthias-Ehrenfried-Haus
Ankunft in Würzburg ca. 20.00 Uhr

Reisebegleitung: Johannes Weismantel,
Pilgerbüro Würzburg

In Kooperation mit dem Pilgerbüro Würzburg

max. TN-Zahl: 56

13 Wandern – Um Gottes Willen!?*Auf Gottes Spuren mit Rucksack und Bibel***Sonntag, 10.07. von 11.00–17.00 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 Krückel, Gemeindefereferent,
Leitung Bildung Generationen-Zentrum

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

Treffpunkt: 11.00 Uhr Parkplatz Heinestraße/
Bitte Proviant mitnehmen.

max. TN-Zahl: 10

RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE**14 Werkkurs für biblische Erzählfiguren***nach Doris Egli***Freitag, 11.03. von 15.30–22.00 Uhr****Samstag, 12.03. von 9.00–18.00 Uhr**

In diesem Kurs wird eine biblische Erzählfigur erarbeitet. Zusätzlich haben Sie evtl. die Möglichkeit, ein Höckli oder ein Baby zu fertigen. Parallel erhalten Sie eine Einführung in die Einsatzmöglichkeiten der Figuren und üben ansatzweise die praktische Umsetzung mit einem biblischen Text.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, wasserfester Filzstift, Weißleim (z.B. Ponal), Klebestift, altes Unterhemd, Haushaltswatte (Baumwolle), Nähzeug, Metermaß, Zwirnfaden, Stecknadeln mit runden Köpfen, Kombizange, scharfes Messer

Referentinnen: Hiltrud Altenhöfer, Egli-Kursleiterin und Yvonne Faatz, Gemeindefereferentin, Familienseelsorgein

Teilnahmebeitrag: 100,00 € (inkl. 40,00 € Materialkosten für Erwachsenenfigur oder Kind)/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

15 Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik:**„Wie schön, dass Du geboren bist“***Ganzheitlich Geburtstag feiern in Krippe und Kindergarten, Grund- und Förderschule***Samstag, 30.04. von 10.00–16.00 Uhr**

Für alle Interessierte aus pädagogischen Arbeitsfeldern im Elementar- und Grund/Förderschulbereich Die Franz-Kett-Pädagogik bezeichnet sich selbst auch als Daseins- und Beziehungspädagogik: Lebensfreude und -bejahung zu stärken ist ihr ein wesentliches Anliegen. Dies geschieht im alltäglichen zugewandten und humorvollen Umgang mit den Kindern. Darüber hinaus bietet die Feier der Geburtstage eine besondere Gelegenheit, dem einzelnen Kind die Wertschätzung der ganzen Gruppe erlebbar werden zu lassen. Sie werden am Seminar- tag Hintergrundwissen hierzu erfahren sowie unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten für die verschiedenen Altersstufen praktisch erleben und mitfeiern. Happy Birthday!

Referentinnen: Dagmar Kretz, Erzieherin, Trainerin für Franz-Kett-Pädagogik GSEB; Laura Fertig, Studienrätin (Förderschulbereich)

Teilnahmebeitrag: 30,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 30

Anzeige

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

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



Benedict Press
Abtei Münsterschwarzach
Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach Abtei
benedictpress@vier-tuerme.de
www.benedictpress.de

* Wir sehen es als unseren Auftrag an, ihre Kreativität perfekt auf's Papier zu bringen. Wir drucken klein oder groß, viel oder wenig, schwarz oder farbig. Mit höchstem Anspruch.

LEBENSFRAGEN

16 IN VIA – Leben in Bayern

Kursreihe „Leben in Bayern“

für Frauen mit Migrationshintergrund, Asylberechtigte und Frauen mit guter Bleibeperspektive Modellprojekt zur Vermittlung von Werten und Alltagskompetenzen

Mittwochs, ab 09.03. von 09.00–12.15 Uhr (aktuelle Termine entnehmen sie bitte unserer Homepage)

16a Modul 1: Miteinander Leben

16b Modul 2: Erziehung und Bildung

16c Modul 3: Gesundheit

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

Anmeldung erforderlich unter: Mouna Bouzgarrou, mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de, Tel. 01577/4015829. Vor Ort haben wir eine kostenlose Kinderbetreuung organisiert. Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit IN VIA, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration.

max. TN-Zahl: 12

17 „Sie können mich einsperren, ich bin bereit.“

Wie zwei fränkische Pfarrer mit ihrer Gemeinde den Nazis trotzten.

Montag, 14.03. um 19.00 Uhr

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

Referenten: Roman Grafe, Journalist, Buchautor und Filmmacher, veröffentlichte in der ARD rund zwanzig Radio-Features. Maximilian Schneider, Student, hatte schon als Schüler begonnen, die Pfarrer-Geschichte zu recherchieren. Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!

max. TN-Zahl: 70



18 Schmetterlinge

Die Meister der Verwandlung brauchen unsere Hilfe Vortrag mit anschl. Gespräch

Dienstag, 15.03. um 19.00 Uhr

Seit Bekanntwerden der Krefelder Studie 2017 ist die wichtige Rolle, die Insekten für die Ökosysteme und damit auch für das menschliche Überleben spielen, ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

In dem ca. 50minütigen Vortrag werden die „fliegenden Edelsteine“, 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.

Die Referentin steht anschließend für Fragen und zum Gespräch zur Verfügung.

Referentin: Rita Hasan

Teilnahmebeitrag: 4,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Würzburg

max. TN-Zahl: 14

19 Gegen die Trauer hilft nur das Trauern

Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?

Dienstag, 22.03. um 18.30 Uhr

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

Referent: Michael Marx, Diözesanbeauftragter für Hospiz- und Trauerpastoral

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

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



20 Epilepsie im höheren Lebensalter**Donnerstag, 31.03. um 19.00 Uhr**

Die Wahrscheinlichkeit im höheren Alter Epilepsie zu bekommen ist höher als man denkt.

Dr. Molitor klärt darüber auf, was das Besondere an epileptischen Anfällen im höheren Alter ist. Als Arzt hat er reichlich Erfahrung damit, Anfälle zu diagnostizieren und kann berichten, was daran einfach und schwierig ist. Zudem werden Möglichkeiten der Behandlung angesprochen.

Frau Staab geht auf folgende Themen ein: Was bedeutet Epilepsie im Alltag und im direkten Umfeld? Was ist zu beachten bei Themen wie Auto fahren und erste Hilfe? Welche Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, um trotz Epilepsie möglichst viel Selbständigkeit zu behalten?

Referent/-innen: Dr. Hans Molitor und Henrike Staab
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!In Kooperation mit der Epilepsieberatung Unterfranken
max. TN-Zahl: 14**21 Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden***Seminar für alle Interessierten*

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

21a Dienstag, 05.04. von 10.00–12.00 Uhr**21b Dienstag, 05.04. von 19.30–21.30 Uhr****Leitung:** Eva-Maria Schier, Psychotherapie (HPG), Sprach- und Literaturwissenschaftlerin**Teilnahmebeitrag je Termin:** 6,00 €/

Anmeldung erforderlich!

Falls in Präsenz nicht erlaubt, werden die Kurse online angeboten!

max. TN-Zahl: 12**Manche Veranstaltungen könnten aufgrund von Corona-Verordnungen auch online stattfinden.****Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!****22 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht****Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen**
Montag, 09.05. um 18.30 Uhr

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

Referent: Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 70 Sparkasse
Mainfranken Würzburg**23 Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl***Vorträge 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. Mit dem ersten Impulsvortrag wollen wir Sie ermutigen, sich mit dieser Erkrankung auseinanderzusetzen und neue Wege der Begegnung mit ihrem Erkrankten einzuschlagen. Zwei weitere Themenabende folgen. Jeder Abende kann nach Bedarf einzeln besucht werden.

23a Montag, 09.05. um 18.00 Uhr**Achtsamer Umgang zur inneren Welt von
Menschen mit Demenz***Möglichkeiten der Verständigung***23b Montag, 16.05. um 18.00 Uhr****Neue Wege finden im Pflegealltag***„Ich habe mich schon gewaschen!“***23c Montag, 23.05. um 18.00 Uhr****Entlastung und Fürsorge für sorgende und
pflegende Angehörige***„Ich möchte einfach nur meine Ruhe!“***Referentin:** Kerstin Klein, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!In Kooperation mit Fachstelle für Demenz und
Pflege Halma e.V.**max. TN-Zahl je Termin:** 20

24 Erben und Vererben**Mittwoch, 06.07. 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!

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

max. TN-Zahl: 20Sparkasse
Mainfranken Würzburg**NACHHALTIGE ENTWICKLUNG****Schmetterlinge**

Die Meister der Verwandlung brauchen unsere Hilfe
Vortrag mit anssl. Gespräch

Dienstag, 15.03. um 19.00 Uhr**Näheres** siehe Nr. 18**25 „Stadtlich grün“ – Lebenswerte Grünflächen**

Voranschreitender Klimawandel macht mehr Grünräume und -strukturen in Städten notwendig, da sich diese immer stärker aufheizen. Viele Städte versuchen mit Anreizen, die Schaffung von mehr urbanem Grün zu erzielen. Dreiteilige Kooperationsveranstaltung mit der Diözesanstelle Weltkirche, dem Hilfswerk Misereor und der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), Veitshöchheim und der Stadt Würzburg

Referenten und Akteure: MitarbeiterInnen des Instituts für Stadtgrün und Landschaftsbau, LWG Veitshöchheim, der Diözese Würzburg und der Stadt Würzburg

25a Einführungsvortrag*live und online***Donnerstag, 10.03. um 19.30 Uhr**

Klimabäume, Blumenwiesen, Kistengärten – drei von zahlreichen Möglichkeiten, unser Umfeld grüner zu gestalten, die Biodiversität zu fördern und dem Klimawandel zu begegnen. Öffentlich zugängliche Grünanlagen wie auch Kirchplätze und Friedhöfe sind hierbei genauso wichtig wie private Balkone und Terrassen.

Angesprochen sind engagierte Ehrenamtliche, Stadt- und Gemeindegärtner sowie interessierte Freizeitgärtner, die solche Grünelemente fachgerecht anlegen und pflegen können. Was sich mit Hilfe von kommunalen Fördermitteln alles verwirklichen lässt, erfahren die Teilnehmer*innen am Beispiel des kommunalen Förderprogramms für die Dachbegrünung, Fassadenbegrünung und die Aufwertung von Grünflächen der Stadt Würzburg. Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus mit Live-Übertragung online

max. TN-Zahl: 100

In den nachfolgenden Veranstaltungen werden die Inhalte praxisnah vertieft:

25b Urban Gardening – Grün in der Stadt?!*Kistengarten anlegen***Samstag, 16.04. von 10.00 – 13.00 Uhr**

Jede Blüte und jedes Insekt zählt! Nicht nur auf dem Land, sondern vor allem in der Stadt. Das Hilfswerk Misereor legt in der Fastenzeit den Fokus auf „Grün in der Stadt – weltweit“. Wir zeigen Möglichkeiten, Biodiversität und natürliche Kühlung in die Stadt zu holen. Seien sie live dabei, wenn wir auf dem Hof des Burkardushauses einen Pop-Up-Kistengarten anlegen. Lassen sie sich inspirieren, wie auch sie auf dem kleinsten Balkon blühende, schmackhafte Oasen in Töpfen und Kästen gestalten können, um lange Freude daran zu haben und Bestäubern einen Lebensraum in der Stadt zu bieten.

Teilnahmebeitrag: 5,00 €/

Anmeldung erforderlich bis 11.04.22!

Ort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg**max. TN-Zahl:** 30**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

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

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

- 25c Biodiversität fördern, Starkregenereignisse meistern, lebenswerte Grünräume entwickeln**
Rundgang in der LWG
Samstag, 30.04. von 10.00–13.00 Uhr–bei jedem Wetter
Erfahren Sie, wie Maschineneinsatz, Kosten- und Personalaufwand geplant werden können, um artenreiche Blumenwiesen, trockenstressresistente Klimabäume und vielseitiges Gebäudegrün erfolgreich anzulegen und dauerhaft zu unterhalten. Wie gelingt das auf Kirchplätzen und Friedhöfen? Ein Rundgang über den Campus der Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau zeigt konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für engagierte Ehrenamtliche in Kirchengemeinden, (kirchlichen) Einrichtungen, sowie Stadt- und Gemeindegärtner. Umsetzungsbeispiele zur Regenwasserversickerung und zur Biodiversitätsförderung auf Friedhöfen am Beispiel Wiesenbronn (Lkr. AS) runden das Programm ab.
Teilnahmebeitrag: 5,00 €/Anmeldung erforderlich bis 25.04.22!
Ort: LWG Veitshöchheim, An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
max. TN-Zahl: 30



- 26 Klimafreundlich Leben**
Das Spiel, das Deinen CO2-Fußabdruck reduzieren hilft.
Dienstags, 26.04. / 24.05. / 21.06. / 19.07. / 20.09. / 18.10. von 18.30–21.00 Uhr
Du willst konkret etwas gegen den Klimawandel tun? –Mach mit!
Klimafreundlich Leben bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun, senkt damit dauerhaft deinen CO2-Fußabdruck und den unserer Gesellschaft. Wir loten jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ aus, wie wir unseren CO2-Ausstoß reduzieren können. Ein Umstieg vom Auto aufs Rad kommt ebenso in Betracht, wie einen veganen Lebensstil auszuprobieren. Wir setzen uns konkrete Ziele, welche Veränderung wir bis zum nächsten Treffen verwirklichen wollen. Je erfolgreicher wir als Gruppe bei der Umsetzung sind, desto mehr Punkte werden erspielt und für jeden Punkt ein Kilogramm CO2 kompensiert.
Bitte mitbringen: Wird ggf. vorab per Mail an die Teilnehmer/-innen kommuniziert.
Referent: Thomas Mönius, Gemeinwohlberater
Kursbeitrag: 30,00 €/Anmeldung erforderlich!
Falls in Präsenz nicht erlaubt, wird der Kurs online angeboten!
max. TN-Zahl: 10



- 27 Was hat die Tomate mit dem Klimawandel zu tun?**
Nachhaltige Ernährung
Mittwoch, 29.06. um 19.30 Uhr
Wo Lebensmittel erzeugt werden, fallen co²-Emissionen und Ressourcenverbrauch an. Wir werfen in diesem Zusammenhang einen Blick auf Mensch, Natur und Kulturtechniken. Humorvoll und dennoch mit kritischem Blick beleuchtet die Referentin dabei unseren Einkaufskorb, erzählt aus ihrem Alltag und zeigt Lösungsmodelle für eine nachhaltige Zukunft auf. Dabei erfahren wir wertvolles Hintergrundwissen und die eine oder andere ungewöhnliche Strategie, Nachhaltigkeit zu leben. Denn nicht jede regionale Gurke nutzt dem Klima und auch Kakaobohnen aus Südamerika können zum Erhalt der Natur beitragen.
Referentin: Susanne Waldmann, Gründerin des Unverpackt Ladens, Erzieherin, Expertin für Nachhaltigkeit
Teilnahmebeitrag: 5,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 15



- 28 Nachhaltig und gesund Leben und Wohnen in Gemeinschaft – Sind Sie interessiert?**
Tagesseminar für Jung und Alt
Samstag, 02.07. von 10.00–16.00 Uhr
Der Referent lädt ökologisch orientierte Menschen jeden Alters ein. Das Seminar bietet Raum, sich im Plenum und in Kleingruppen über Lebensbedürfnisse und gemeinschaftliche Lebens- und Wohnformen auszutauschen, anderen und sich achtsam zu begegnen, mögliche weitere gemeinsame Schritte anzudenken und nächste Treffen/Begegnungen zu vereinbaren. Kreative Methoden, wie z.B. Meditation, Bewegung und „Malgespräche“, finden Anwendung. Der Vormittag findet im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried statt. Anschließend geht es zum Ökohaus des BUND Naturschutz in der Zellerau, um dort im Freigelände zu speisen. Es folgt ein gemütlicher Spaziergang hinauf zur Festung Marienberg und zurück. Eine Abschlussreflexion im Ökohaus beendet das Seminar.
Bitte mitbringen: Selbstverpflegung für die Mittagspause (Getränke vorhanden!)
Referent: Klaus Isberner, Bildungsreferent des BUND Naturschutz i. R.
Teilnahmebeitrag: 25,00 € (inkl. Getränke u. Materialien) / Anmeldung erforderlich bis 28.06.22!
max. TN-Zahl: 30



Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.

SPRACHE

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

In diesen Konversationsrunden können Sie Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache anwenden und auch beim Zuhören sicherer werden. Termine veröffentlichten wir ab März auf Aushängen im Zentrum und unserer Homepage www.generationen-zentrum.com.

Ehrenamtl. Leitung: Ruth Vial, Fremdsprachenübersetzerin i.R.
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!/
Anmeldung erforderlich!

30 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.

30a English for fun**Dienstags, ab 15.03. – 19.07.***(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)***von 10.30–12.00 Uhr (15x)****Kursbeitrag:** 99,00 € (zzgl. Lehrmaterial)**30b Let's talk in English****Donnerstags, ab 17.03. – 21.07.***(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)***von 10.45–12.15 Uhr (14x)****Kursbeitrag:** 84,70 € (zzgl. Lehrmaterial)

Leitung: Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

31 Kiswahili für Anfänger*Sprachkurs***Samstags, ab 25.06. – 16.07. 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,
mehrere Aufenthalte in Tansania
Kursbeitrag: 51,80 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12

GEDÄCHTNIS



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.

32 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining*für Interessierte ab 60 Jahren***32a Montags, ab 14.03. – 18.07.***(außer 11.04. / 18.04. / 25.4. / 02.05. / 06.06. / 13.06.)
von 09.40–11.10 Uhr (13x)***32b Montags, ab 14.03. – 18.07.***(außer 11.04. / 18.04. / 25.4. / 02.05. / 06.06. / 13.06.)
von 11.30–13.00 Uhr (13x)*

Leitung: Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. (www.bvgt.de)
Beitrag je Kurs: 89,90 € (inkl. 6,00 € Materialkosten)/
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

33 Gedächtnistraining*Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele für Interessierte ab 60 Jahren***Freitags, 18.03. / 01.04. / 29.04. / 13.05. / 27.05. / 24.06. / 08.07. / 22.07.****von 09.30–11.00 Uhr**

Leitung: Hildegard Müller, zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kursbeitrag: 43,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)/
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 14

Anzeige

DIGITALISIERUNG

34 **Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt***Mediensprechstunde (je Teilnehmer 40 Minuten)***Dienstags, 08.03. / 22.03. / 05.04. / 10.05. / 24.05. / 21.06. / 05.07. um 15.30 und 16.15 Uhr**

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

Ansprechpartner: Schüler/-innen des Riemenschneider Gymnasiums Würzburg
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!
Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.
max. TN-Zahl je Termin: 8



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

35 **Tablet kostenfrei leihen***Apple Ipad*

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

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

35a **Dienstags, ab 08.03. – 19.04.**
von 15.30 – 17.00 Uhr (7x)

35b **Dienstags, ab 10.05. – 28.06.**
von 15.30 – 17.00 Uhr (7x)

Für die Leihdauer muss eine Kautions von 100,00 € hinterlegt werden!

max. TN-Zahl je Kurs: 6



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



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

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!

36 **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.

36a **WhatsApp und andere Apps***Installation und Anwendung***Freitag, 25.03. um 14.30 Uhr**

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

36b **Videotelefonie – Videochat***Nutzung und Anwendung***Freitag, 01.04. um 14.30 Uhr**

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

36c **Twitter, Facebook, Instagram***Die neue Kommunikationsform leicht erklärt***Freitag, 29.04. um 14.30 Uhr**

Wollen Sie Facebook, Twitter und Instagram nutzen, wie es auch die jüngere Generation tut, wissen aber nicht wie das geht? Sie werden über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform im Internet informiert und können Ihre speziellen Fragen einbringen.

36d **Eintritts- oder Fahrkarten über Online-Buchungen****Freitag, 13.05. um 14.30 Uhr**

Wie geht das? Was brauche ich dazu? Kann ich das selbst erledigen oder muss mir jemand helfen? Diesen Fragen geht der Vortrag nach. Wir werden Sie ausschließlich über regionale Anbieter informieren und mit Ihnen gemeinsam die eine oder andere Buchung durchführen. Gerne gehen wir dabei auf Ihre Wünsche ein. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, auf seinem eigenen Gerät die jeweilige App zu installieren und sich beim Buchen unterstützen zu lassen.



36e Informationsflut Internet**Freitag, 03.06. um 14.30 Uhr**

Im Internet gibt es unzählige Möglichkeiten, sich zu informieren. Dabei besteht immer wieder die Sorge, an unseriöse Anbieter zu geraten. Doch wie erkenne ich das? Was hilft mir, mich sicherer zu fühlen? Wie kann ich besser damit umgehen? Diesen Fragen geht der Vortrag nach. Über ausgewählte Beispiele kommen wir zu einem Erfahrungsaustausch. Ein Beispiel-Test aus dem Internet sensibilisiert uns zusätzlich und hilft uns, unsere digitale Informationskompetenz zu erweitern.

36f Alexa, Siri, Google...*Was können Sprachassistenten?***Freitag, 24.06. um 14.30 Uhr**

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

Ansprechpartner: Schüler/-innen des Riemenschneider Gymnasiums Würzburg
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.
max. TN-Zahl je Vortrag: 20



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

**KÖRPER | GESUNDHEIT****ENTSPANNUNG****37 Yoga**

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

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, warme Socken

37a Yoga für Fortgeschrittene I**Montags, ab 07.03. – 11.07.****(außer 11.04. / 18.04. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06.)****von 18.00 – 19.15 Uhr (13x)****Kursbeitrag:** 75,40 €**37b Yoga für Fortgeschrittene II****Montags, ab 07.03. – 11.07.****(außer 11.04. / 18.04. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06.)****von 19.30 – 21.00 Uhr (13x)****Kursbeitrag:** 91,00 €

Leitung: Gunda Pfannes, Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 11

38 Stressbewältigung durch Achtsamkeit*Mindful Based Stress Reduction (MBSR)***Dienstags, ab 08.03. – 14.05. (außer 12.04. / 19.04.)****von 18.30 – 21.30 Uhr (8x)****Achtsamkeitstag Samstag 14.05. von 09.00 – 16.00 Uhr**

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

Referentin: Petra Müller, Zertifizierte MBSR-Lehrerin, M. Sc. Suchttherapeutin, Systemische Therapeutin/Familien-therapeutin (DGSTF)

Kursbeitrag: 300,00 € (inkl. Arbeitsunterlagen, Audiomaterial) Die Kosten für das MBSR-Programm werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst. /Anmeldung erforderlich!
Für die Teilnahme am Kurs ist ein Vorgespräch mit der Referentin Frau Müller notwendig.

max. TN-Zahl: 10

39 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

39a Mittwochs, ab 09.03. – 20.07.**(außer 13.04. / 20.04. / 01.06. / 08.06. / 15.06.)****von 13.45 – 15.00 Uhr (15x)****39b Mittwochs, ab 09.03. – 20.07.****(außer 13.04. / 20.04. / 01.06. / 08.06. / 15.06.)****von 15.15 – 16.30 Uhr (15x)**

Leitung: Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin im BDY-EYU

Beitrag je Kurs: 99,00 € /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 13



Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.

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

40 QiGong

für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen

40a **Dienstags, ab 15.03. – 19.07.**

(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)

von 18.30–20.00 Uhr (15x)

Kursbeitrag: 127,50 €

40b **Donnerstags, ab 17.03. – 21.07.**

(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)

von 08.45–10.00 Uhr (14x)

Kursbeitrag: 98,00 €

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

41 QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

41a **Donnerstags, ab 17.03. – 21.07.**

(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)

von 10.15–11.15 Uhr (14x)

41b **Donnerstags, ab 17.03. – 21.07.**

(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)

von 11.30–12.30 Uhr (14x)

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Beitrag je Kurs: 78,40 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

42 GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

Ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren
Der Kurs hat das Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern. Sie hören weitere Impulsreferate und besuchen gesundheitsrelevante Veranstaltungen und Einrichtungen in der Stadt. Durch den Austausch zu den Themen und gemeinsame Aktivitäten wird das soziale Miteinander im Kurs gepflegt und vertieft.

42a Fortsetzung Jahreskurs 2021-2022

Mittwochs, 23.03. / 06.04. / 04.05. / 18.05. / 01.06. / 29.06. / 13.07.

von 10.30–12.15 Uhr

42b Fortsetzung Jahreskurs 2020-2022

Mittwochs, 16.03. / 30.03. / 27.04.

von 10.30–12.15 Uhr

Leitung: Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin

Ein Quereinstieg ist leider nicht mehr möglich.

Neuer Kursstart ist für Herbst 2022 geplant.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt und Land Würzburg

**43 Qi Gong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit – lösen Verspannungen und halten Sie beweglich**

Mittwochs, ab 23.03. – 25.05. (außer 13.04. / 20.04.)

von 17.30–19.00 Uhr (8x)

Mit den Qi Gong Meridianübungen regen wir den Qifluss (Lebensenergie) an und stärken unsere Gesundheit. Die Übungen dienen der Entspannung und mobilisieren sanft die Gelenke und dehnen Muskeln und Sehnen. Wer spürt wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das Üben zu einer Kraftquelle.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Referentin: Andrea Klüpfel, zertifizierte QiGong Lehrerin

Kursbeitrag: 100,00 € Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach § 20 SGB V von der Krankenkasse bezuschusst./

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

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.



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

44 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 wohlthuenden Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können wir mehr im Jetzt sein und zu innerer Ruhe, neuer Frische und Gelassenheit finden. – Sensory Awareness – ist ein westlicher Weg zu mehr Achtsamkeit, Wachheit und Präsenz im Alltag. Er fördert wirksam Stressabbau, Beweglichkeit und Selbstheilungskräfte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

44a Mittwochs, ab 23.03. – 06.04.
von 10.00 – 11.30 Uhr (3x)

44b Mittwochs, ab 29.06. – 13.07.
von 10.00 – 11.30 Uhr (3x)

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

Beitrag je Kurs: 27,00 €/Anmeldung erforderlich!/
Kinderbetreuung nur nach Eingewöhnung möglich,
siehe Nr. 128a–e.

Falls in Präsenz nicht erlaubt, werden die Kurse online angeboten!

max. TN-Zahl je Kurs: 13

45 Bioenergetik am Morgen

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen

Mittwochs, ab 04.05. – 01.06.
von 10.00 – 11.30 Uhr (5x)

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: 45,00 €/Anmeldung erforderlich!/
Kinderbetreuung nur nach Eingewöhnung möglich,
siehe Nr. 128a–e.

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

max. TN-Zahl: 12

46 AUFMERKSAM...ACHTSAM...GEMEINSAM

Achtsamkeits-Seminar für jedes Alter
Samstag, 07.05. von 10.00 – 15.00 Uhr



Achtsamkeit fängt mit der Aufmerksamkeit für sich selbst an. Sie hilft uns dabei, die wertschätzende Haltung zueinander zu stärken und eine Gemeinsamkeit zu spüren. Wir wollen zusammen überlegen, wie es uns gelingen kann, die Achtsamkeit in unseren Alltag einzubinden (z. B. intuitive Stille-Übungen, kreative Impulse, u. a.) Um unsere Sinne zu „schärfen“ und individuelle Wahrnehmungen zu spüren, werden wir einen Exkurs in die nähere Umgebung machen. Die hierbei gesammelten „Augenblicke“, Eindrücke und Bilder werden wir anschließend gemeinsam auf uns wirken lassen und unsere Gedanken dazu austauschen.

Bitte mitbringen: Kamera, Handy oder Tablet (vollgeladen, Übertragungs-, Lade-Kabel), zusätzlich Laptop (falls vorhanden), Notizheft A4 (ohne Zeilen), Schreibzeug, Brotzeit

Referentin: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin
Teilnahmebeitrag: 25,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12

47 QiGong – Wildgans I

Effektives und professionelles Bewegungstraining
Samstag, 16.07. 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



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

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

BEWEGUNG UND FITNESS

48 **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

48a Mittwochs, ab 09.03.–20.07. (außer 13.04. / 20.04. / 08.06. / 15.06.) von 17.00–17.45 Uhr (16x)

48b Mittwochs, ab 09.03.–20.07. (außer 13.04. / 20.04. / 08.06. / 15.06.) von 18.00–18.45 Uhr (16x)

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

Beitrag je Kurs: 44,80 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 10

49 **Rückentraining mit Power**

Donnerstags, ab 10.03.–21.07. (außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.) 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: 10

50 **Wirbelsäulengymnastik***Kombination mit Bauchmuskeltraining*

Donnerstags, ab 10.03.–21.07. (außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.) von 18.00–18.45 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: 10

51 **Modernes Fitnesstraining und sanfte Aerobic***mit Wirbelsäulengymnastik*

Freitags, ab 11.03.–15.07. (außer 15.04. / 22.04. / 10.06. / 17.06. / 01.07.) von 09.00–09.45 Uhr (14x)

Abwechslungsreiche Kursstunde mit den Schwerpunkten Mobilisation 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: 39,20 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

52 **Power Bodyforming***Intensive Ganzkörperfitness*

Intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Wir beginnen mit einem Warm-up und beenden die Stunde mit einem Stretching. Neben gezielten Kräftigungsübungen sind weitere Schwerpunkte die Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Schulung der Stabilisation.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden

52a Freitags, ab 11.03.–15.07. (außer 15.04. / 22.04. / 10.06. / 17.06. / 01.07.) von 10.00–10.45 Uhr (14x)

52b Freitags, ab 11.03.–15.07. (außer 15.04. / 22.04. / 10.06. / 17.06. / 01.07.) von 11.00–11.45 Uhr (14x)

Leitung: Ines Preis, Übungsleiterin

Beitrag je Kurs: 39,20 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

53 **Wirbelsäulengymnastik**

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

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

53a Montags, ab 14.03.–18.07. (außer 11.04. / 18.04. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06.) von 17.00–17.45 Uhr (13x)

53b Montags, ab 14.03.–18.07. (außer 11.04. / 18.04. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06.) von 18.00–18.45 Uhr (13x)

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Beitrag je Kurs: 45,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 13

54 **Fit und Gesund***Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn*

Montags, ab 14.03.–18.07. (außer 11.04. / 18.04. / 06.06. / 13.06. / 20.06.) von 19.00–20.00 Uhr (14x)

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

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

Leitung: Rita Schenk, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 44,80 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

55 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren

Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen

Dienstags, ab 15.03. – 05.07.

(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)

von 10.30–11.30 Uhr (13x)

Leitung: Rosemarie Horn, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 39,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

56 Gymnastik für Frauen am Morgen

Dienstags, ab 15.03. – 19.07.

(außer 12.04. / 19.04. / 24.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06.)

von 09.30–10.15 Uhr (13x)

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

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 45,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 13

57 Spielspaß und Bewegung mit Großspielen im Freien

für Interessierte allen Alters

Freitags, 01.07. / 15.07. von 15.00–17.00 Uhr

Samstags, 25.06. / 23.07. von 15.00–17.00 Uhr

Entdecken Sie mit uns den Spielspaß von Outdoor-Spielen. Unser Spielort wird eine Wiese im Ringpark sein. Wir setzen auf gutes Sommerwetter. Die großformatigen Holzspiele Wikinger Kubb und Mölky bringen wir mit. Ein öffentliches WC ist in der Nähe.

Leitung: Christina Moczynski, Bildungsreferentin, mit Schülern/-innen des Riemenschneider-Gymnasiums

Teilnahmebeitrag je Termin: 2,00 € (Kinder bis 14 Jahre frei)/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Haltestelle Rennweg/Nähe Residenz (erreichbar mit Buslinien 6, 29, 114, 214)

max. TN-Zahl je Termin: 20

**MUSIK****58 Veeh-Harfen® – Grundkurs für Anfänger**

für Neugierige allen Alters

Montags, ab 21.03. – 23.05. (außer 11.04. / 18.04.)

von 09.00–10.30 Uhr (8x)

Haben Sie sich schon immer gewünscht, ein Musikinstrument zu spielen? Dieser Kurs bietet Ihnen diese Möglichkeit. Die Veeh-Harfe ist ein wohlklingendes Saitenzupfinstrument, das handlich und am Tisch sitzend spielbar ist.

Für die Veeh-Harfen wurde eine eigene Notation entwickelt, die leicht zu verstehen und anzuwenden ist. Die Referentin leitet Sie zum Zupfen von einfachen Liedern und leichten Instrumentalstücken an. Während aller Kursstunden sind Instrumente vorhanden. Freuen Sie sich auf das gemeinsame Musizieren von der ersten Kursstunde an!

Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

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

max. TN-Zahl: 7

59 Veeh-Harfen® – Aufbaukurs für Anfänger

offen für Interessierte jeden Alters

Dienstags, ab 22.03. – 24.05. (außer 12.04. / 19.04.)

von 09.00–10.30 Uhr (8x)

Wollen Sie Ihre ersten Erfahrungen des Musizierens auf der handlichen Tisch-Harfe erweitern? Die Referentin wiederholt und vertieft mit Ihnen die Handhabung des Instruments und der Veeh-Harfen-Noten. Fachkundig werden Sie zum Spiel von Lied- und Instrumentalstücke angeleitet, ergänzt durch Basisinformationen zu Melodie und Takt. Die Referentin bittet neue Interessenten um vorherige Rücksprache mit ihr!

Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

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

max. TN-Zahl: 7

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

**Familie, Kinder, Erziehung ...**

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?

Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

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

Birgit Zöller, Sozialpädagogin
Michaela Brand, Heilpädagogin

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



60 Veeh-Harfen®–Kurse für Fortgeschrittene*offen für Interessierte jeden Alters*

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

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

60a **Montags, ab 21.03.–23.05. (außer 11.04. / 18.04.)**
von 10.45–12.15 Uhr (8x)

60b **Montags, ab 21.03.–23.05. (außer 11.04. / 18.04.)**
von 13.00–14.30 Uhr (8x)

60c **Dienstags, ab 22.03.–24.05. (außer 12.04. / 19.04.)**
von 10.45–12.15 Uhr (8x)

Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

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

max. TN-Zahl je Kurs: 7

61 Gitarre–Auffrischkurs*für Jugendliche ab 16 Jahren, Studenten, Erwachsene, Senioren ...*

Donnerstags, ab 28.04.–19.05.
von 18.00–20.00 Uhr (4x)

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, Musikpädagoge

Kursbeitrag: 56,80 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10

TANZ**Seminarreihe Sakraler Tanz***Meditation des Tanzes*

Donnerstags, 17.03. / 31.03. / 07.04. / 28.04. / 05.05. / 19.05. / 02.06. / 23.06. / 07.07. / 21.07.

von 19.00–21.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 6

Erlebnistänze am Vormittag*Blieb fit, mach mit*

Freitags, ab 11.03.–22.07. (außer 15.04. / 22.04. / 27.05. / 10.06. / 17.06.) von 09.00–10.30 Uhr (15x)

Freitags, ab 11.03.–22.07. (außer 15.04. / 22.04. / 27.05. / 10.06. / 17.06.) von 10.45–12.15 Uhr (15x)

Näheres siehe Nr. 144a+b

Fit bleiben durch Tanzen*Körper und Geist in Bewegung halten*

Mittwochs, 16.03. / 16.03. / 06.04. / 06.04. / 18.05. / 18.05. / 22.06. / 22.06. / 20.07. / 20.07. von 09.30–11.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 145

KREATIVES GESTALTEN**62 Offener Stricktreff***Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung*

Montags, ab 07.03.–25.07.

(außer 11.04. / 18.04. / 06.06. / 13.06.)

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

Ehrenamtl. Leitung: Gertrud Stamm und Ingrid Löhner
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 15.03.–19.07.

(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)

von 14.30–16.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 1



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



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

63 Aquarellieren

für Fortgeschrittene

Donnerstags, ab 17.03.–21.07.

(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)

von 19.00–21.00 Uhr (14x)

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

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

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

Bei schönem Wetter malen wir im Freien.

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

Kursbeitrag: 140,00 €/Anmeldung erforderlich!

Leitung: Maja Issing, Lehrerin-Kunst, M.A. Informationsdesign

max. TN-Zahl: 12



64 KREATIVE ZWISCHENZEIT ...

für ein ideenreiches Miteinander

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

Lernen Sie neue Techniken und Materialien kennen und anwenden.

64a Freitag, 25.03. von 16.30–18.00 Uhr

„weich und bunt“ Ostereier ... dekoriert mit Märchenwolle in Nadelfilz-Technik

64b Freitag, 29.04. von 16.30–18.00 Uhr

„Farben-Spiel“ Farbverläufe ... Experimentieren mit Aquarell-Farben

Bitte mitbringen: altes Handtuch, kleinen Transportkarton

64c Freitag, 20.05. von 16.30–18.00 Uhr

„lauter weiße Mäuse hier“

kuschelige weiße Mäuschen aus Naturwolle

64d Freitag, 24.06. von 16.30–18.00 Uhr

„Wortspielereien (Haiku & Elfchen & co.)“

schöne Worte finden – gereimt und ungereimt

64e Freitag, 15.07. von 16.30–18.00 Uhr

„in Form gebracht“ kleine Gegenstände ... aus selbsthärtender Modelliermasse

Bitte mitbringen: altes Handtuch, kleinen Transportkarton

Leitung: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

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

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 10

65 Café komm Nähtreff

Freitags, 25.03. / 29.04. / 20.05. / 24.06. / 15.07.

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, Generationen-Mentorin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

66 DEN BLICK SCHÄRFEN FÜRS UNSCHINBARE

intuitives Fotografieren „aus dem Bauch heraus“ für Jugendliche & Erwachsene

Freitag, 01.04. von 15.00–18.00 Uhr

Streifzug durch den Hofgarten mit anschließendem gegenseitigem Austausch im Generationen-Zentrum. Im Mittelpunkt unseres Hofgarten-Besuches steht das achtsame Wahrnehmen, um gleichzeitig dabei zur Ruhe zu kommen, die schönen Eindrücke mit einem Foto festzuhalten, mitzunehmen und mit anderen zu teilen.

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

Leitung: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

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

Treffpunkt: am Hofgartentor bei der Residenzgaststätte, (nur falls es regnet im Generationen-Zentrum)

max. TN-Zahl: 10

KULTUR

Offener Schachtreff

Freitags, ab 04.03.–05.08. (außer 15.04. / 22.04. / 17.06.) von 14.00–17.00 Uhr

Jüngere und Ältere mit mehr oder weniger Erfahrung sind willkommen! Im Sommer kann draußen gespielt werden. Schachbretter und -figuren sind ausreichend vorhanden.

Näheres siehe Nr. 139



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

67 Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau*live und online***Mittwoch, 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 und andere
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 62**68 Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen***für Interessierte allen Alters***Freitag, 27.05. von 14.30–16.00 Uhr**

„Der Mai, der Mai, der lustige Mai, der kommt heran gerauschet ...“ Freuen Sie sich auf gezupfte Instrumental- und Liedstücke aus dem Repertoire bekannter Frühlingsweisen und weiteren Instrumentalstücken, ergänzt durch Frühlingsgedanken und -gedichte. Die Musikstücke werden von Veeh-Harfen-Spielern/-innen aus mehreren Kursen des Generationen-Zentrums vorgetragen.

Musikalische Leitung: Lilo Halbleib, Musikgeragogin**Moderation:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin**Teilnahmebeitrag:** 3,50 €/Anmeldung erbeten!

TN-Zahl begrenzt!

Anzeige

 **Sparkasse**
Mainfranken Würzburg

Gut für Mainfranken

FAHRTEN

102. Katholikentag in Stuttgart – leben teilen*Tagesfahrt***Samstag, 28.05. von 08.00–20.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 12**69 Konzertfahrt nach Ebrach***Konzert im Rahmen des Ebracher Musiksommers***Sonntag, 05.06. von 13.30–ca. 18.30 Uhr**

Im renovierten Kaisersaal des ehemaligen Zisterzienserklosters Ebrach hören Sie ein Konzert mit dem Titel „Gala der Klassik“. Die musikalische Leitung hat Dirigent Gerd Schaller. Sie hören die Werke:

- Sinfonie C-Dur KV 338, Wolfgang Amadeus Mozart
- Oboenkonzert C-Dur, Joseph Haydn (zugeschrieben)
- Sinfonie Nr. 92 G-Dur »Oxford«, Joseph Haydn

Es spielt das Symphonieorchester Braunschweig. Solist an der Oboe ist Salomo Schweizer.

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

Vor Konzertbeginn (15.00 Uhr) steht in Ebrach etwa eine Stunde Zeit zur freien Verfügung.

Reiseleitung: Wird noch bekannt gegeben.**Fahrtkosten:** 55,00 € (inkl. Konzertkarte zu 39,00 €)/

Anmeldung bis 11.05. erforderlich!

Nach 11.05. verbindliche Bestellung der Konzertkarten.

Treffpunkt zur Abfahrt: Würzburger Busbahnhof
(Seite Quellenbach Parkhaus)

max. TN-Zahl: 44

FÜHRUNGEN

Auf zur Burg!*Familienführung zur Festung***Samstag, 19.03. um 10.00 und 11.45 Uhr****Näheres** siehe Nr. 112a+b**Unser heiliger Kiliansdom – in den Dom und drumherum***Familienführung***Samstag, 02.04. um 10.00 und 11.45 Uhr****Näheres** siehe Nr. 115a+b

70 Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat

Wir laden ein, bei nachfolgenden monatlichen Wanderungen mit netten Mitmenschen die nahe Heimat kennenzulernen bzw. neu zu erleben. Unser mittleres Gehtempo unterbrechen wir ab und zu mit kürzeren Stopps, um an besonders interessanten und schönen Plätzen zu verweilen. Bitte um Verständnis, dass Hunde bei diesen Wanderungen nicht dabei sein sollten. Zu allen Wanderzielen gibt es ausführliche ÖPNV-Empfehlungen für Hin- und Rückfahrten auf einem Info-Blatt im Sekretariat und im VA-Text auf unserer Homepage: www.generationen-zentrum.com.

70a Steinkunst trifft Natur – auf dem Winterhäuser Mondweg

Freitag, 25.03. von 14.00–16.30 Uhr

Zahlreiche Steinskulpturen auf dem abwechslungsreichen Weg, Aussichten und Naturbegegnungen machen diese Wanderung zu einem echten Frühlingshighlight. Weglänge: ca. 7 km.

Treffpunkt: Bürgerhaus Winterhausen.

70b Natur-Lebensräume in Waldbüttelbrunn

Freitag, 29.04. von 13.00–15.30 Uhr

Hecken, Feldgehölze, Wald, Feucht- und Trockenbiotope, Blühflächen und Magerrasen begleiten uns bei dieser Rundwanderung. Weglänge: ca. 7 km.

Treffpunkt: Waldbüttelbrunn, Bushaltestelle Karl-Lott-Straße

70c Hoch über Würzburg – Lindleinsberg, Schalksberg, Bismarckwäldchen, Steinburg und zurück

Freitag, 20.05. von 13.30–16.00 Uhr

Genießen Sie mit uns schöne Blicke über Würzburg und ins Maintal. Weglänge: ca. 7 km.

Treffpunkt: Würzburg Bushaltestelle Bockspfad

70d Von der Frankenwarte ins Steinbachtal und zurück

Freitag, 24.06. von 14.00–16.30 Uhr

Wir „erwandern“ die Naturdenkmäler Guggelesgraben (runter) und Annaschlucht (stärkere Steigung) und besuchen schöne Aussichtspunkte und besondere Bäume am Nikolausberg. Weglänge: ca. 6 km.

Treffpunkt: Würzburg, Aussichtsturm Frankenwarte

70e Ab Sommerhausen einen ersten Teil des Panoramaweg in Richtung Kleinochsenfurt

Freitag, 22.07. von 10.15–12.40 Uhr

Freuen Sie sich auf schöne Aussichten und ruhige Wald-/Feldwege, um das Hier und Jetzt zu genießen. Weglänge: ca. 6,5 km (starke Steigung zu Beginn).

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15

Wanderführer: Klaus Isberner, Bildungsreferent des BUND Naturschutz i. R.

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung jeweils bis 2 Tage vor Termin erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 12

71 Spaziergänge durch Würzburger Stadtteile

für Zugezogene und Interessierte

Entdecken Sie die Lebendigkeit der Stadt und unerwartete Seiten. Die Routen beginnen und enden an öffentlichen Haltestellen. Bei Interesse mit Einkehr am Ende. Die Spaziergänge finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt.

71a Spaziergang durch Unterdürrbach mit Steinburg

Donnerstag, 07.04. von 15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Unterdürrbach/Schule (Buslinie 13)

71b Spaziergang durch Heidingsfeld

Donnerstag, 05.05. von 15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Winterhäuser Str. (Buslinie 16)

71c Spaziergang übers Hubland, das stetig wächst

Donnerstag, 02.06. von 15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Rottendorfer Tor (Buslinie 29)

Leitung: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung bis 3 Tage vor Termin erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

72 Frühlingsspaziergang durch das ehemalige Gelände der Landesgartenschau 1990

Samstag, 30.04. von 14.30–16.30 Uhr

Wir laden Sie ein, sich mit uns an Bäumen, Blumen und Pflanzungen und der Gemeinschaft zu erfreuen. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Leitung: Christina Moczynski, Bildungsreferentin, mit Schülern/-innen des Würzburger Riemenschneider Gymnasiums

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Bushaltestelle Oberer Burgweg

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmittel: Bus Linie 9 ab Juliuspromenade / Bus Linie 18 ab Würzburger Busbahnhof

73 Früchte für den Fürstbischof.

Eine Führung durch den Würzburger Hofgarten

Mittwoch, 11.05. von 16.30–18.00 Uhr

Die Würzburger Residenz erfreut sich schon mehr als 30 Jahren des Weltkulturerbe-Status, und ist wegen ihrer Architektur und Ausstattung eine Sehenswürdigkeit ersten Ranges. Der Würzburger Hofgarten wurde jedoch im 19. Jh. nach einem anderen gartendenkmalpflegerischen Gesamtkonzept behandelt. Dennoch lassen sich noch viele Spuren vom Werden dieses bedeutenden Gartendenkmals am heutigen Bestand ablesen. Dies und die einst außergewöhnliche Bepflanzung mit Obstgehölzen wird im Rahmen einer Führung durch die Gartenanlage aufgezeigt, die im Urteil der Zeitgenossen zu den bedeutendsten Europas zählte.

Referentin: Dr. Verena Friedrich, Kunsthistorikerin

Teilnahmebeitrag: 7,00 €

Treffpunkt: Frankoniabrunnen (vor der Residenz)

max. TN-Zahl: 25



„Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“*Familienführung***Samstag, 14.05. um 10.00 und 11.45 Uhr**

Näheres siehe Nr. 120a+b

**74 Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)****Donnerstag, 23.06. von 17.00–18.00 Uhr**

In ABBW 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
In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

max. TN-Zahl: 10**75 Reurerkirche, Karmelitenkirche – ein verstecktes Kleinod in der Sanderstraße***Führung***Montag, 27.06. von 15.00–16.30 Uhr**

Hinter einer völlig verkannten, fast unscheinbaren Fassade erhebt sich eine großartige Kirche. Geprägt vom Künstler Paul Nagel wurde der Innenraum über Jahrzehnte neu gestaltet, in enger Verbindung mit dem Karmelitenorden. Ein monumentales Wandgemälde, ein Prager Jesulein und vieles mehr zeugen davon.

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.

Teilnahmebeitrag: 9,00 € Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Haupteingang Kirche**max. TN-Zahl:** 25**Entdecke den Rokokogarten in Veitshöchheim***Familienführung***Samstag, 09.07. um 10.00 und 11.45 Uhr**

Näheres siehe Nr. 123a+b

**AUSSTELLUNGEN**

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

**76 „FARBEN FÜR DIE SEELE“****in der Zeit vom 11.03.–07.04.**

Seit rund 25 Jahren beschäftigt sich Birgit Stockmann mit abstrakter Malerei.

Ihre künstlerische Ausbildung genoss sie an verschiedenen Akademien, insbesondere in der Kunstakademie Bad Reichenhall.

Sie arbeitet vorwiegend mit Acrylfarben. Ihr Arbeitsprozess folgt keinen starren Regeln, und beginnt meist ganz spontan und intuitiv.

Farben werden in vielen Schichten auf- und teils wieder abgetragen, es wird gespachtelt, gespritzt, gekratzt oder geschüttet.

Sie präsentiert ihre Werke regional und überregional und ist Mitglied der Künstlergruppe „Weibsbilder“
www.bisto-art.de

76a Vernissage**Donnerstag, 11.03. ab 17.00 Uhr**

Die Einführungsrede wird von Herrn Leo Kommer gehalten.

Referentin: Birgit Stockmann

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

77 AUS WORTEN KÖNNEN WEGE WERDEN*Ausstellung***in der Zeit vom 05.05.–03.06.***50 Jahre TelefonSeelsorge Würzburg.*

„Weit weg sein oder ganz nah, Freudensprünge oder Abgrundtief“ sind Bilder, die wir alle kennen.

Die Ausstellung „aus Worten können Wege werden“ zeigen eindrucksvolle Momentaufnahmen aus dem Alltag der TelefonSeelsorge. Die Bilder sind wie verbale „Brücken“ zu den Anruferinnen und Anrufern, um ihnen zu helfen Licht ins Dunkel zu bringen. Sie sind ein Spiegel des Lebens, manchmal irritierend, Mut machend oder tröstend. Über 90 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der TelefonSeelsorge Würzburg bringen diese Bilder ins Wort, indem sie täglich rund um die Uhr Menschen in verschiedensten Alltagssituationen zuhören, Zeit schenken, konfrontieren und begleiten.

77a Vernissage**Donnerstag, 05.05. von 17.00–20.00 Uhr****Referent:** Joachim Schroeter,

Telefonseelsorge Würzburg Main Rhön

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Kinder und Familie



Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kindern

Alter/Angebot	Babyzeit				Kinderzeit				
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr	ab 1 1/2 J.	ab 3 J.	ab 5 J.	ab 6 J.	ab 7 J.	ab 8 J.
Eltern-Kind-Angebote	Zwergensprache – mit Babyzeichen Nr. 110a+b				Lebensfreude wecken – Generationen verb. Nr. 116				
	PEKIP® Nr. 103a–f								Fam. führung: Unser heiliger Kiliansdom Nr. 115a+b; Auf zur Burg Nr. 112a+b; Rokokogarten VHH Nr. 123a+b Komm, ich zeig Dir Dein Würzburg Nr. 120a+b Wendo für Mütter und Töchter Nr. 114
	Kanga Training Nr. 102a–c								
	Vom Brei zum Familientisch Nr. 22	Musikgarten® Babys Nr. 104a+b	Musikgarten® Nr. 105a +b						
	Bewegte Babyzeit 107/108a+b	Beweg. Spaß Nr. 109a+b							
	Babymassage Nr. 118	Baby fit Krabbelgruppe Nr. 101	Bewegungsgruppe rauf Nr. 99a+b	Fantasie mit Bewegung im Wald Nr. 113a+b	Quetschies, Fruchtregel...Nr. 119				
	Freispiel 1 Bind stärken Nr. 100a+b	Freispiel 2 Beziehung leben Nr. 100c-e							ab 4 J. Pferdeduft Nr. 121a–c
Vater-Kind-Angebote	Väterbrunch im Café Komm Nr. 125								Walderlebnis für Väter m. Kindern Nr. 127
		Papa-Kind-Action Nr. 126							
Nur für Kinder		Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern Nr. 124							
			Kinderbetreuung Kleine Strolche Nr. 128a – e bis 3 Jahre						Lifedance Nr. 131 Hoch hinaus! Osterferien Nr. 130 Hausaufgabenhilfe Nr. 129
Offene Angebote									
		Café komm Mi, Do, Fr Nr. 98	Eltern-Kind-Frühstück (jeden 1. Freitag im Monat)	Familien-Sprechstunde im Café komm Nr. 82					
		Café komm Nähtreff Nr. 68							
		Kreative Zwischenzeit Nr. 67a – e							Tauschbar Nr. 111

PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG

82 FAMILIEN-SPRECHSTUNDE im Café komm

mit einer Familienhebamme
immer ein Donnerstag im Monat

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! Teilnahme kostenfrei! / Ohne Voranmeldung!
Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.generationen-zentrum.com.
Gefördert von der Koordinierenden Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg

**83 Männerberatung**

Häusliche Gewalt betrifft auch Männer
jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat

Die Beratungsstelle bietet Unterstützung für von häuslicher Gewalt betroffene Männer an. Hier können sie eine mänderspezifische Beratung und psychosoziale Begleitung erhalten. In Einzelgesprächen werden Lösungen und Wege aus der Gewalt erarbeitet.
Die Beratung ist vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym. In Würzburg findet sie jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.
Termine für Beratungsgespräche können telefonisch unter 0911 / 272 998 20 oder bhgm@iska-nuernberg.de oder geldermann@iska-nuernberg.de vereinbart werden.

Referent: Dirk Geldermann, Sozialpädagoge
In Kooperation mit der Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer-Nürnberg und OCV Caritas Würzburg

**84 Natürliche Familienplanung mit sensiplan®**

Sprechstunde

**Mittwochs, 16.03. / 06.04. / 04.05. / 01.06. / 06.07.
von 17.30 – 18.30 Uhr**

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

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Voranmeldung!

sensiplan

**85 Gesprächstraining für Paare EPL
(Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)**

Sagen, was ich mir wünsche ...

**Freitag, 25.03. von 19.00–21.30 Uhr
Samstag, 26.03. von 09.00–18.00 Uhr
Sonntag, 27.03. von 09.00–13.00 Uhr**

Sie wollen Ihre Beziehung vertiefen oder sich auf die Hochzeit vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig!

Zielgruppe: Paare, deren Paarbeziehung ca. fünf Jahre nicht übersteigt oder sich auf die Hochzeit vorbereiten.

Gesprächstrainings für Paare EPL und KEK
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. Im EPL- bzw. KEK-Training werden Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Ihre persönlichen Themen besprechen die Paare miteinander, räumlich getrennt von den anderen Paaren. Unterstützt werden sie von ausgebildeten TrainerInnen.

EPL-Trainer: Barbara Ruhkert und Jürgen Krüchel
Kursbeitrag: 100,00 € pro Paar /Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit dem Familienbund (FDK) in der Diözese Würzburg
max.TN-Zahl: 8

86 Sprechstunde Kita Einstieg

praktische Hilfen bei der Kitaplatzsuche für Eltern mit Kindern ab Geburt bis 5 Jahre

Freitag, 25.03. um 10.00 / 10.30 / 11.00 / 11.30 Uhr

Sie erhalten:
Informationen über die verschiedenen Arten der Kinderbetreuung (Tagesmutter, Krippe, Kindergarten), Tipps für das Kita-Portal www.little-bird.de, Hilfe beim Ausfüllen der Formulare für die Anmeldung (Formulare sind in verschiedenen Sprachen vorhanden: deutsch, englisch, russisch, türkisch, arabisch), so dass die Entscheidung leichter fällt und Bewerbungen um einen Kita Platz zum Erfolg führen.

Referentin: Martina Schmeink, Soziale Arbeit (B. A.)
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Koordinations- und Netzwerkstelle Bundesprogramm „Kita Einstieg“



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

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

ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

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

Chancen und Risiken von Facebook, Twitter und Co
Vortrag für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Donnerstag, 14.07. von 19.30–21.30 Uhr

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 berichten und konkrete Tipps und Hilfestellungen aufzeigen.

Referent: Alexander Pinker, Innovation-Profiler & Future-Strategist
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit der Hanns Seidel Stiftung.

max. TN-Zahl: 50

**88 Zoff im Kinderzimmer**

Vortrag für Eltern von Geschwisterkindern

Donnerstag, 24.03. von 19.30–21.30 Uhr

An diesem Abend erhalten Sie konkrete Ideen was Sie als Eltern tun können, um den Familienfrieden wieder herzustellen. Im Mittelpunkt des Abends steht die Frage, wann sich Eltern in Geschwisterstreit einmischen sollen oder müssen und welche Methoden hilfreich sind. Anhand von Beispielen aus dem Teilnehmerkreis werden wir auf der Basis der anleitenden Erziehung Lösungen und Ideen entwickeln.

Referentin: Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elterntainerin Triple P, „Starke Eltern Starke Kinder“, Mutter von 2 Kindern

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

89 Geschwister ohne Rivalität – Kindern helfen, zusammenzuleben!

für Eltern und Fachkräfte

Ausgehend von konkreten Alltagssituationen lernen wir einfache aber wirkungsvolle Reaktionsmöglichkeiten kennen, um mit Humor und Mitgefühl die Rivalität zwischen Kindern abzubauen oder gar nicht entstehen zu lassen. So lernen Kinder, miteinander auszukommen und Konkurrenz kann sich in Miteinander verwandeln!

Auch für Eltern geeignet, die das zweite Baby (oder weitere) erwarten, sowie Eltern von Einzelkindern, die bei Konflikten mit Spielkameraden sinnvoll reagieren möchten.

- 89a Vormittagskurs Montags, ab 28.03.–23.05.**
(außer 11.04. / 18.04. / 25.04.) von 10.00–12.00 Uhr (6x)
- 89b Abendkurs Donnerstags, ab 31.03.–02.06.**
(außer 14.04. / 21.04. / 28.04. / 26.05.)
von 20.00–22.00 Uhr (6x)

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

Beitrag je Kurs: 62,40 €/Kinderbetreuung (vormittags) nur nach Eingewöhnung möglich, siehe Nr. 128a–e /Anmeldung erforderlich!

Falls in Präsenz nicht erlaubt, werden die Kurse online angeboten!

max. TN-Zahl je Kurs: 9

90 Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutzwergelassen begleiten

Vortrag für Eltern von Kleinkindern

Dienstag, 29.03. von 19.30–21.30 Uhr

Wie können wir gelassen mit den Wutausbrüchen umgehen und unser Kind unterstützen andere Verhaltensweisen zu erlernen? 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 frühe Intervention im Kinderschutz, Tragetuchberaterin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

91 Schnuller weg! Wirklich?

Was Sie über Schnuller, Schnupfen, Sprache wissen sollten
Vortrag für Eltern und Tagesmütter mit Kleinkindern

Mittwoch, 06.04. von 19.30–21.00 Uhr

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

Referentin: Sabine Rüdener, Logopädin, Dozentin im Studiengang Logopädie

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 16

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



92 Pubertät – sie liegen nur rum und wachsen*Hilfreiche Tipps für Eltern***Mittwoch, 11.05. von 19.30–21.30 Uhr**

Pubertierende Jugendliche sind oft anstrengend. Sie liegen gern auf dem Bett, die Sachen auf dem Boden und ihre Laune ist dabei häufig nur schwer zu ertragen. Sie sind ständig im Zwiespalt zwischen Anlehnungsbedürfnis und Rebellion. Hier erhalten sie Informationen über Entwicklung und Bedürfnisse von Jugendlichen in der Pubertät und hilfreiche Tipps für den familiären Alltag – um mit liebevollem Blick auf ihr Kind und mehr Mut und Gelassenheit diese schwierige Zeit zu meistern.

Referentin: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Elternkurstainerin DKSB

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

**93 Leckere Snacks für unterwegs***für Eltern von Kindern bis 5 Jahren***Donnerstag, 12.05. von 19.30–21.00 Uhr**

Das Angebot an fertigen Snacks aus dem Supermarkt ist riesig. Wie Sie diese schnell selbst zubereiten können und worauf Sie bei gekauften Snacks achten sollten, das erfahren Sie an diesem Abend in Theorie und Praxis. Wir bereiten gemeinsam schnelle süße und herzhaft Zwischenmahlzeiten zu, die eine ausgewogene Ernährung unterstützen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

94 Jungs sind einfach so – aber nicht immer einfach!?*für Eltern und pädagogische Fachkräfte***Donnerstag, 19.05. von 19.30–21.30 Uhr**

Mutig, abenteuerlustig, wild und laut so sind Jungs. Jungs wollen raufen, groß sein, stark sein. Sie wollen gegeneinander antreten, Gewinner und Bestimmer sein. Jungs brauchen diese Erfahrungen um sich zu entwickeln und erwachsen zu werden.

Gemeinsam wollen wir den Fragen nachgehen: Was brauchen Jungs in der Erziehung von uns um ihr Jungssein leben zu können? Wo können wir ihre Kompetenzen unterstützen und fördern. Dürfen wir Gewalttätigkeit verbieten oder müssen wir sie auch zulassen? Sind Jungs wirklich benachteiligt in der Welt oder doch das starke Geschlecht?

Referentin: Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elterntrainerin Triple P

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

95 Zappelphilipp und Traumsuse?*Pädagogische Strategien für wahrnehmungsstarke Kinder mit ADS/ADHS*

In den letzten Jahren wurde die Problematik von Kindern mit unaufmerksamen Verhalten, mit leichter Ablenkbarkeit, Konzentrationsproblemen, Impulsivität immer genauer beschrieben. Ihre unruhigen oder verträumten Reaktionen machen den Alltag mit Ihnen anders. In diesem Workshop mit Videoaufnahmen befassen wir uns mit dem Verstehen der Handlungsweisen dieser Kinder und konkreten pädagogischen Hilfen: Wie können die Kinder lernen, mit ihren Schwierigkeiten besser umzugehen? Welche Hilfen benötigen sie im Alltag und was überfordert sie? Welche Strategien erleichtern dem Erwachsenen den Umgang mit den Kindern?

95a Vormittagskurs

**Montags, ab 27.06. – 11.07.
von 10.00 – 12.00 Uhr (3x)**

95b Abendkurs

**Donnerstags, ab 30.06. – 14.07.
von 20.00 – 22.00 Uhr (3x)**

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

Beitrag je Kurs: 31,20 €/Kinderbetreuung (vormittags) nur nach Eingewöhnung möglich, siehe Nr. 128a–e/Anmeldung erforderlich!

Falls in Präsenz nicht erlaubt, werden die Kurse online angeboten!

max. TN-Zahl je Kurs: 9

96 Nudeln mit ohne Soße – wählerische Esser*Vortrag für Eltern von Kleinkindern***Dienstag, 28.06. von 19.30–21.30 Uhr**

Sie werden „Suppenkasper“ oder einfach bloß „schlechte Esser“ genannt: Kinder mit besonders wählerischem Essverhalten. Der Stress rund ums Essen kann schnell zu einer echten Belastung für die ganze Familie werden – aber was dürfen wir von unseren Kindern überhaupt erwarten? Müssen wir Angst vor Mangelerscheinungen haben, wenn unsere Kinder kein Gemüse essen oder Angst vor Unternahrung, wenn uns die Mengen manchmal mikroskopisch erscheinen?

Wir klären, was Eltern tun können, damit der Spaß am Essen an den Familientisch zurück kommt.

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen und frühe Intervention im Kinderschutz

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

97

Marte Meo (aus eigener Kraft) – alles eine Sache der Haltung

Fachtag für pädagogische Fachkräfte, Pflegepersonal und Betreuungskräfte mit und ohne Vorerfahrung mit dieser Methode

Samstag, 23.07. von 09.30 – 16.00 Uhr

Maria Aarts kommt nach Würzburg und wird in verschiedenen Vorträgen Einblicke in die Marte Meo Methode geben. Marte Meo ist eine entwicklungsorientierte videogestützte Methode mit einer wertschätzenden und ressourcenorientierten Grundhaltung und möchte Menschen ermutigen, sich aus eigener Kraft und im Vertrauen auf eigenen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Anmeldung, genauere Details zum Tagesablauf, Vortragsinhalten entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.generationen-zentrum.com.

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

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Caritasverband für die Diözese Würzburg e.V.

**„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!



Gefördert von:



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

ELTERN-KIND-ANGEBOTE

98

Café komm

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

geöffnet ab 02.03. – 05.08.2022

(außer 20.04. – 22.04. / 15.06. – 17.06.)

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

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

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

Freitags, 14:00 – 17:15 Uhr Café komm – Mehrgenerationen
von 0–99 Jahre
mit Michaela Brand 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 einem angeleiteten Spiel- und Singkreis teilnehmen und hat die Möglichkeiten zum Malen und Basteln und das alles kostenfrei.

zusätzlich im Café komm:

- Jeden **ersten Freitag im Monat Eltern-Kind-Frühstück** – bitte etwas Typisches aus eurer Kultur zum Frühstück mitbringen – findet sobald wie möglich wieder statt, siehe Homepage
- **Freitags einmal im Monat Nähtreff, Näheres** siehe Nr. 68
- An **ausgewählten Samstagen Väterbrunch** im Café komm, **Näheres** siehe Nr. 125

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch die FSJ-Praktikantin, Schülerinnen des Riemenschneider-Gymnasiums Würzburg, Studentinnen der Sozialen Arbeit. Verpflegung kann mitgebracht werden, Kaffee, Tee und weitere Getränke stehen bereit.

Für weitere aktuelle Informationen informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage www.generationen-zentrum.com



STADT
WÜRZBURG

99 Bewegungsgruppe Rauf & Runter

für Eltern mit Kinder von 1 Jahr bis 3 Jahren

Verschiedene Bewegungsstationen laden dazu ein, dass Ihr Kind seine Freude an Bewegung mit anderen Kindern und für sich selbst entdecken kann und seine motorischen Fähigkeiten spielerisch weiterentwickelt. Sie als Eltern begleiten Ihr Kind auf dieser Entdeckungsreise und erhalten Anregungen, wie Sie die motorische Entwicklung Ihres Kindes unterstützen können.

99a **Montags, ab 07.03. – 02.05.**

(außer 11.04. / 18.04.) von 10.00 – 11.00 Uhr (7x)

99b **Montags, ab 16.05. – 11.07.**

(außer 06.06. / 13.06.) von 10.00 – 11.00 Uhr (7x)

Referentin: Angelika Biedermann, Sozialpädagogin (B.A.), Schwerpunkt Musik und Bewegungserziehung
Beitrag je Kurs: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

100 FREISpiel – Kinder liebevoll begleiten

Sie suchen eine Krabbelgruppe, eine Babygruppe, 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.

Anmeldung erforderlich!

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

100a **Montags, ab 14.03. – 23.05.**

(außer 11.04. / 18.04.) von 11.15 – 12.15 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 33,30 €**100b** **Montags, ab 20.06. – 25.07. von 11.15 – 12.15 Uhr (6x)****Kursbeitrag:** 22,20 €**FREISpiel 2 – Beziehung leben**

für Mütter oder Väter mit Kindern

von 6 Monaten bis 2 Jahren

- 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.

100c **Montags, ab 14.03. – 23.05. (außer 11.04. / 18.04.)****von 10.00 – 11.00 Uhr (9x)****Kursbeitrag:** 33,30 €**100d** **Montags, ab 20.06. – 25.07. von 10.00 – 11.00 Uhr (6x)****Kursbeitrag:** 22,20 €

Referentin: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Fachkraft Bindungsentwicklung

100e **Dienstags, ab 08.03. – 19.07.**

(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)

von 09.30 – 10.30 Uhr (16x)**Referentin:** Eva Kreis, Eltern Kind Gruppenleiterin**Kursbeitrag:** 59,20 € / 10er Karte 45,- €

(aus 16 Terminen frei wählbar)

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.

101 Baby-Fit Krabbelgruppe

für Eltern mit Kleinkindern ab 6–14 Monate

Dienstags, ab 08.03. – 24.05. (außer 22.03. / 12.04. / 19.04.) von 15.30 – 16.30 Uhr (9x)

Voller Begeisterung erweitern Kinder, wenn sie anfangen zu krabbeln, ihren Radius und gehen auf Entdeckungstour. Hier in dieser Gruppen treffen Sie andere Eltern und deren Babys und können sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die Kinder können verschiedene Spiel- und Bewegungsmaterialien erkunden und ausprobieren, welche die Entwicklung fördern. Diese Gruppe ist gleichzeitig eine gute Vorbereitung auf die Kita, da die Kinder mit anderen Kindern in Kontakt kommen, sich im Miteinander ausprobieren können und soziales Verhalten eingeübt werden kann.

Referentin: Stefanie Porzelt, Eltern-Kind-Gruppenleiterin**Kursbeitrag:** 33,30 €/Anmeldung erforderlich!**max. TN-Zahl:** 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** informieren.



102 Kanga Training

ein Sportangebot für Eltern mit Kindern von 2 Monaten bis ca. 1 1/2 Jahren

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

Und das Beste... Der Großteil der Babys schläft dabei.

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

Mittwochs, ab 09.03. – 06.04. (5x)

102a von 10.00 – 11.00 Uhr

102d von 11.15 – 12.15 Uhr

Beitrag je Kurs: 57,50 €

Mittwochs, ab 27.04. – 01.06. (6x)

102b von 10.00 – 11.00 Uhr

102e von 11.15 – 12.15 Uhr

Beitrag je Kurs: 69,00 €

Mittwochs, ab 22.06. – 27.07. (6x)

102c von 10.00 – 11.00 Uhr

102f von 11.15 – 12.15 Uhr

Beitrag je Kurs: 69,00 €

Referentin: Laura Hupp, Kangatrainerin
Anmeldung erforderlich!

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

**103 PEKiP®**

Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr

Hier dürfen sich 6-8 Babys in ähnlichem Alter ohne Windel bewegen, dazu ist der Raum beheizt und mit Matten ausgelegt. Dem individuellen Entwicklungsstand entsprechend werden Spiel- und Bewegungsanregungen angeboten, dies fördert die Sinne der Babys und die intensive Beziehung zwischen Eltern und Kind. Sie haben Zeit neue Kontakte zu knüpfen und werden beim Hineinwachsen in die neue Rolle als Eltern von einer Fachkraft unterstützt. PEKiP heißt:

- Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen bzw. wahrnehmen zu lernen
- Unterstützen der Eltern-Kind-Beziehung
- Anregen der Kind-Kind-Kontakte
- Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin

Bitte mitbringen: Handtuch, Mullwindel und alles was Sie für sich und Ihr Kind benötigen.

Anmeldung erforderlich!

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

103a für Babys die im Juli/ Aug 2021 geboren wurden
Donnerstags, ab 10.03. – 21.07.

(außer 24.03. / 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)
von 09.30 – 11.00 Uhr (14x)

103b für Babys die im Sep/Okt 2021 geboren wurden
Donnerstags, ab 10.03. – 21.07.

(außer 24.03. / 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)
von 11.30 – 13.00 Uhr (14x)

103c für Babys die im Juli/ Aug 2021 geboren wurden
Donnerstags, ab 10.03. – 21.07.

(außer 24.03. / 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)
von 13.30 – 15.00 Uhr (14x)

Beitrag je Kurs: 154,00 €

103d für Babys die im März/April 22 geboren wurden
Freitags, ab 24.06. – 07.10.

(außer 22.07. / 12.08. / 19.08. / 26.08. / 02.09. / 16.09.)
von 09.30 – 11.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 110,00 €

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

103e für Babys die Nov/Dez 2021 geboren wurden
Freitags, ab 11.03. – 15.07.

(außer 15.04. / 22.04. / 27.05. / 10.06. / 17.06. / 08.07.)
von 15.45 – 17.15 Uhr (13x)

103f für Babys die Jan/Feb 2022 geboren wurden
Freitags, ab 11.03. – 15.07.

(außer 15.04. / 22.04. / 27.05. / 10.06. / 17.06. / 08.07.)
von 17.30 – 19.00 Uhr (13x)

Referentin: Marion Stölzner, Erzieherin mit Montessori
Diplom, PEKiP® Leiterin
Beitrag je Kurs: 143,00 €

104 Musikgarten® für Babys

Musikalische Frühförderung für Kinder von 6 bis 18 Monaten mit Eltern



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

Bitte mitbringen: kleine Decke, Antirutschsocken

104a **Dienstags, ab 15.03. – 10.05. (außer 12.04. / 19.04.)**
von 14.45 – 15.30 Uhr (7x)

104b **Dienstags, ab 24.05. – 19.07. (außer 07.06. / 14.06.)**
von 14.45 – 15.30 Uhr (7x)

Referentin: Anke Spiegel, Erzieherin, Musikgartenlehrerin
Beitrag je Kurs: 53,70 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

105 Musikgarten® Teil 1: Wir machen Musik

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

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

Bitte mitbringen: Antirutschsocken

105a **Dienstags, ab 15.03. – 10.05. (außer 12.04. / 19.04.) von 15.45 – 16.30 Uhr (7x)**

105b **Dienstags, ab 24.05. – 19.07. (außer 07.06. / 14.06.) von 15.45 – 16.30 Uhr (7x)**

Referentin: Anke Spiegel, Erzieherin, Musikgartenlehrerin
Beitrag je Kurs: 53,70 € Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene

Bewegte Babyzeit und Bewegungsspaß

Wahrnehmung und Spiel im ersten Lebensjahr und darüber hinaus

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene

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

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

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

106a **Donnerstag, 17.03. von 15.00 – 16.00 Uhr**

106b **Donnerstag, 28.04. von 15.00 – 16.00 Uhr**

107 Bewegte Babyzeit von 7 – 10 Monaten

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

107a **Donnerstag, 17.03. von 16.30 – 17.30 Uhr**

107b **Donnerstag, 28.04. von 16.30 – 17.30 Uhr**

108 Bewegte Babyzeit von 10 – 13 Monaten

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

108a **Donnerstag, 02.06. von 15.00 – 16.00 Uhr**

108b **Donnerstag, 07.07. von 15.00 – 16.00 Uhr**

109 Bewegungsspaß von 13 – 18 Monaten

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

109a **Donnerstag, 02.06. von 16.30 – 17.30 Uhr**

109b **Donnerstag, 07.07. von 16.30 – 17.30 Uhr**



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenhauses.

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



110 Zwergensprache – mit Babyzeichen kommunizieren

Elternkurs für Eltern von Kindern ab 6 Monaten
Mit dem Baby kommunizieren, bevor es sprechen kann? Missverständnisse und Frustration mindern? Mit einfachen Babyzeichen wird das möglich!
Dies ist als Online-Elternkurs geplant, mit der Option, sich in Präsenz zu treffen und beinhaltet eine Mischung aus Themenstunden, Elterncafés, Mails und postalischen Überraschungen.

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

110a Donnerstags, ab 17.03. – 19.05.
(außer 14.04. / 21.04.)
von 10.00 – 11.00 Uhr (8x)

110b Donnerstags, ab 12.05. – 21.07.
(außer 26.05. / 09.06. / 16.06.)
von 10.00 – 11.00 Uhr (8x)

Referentin: Isabel Englert, Erzieherin, Spiel- und Theaterpädagogin, Zwergensprache-Kursleiterin
Beitrag je Kurs: 80,00 € Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 11 Kinder und 11 Erwachsene

111 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

für Eltern mit Kindersachen von Geburt bis 7 Jahren

Samstag, 19.03. 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.com.

Abgabe der Kleidung von 16.3. – 18.3.
zwischen 15.00 – 17.00 Uhr im Cafe komm oder am Veranstaltungstag ab 14 Uhr

(Kurzentschlossene können während der laufenden Veranstaltung noch Kleidung vorbeibringen), Stöbern für alle ab 15.00 Uhr, über eine Kuchenspende würden wir uns freuen, für Kaffee ist gesorgt! Die übrigen Kleidungsstücke werden einer caritativen Institution gespendet.

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

**112 Auf zur Burg!**

Familienführung zur Festung ab 5 bis 99 Jahre
Samstag, 19.03. von 10.00 – 11.30 Uhr

Die Festung und der Burgberg sind namensgebend für unsere Stadt. Hoch oben thront der massive Bau der Festung. Dieser erzählt viel von seinen ehemaligen Bewohnern, den Herzögen und Fürstbischöfen. Entdeckt die Festungsmauer, das Brunnenhaus und das Einmanngefängnis. Schaut euch Würzburgs Wahrzeichen genau an!

Gemeinsamer Aufstieg zur Festung über die Tellsteige und Abstieg über die Weinberge.

112a Samstag, 19.03. von 10.00 – 11.30 Uhr

112b Samstag, 19.03. von 11.45 – 13.15 Uhr

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.
Teilnahmebeitrag je Führung: Erwachsene 6,00 €/ Kinder ab 5 Jahren 3,00 €/ Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Alte Mainbrücke, Ecke Brückenbäck
max. TN-Zahl je Führung: 13 Kinder und 13 Erwachsene

113 Fantasie und Bewegung im Wald

für Eltern mit Kinder von 1 – 3 Jahren

Täglich raus an die frische Luft! Mutig sein und Ausprobieren machen Ihr Kind stark. Lustvolle „Bewegungs-Räume“ warten überall! Ihr Kind liebt spielerische Entdeckungsreisen im Freien. Durch vielfältige Bewegungserfahrungen lernen Babys und Kinder sich und Ihre Umwelt kennen. Mit Hilfe von Bewegung erfahren Babys und Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Freien.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

113a Samstag, 26.03. von 15.00 – 16.30 Uhr

113b Samstag, 07.05. von 10.30 – 12.00 Uhr

Referent: André Block, Ergotherapeut
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: hinteres Steinbachtal beim Wendeplatz
In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

max. TN-Zahl je Termin: 5 Kinder und 5 Erwachsene



**114 Wendo für Mädchen und Frauen –
Du bist stärker als du denkst**

Selbstbehauptung und -verteidigung
ab 7 - 10 und 20 - 70 Jahren



Samstag, 02.04. von 10.00–18.00 Uhr

WenDo heißt „Weg der Frau.“ Gemeinsam können Mütter, Omas, Tanten oder Patinnen mit ihren Töchtern, Nichten und Enkelinnen sich ihrer Stärke bewusst werden. Sie erlernen einfache und wirksame Abwehrtechniken. Wendo will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen. Hier übt ihr auf eure Gefühle zu vertrauen, Bedürfnisse zu äußern und tauscht euch über Denk- u. Handlungsstrategien aus.

Referentinnen: Nike Klüber und Kirstin Mross,
WenDo Trainerinnen

Teilnahmebeitrag: 65,00 € pro Paar, inkl. Mittagsimbiss / 45,00 € für KDFB Mitglieder / Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem KDFB

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

**115 Unser heiliger Kiliansdom –
in den Dom und drumherum**

Familienführung ab 5 bis 99 Jahre



Ein mächtiger Kirchenbau steht am Beginn der Domstraße. Vier Türme ragen in den Himmel. Was verbirgt sich hinter den schweren barocken Gittern der Schönbornkapelle? Wer wagt sich in die Krypta? Schau genau, was sich in und um den Dom verbirgt.

115a Samstag, 02.04. von 10.00–11.30 Uhr

115b Samstag, 02.04. von 11.45–13.15 Uhr

Referentin: Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.

Teilnahmebeitrag je Führung: Erwachsene 6,00 € /
Kinder ab 5 Jahren 3,00 € / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Haupteingang Dom

max. TN-Zahl je Führung: 13 Kinder und 13 Erwachsene

116 Lebensfreude wecken – Generationen verbinden

eingeladen sind alle von 3 bis 99 Jahren

(Kinder unter 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

Samstag, 09.04. von 10.00–11.30 Uhr

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensfreude und animieren uns zum Tanzen. Sie können als Einzelperson kommen oder als Familie und werden ganz selbstverständlich integriert. Gemeinsames Bewegen, Musizieren, Kreativ sein und Ausspannen über Altersgrenzen hinweg. Die Freude an der Begegnung untereinander steht im Mittelpunkt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Referentin: Angelika Biedermann, Sozialpädagogin (B.A.),
Schwerpunkt Musik und Bewegungserziehung

Teilnahmebeitrag: 5,00 € pro Person /
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene

117 Kinder-Köche ganz groß

für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren

Freitag, 29.04. von 15.30–17.30 Uhr

Bereits die Kleinsten können in der Küche mithelfen! Wir schnippeln, schälen, kochen und backen gemeinsam und zaubern schnelle vegetarische Gerichte auf den Tisch, die allen schmecken. Sie erfahren, wie sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag einfach umsetzen lässt und wie Sie ihre Jüngsten in den Lernort „Küche“ einbeziehen können. Außerdem fördern die Kinder ihre (fein)motorischen Fähigkeiten und haben jede Menge Spaß beim gemeinsamen Tun!

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Lebensmittelpauschale: 3,00 € Barzahlung vor Ort! /
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene

**118 Babymassage**

Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6–16 Wochen alt sein

Freitags, ab 29.04.–27.05. von 10.00–11.00 Uhr (5x)

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Das Wohlbefinden steht im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt.

Bitte mitbringen: kleine Decke, Handtuch

Referentin: Eva Kreis, Eltern Kind Gruppenleiterin mit
Zusatz Babymassage

Kursbeitrag: 55,00 € / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 6 Kinder und 6 Erwachsene

Familie, Kinder, Erziehung ...

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?

Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

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

**Birgit Zöller, Sozialpädagogin
Michaela Brand, Heilpädagogin**

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



119 Quetschies, Fruchtriegel, Kindermilch – was brauchen Kinder wirklich?

für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren

Dienstag, 03.05. von 15.00–17.00 Uhr

Durch familiäre und kulturelle Einflüsse entstehen schon frühzeitig unsere Ernährungsgewohnheiten. Die Teilnehmer erhalten Anregungen wie eine gesundheitsförderliche Ernährung mit allen Sinnen und ohne erhobenen Zeigefinger mit Kindern eingeübt werden kann. Kinderlebensmittel werden besprochen im Hinblick auf Inhaltsstoffe, Ein- gruppierung in der Ernährungspyramide, Werbung, Geschmacksbildung.

Weitere Informationen unter:

www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie**Referentin:** Susanne Langmandel,

Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft

Lebensmittelpauschale: 3,00 € Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene**120 „Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“**

Familienführung ab 5 bis 99 Jahre

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.

120a Samstag, 14.05. von 10.00–11.30 Uhr**120b Samstag, 14.05. von 11.45–13.15 Uhr****Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.**Teilnahmebeitrag:** Erwachsene 6,00 €/Kinder ab 5 Jahren 3,00 €/Anmeldung erforderlich!**Treffpunkt:** Domplatz, Ecke Schuhgeschäft**max. TN-Zahl:** 13 Kinder und 13 Erwachsene**121 Pferdeduft für die ganze Familie – in den Pfingstferien**

für einen Elternteil mit Kindern von 4–9 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. (wegen großer Nachfrage Teilnahme nur an einem Tag möglich)

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe, eigener Fahrradhelm, lange Hose, Brotzeit**121a Dienstag, 07.06. von 09.30–12.30 Uhr****121b Mittwoch, 08.06. von 09.30–12.30 Uhr****121c Donnerstag, 09.06. von 09.30–12.30 Uhr**

Referentin: Heike Prescher, Besitzerin Reitschule Lukashof
Pädagogische Leitung: Birgit Zöllner, Dip. Sozialpädagogin
Kursbeitrag: 10,00 € pro Familie und Tag

(1 Erwachsener + 1-2 Kinder) Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Reitschule auf dem Lukashof in Kaltensondheim

Anfahrt eigener PKW oder Mitfahrt im Kleinbus möglich, bei Bedarf bitte angeben.

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

Das Angebot wird finanziert durch das Projekt „MGH-gemeinsam & engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ (BMFSFJ)

**122 Vom Brei zum Familientisch**

für Eltern mit Kinder ab 8 Monaten

Dienstag, 21.06. von 15.00–17.00 Uhr

Sie erhalten praktische Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Umstellung besonders geeignet sind und mit welchen Sie lieber noch etwas warten sollten. Auf Mahlzeitenverteilung und Portionsgrößen wir eingegangen. Gemeinsam werden geeignete Gerichte hergestellt und verkostet.

Weitere Informationen unter:www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie**Referentin:** Susanne Langmandel, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft**Lebensmittelpauschale:** 3,00 € Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene

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

Darüber werden Sie bei oder nach der Anmeldung rechtzeitig informiert!



123 Entdecke den Rokokogarten in Veitshöchheim*Familienführung ab 5 bis 99 Jahre*

In Veitshöchheim steht das einstige Jagd- und Sommerschloss der Würzburger Fürstbischöfe. Im Rokokogarten gibt es viel zu entdecken. Springbrunnen, Irrgärten, Muschelgrotten und märchenhafte Skulpturen lassen den schönsten Garten unter den Rokokogärten lebendig werden.

Macht mit bei der Entdeckungstour durch den bunten Garten.

123a Samstag, 09.07. von 10.00–11.30 Uhr**123b Samstag, 09.07. von 11.45–13.15 Uhr****Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A.**Teilnahmebeitrag je Führung:** Erwachsene 6,00 €/Kinder ab 5 Jahren 3,00 €/Anmeldung erforderlich!**Treffpunkt:** Haupteingang, Rokokogarten**max. TN-Zahl je Führung:** 13 Kinder und 13 Erwachsene**KREATIVE ZWISCHENZEIT ...
für ein ideenreiches Miteinander***... zwischen Alltag und Wochehnde zwischen den Generationen – alle sind willkommen (9–99 Jahre)***Freitags, 25.03. / 29.04. / 20.05. / 24.06. / 15.07.****von 16.30–18.00 Uhr****Näheres siehe Nr. 64a–e****DEN BLICK SCHÄRFEN FÜRS UNSCHNEINBARE***intuitives Fotografieren „aus dem Bauch heraus“ für Jugendliche & Erwachsene***Freitag, 01.04. von 15.00–18.00 Uhr****Näheres siehe Nr. 66****Familie, Kinder, Erziehung ...****Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!**

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

**Birgit Zöller, Sozialpädagogin
Michaela Brand, Heilpädagogin**

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

**VATER-KIND-ANGEBOTE****124 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.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung (wenn nötig Matschhose und Gummistiefel), Sitzunterlage, Brotzeit und Getränk.

124a Samstag, 12.03. von 10.00–12.00 Uhr**124b Samstag, 12.03. von 13.30–15.30 Uhr****124c Samstag, 28.05. von 10.00–12.00 Uhr****124d Samstag, 28.05. von 13.30–15.30 Uhr****Referentin:** Ina Jordan, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Naturpädagogin**Teilnahmebeitrag je Termin:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!

NEU Treffpunkt: Parkplatz Waldkindergarten Schlupfwinkel Reichenberg, von Reichenberg kommend kurz nach dem Forsthaus Guttenberg, Ausschilderung folgen
max. TN-Zahl je Termin: 10 Kinder und 10 Erwachsene

125 Väterbrunch im Café komm*für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren***Samstags, 12.03. / 02.04. / 14.05. / 02.07. / 06.08.****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**ännerfreundlich, **M**ahlzeit inklusiv.

Referent: Michael Schmitt-Huber, Sozialpädagoge

Teilnahmebeitrag je Termin: 3,00 € inkl. Kaffee oder Tee, für das gemeinsame Frühstück bitte etwas mitbringen, Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!



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

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

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

Samstags, 05.03. / 28.05. / 25.06. / 23.07.**jeweils von 09.30–11.00 Uhr und von 11.15–12.45 Uhr**

An diesem Tag können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im Klettern, Schwingen, Rutschen, Rennen, Springen, Balancieren ausprobieren, aber auch miteinander ins Gespräch kommen und Spaß an Sport und Spiel haben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe**Referent:** Michael Schmitt-Huber, Sozialpädagoge, Sportpädagoge

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Matthias Ehrenfried Haus Bahnhofstr. 4-6,

Bewegungsraum

In Kooperation mit dem Netzwerk

Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

**127 Waldabenteuer für Väter mit Kindern**

im Alter ab 8 Jahren im Greußenheimer Wald

Samstag, 07.05. von 10.00–15.00 Uhr

Ihr möchtet im Wald gemeinsam Abenteuer erleben?

Dann seid ihr hier genau richtig. Baut euch einen eigenen Kletterparcour aus verschiedenen Materialien wie z.B. Seilen, Autoreifen,... Wenn alles aufgebaut ist, wird geklettert was das Zeug hält. Die mitgebrachte Brotzeit wird im Wald verzehrt. Auf wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, achten!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit**Referent:** Stefan Heunisch, Naturwärts, Erlebnispädagoge, Heilerziehungspfleger**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € Materialkosten /

Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Sportplatz Birkenfelder Straße, 97259 Greußenheim

Das Angebot wird finanziert durch das Projekt „MGH-gemeinsam & engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ (BMFSFJ)

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene

ANGEBOTE FÜR KINDER

128 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

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 Gesamtbetrag fällig.

128a Montags, ab 07.03.–01.08.**128b Dienstags, ab 08.03.–02.08.****128c Mittwochs, ab 02.03.–03.08.****128d Donnerstags, ab 03.03.–04.08.****128e Freitags, ab 04.03.–05.08.**
(außer 15.–22.04. / 26.05. / 06.06. / 13.–17.06.)**Leitung:** Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)**Betreuerinnenteam:** Erzieherin, Kinderpflegerin, Sozialpädagogin, FSJ-Praktikantin, Ehrenamtliche
max. TN-Zahl je Wochentag: 8 Kinder**129 Hausaufgabenhilfe – kostenfrei**

Schüler/-innen helfen Schüler/-innen

Termine nach Vereinbarung

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

Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin

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.



130 Hoch hinaus in den Osterferien

Ferienbetreuung im Greußenheimer Wald für Kinder ab der 2. Klasse

Du magst Abenteuer und Spaß?

Dann komm in den Osterferien in unsere Ferienbetreuung. Da gibt es keine Langeweile. Sei unterwegs im Wald und bewältige verschiedene Kooperationsaufgaben. Kletteraktionen, eine Geländeralley und vieles mehr. Uns fällt jeden Tag etwas Neues ein. Die mitgebrachte Brotzeit wird im Wald oder in der Hütte verzehrt. Auf wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, achten! Das aktuelle Schutz- und Hygienekonzept erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränke

130a Montag, 11.04. von 09.30 – 15.30 Uhr

130b Dienstag, 12.04. von 09.30 – 15.30 Uhr

130c Mittwoch, 13.04. von 09.30 – 15.30 Uhr

130d Donnerstag, 14.04. von 09.30 – 15.30 Uhr

Referent: Stefan Heunisch, Naturwärts, Erlebnispädagoge, Heilerziehungspfleger

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Sportplatz Birkenfelder Straße, 97259 Greußenheim

Das Angebot wird finanziert durch das Projekt „MGH – gemeinsam & engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ (BMFSFJ)
max. TN-Zahl: 15

**131 Lifedance® Tanz- und Kreativangebot in den Sommerferien**

für Kinder von 6 – 10 Jahren

Montag, 01.08. – Freitag, 05.08. von 08.30 – 13.00 Uhr

Willst du mit Spaß und Bewegung neue Freunde finden? Willst du mit deiner Fantasie magische Abenteuer erleben? Willst du deine Superkräfte entdecken?

Dann mach mit beim Lifedance-Ferienstpaß! Lass dich überraschen, wenn wir miteinander in spannende Geschichten eintauchen. Lass dich begeistern von Lifedance und uns zusammen unvergessliche Ferien erleben. Mehr unter www.generationen-zentrum.com.

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

Referent: André Block, Ergotherapeut Lifedance® Trainer

Kursbeitrag: 20,00 € pro Kind pro Woche /Anmeldung erforderlich!

Das Angebot wird finanziert durch das Projekt „MGH – gemeinsam & engagiert mit Kindern & Jugendlichen“ (BMFSFJ)

max. TN-Zahl: 16



Aktion Mensch unterstützt die Barrierefreiheit im Matthias-Ehrenfried-Haus

Die „Aktion Mensch“ hat die Sanierungsarbeiten in Bezug auf Barrierefreiheit im Matthias-Ehrenfried-Haus mit 110.00,00 € gefördert. Dadurch ist es allen Besuchern im Generationen-Zentrum von Geburt - im Kinderwagen - bis zur den Hochaltrigen - mit Rollstuhl oder Rollator - möglich, ohne Probleme zu den Veranstaltungen oder einfach nur zum Kaffee trinken zu kommen. Genauso nutzt es Menschen mit Einschränkungen, die zu Beratungsgesprächen der Caritas kommen.

Teilhabe, Inklusion und Chancengleichheit seien wichtige Ziele von „Aktion Mensch“ und den Institutionen im Matthias-Ehrenfried-Haus. Menschen sollten in der Gesellschaft auf Augenhöhe zusammenleben und jeder sollte nach seinen individuellen Möglichkeiten selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. So tragen u.a. Treppenlifter, Behindertentoiletten, Induktionshöranlagen, elektromotorische Türantriebe und Aufzug wesentlich dazu bei, dass Menschen unkompliziert und selbstständig das Haus mit den Veranstaltungen besuchen können. Das Gebäude wurde 1972 eröffnet und in den Jahren 2017 bis 2021 generalsaniert.

Wir freuen uns über diese großartige Unterstützung, die allen unseren Besuchern und Gästen zugute kommt!

Gefördert durch die

AKTION MENSCH



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

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

Senioren Begegnung



OFFENER TREFF



Begegnungsstätte für Senioren

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

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

Geöffnet von Mittwoch, 02.03. bis Freitag, 29.07. (außer an Feiertagen).

132

Das CAFÉ Lebenslust hat geöffnet

eine Initiative mit Senioren für Jung und Alt



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



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!

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

Café komm – Mehrgenerationen

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

Freitags, ab 04.03. – 05.08.

(außer: 22.04. und 17.06.) von 14.00–17.15 Uhr

Näheres siehe Seite 89



Corona-bedingt: Anmeldung erforderlich!



Gratis WLAN und kostenlose PC-Nutzung im offenen Treff während der Öffnungszeiten. Bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner/-innen im Café Lebenslust und Café komm. **Näheres** siehe Seite 8

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

133 Gesprächsangebot für Senioren

Montags, 07.03. / 04.04. / 02.05. / 30.05. / 04.07. von 11.30 – 12.30 Uhr

Gerne biete ich mich Ihnen als ZuhörerIn 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 Absprache möglich.

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

Schenken Sie anderen Menschen Zeit

Unterstützen Sie unsere Angebote, z.B.

- als Spiel- und Gesprächspartner/-in im CAFE Lebenslust
- mit Ihren eigenen Ideen
- mit einem eigenen (Kurs-)Angebot
- in der Initiative von und für Senioren „... eine schöne Zeit!“
- im Projekt wellcome
- als Pilot/-in im Projekt „Rikscha-Fahrten als Lichtblick“ (inkl. Fahrtraining vorab)

Ihre Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin (siehe oben)

Eine Stunde Zeit füreinander

ökumenische Nachbarschaftshilfe in der Innenstadt

Die Hilfsangebote sind vielfältig. Wir unterstützen Sie zu Hause oder im Heim. Wenn möglich, vermitteln wir Ihnen einen Besuchsdienst, kleine praktische Haushaltshilfen, Begleitung bei Spaziergängen, ...

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Hilfe bedürfen. Und auch dann, wenn Sie eine Stunde Zeit in der Woche verschenken wollen!

Ihre Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin
Tel: 0931/386-68721
Mail: michaela.band@bistum-wuerzburg.de
Näheres siehe Seite 9

SPIELE IN GESELLIGER RUNDE

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen seit Jahrhunderten alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns! Erleben Sie bei uns gesellige und anregende Zeiten. Neue Mitspieler/-innen und auch ganze Spielgruppen sind willkommen.

- Eine große Spieleauswahl ist vorhanden.
- Eigene Spiele können mitgebracht werden.
- Getränke werden günstig angeboten.

Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen!

134 Spielrunden am Montag

Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele

Montags, ab 07.03. – 25.07.
(außer 11.04. / 18.04. / 06.06. / 13.06.)
von 14.00 – 17.00 Uhr

In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein. Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl. Mit Schülerin des Würzburger Riemen-schneider Gymnasiums.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

135 Spielrunden am Dienstag

Canasta, Skat und andere Spiele

Dienstags, ab 08.03. – 26.07.
(außer 12.04. / 19.04. / 07.06. / 14.06.)
von 14.00 – 17.00 Uhr

Traditionelle und neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt. Begegnung von Jung und Alt geschieht „spielerisch“. Marie, Praktikantin im Freiwilligen Sozialen Jahr, freut sich auf Sie und führt Sie gerne in noch nicht bekannte Spiele ein.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Begegnungsangebote durch:

**STADT
WÜRZBURG**

136 Schafkopf

Mittwochs, ab 02.03.–27.07.
(außer 13.04. / 20.04. / 08.06. / 15.06.)
von 13.00–17.00 Uhr

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Hier kommen mehrheitlich langjährige Schafkopfspieler/-innen zusammen.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

137 Spielrunden am Donnerstag

Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele
Donnerstags, ab 03.03.–28.07.
(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)
von 14.00–17.00 Uhr

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

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

138 Doppelkopf

für lernende und erfahrene Spieler/-innen
Donnerstags, ab 03.03.–28.07.
(außer 14.04. / 21.04. / 26.05. / 09.06. / 16.06.)
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. Mit interessierten Anfänger/-innen und jenen, die ihre Spielkenntnisse auffrischen möchten, vereinbare ich gerne nach Rücksprache konkrete Übungstermine.

Ansprechpartner: Peter Kramer,
ehrenamtl. Mitarbeiter

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

139 Offener Schachtreff

Freitags, ab 04.03.–05.08.
(außer 15.04. / 22.04. / 17.06.)
von 14.00–17.00 Uhr

Jüngere und Ältere mit mehr oder weniger Erfahrung sind willkommen. Schachbretter und -figuren sind vorhanden. Im Sommer kann draußen gespielt werden.

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

NEUES ANGEBOT: Spielspaß und Bewegung mit Großspielen im Freien

für Interessierte allen Alters

Freitags, 01.07. / 15.07. und Samstags, 25.06. / 23.07. von 15.00–17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 57

max. TN-Zahl: 20

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

KREATIVES ZUSAMMENSEIN**Offener Stricktreff–Montagnachmittags**

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung.

Montags, ab 07.03.–25.07. von 14.00–17.00 Uhr
(außer 11.04. / 18.04. / 06.06. / 13.06.)

Ehrenamtl. Leitung: Gertrud Stamm
Näheres siehe Nr. 62

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen dienstagnachmittags

Kreativ sein für einen guten Zweck.

Ehrenamtl. Leitung: Petra Sutton
Näheres siehe Nr. 1

KREATIVE ZWISCHENZEIT ... –

Freitagnachmittag 1x im Monat

für ein ideenreiches Miteinander.

Ehrenamtl. Leitung: Brigitte Wassermann
Näheres siehe Nr. 64a–e

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

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



Café komm Nähtreff**Freitagnachmittag 1x im Monat**

Nähmaschine steht bereit für kleine Ausbesserungsarbeiten etc.

Wir helfen auch bei kleinen Nährarbeiten.

Ehrenamtl. Leitung: Brigitte Wassermann

Näheres siehe Nr. 65

140 Briefmarkenausschneiden – Missionshilfekreis

Donnerstags, 10.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06. / 07.07. von 14.30 – 16.00 Uhr

In diesem offenen Initiativkreis werden gebrauchte Briefmarken sortiert und ausgeschnitten. Der Erlös kommt den Benediktinermissionaren von Münster-schwarzach zu Gute.

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

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

VERSCHIEDENE ANGEBOTE**Tag der offenen Tür**

im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Samstag, 21.05. von 14.00 - ca. 18.00 Uhr

Näheres siehe Seite 2 

141 Monatlicher Singnachmittag

„Wo man singt, das lass Dich ruhig nieder ... !“

Wenn corona-bedingt erlaubt, starten wir im Frühjahr wieder mit dem Singen jahreszeitlicher Volks- und anderer Lieder. Während einer Kaffeepause können kleine Texte oder Gedichte vorgetragen werden.

141a Im Märzen der Bauer

Montag, 07.03. von 14.30 – 16.15 Uhr

141b Leise zieht durch mein Gemüt, liebliches Geläute

Montag, 04.04. von 14.30 – 16.15 Uhr

141c Der Mai, der Mai, der lustige Mai

Montag, 02.05. von 14.30 – 16.15 Uhr

141d Wenn alle Brunnlein fließen ...

Montag, 20.06. von 14.30 – 16.15 Uhr

141e Im Frühtau zu Berge wir ziehn ...

Montag, 18.07. von 14.30 – 16.15 Uhr

Moderation: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Musikalische Begleitung: noch nicht bekannt

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

 **Corona-bedingt:** Anmeldung erforderlich!

142 Monatliche ErzählCAFÉ-Runden

Donnerstag 24.03. / 28.04. / 19.05. / 30.06.

von 15.30 – 17.00 Uhr

Wir tauschen uns über erste Fernseherlebnisse und Autofahrten, frühere Mode, bekannte Persönlichkeiten, die Stadtentwicklung in Würzburg und anderes mehr aus.

Selber-Erzählen soll Raum haben ebenso wie Zuhören. Im März bitten wir Sie ein Foto mitzubringen, das Ihnen am Herzen liegt und zu dem Sie etwas mitteilen mögen. Bei den weiteren Terminen greifen wir gerne Ihre Themenwünsche auf.

Moderation: Christina Moczynski, Bildungsreferentin, gemeinsam mit Schülerin vom Riemenschneider-Gymnasium

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

143 Die Initiative „Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit!“ stellt sich vor

Unternehmungen für ältere und hochbetagte Würzburger/-innen 

ab März 1–2 x monatlich

Sind Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß“? Dann schließen Sie sich dem Teilnehmerkreis für unsere regelmäßigen Ausflüge und Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeitorientierten Zielen in Würzburg und Umgebung an. Geforderte Corona-Impf-, Abstands- und Hygieneregeln finden selbstverständlich Anwendung. Wenn möglich, nutzen wir die städtischen Seniorenmobile und bieten einen Hol-Bring-Fahrdienst von und nach Hause an. Einladungen zur Mitfahrt richten sich u.a. deshalb nach den angefahrenen Stadtteilen. Das Angebot ist dank einer Gruppe Ehrenamtlicher und in enger Zusammenarbeit mit der Stadt Würzburg, Fachbereich Senioren, möglich.

Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten.

Anmeldung: Ein Falblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann am Empfang angefragt werden.

Ihre Ansprechpartnerin: Christina Moczynski,

Bildungsreferentin

Tel: 0931/386-68712

Mail: christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de



Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen**Freitag, 27.05. um 14.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 68**GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung**

2 Jahreskurse mit dem Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren laufen derzeit.

Näheres siehe Nr. 42a+b

Ein neuer Kurs startet im Herbst 2022.

Nähere Auskunft bei: Christina Moczynski,

Bildungsreferentin

Tel: 0931 386 68712 oder**Mail:** christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de**Neue Medien und Kommunikationsmittel leicht erklärt****Einzelhilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop ... – Mediensprechstunden***Jung für Alt (je Teilnehmer/-in 40 Minuten)***Dienstagnachmittags, 08.03.–09.07. (etwa 14-tägig), entweder 15.30 Uhr oder 16.15 Uhr****Näheres** siehe Nr. 34**Tablet kostenfrei leihen für 6 Wochen***inkl. 1xwöchentlichem Anleitungs- und Lerntreffen*

während Ausleihzeit immer dienstagnachmittags Tablets sind tragbare, flache und meist handliche Computer, die in der Regel mit dem Finger bedient werden. In Ausnahmen kommt auch ein Stift zum Einsatz. Entdecken Sie für sich im konkreten Ausprobieren erste Möglichkeiten mit diesem Gerät.

Näheres siehe Nr. 35a+b**Vorträge über neue Medien**

In dieser Vortragsreihe erfahren Sie mehr über Bedeutung, Nutzung und Anwendung, aber auch Gefahren und Risiken verschiedener neuer Medien.

Wechselnde Termine an Freitagnachmittagen.

Näheres siehe Nr. 36a–f**Gegen die Trauer hilft nur das Trauern****Dienstag, 22.03. um 18.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 19**Informationen: Epilepsie im höheren Lebensalter****Dienstag, 22.03. um 18.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 20**3 Abende für Angehörige von Menschen mit Demenz****Montag, 09.05. / 16.05. / 23.05.****von 18.00–20.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 23a–c**AUFMERKSAM...ACHTSAM...GEMEINSAM***Achtsamkeits-Seminar***Samstag, 07.05. von 10.00–15.00 Uhr****Leitung:** Brigitte Wassermann**Näheres** siehe Nr. 46**Angebote für Großeltern mit Enkelkind(ern)****Auf zur Burg! Familienführung zur Festung****Samstag, 19.03.****von 10.00–11.30 Uhr oder 11.45–13.15 Uhr****Näheres** siehe Nr. 112a+b**Unser heiliger Kiliansdom – in den Dom und drumherum****Samstag, 02.04.****von 10.00–11.30 Uhr oder 11.45–13.15 Uhr****Näheres** siehe 115a+b**Lebensfreude wecken – Generationen verbinden***Gemeinsamer Erlebnistag***Samstag, 09.04. von 10.00–11.30 Uhr****Näheres** siehe 116**„Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“****Samstag, 14.05.****von 10.00–11.30 Uhr oder 11.45–13.15 Uhr****Näheres** siehe 120a+b**Entdecke den Rokokogarten in Veitshöchheim****Samstag, 09.07.****von 10.00–11.30 Uhr oder 11.45–13.15 Uhr****Näheres** siehe Nr. 123a+b

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



RELIGIÖSE ANGEBOTE

Tagesfahrt zum 102. Katholikentag nach Stuttgart*Motto „leben teilen“***Samstag, 28.05. von 8.00–ca. 20.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 12**„Aus dem offenen Himmel“ – Lichtblicke im Alltagsgrau****Dienstag, 17.05. von 19.30–21.30 Uhr****Referent:** Domvikar Paul Weismantel**Näheres** siehe Nr. 11

TANZ UND BEWEGUNG

144 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.

144a **Freitags, ab 11.03.–22.07.***(außer 15.04. / 22.04. / 27.05. / 10.06. / 17.06.)***von 09.00–10.30 Uhr (15x)****144b** **Freitags, ab 11.03.–22.07.***(außer 15.04. / 22.04. / 27.05. / 10.06. / 17.06.)***von 10.45–12.15 Uhr (15x)****Leitung:** Silvia Klein, Seniorentanzleiterin**Beitrag je Termin:** 3,50 €/10 er Karte 32,00 €*(Termine frei wählbar)/Anmeldung erforderlich!***Glaube und Kirche**

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

Jürgen Krückel, Gemeindeferent, Leitung Bildung

info@generationen-zentrum.com,

Tel. 0931/386-68700

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.

**145 Fit bleiben durch Tanzen***Körper und Geist in Bewegung halten***Mittwochs, 16.03. / 16.03. / 06.04. / 06.04. / 18.05. / 18.05. / 22.06. / 22.06. / 20.07. / 20.07.****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!***Spaziergänge durch Würzburger Stadtteile****Donnerstag, 07.04. / 05.05. / 02.06.****von 15.00–17.00 Uhr****Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin**Näheres** zu Routen und Treffpunktsiehe Nr. 71a–c**Neues Angebot****Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat***Monatliche Wanderungen mit netten Menschen in der nahen Heimat.***Freitags, 25.03. / 29.04. / 20.05. / 24.06. / 22.07.****Ehrenamtl. Leitung:** Klaus Isberner, Bildungsreferent i. R.**Näheres** zu Wanderzielen, Treffpunkten u. ÖPNV-Empfehlungen siehe **Nr.70a–e****Frühlingsspaziergang durch das ehemalige Gelände der Landesgartenschau 1990****Samstag, 30.04. von 14.30–16.30 Uhr****Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin mit Schülern des Riemenschneider Gymnasiums**Näheres** siehe Nr. 72

ERGÄNZENDE BILDUNGSANGEBOTE

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

SPIRITUALITÄT

- Die Apostelgeschichte – Bibelabende (siehe Nr. 7)
- Vortrag: Die Zumutung der Erzählung von der Rettung Isaaks (siehe Nr. 8)
- Hörspiel: „Sie können mich einsperren, ...“ (siehe Nr. 17)
- Blick hinter Klostermauern: Besuch im Schönstattzentrum (siehe Nr. 10)

LEBENSFRAGEN

- Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden (siehe Nr. 21a+b)
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (siehe Nr. 22)
- Erben und Vererben (siehe Nr. 24)
- Ehrenamtsbörse – Freiwillig und engagiert?! (siehe Nr. 4)
- Kursreihe für Frauen mit Migrationshintergrund (siehe Nr. 16a–c)

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

- Klimafreundlich Leben (siehe Nr. 26)
- Nachhaltige Ernährung (siehe Nr. 27)
- Nachhaltig und gesund: Leben und Wohnen in Gemeinschaft (siehe Nr. 28)

SPRACHE

- Französische Konversation – Conversation française (siehe Nr. 39)
- Englische Konversationsrunden (siehe Nr. 30a+b)

GEDÄCHTNIS

- Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining (siehe Nr. 32a+b)
- Gedächtnistraining (siehe Nr. 33)

ENTSPANNUNG

- Yoga für Senioren (siehe Nr. 39a+b)
- QiGong (siehe Nr. 40a+b)
- QiGong im Sitzen (siehe Nr. 41a+b)
- Achtsamkeit u. Gelassenheit mit Sensory Awareness (siehe Nr. 44a+b)
- Qi Gong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit (siehe Nr. 43)
- Bioenergetik am Morgen (siehe Nr. 45)

BEWEGUNG UND FITNESS

- Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren (siehe Nr. 55)
- Gymnastik für Frauen am Morgen (siehe Nr. 56)
- Wirbelsäulengymnastik (siehe Nr. 50 und 53a+b)
- Modernes Fitnesstraining und sanfte Aerobic (siehe Nr. 51)
- Rückentraining (siehe Nr. 48a+b und 49)

MUSIK

- Veeh-Harfen® – Grundkurs für Anfänger (siehe Nr. 58)
- Veeh-Harfen® – Kurse für Fortgeschrittene (siehe Nr. 60a–c)
- Gitarre – Auffrischkurs (siehe Nr. 61)

KREATIVES GESTALTEN

- Aquarellieren f. Fortgeschrittene (siehe Nr. 63)
- Den Blick schärfen fürs Unscheinbare (siehe Nr. 66)

KULTUR / FAHRTEN

- Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau (siehe Nr. 67)
- Konzertfahrt nach Ebrach (siehe Nr. 69)

FÜHRUNGEN

- Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (siehe Nr. 74)
- Führung durch den Würzburger Hofgarten (siehe Nr. 73)



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

Allgemeine Geschäftsbedingungen Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Anmeldung

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

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

Bezahlung/Kursbeiträge

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

Hier einige Informationen:

Zahlungsempfänger:

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

Ermäßigungen

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

Mindestteilnehmerzahl

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

Rücktritt

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

Kursausfall/Änderungen

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

Haftung

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

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

Link zur OS-Plattform der EU lautet:

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

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

Hinweise zum Datenschutz

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

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

Fotoaufnahmen

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

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

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

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

Widerspruchsrecht

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

Recht auf Auskunft

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

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

Betriebliche Datenschutzbeauftragte für die Diözese Würzburg:

Bischöfliches Ordinariat
Stabsstelle Datenschutz
Kolpingstraße 11
97070 Würzburg

E-Mail: datenschutz@bistum-wuerzburg.de

VEREIN

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Unterstützen Sie das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.! Werden Sie Mitglied im Trägerverein! Um unsere Satzungsziele zu erreichen brauchen wir die ideelle und praktische Unterstützung unserer Mitglieder. Sprechen Sie in Familie, am Arbeitsplatz, am Stammtisch oder auf dem Festplatz positiv vom ME-Haus als Ihrem Bildungs- und Begegnungszentrum in Würzburg! Wenn Sie dazu gehören wollen, genügt ein Telefonanruf. Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung und laden Sie zu unserer Jahresversammlung ein. Da lernen Sie uns kennen!

Telefon: 0931/386-68700

Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen und freuen uns auf weitere Besuche und Teilnahmen in unserem Haus!

Spenden

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

QESplus

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



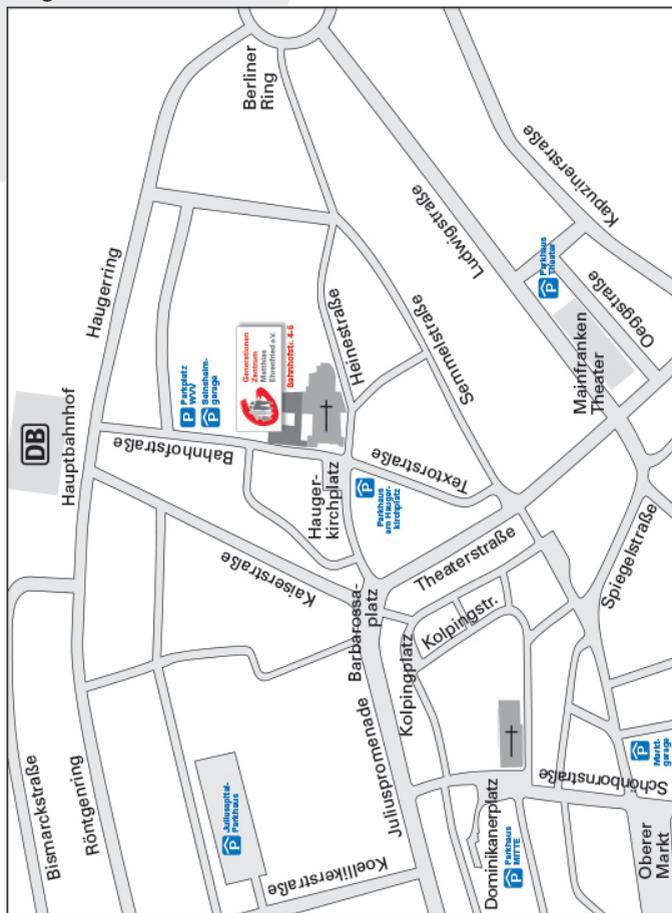
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

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

Straßenbahn 1, 2, 3, 5

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

Wegweiser zum neuen Haus



MehrGenerationenHaus

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	15.03.	14.30	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	1
Mo	28.03.	16.30	Kräuterführung mit kleiner Verkostung	3
Sa	02.04.	14.00	Freiwillig und engagiert! Gemeinsam etwas bewegen.	4
Do	28.04.	08.30	Boys Day 2022	2
Sa	21.05.	08.00	Tag der offenen Tür	

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	07.03.	18.00	Yoga für Fortgeschrittene I	37a
Mo	07.03.	19.30	Yoga für Fortgeschrittene II	37b
Mo	07.03.	14.00	Offener Stricktreff	62
Di	08.03.	15.30	Mediensprechstunde	34a
Di	08.03.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	35a
Di	08.03.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	38
Mi	09.03.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 1	16a
Mi	09.03.	13.45	Yoga für Senioren	39a
Mi	09.03.	15.15	Yoga für Senioren	39b
Mi	09.03.	17.00	Modernes Rückentraining	48a
Mi	09.03.	18.00	Modernes Rückentraining	48b
Do	10.03.	19.30	"Städtlich grün" - Lebenswerte Grünflächen - Einführungsvortrag	25a
Do	10.03.	17.00	Rückentraining mit Power	49
Do	10.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	50
Fr	11.03.	15.30	Werkkurs für biblische Erzählfiguren	14
Fr	11.03.	09.00	Modernes Fitnesstraining und sanfte Aerobic	51
Fr	11.03.	10.00	Power Bodyforming	52a
Fr	11.03.	11.00	Power Bodyforming	52b
Fr	11.03.	08.30	FARBEN FÜR DIE SEELE - Ausstellung	76
Fr	11.03.	17.00	FARBEN FÜR DIE SEELE - Vernissage	76a
Mo	14.03.	19.00	Wie zwei fränkische Pfarrer mit ihrer Gemeinde den Nazis trotzen.	17
Mo	14.03.	09.40	Gedächtnistraining	32a
Mo	14.03.	11.30	Gedächtnistraining	32b
Mo	14.03.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	53a
Mo	14.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	53b
Mo	14.03.	19.00	Fit und Gesund	54
Di	15.03.	19.00	Schmetterlinge - Vortrag	18
Di	15.03.	10.30	English for fun	30a
Di	15.03.	18.30	QiGong	40a
Di	15.03.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	55
Di	15.03.	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	56
Mi	16.03.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden	42b
Mi	16.03.	17.30	Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	67
Do	17.03.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	6
Do	17.03.	10.45	Let's talk in English	30b
Do	17.03.	08.45	QiGong	40b
Do	17.03.	10.15	QiGong im Sitzen	41a

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Bistum
Würzburg e.V.

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend


Matthias
Ehrenfried
HAUS

 **diözese würzburg**
Kirche für die Menschen

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	17.03.	11.30	QiGong im Sitzen	41b	Mo	09.05.	18.00	Achtsamer Umgang zur inneren Welt	
Do	17.03.	19.00	Aquarellieren	63				v. Menschen mit Demenz - Vortrag	23a
Fr	18.03.	09.30	Gedächtnstraining	33	Di	10.05.	15.30	Mediensprechstunde	34d
Mo	21.03.	09.00	Veeh-Harfen® - Grundkurs	58	Di	10.05.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	35b
Mo	21.03.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	60a	Mi	11.05.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 2	16b
Mo	21.03.	13.00	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	60b	Mi	11.05.	16.30	Führung: Würzburger Hofgarten	73
Di	22.03.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	19	Fr	13.05.	14.30	Eintritts-/Fahrkarten über	
Di	22.03.	15.30	Mediensprechstunde	34b				Online-Buchungen - Vortrag	36d
Di	22.03.	09.00	Veeh-Harfen® - Aufbaukurs	59	Mo	16.05.	18.00	Neue Wege finden im Pflegealltag	
Di	22.03.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	60c				- Vortrag	23b
Mi	23.03.	19.30	Die Apostelgeschichte - Bibelabende	7	Di	17.05.	19.30	"Aus dem offenen Himmel"	
Mi	23.03.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden	42a				- Lichtblicke im Alltagsgrau	11
Mi	23.03.	17.30	Qi Gong Meridianübungen	43	Fr	20.05.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	64c
Mi	23.03.	10.00	Sensory Awareness	44a	Fr	20.05.	13.30	Frei(tags)-Wandern: Lindleinsberg	
Fr	25.03.	14.30	WhatsApp und andere Apps - Vortrag	36a				bis Steinburg	70c
Fr	25.03.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	64a	Mo	23.05.	18.00	Entlastung und Fürsorge für sorgende	
Fr	25.03.	14.00	Café komm Nähtreff	65				u. pflegende Angehörige - Vortrag	23c
Fr	25.03.	14.00	Frei(tags)-Wandern: Winterhäuser		Di	24.05.	15.30	Mediensprechstunde	34e
			Mondweg	70a	Fr	27.05.	14.30	Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen	68
Do	31.03.	19.00	Epilepsie - Vortrag	20	Sa	28.05.	08.00	102. Katholikentag - Tagesfahrt	12
Fr	01.04.	14.30	Videotelefonie - Videochat - Vortrag	36b	Do	02.06.	15.00	Spaziergang übers Hubland	71c
Fr	01.04.	15.00	Intuitives Fotografieren - Seminar	66	Fr	03.06.	14.30	Informationsflut Internet	36e
Di	05.04.	19.30	Den Sohn schlachten? - Vortrag	8	So	05.06.	13.30	Konzertfahrt nach Ebrach	69
Di	05.04.	10.00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und		Di	21.06.	15.30	Mediensprechstunde	34f
			Zuversicht finden	21a	Do	23.06.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek	74
Di	05.04.	19.30	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und		Fr	24.06.	14.30	Alexa, Siri, Google... - Vortrag	36f
			Zuversicht finden	21b	Fr	24.06.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	64d
Di	05.04.	15.30	Mediensprechstunde	34c	Fr	24.06.	14.00	Frei(tags)-Wandern: Frankenwarte	
Do	07.04.	15.00	Spaziergang durch Unterdürrbach					und Steinbachtal	70d
			mit Steinburg	71a	Sa	25.06.	15.00	Kiswahili für Anfänger - Sprachkurs	31
Sa	16.04.	10.00	Urban Gardening - Grün in der Stadt	25b	Sa	25.06.	15.00	Spielspaß und Bewegung mit Groß	
Di	26.04.	18.30	Klimafreundlich Leben - Kurs	26				spielen im Freien	57a
Do	28.04.	18.00	Gitarre - Auffrischkurs	61	Mo	27.06.	15.00	Reurerkirche, Karmelitenkirche	
Fr	29.04.	18.30	Biblisches Krimi-Dinner (1. Fall)	9				- Führung	75
Fr	29.04.	14.30	Twitter, Facebook, Instagram - Vortrag	36c	Mi	29.06.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 3	16c
Fr	29.04.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	64b	Mi	29.06.	19.30	Nachhaltige Ernährung - Vortrag	27
Fr	29.04.	13.00	Frei(tags)-Wandern: Waldbüttelbrunn	70b	Mi	29.06.	10.00	Sensory Awareness	44b
Sa	30.04.	10.00	Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik	15	Fr	01.07.	15.00	Spielspaß und Bewegung mit Groß	
Sa	30.04.	10.00	Biodiversität fördern, Starkregen-					spielen im Freien	57b
			ereignisse meistern, ... - Rundgang	25c	Sa	02.07.	10.00	Nachhaltig u. gesund Leben u. Wohnen	
Sa	30.04.	14.30	Frühlingsspaziergang durch das ehem.					in Gemeinschaft - Tagesseminar	28
			Gelände d. Landesgartenschau 1990	72	Di	05.07.	15.30	Mediensprechstunde	34g
Di	03.05.	16.00	Besuch im Schönstattzentrum	10	Mi	06.07.	18.30	Erben und Vererben - Vortrag	24
Mi	04.05.	10.00	Bioenergetik am Morgen	45	So	10.07.	11.00	Wandern - Um Gottes Willen!?	13
Do	05.05.	15.00	Spaziergang durch Heidingsfeld	71b	Fr	15.07.	15.00	Spielspaß und Bewegung mit Groß	
Do	05.05.	08.30	Aus Worten können Wege werden					spielen im Freien	57c
			- Ausstellung	77	Fr	15.07.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	64e
Do	05.05.	17.00	Aus Worten könne Wege werden		Sa	16.07.	10.00	QiGong - Wildgans I	47
			- Vernissage	77a	Fr	22.07.	10.15	Frei(tags)-Wandern: Sommerhausen,	
Sa	07.05.	10.00	Achtsamkeits-Seminar für jedes Alter	46				Kleinochsenfurt	70e
Mo	09.05.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevoll		Sa	23.07.	15.00	Spielspaß und Bewegung mit Groß	
			macht - Vortrag	22				spielen im Freien	57d

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	02.03.	15.00	Café komm musikalisch	98a	Sa	02.04.	09.30	Väterbrunch	125b
Mi	02.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	128c	Mi	06.04.	19.30	Schnuller weg! Wirklich? - Vortrag	91
Do	03.03.	14.00	Männerberatung	83	Sa	09.04.	10.00	Lebensfreude wecken - Generationen verbinden	116
Do	03.03.	15.00	Café komm kreativ	98b	Mo	11.04.	09.30	Hoch hinaus in den Osterferien - Ferienbetreuung	130a
Do	03.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	128d	Di	12.04.	09.30	Hoch hinaus in den Osterferien - Ferienbetreuung	130b
Fr	04.03.	09.30	Café komm multikulturell	98c	Mi	13.04.	09.30	Hoch hinaus in den Osterferien - Ferienbetreuung	130c
Fr	04.03.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	98d	Do	14.04.	09.30	Hoch hinaus in den Osterferien - Ferienbetreuung	130d
Fr	04.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	128e	Mi	27.04.	10.00	KangaTraining	102b
Sa	05.03.	09.30	Papa-Kind-Action	126a	Do	28.04.	15.00	Bewegte Babyzeit von 3 - 6 M.	106b
Sa	05.03.	11.15	Papa-Kind-Action	126b	Do	28.04.	16.30	Bewegte Babyzeit von 7 - 10 M.	107b
Mo	07.03.	10.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter mit Kinder von 1 - 3 J.	99a	Fr	29.04.	15.30	Kinder-Köche ganz groß	117
Mo	07.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	128a	Fr	29.04.	10.00	Babymassage - Kurs	118
Di	08.03.	09.30	FREISpiel 2 mit Kindern v. 6 M. - 2 J.	100e	Di	03.05.	15.00	Quetschies, Fruchtriegel, Kindermilch - was brauchen Kinder wirklich?	119
Di	08.03.	16.00	Baby-Fit Krabbelgruppe	101	Sa	07.05.	10.30	Fantasie und Bewegung im Wald mit Kindern von 1 - 3 J.	113b
Di	08.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	128b	Sa	07.05.	10.00	Waldabenteuer für Väter mit Kindern ab 8 J.	127
Mi	09.03.	10.00	KangaTraining	102a	Mi	11.05.	19.30	Pubertät - Vortrag	92
Do	10.03.	15.00	FAMILIEN-SPRECHSTUNDE	82	Do	12.05.	19.30	Leckere Snacks für unterwegs - Vortrag	93
Do	10.03.	09.30	PEKiP® Juli/ Aug 2021 Babys	103a	Do	12.05.	10.00	Zwergensprache - Kurs	110b
Do	10.03.	11.30	PEKiP® Sep/Okt 2021 Babys	103b	Sa	14.05.	10.00	"Komm, ich zeige dir dein Würzburg!" - Familienführung	120a
Do	10.03.	13.30	PEKiP® Juli/ Aug 2021 Babys	103c	Sa	14.05.	11.45	"Komm, ich zeige dir dein Würzburg!" - Familienführung	120b
Fr	11.03.	15.45	PEKiP® Nov/Dez 2021 Babys	103e	Sa	14.05.	09.30	Väterbrunch	125c
Fr	11.03.	17.30	PEKiP® Jan/Feb 2022 Babys	103f	Mo	16.05.	10.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter mit Kinder von 1 - 3 J.	99b
Sa	12.03.	10.00	Walderlebnis für Väter mit Kindern	124a	Do	19.05.	19.30	Jungs sind einfach so - aber nicht immer einfach?! - Vortrag	94
Sa	12.03.	13.30	Walderlebnis für Väter mit Kindern	124b	Di	24.05.	14.45	Musikgarten® für Babys	104b
Sa	12.03.	09.30	Väterbrunch	125a	Di	24.05.	15.45	Musikgarten® Teil 1	105b
Mo	14.03.	11.15	FREISpiel 1 mit Babys von 0 - 6 M.	100a	Sa	28.05.	10.00	Walderlebnis für Väter mit Kindern	124c
Mo	14.03.	10.00	FREISpiel 2 mit Kindern von 6 M. - 2 J.	100c	Sa	28.05.	13.30	Walderlebnis für Väter mit Kindern	124d
Di	15.03.	14.45	Musikgarten® für Babys	104a	Sa	28.05.	09.30	Papa-Kind-Action	126c
Di	15.03.	15.45	Musikgarten® Teil 1	105a	Sa	28.05.	11.15	Papa-Kind-Action	126d
Mi	16.03.	17.30	NFP-Sprechstunde	84	Do	02.06.	15.00	Bewegte Babyzeit von 10 - 13 M.	108a
Do	17.03.	15.00	Bewegte Babyzeit von 3 - 6 M.	106a	Do	02.06.	16.30	Bewegungsspaß von 13 - 18 M.	109a
Do	17.03.	16.30	Bewegte Babyzeit von 7 - 10 M.	107a	Di	07.06.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie - in den Pfingstferien	121a
Do	17.03.	10.00	Zwergensprache - Kurs	110a	Mi	08.06.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie - in den Pfingstferien	121b
Sa	19.03.	15.00	Tauschbasar	111	Do	09.06.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie - in den Pfingstferien	121c
Sa	19.03.	10.00	Auf zur Burg! - Familienführung	112a	Mo	20.06.	11.15	FREISpiel 1 mit Babys von 0 - 6 M.	100b
Sa	19.03.	11.45	Auf zur Burg! - Familienführung	112b					
Do	24.03.	19.30	Zoff im Kinderzimmer - Vortrag	88					
Fr	25.03.	19.00	Gesprächstraining für Paare EPL	85					
Fr	25.03.	10.00	Sprechstunde Kita Einstieg	86					
Sa	26.03.	15.00	Fantasie und Bewegung im Wald mit Kinder von 1 - 3 Jahren	113a					
Mo	28.03.	10.00	Geschwister ohne Rivalität - Kurs	89a					
Di	29.03.	19.30	Schreien, Wüten, Toben - Vortrag	90					
Do	31.03.	20.00	Geschwister ohne Rivalität - Kurs	89b					
Sa	02.04.	10.00	Wendo für Mütter und Töchter	114					
Sa	02.04.	10.00	Unser heiliger Kiliansdom - Familienführung	115a					
Sa	02.04.	11.45	Unser heiliger Kiliansdom - Familienführung	115b					

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	20.06.	10.00	FREISpiel 2 mit Kindern von 6 M. - 2 J.	100d
Di	21.06.	15.00	Vom Brei zum Familientisch mit Kinder ab 8 Monaten	122
Mi	22.06.	10.00	Kanga Training	102c
Fr	24.06.	09.30	PEKiP® März/April 22 Babys	103d
Sa	25.06.	09.30	Papa-Kind-Action	126e
Sa	25.06.	11.15	Papa-Kind-Action	126f
Mo	27.06.	10.00	Zappelphilipp undTraumsuse? - Kurs	95a
Di	28.06.	19.30	Nudeln mit ohne Soße - Vortrag	96
Do	30.06.	20.00	Zappelphilipp undTraumsuse? - Kurs	95b
Sa	02.07.	09.30	Väterbrunch	125d
Do	07.07.	15.00	Bewegte Babyzeit von 10 - 13 M.	108b
Do	07.07.	16.30	Bewegungsspaß von 13 - 18 M.	109b
Sa	09.07.	10.00	Entdecke den Rokokogarten in Veitshöchheim - Familienführung	123a
Sa	09.07.	11.45	Entdecke den Rokokogarten in Veitshöchheim - Familienführung	123b
Do	14.07.	19.30	Soziale Netzwerke - die (un-)heimlichen Miterzieher unserer Kinder - Vortrag	87
Sa	23.07.	09.30	Marte Meo - Fachtag	97
Sa	23.07.	09.30	Papa-Kind-Action	126g
Sa	23.07.	11.15	Papa-Kind-Action	126h
Mo	01.08.	08.30	Lifedance®Tanz- und Kreativangebot in den Sommerferien für Kinder	131
Sa	06.08.	09.30	Väterbrunch	125e

Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	02.03.	13.00	CAFÉ Lebenslust	132c
Mi	02.03.	13.00	Schafkopf	136
Do	03.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	132d
Do	03.03.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	137
Do	03.03.	14.00	Doppelkopf	138
Fr	04.03.	14.00	Offener Schachtreff	139
Fr	04.03.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	98d
Mo	07.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	132a
Mo	07.03.	14.00	Spielrunden am Montag	134
Mo	07.03.	14.00	Offener Stricktreff	62
Di	08.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	132b
Di	08.03.	14.00	Spielrunden am Dienstag	135
Fr	11.03.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	144a
Fr	11.03.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	144b
Di	15.03.	14.30	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	1

Seniorenbegegnung Ersttermin 14-tägiger Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	08.03.	15.30	Mediensprechstunde	34

Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	07.03.	14.30	Monatlicher Singnachmittag	141
Mi	16.03.	09.30	Fit bleiben durch Tanzen	145
Do	10.03.	14.30	Briefmarkenaussschneiden	140
Mo	07.03.	11.30	Gesprächsangebot für Senioren	133
Mo	21.03.	15.30	Monatliche ErzählCAFÉ-Runde	142
Fr	25.03.	14.00	Café komm Nähtreff	65
Fr	25.03.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	64

Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	16.03.	17.30	Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	67
Fr	25.03.	14.00	Frei(tags)-Wandern: Winterhäuser Mondweg	70a
Fr	29.04.	13.00	Frei(tags)-Wandern: Waldbüttelbrunn	70b
Do	07.04.	15.00	Spaziergang durch Unterdürrbach mit Steinburg	71a
Sa	30.04.	14.30	Frühlingsspaziergang durch das ehem. Gelände d. Landesgartenschau 1990	72
Do	05.05.	15.00	Spaziergang durch Heidingsfeld	71b
Fr	20.05.	13.30	Frei(tags)-Wandern: Lindleinsberg bis Steinburg	70c
Fr	27.05.	14.30	Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen	68
Do	02.06.	15.00	Spaziergang übers Hubland	71c
So	05.06.	13.30	Konzertfahrt nach Ebrach	69
Fr	24.06.	14.00	Frei(tags)-Wandern: Frankenwarte und Steinbachtal	70d

Notizen

The page contains a grid of horizontal dotted lines for writing. A large, light gray circular graphic is centered on the page. The circle has a thin border and a shaded bottom-right quadrant. The dotted lines are visible through the circle and extend to the edges of the page.

Vorstand Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.:

- 1. Vorsitzender** Prof. Lukas Worschech
- 2. Vorsitzender** Dekan Stefan Gessner

Rechtliches:

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

Bildung und Begegnung:

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

Verwaltung:

- Verwaltungsleitung:** Petra Gebssattel
- Sekretariat:** Julia Oeftering
Kristina Jörg
Gabriele Meinberger
Hans-Dieter Swobodnik

Hausmeister:

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	
		Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder:	Geburtsdatum
		Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

Die jeweilige Kursbeitragsgröße entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

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

Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehmen ich dem Programmheft.

Bank	
BIC	
IBAN	
Name des Kontoinhabers (falls abweichend)	
Anmeldung nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat und Unterschrift des Kontoinhabers!	
Datum, Unterschrift: Kontoinhaber/in	

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

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

Ermäßigung

(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

- Schülerin/Azubi
- Studentin
- FSJ/Bufoi
- arbeitslos

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

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

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

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

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

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

Antwort

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

www.generationen-zentrum.com