



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



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

Programm

September 2022
bis Februar 2023



**MehrGenerationen
Haus**



**Erwachsenen
Bildung**

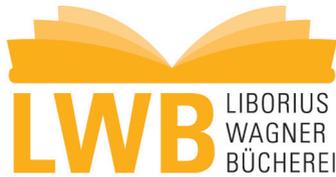


**Kinder
und Familie**



**Senioren
Begegnung**

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



Neue Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus

Die Liborius-Wagner-Bücherei am Kardinal-Döpfner-Platz in Würzburg zieht **Ende 2022** in das Matthias-Ehrenfried-Haus in die Bahnhofstraße um.

Mit Beständen der bisherigen Liborius-Wagner-Bücherei wird hier eine neue Familienbibliothek aufgebaut. Als MehrGenerationenHaus, Familienstützpunkt und Erwachsenen- und Seniorenbildungsstätte ist die Familienbibliothek für alle Generationen konzipiert. Eine wichtige Anlaufstelle der katholischen Kirche mit vielfältigen Angeboten in Würzburg und Umgebung wird so erweitert und gestärkt.

Die Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus wird das bestehende Bildungsangebot des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. erweitern.

Büchereiveranstaltungen, wie z.B. Lesungen oder kreative Umsetzungen für Kinder, werden in den bereits vorhandenen Veranstaltungsräumen, z.B. in Vortragsräumen bis 300 Personen oder der Kreativwerkstatt des Matthias-Ehrenfried-Hauses durchgeführt.

Das Begleitprogramm zur Bücherei wird von den MitarbeiterInnen im Generationen-Zentrum unterstützt. Außerdem werden die Angebote in Bezug auf Digitalisierung durch z.B. Einführung und Anwendungskurse für eBook-Reader / Tablets ergänzt. Ein neuer Literaturkreis ist angebahnt und wird sich ab Januar treffen.

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes war der genaue Zeitplan noch nicht bekannt. Bitte informieren Sie sich über Aushänge, Homepage, Tagespresse usw.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Sie erreichen uns im Internet unter
generationen-zentrum.com

Wir über uns 4

MehrGenerationenHaus 5

Angebote des MGH Miteinander von Jung und Alt	6
Freiwilliges Engagement	8

ErwachsenenBildung 11

Übersicht – Vorträge	12
Spiritualität	14
Religionspädagogische Angebote	19
Lebensfragen	21
Nachhaltige Entwicklung	26
Sprache	27
Gedächtnis	28
Digitalisierung	29
Körper Gesundheit	32
– Entspannung	32
– Bewegung und Fitness	37
Musik	40
Tanz	42
Kreatives Gestalten	42
Kultur	46
Fahrten	46
Führungen	47
Ausstellungen	51

Kinder und Familie 52

Übersicht der Angebote	53
Partnerschaft Erziehung Beratung	54
Eltern Pädagogische Fachkräfte	56
Eltern-Kind-Angebote	63
Vater-Kind-Angebote	74
Angebote für Kinder	76

SeniorenBegegnung 78

Offener Treff	79
Neue Angebote im Café Lebenslust	80
Spiele in geselliger Runde	82
Unterstützungsangebote	83
Kreatives Zusammensein	84
Verschiedene Angebote	85

Allgemeine Geschäftsbedingungen 86

Hinweise zum Datenschutz 88

Verein 89

Wegweiser und Anfahrt 90

Veranstaltungsübersicht 91

Kontakt / Impressum / Anmeldung 98



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

Unser Motto:

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

Das sind wir!

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

Der Mensch im Mittelpunkt!

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

Unsere Angebote!

- **Bildungsangebote** für alle Generationen in und um Würzburg und darüber hinaus
- Kurse, Seminare, Vortragsveranstaltungen, Fahrten, Führungen, offene Angebote, 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

MehrGenerationen Haus





MITEINANDER VON JUNG UND ALT

Die Angebote sind für Menschen, die verschieden alt sind und gemeinsam Zeit miteinander verbringen möchten. Wenn verschiedene Generationen zusammenhalten, ist das gut für unser Zusammenleben. So wird der Zusammenhalt in unserer Gesellschaft immer stärker. Neben diesen, speziell für Jung und Alt ausgerichteten Angeboten, sind die meisten, in unserem Programm veröffentlichten Angebote für Personen unterschiedlichen Alters offen.

1 Rikscha-Fahrten – Steig ein, fahr mit! Rikscha-fahrgast oder -pilot-in werden Fahrten sind nach Absprache täglich von Montag – Sonntag möglich!



Dabei Sein!

Die Freude eines Fahrradausfluges wollen wir mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, teilen. Deshalb holen wir gerne Menschen ab und bringen sie zu uns, unternehmen ehrenamtliche Rikscha-Fahrten in die Natur oder an geliebte Orte. Jede Rikscha-Fahrt ist für unsere Senior/-innen und die Pilot/-innen ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden. Wir sind für ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter!

Mitmachen!

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

Unterstützen!

Wir suchen Fahrer/-innen!

Du kannst mitmachen! Wenn Du Dich fit fühlst und Deine Zeit zum Geschenk machen möchtest, dann werde Pilot/-in im Generationen-Zentrum.
Fast jede/-r kann Rikscha fahren lernen. Frauen und Männer, Studierende wie Rentner/-innen sind Pilot/-innen.

Kostet das etwas? – Nein. Die Fahrten sind Geschenke, die Piloten fahren ehrenamtlich.
Mehr Infos erhältst du unter www.generationen-zentrum.com

Offener Treff im MehrGenerationenHaus [ES]

Der Mittel-Punkt im Mehr-Generationen-Haus ist ein „OffenerTreff“:
Zum Beispiel ein Café.
DerTreff heißt dann „OffenerTreff“, weil er für jeden offen ist.
Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.
Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.
Die meisten Besucherinnen und Besucher gehen zuerst einmal zum OffenenTreff.
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 offenenTreff während der Öffnungszeiten
 - bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner/-innen
 - 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 ab dem Erscheinungsjahr 2000 zu spenden.

- #### Kinderbetreuung „Kleine Strolche“
- Wir betreuen Ihr Kind liebevoll und kostengünstig für 1–2 Vormittage in der Woche.
Näheres siehe Nr. 119a-e

- #### Hausaufgabenhilfe
- Lernhilfe für 1.–7. Klässler/-innen
Termine nach Vereinbarung
Näheres siehe Nr. 120

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



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Die Freiwilligen bekommen Beratung und Unterstützung für ihre Aufgabe.

Sie können zum Beispiel verschiedene Kurse machen. Und so etwas für ihre freiwillige Arbeit lernen.

Freiwillige Arbeit hilft arbeitslosen Menschen, wieder einen Beruf zu finden.

Und Menschen aus anderen Ländern, noch besser dazu zu gehören.

[ES]

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.

Eine Stunde Zeit füreinander

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

Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin
(Tel: 0931/386-68721)



„welcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

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

Näheres siehe S. 64



3

Führung durch den Rokokogarten in Veitshöchheim

Spannende Informationen und gute Gespräche

Montag, 26.09. von 17.00–18.30 Uhr

Der Rokokogarten in Veitshöchheim besteht aus einer Vielzahl von Heckengebilden und Rondells. Man erlebt immer wieder überraschende Ausblicke. Springbrunnen, Irrgärten, Muschelgrotten und märchenhafte Skulpturen lassen den schönsten Garten unter den Rokokogärten lebendig werden. Erfahren Sie, was es mit den Statuen und Darstellungen auf sich hat und hören Sie viele spannende Geschichten über diesen Garten. Im Anschluss essen wir gerne noch gemeinsam ein Eis.

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Eingang Rokokogarten Veitshöchheim
max. TN-Zahl: 25



Anzeige

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



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

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

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 13.09. – 14.02.

(außer 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)

von 14.30–16.00 Uhr

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

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über alle die sich einbringen!

Leitung: Petra Sutton und Kristina Liebenstein
Teilnahme kostenfrei!

Folgen Sie uns auch auf Social Media:

generationen_zentrum

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.



Was ist ein MehrGenerationenHaus?



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

[ES]

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

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

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

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

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

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

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

www.mehrgenerationenhaeuser.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Erwachsenen Bildung





Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.	Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
18.09.	17.00	eingeladen <i>Liedermacherin Stefanie Schwab präsentiert ihre neue CD</i>	4	23.11.	14.30	Fahrkarten, Tarife, Komfortkarte <i>Fahrkarten, Tarife, Komfortkarte</i>	33e
20.09.	14.30	„Schwindel im Alter“ <i>Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben</i>	124a	23.11.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6
28.09.	14.30	Tablet-PCs und Smartphones <i>Nutzung und Anwendung</i>	33a	25.11.	16.00	Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums	72
28.09.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6	26.11.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	73
29.09.	19.30	Trotzalter – Wut im Bauch <i>Vorträge für Eltern und Interessierte</i>	82	01.12.	19.30	Digitales Kinderzimmer – Medienaneignung <i>Ene mene muh – wie smart bist du?“ Vortrag für Eltern von Kleinkindern</i>	90
12.10.	14.30	WhatsApp und andere Apps <i>Installation und Anwendung</i>	33b	07.12.	14.30	Was können Sprachassistenten? <i>Alexa, Siri, Google ...</i>	33f
18.10.	14.00	Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben	124b	21.12.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6
18.10.	16.00	Ein Blick hinter Klostermauern <i>Führung im Kloster der Claretiner-Missionare</i>	8a	11.01.	14.30	Online-Banking	33e
20.10.	19.30	Geldangelegenheiten in Patchworkfamilie <i>Für Familien und Interessierte</i>	86	17.01.	16.00	Ein Blick hinter Klostermauern <i>Besuch im Kloster: Augustiner in Würzburg</i>	8b
25.10.	19.30	Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse <i>Entlastung für Familien mit fordernden Kleinkindern</i>	87	25.01.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6
26.10.	14.30	Videotelefonie – Videochat <i>Nutzung und Anwendung</i>	33c	26.01.	19.30	„Mein Bett, Dein Bett, unser Bett – wie Kleinkinder (gerne) schlafen“ <i>Vortrag für Eltern von Kleinkindern</i>	92
26.10.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6	01.02.	14.30	Alleskönner WVV-App (Würzburger VerkehrsVerbund)	33h
08.11.	09.00	Letzte Hilfe Kurs <i>Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld für Interessierte sowie Betroffene</i>	23	07.02.	19.30	EPL – Infoabend <i>„1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“</i>	80
09.11.	14.30	Twitter, Facebook, Instagram <i>Die neue Kommunikationsform leicht erklärt</i>	33d	08.02.	14.30	Datensicherung <i>Wie speichere ich sicher?</i>	33i
09.11.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht <i>Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen</i>	24	15.02.	19.30	Die Apostelgeschichte <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6
15.11.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	25				
22.11.	14.30	„Ich bin ein Mensch, die ungelehrt ist“ <i>Die Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen (1098-1179)</i>	124c				

Siehe auch Führungen zu verschiedenen Themen Nr. 69 – 73; 114

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



SPIRITUALITÄT

WIEDER.NEU.IM GESPRÄCH.

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

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir 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 (Tel: 0931/386-68710)
Teilnahme kostenfrei!
Anmeldung erforderlich!

4 eingeladen

Liedermacherin Stefanie Schwab präsentiert ihre neue CD

Sonntag, 18.09. von 17.00–18.30 Uhr
„eingeladen“ ist der Titel der neuen CD von Liedermacherin Stefanie Schwab, die sie in diesem Konzert vorstellt. Ihre inspirierenden Songs begleitet sie selbst am Klavier oder an der Gitarre. Musikalisch reicht ihr Repertoire von Balladen mit klassischen Elementen bis hin zu Blues und Boogie. Mit Sanftmut und Leidenschaft erzählt die Musikerin Erlebnisse aus ihrem Alltag oder interpretiert biblische Texte im Licht unserer Zeit. Dabei geht es um Themen wie Schöpfung und Frieden, um Freundschaft oder um die Erinnerung an ihre Großmutter. Sie lässt Ignatius von Loyola, Maria Magdalena oder auch Jesus von Nazareth zu Wort kommen und damit lebendig werden. Sie sind herzlich eingeladen!

Referentin: Stefanie Schwab, Liedermacherin
Teilnahme kostenfrei!



5 Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 22.09. / 06.10. / 20.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12. / 15.12. / 12.01. / 26.01. / 09.02.

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

6 Die Apostelgeschichte

Jesu Worte und Taten gehen weiter

Mittwochs, 28.09. / 26.10. / 23.11. / 21.12. / 25.01. / 15.02. von 19.30–21.00 Uhr

Lukas, der Evangelist, hat mit der Apostelgeschichte einen zweiten Band vorgelegt. Man spricht vom „Doppelwerk“ des Lukas. Zu diesem zweiten Werk fanden bereits seit Januar 2022 mehrere Bibelabende statt. Diese werden nun im Herbst 2022 fortgesetzt.

Bibelabende

- 28. 09.** Die Wahl der Sieben und das Lebenszeugnis des Stephanus (Apg 6,1-8,3)
- 26. 10.** Das Evangelium breitet sich aus – die Rolle des Philippus (Apg 8,4-40)
- 23. 11.** Paulus wird zum Verkünder für die Völker berufen (Apg 9,1-31)
- 21. 12.** Erste heidenchristliche Hausgemeinden (Apg 9,32-43; 11,19-30)
- 25. 01.** Die Apostel werden verfolgt – das Martyrium des Jakobus (Apg 12,1-25)
- 15. 02.** Die erste Missionsreise des Paulus (Apg 13,1-43)

Referent: Domvikar Dr. Petro Müller, Ökumenereferent
Teilnahme kostenfrei!



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

Treffen Sie Gott
und die Welt...

2.10.22 Die Nacht der offenen Kirchen

www.kirchennacht-wuerzburg.de



7 Fußwallfahrt nach Vierzehnheiligen
Sonntag, 16.10., 05.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr
 Zum 47. Mal machen wir uns auf den Weg von Gerolzhofen/Steigerwald nach Vierzehnheiligen.
 Nähere Ausschreibung im Sekretariat erhältlich.
Verantwortlich: Pfarrer Gottfried Amendt, Jürgen Krückel
 Kosten für Busfahrt/Organisation: 25,00€/Anmeldung bis 05.10. erforderlich!
max. TN-Zahl: 100

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

8a Führung im Kloster der Claretiner-Missionare
Dienstag, 18.10. von 16.00–17.30 Uhr
Treffpunkt: Wölfelstraße 13, 97072 Würzburg
max. TN-Zahl: 15

8b Besuch im Kloster: Augustiner in Würzburg
Dienstag, 17.01. von 16.00–17.30 Uhr
 Nach der Führung durch die Kirche und einem Besuch des Kreuzgangs (ohne Klosterbesichtigung) sind sie zum Ausklang zu „Musik und Meditation“ eingeladen.
Treffpunkt: Im hinteren Bereich der Augustinerkirche (im Innenraum bei der Madonna), Dominikanerplatz 2
max. TN-Zahl: 20
Teilnahmebeitrag je Führung: 2,50 € Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!

9 Biblisches Krimi-Dinner – War es Mord? (4. Fall)
Ein spannend kulinarischer Abend
Freitag, 04.11. von 18.30–22.00 Uhr
 Die Bibel ist voller spannender Erzählungen. An diesem Abend schlüpfen Sie in die Rolle einer biblischen Figur und werden durch vorbereitete Hinweise und geschicktes Fragen in mehreren Runden herausfinden, wer am Tisch in ein Verbrechen verstrickt ist. Tauchen Sie ein in eine Welt vor über 2500 Jahren und finden Sie heraus, was da geschehen ist. Mehr sei nicht verraten. Bibelkenntnisse sind nicht erforderlich.
 Dazwischen stärken wir uns mit einem Drei-Gänge-Menü. Wir freuen uns auf Sie. Bitte geben Sie uns eventuelle Unverträglichkeiten bei der Anmeldung an!
Leitung: Jürgen Krückel, Gemeindeferent, Leitung Bildung Generationen-Zentrum
Teilnahmebeitrag: 34,00 € (inkl. 27,00 € für Essen, Wasser und Wein)
Veranstaltungsort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1, Würzburg
max. TN-Zahl: 13

10 Wer badet das Christkind – Die Weihnachtsikone und andere
Eine Ausstellung mit dem Schwerpunkt der Weihnachtsikone
werktags in der Zeit vom 24.11.–21.12.
 Auf der Weihnachtsikone sind viele Einzelheiten vertraut: Das Kind, seine Mutter Maria, der Ziehvater Josef, die Engel, die Hirten, die Könige – auch wenn so einiges anders angeordnet ist als in unseren Krippen. Doch eine Szene auf der Ikone von der Geburt Jesu irritiert: Da wird offenkundig ein Kind gebadet. Wer also badet eigentlich das Christkind? Ikonen sind Bilder aus dem osteuropäischen Raum und haben dort für Christen eine besondere Bedeutung. Für Westchristen ist die Bibel die Grundlage ihres Glaubens. Ikonen „erzählen“ diese Botschaft des Glaubens der Christen in frohen Farben und geben so ein besonderes Zeugnis der guten Botschaft. So werden die Augen für den Glauben neu geöffnet.

10a Ausstellungseröffnung
Mittwoch, 23.11. um 17.00 Uhr
 mit Prof. Dr. Wolfgang Fleckenstein

Meditative Impulse zur Weihnachtsikone

10b WAS und WIE präsentiert diese Ikone das Weihnachtsgeheimnis?
Mittwoch, 30.11. von 18.00–18.30 Uhr

10c Symbolik und Macht der Farben auf der Weihnachtsikone
Mittwoch, 07.12. von 18.00–18.30 Uhr

10d Das Beziehungsgeschehen bei der Geburtsikone Jesu
Mittwoch, 14.12. von 18.00–18.30 Uhr

Referent: Prof. Dr. Wolfgang Fleckenstein, Religionspädagoge, Ikonenschreiber
 Teilnahme kostenfrei!

11 Weihnachten hat mehr Strophen...
... als Sie vielleicht denken
Donnerstag, 08.12. von 19.00–20.15 Uhr
 Überall hören wir im Advent die bekannten Melodien der Weihnachtslieder. Aber mal ehrlich: Kennen Sie die vollständigen Texte oder die Hintergründe ihrer Entstehung? Katrin Penz lädt Sie zu einer heiter-besinnlichen Führung durch die Hinterzimmer der deutschen Weihnachtsliederkultur ein. Mit ihrem Cello wird die Künstlerin diesem Abend zusätzlich eine vorweihnachtlich-festliche Note verleihen.
Referentin: Katrin Penz, Diplom- Musikpädagogin; Cellistin
Teilnahmebeitrag: 7,00 €
 Anmeldung erbeten!

SPIRITUALITÄT
 christl. Lebensgestaltung



12 Diözesaner Bibeltag: „Zurück zu den Anfängen“ - Kirchenträume der Apostelgeschichte“

Samstag, 28.01. von 9.30–13.00 Uhr

Sich in Zeiten der Krisen zurück zu besinnen auf die Anfänge, auf die werdende Kirche und die damit verbundenen Träume und Hoffnungen. Darum wird es am 3. diözesanen Bibeltag gehen.

Er findet wieder im Rahmen des ökumenischen Bibelsonntags statt. Der diözesane Bibeltag findet online statt. Wir geben Ihnen jedoch die Möglichkeit, im Matthias-Ehrenfried-Haus über einen großen Bildschirm daran teilzunehmen und hier vor Ort ins Gespräch zu kommen.

Eingeladen sind alle Bibel-Interessierten und -Aktiven. Weitere Informationen und die komplette Ausschreibung erhalten Sie ab Mitte November bei uns oder auf den bibel.bistum-wuerzburg.de und generationen-zentrum.com Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen!

In Kooperation mit dem Fortbildungsinstitut der Diözese Würzburg

max. TN-Zahl: 70

Valentinstag – einander Segen sein

Verwöhnabend mit Segensfeier und Abendessen für Eltern mit Kindern

Dienstag, 14.02. von 17.00–19.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 93

„Ich bin ein Mensch, die ungelehrt ist“

Die Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen (1098-1179)

Dienstag, 22.11. um 14.30 Uhr

Näheres unter Nr. 124c

Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu?

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

RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE

13 Storybag

Erzähltasche mit biblischer Geschichte selbst nähen

Freitag, 21.10. von 14.00–18.00 Uhr

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

Referentinnen: Yvonne Faatz, Rel.-Päd, Ehe-und-Familien-Seelsorgerin und Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

Teilnahmebeitrag: 20,00 € Materialkosten werden nach Verbrauch erhoben!

max. TN-Zahl: 8

14 Von Advent bis Dreikönig – Kinder- und Familiengottesdienste kreativ gestalten

Austauschtreffen zur Advents- und Weihnachtszeit

Dienstag, 08.11. von 19.00–21.00 Uhr

Barbara, Lucia, Nikolaus – die Heiligen des Advent können ebenso Thema eines Kinder- und Familiengottesdienstes sein wie die Herbergsuche oder die Geburt Jesu.

Indoor, Outdoor, mit und ohne Abstand...an diesem Abend stellen wir verschiedene Ideen und Formate vor, wie die Advents- und Weihnachtszeit gestaltet werden kann.

Religionspädagogische Medien wie das Kamishibai-Erzähltheater, Storybags und Biblische Erzählfiguren können helfen, die Geschichten lebendig werden zu lassen.

Ziel des Abends ist es, sich auszutauschen, Neues kennenzulernen und auszuprobieren.

Herzliche Einladung zu einem kreativen Abend!

Leitung: Yvonne Faatz, Rel.-Päd, Ehe-und-Familien-Seelsorgerin und Simon Marx, Rel.-Päd., Ehe-und-Familien-Seelsorger

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung bis 27.10. erforderlich!
max. TN-Zahl: 15



15 Tragen und Getragensein

Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik für die Advents- und Weihnachtszeit

Samstag, 19.11. von 10.00 – 16.00 Uhr

Getragen werden ist für Kinder ein großes Glück und nährt ihr Bedürfnis nach Geborgenheit und Nähe. Aber auch sie selbst – kaum haben sie sich aufgerichtet und die ersten Schritte getan – tragen mit Eifer und Freude, was ihnen in die Hände gerät. Mit diesem Phänomen beschäftigen wir uns am Seminartag und entdecken das Motiv des Tragens und Getragenseins auch in den adventlichen Erzählungen der Bibel. Praxisnah werden wir entsprechende Einheiten für den pädagogischen Elementarbereich und die Kinderliteratur gestalten.

Referentin: Dagmar Kretz, Erzieherin, Trainerin für Franz-Kett-Pädagogik GSEB

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

16 Von Aschermittwoch bis Ostern – Familiengottesdienste kreativ gestalten

Austauschtreffen zur Fasten- und Osterzeit

Mittwochs, 01.02. von 19.00 – 21.00 Uhr

Fastenzeit in der Tüte, Agape in der Familie, Kinderkreuzwege, individuell begehbare Stationen, Spazierwege mit Impulsen, Audio- oder Videoformate – es gibt viele Möglichkeiten die Fasten- und Osterzeit für Kinder und Familien zu gestalten.

Bei unserem Austauschtreffen wollen wir Bestehendes kennen lernen und gemeinsam Ideen entwickeln.

Leitung: Yvonne Faatz, Rel.-Päd, Ehe- und Familien-Seelsorgerin und Simon Marx, Rel.-Päd., Ehe- und Familien-Seelsorger

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung bis 23.01. erforderlich!
max. TN-Zahl: 15

LEBENSFRAGEN



17 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, von 09.00 – 12.15 Uhr, aktuelle Termine entnehmen sie bitte unserer Homepage

17a Modul 1: Leben in Bayern

17b Modul 2: Erziehung und Bildung

17c 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.Nr.: 01577/4015829
Vor Ort haben wir eine kostenlose Kinderbetreuung organisiert.

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 12

18 Epilepsie im höheren Lebensalter

live und online



Montag, 19.09. 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: Dr. Hans Molitor
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit der Epilepsieberatung Unterfranken

LEBENSFRAGEN

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





19 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.

19a Achtsamer Umgang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz

- Möglichkeiten der Verständigung

Mittwoch, 19.10. um 18.00 Uhr

19b Neue Wege finden im Pflegealltag

- „Ich habe mich schon gewaschen!“

Mittwoch, 26.10. um 18.00 Uhr

19c Entlastung und Fürsorge für sorgende und pflegende Angehörige

„Ich möchte einfach nur meine Ruhe!“

Mittwoch, 09.11. um 18.00 Uhr

Referentin: Maria Lynn Strömsdörfer, Krankenschwester, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Fachstelle für Demenz und Pflege Halma e.V. und Demenz Partner (Initiative der Dt. Alzheimer Gesellschaft e.V.)

max.TN-Zahl: 20



Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben

Dienstag, 18.10. um 14.00 Uhr

Näheres unter Nr. 124b

20 Meinungsbildung und Streitkultur

Wie wir miteinander kommunizieren (sollten)?!

Montag, 10.10. um 19.00 Uhr

Verstärkt seit Ausbruch der Corona-Pandemie und dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine erleben wir, wie sich Meinungsbildung und Streitkultur im öffentlichen und privaten Raum – analog und digital – verändern. Hass und Hetze, Halbwahrheiten, Framings und Falschnachrichten werden zur Gefahr für einzelne, den gesellschaftlichen Zusammenhalt, die Demokratie und den internationalen Frieden. Gemeinsam mit unseren prominenten Gästen beleuchten wir die Veränderungen, deren Ursachen und diskutieren Wege, wie wir wieder kommunikativ zueinander finden können/die aus der kommunikativen Sackgasse herausführen.

Podiumsdiskussion mit Gerald Hüther, Hirnforscher und Co-Autor des im September erscheinenden Buches *Wir informieren uns zu Tode*;

Jennifer Danquah, Bildungswissenschaftlerin und Expertin für Rassismuskritik,

dem Würzburger IT-Fachanwalt Chan-jo Jun

(bekannt durch seine Klagen gegen facebook und als Anwalt von Renate Künast) und

Moderator Andreas Jungbauer, Main-Post

Teilnahmebeitrag: 6,00 € (erm. 4,00 €)

In Kooperation mit Akademie Frankens, Akademie Domschule, Kolping Bildungswerk, RAS, VHS Würzburg

max.TN-Zahl: 300

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. ungemain 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, 11.10. von 10.00 – 12.00 Uhr

21b Dienstag, 11.10. von 19.30 – 21.30 Uhr

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 12

Anzeige

kontrolliert und zertifiziert DE-ÖKO-001

BIO Thyen
DIE BESSERE BÄCKEREI

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

www.biobaeckerei-thyen.de

LEBENSFRAGEN



22 Give Peace a Chance: „Putins Angriffskrieg – und die Möglichkeiten für Frieden“



Mittwoch, 26.10. um 19.30 Uhr

Der Krieg in Europa schien bis vor kurzem kaum denkbar. In kürzester Zeit werden viele Gewissheiten in Frage gestellt und Entscheidungen getroffen, die nicht nur die Außen- und Sicherheitspolitik, sondern unsere europäischen Gesellschaften insgesamt für Jahrzehnte prägen werden. Wie verhalten wir uns als Christen in dieser Situation? Wird die christliche Friedensbotschaft zur realitätsfernen Lyrik?

Andererseits: Die zentralen globalen Probleme – die Klimaerhitzung, die Bekämpfung des Hungers und die Verhinderung von gewaltsamen Konflikten – lassen sich nur durch weltweite Kooperation und Zusammenarbeit lösen. Aber wie kann das mit Regimen wie in Russland oder China funktionieren und welche Rolle können hierbei Zivilgesellschaft und Kirchen auch in Deutschland spielen? Darüber wollen wir mit dem Referenten ins Gespräch kommen.

Referent: Thomas Meinhardt, Vorsitzender des pax christi Regionalverbandes Limburg-Mainz
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!
In Kooperation mit pax christi Diözesanverband Würzburg

23 Letzte Hilfe Kurs *Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld für Interessierte sowie Betroffene*



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

Referentin: Claudia Schenke, Malteser Hospizarbeit
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung bis 02.11. erforderlich!
In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V. Diözese Würzburg, Referat Hospizarbeit.
max. TN-Zahl: 20



24 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht *Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen*



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!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.
max. TN-Zahl: 70



25 Gegen die Trauer hilft nur das Trauern *Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?*



Dienstag, 15.11. 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: 18

LEBENSFRAGEN

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)



**Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle
oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere
Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.**



**Dieses Symbol verweist auf Angebote,
die besonders für Senioren geeignet sind.**



26 Film: „Vergiss mein nicht“ mit ansl. Publikumsgespräch



Liebevolle filmische Begleitung einer demenzkranken Mutter im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen
Freitag, 18.11. von 14.30–17.00 Uhr

Der Filmemacher David Sieveking nimmt uns mit auf eine sehr persönliche Reise seiner Familie. Seine Mutter Gretel leidet an schwerer Demenz. Um seinem Vater etwas Last von den Schultern zu nehmen, zieht er für einige Wochen wieder bei seinen Eltern ein, um seine Mutter zu pflegen, während sein Vater Malte neue Kraft tankt. Dabei begleitet er die Pflege und das Leben seiner Mutter mit der Kamera. Trotz der Krankheit verliert sie nicht ihren Lebensmut und steckt damit auch ihn an. Durch ihre offene und ehrliche Art lernt David seine Mutter noch einmal ganz neu kennen. Der als Dokumentation gedachte Film entwickelt sich zu einem Liebesfilm. Anschließend Publikumsgespräch mit Frau Kerstin Amrehn-Zipf, gerontopsychiatrische Fachkraft bei Halma e.V.

Referentin: Kerstin Amrehn-Zipf,
Gerontopsychiatrische Fachkraft
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!
In Kooperation mit der Fachstelle für Demenz
und Pflege Halma e.V..



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN



NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

27 Wie heize ich morgen?



Ressourcen schonen - Umwelt entlasten
Donnerstag, 20.10, 19.00 Uhr
Gas, Öl, Strom, Pellets? – und dann noch der Klimawandel! Spätestens seit dem Krieg in der Ukraine und den damit verbundenen Sanktionen müssen wir uns Gedanken machen, wie wir in Zukunft unseren Wohnraum so optimieren, dass wir wenig Ressourcen verbrauchen.

„Worauf muss ich bei der Sanierung meines Hauses/meiner Wohnung achten?“ und „Wie kann ich erneuerbare Energien nutzen?“ sind nur zwei der vielen Fragen, die an diesem Abend praxisorientiert erörtert werden. Der Referent erläutert aufgrund der aktuellen energiepolitischen Situation, welche Sanierungsmöglichkeiten (Heizung, Dämmung) für welchen Gebäudetyp sinnvoll sind bzw. beachtet werden müssen und gibt Hinweise auf Fördermöglichkeiten. Innerhalb des Vortrages wird neutral Hintergrundwissen für eine Entscheidungshilfe vermittelt.

Referent: Sebastian Fiedler, Dr. rer. nat. Dipl.-Ing. (Univ.)
Teilnahme kostenfrei / Spende für die Bildungsvereine erbeten!
/Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit dem Förderkreis Umweltschutz Unterfranken e.V. und dem BUND Naturschutz in Bayern e.V.



Mit Volldampf in die Katastrophe?

Ausstellung
werktags in der Zeit vom 19.09.–14.10.
Ausstellungseröffnung
Freitag, 16.09. von 14.30–15.30 Uhr
Näheres siehe Nr. 74

Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

für Eltern mit Kindersachen von Geburt bis 7 Jahren und Damenbekleidung von Gr. 36–48
Samstag, 15.10. von 15.00–17.00 Uhr
Näheres siehe Nr. 104

Energiewende

Ausstellung
werktags in der Zeit vom 20.10.–16.11.
Näheres siehe Nr. 75

28 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.

28a English for fun

Dienstags, ab 20.09.–25.10.
von 10.30–12.00 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 39,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

28b English for fun

Dienstags, ab 08.11.–07.02.
(außer 20.12. / 27.12. / 03.01.)
von 10.30–12.00 Uhr (11x)
Kursbeitrag: 72,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

28c Let's talk in English

Donnerstags, ab 22.09.–27.10.
von 10.45–12.15 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 39,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

28d Let's talk in English

Donnerstags, ab 10.11.–09.02.
(außer 22.12. / 29.12. / 05.01.)
von 10.45–12.15 Uhr (11x)
Kursbeitrag: 72,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

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

29 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining

für Interessierte ab 60 Jahren

29a Montags, ab 26.09.–30.01.

(außer 03.10. / 31.10. / 14.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01.)
von 09.40–11.10 Uhr (13x)

29b Montags, ab 26.09.–30.01.

(außer 03.10. / 31.10. / 14.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01.)
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

30 Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele für Interessierte ab 60 Jahren

Freitags, 07.10. / 21.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12. / 13.01. / 27.01. / 10.02.

von 09.30–11.00 Uhr

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Leitung: Hildegard Müller, zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kursbeitrag: 43,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)/

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.

DIGITALISIERUNG

31 Medien-Café (nicht nur) für Senioren

Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt

Montags, 19.09. / 26.09. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02.

jeweils um 15.00 und 15.45 Uhr

Hier wird Ihnen ganz individuell und persönlich beim Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop geholfen. Bringen Sie Ihre Fragen zur Anwendung oder den Funktionen mit. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt weiter. Um Sie ca. 40 Minuten eins zu eins zu betreuen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Praktikanten im Bundesfreiwilligendienst und Pädagogikstudium
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.
max. TN-Zahl je Termin: 2



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



32 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 5 Wochen kostenfrei ein Tablet zu leihen und auszuprobieren. Sie erhalten eine Einführung und werden in den Wochen durch Praktikanten im Bundesfreiwilligendienst und Pädagogikstudium unterstützt und betreut. Voraussetzung ist die Lernbereitschaft und das Interesse an dieser Technik.

32a Dienstags, ab 27.09.–15.11.
von 15.30–17.00 Uhr (7x)

32b Dienstags, ab 06.12.–31.01.
von 15.30–17.00 Uhr (7x)

Referent: Markus Baum,
Praktikant im Bundesfreiwilligendienst
Kaution: 100,00 €, Barzahlung beim 1. Termin/
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 6



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration





33 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. Ansprechpartner sind die Auszubildenden der Sparkasse Mainfranken und der WVV

33a Tablet-PCs und Smartphones

Nutzung und Anwendung

Mittwoch, 28.09. um 14.30 Uhr

Tablet-PCs und Smartphones haben sich etabliert durch eine einfachere Bedienung. An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen Modelle und gängige Anwendungsmöglichkeiten vor und zeigen Vor- und Nachteile auf.

33b WhatsApp und andere Apps

Installation und Anwendung

Mittwoch, 12.10. um 14.30 Uhr

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

33c Videotelefonie – Videochat

Nutzung und Anwendung

Mittwoch, 26.10. um 14.30 Uhr

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

33d Twitter, Facebook, Instagram

Die neue Kommunikationsform leicht erklärt

Mittwoch, 09.11. um 14.30 Uhr

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

33e Fahrkarten, Tarife, Komfortkarte

Mittwoch, 23.11. um 14.30 Uhr

Wenn Sie in Würzburg und Umgebung mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein wollen, gibt es für Sie online einige Informationsmöglichkeiten. Auszubildende der WVV werden Ihnen diese auf der Homepage der WVV vorstellen und die Funktion und Bedienung erklären. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Einzelfragen in der Anwendung.



33f Alexa, Siri, Google...

Was können Sprachassistenten?

Mittwoch, 07.12. 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.

33g Online-Banking

Mittwoch, 11.01. um 14.30 Uhr

Grundsätzlich versteht man mit Online-Banking die Führung eines (Giro-)kontos (Banking) per Internet (Online). Sie können die digitalen Technologien wie Smartphone, Tablet oder den PC zur Abwicklung Ihrer Finanzgeschäfte nutzen. Wir erklären Ihnen verschiedene Verfahren, Voraussetzungen, Software-Produkte, Einrichtung und Anwendung und gute Gründe für die Nutzung. Außerdem zeigen wir, wie sicheres Online-Banking funktioniert.

33h Alleskönner WVV-App (Würzburger Verkehrsverbund)

Mittwoch, 01.02. um 14.30 Uhr

Wir geben Ihnen einen Einblick in die wichtigsten Funktionen der WVV-App, z.B. Fahrpläne, Abfahrtszeiten, Öffnungszeiten, ... Sie werden überrascht sein, wieviele Anwendungen es gibt und was man hier alles erfahren kann, wir werden auf die VVM (Verkehrsverbund Mainfranken) Homepage eingehen z. B. PDF-Fahrpläne aufrufen, Aushangfahrpläne für eine Haltestelle aufrufen, Fahrplanauskunft mit Echtzeit zeigen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Einzelfragen, oder auch zur Unterstützung bei der Installation der App.



33i Datensicherung

Wie speichere ich sicher?

Mittwoch, 08.02. um 14.30 Uhr

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Staatlichen Ministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

max. TN-Zahl je Vortrag: 20

DIGITALISIERUNG





KÖRPER | GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG

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

Bitte mitbringen: Isomatte und/oder Decke, warme Socken

34a Yoga für Fortgeschrittene I
Montags, ab 19.09.–06.02.
(außer 03.10. / 31.10. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 26.12. / 02.01.)
von 17.45–19.00 Uhr (14x)
Kursbeitrag: 81,20 €

34b Yoga für Fortgeschrittene II
Montags, ab 19.09.–06.02.
(außer 03.10. / 31.10. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 26.12. / 02.01.)
von 19.30–21.00 Uhr (14x)
Kursbeitrag: 98,00 €

Leitung: Gunda Pfannes, Yogalehrerin BDY/EYU
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 11

35 GeWinn
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.

35a GeWinn-Club
*Ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren
Fortsetzung Jahreskurs 2020-2022*
Montags, 19.09. / 17.10. / 21.11. / 19.12. / 16.01.
von 10.30–12.15 Uhr
max. TN-Zahl: 16

35b GeWinn-Gesund älter werden mit Wirkung
*Ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren
Fortsetzung Jahreskurs 2021-2022*
Mittwochs, 05.10. / 19.10. / 16.11. / 30.11. / 14.12. / 11.01. / 25.01. von 10.30–12.15 Uhr
max. TN-Zahl: 14

Leitung: Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin
Teilnahme kostenfrei! / Ein Quereinstieg ist leider nicht mehr möglich. Neuer Kursstart ist für Frühjahr 2023 geplant.
In Kooperation mit dem Gesundheitsamt
Stadt und Land Würzburg



36 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

36a Mittwochs, ab 21.09.–08.02.
(außer 26.10. / 02.11. / 28.12. / 04.01.)
von 13.45–15.00 Uhr (17x)

36b Mittwochs, ab 21.09.–08.02.
(außer 26.10. / 02.11. / 28.12. / 04.01.)
von 15.15–16.30 Uhr (17x)

Leitung: Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin im BDY-EYU
Beitrag je Kurs: 112,20 €/Anmeldung erforderlich! / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!
max. TN-Zahl je Kurs: 13

37 Sturzprävention für Senioren
Freitags, ab 23.09.–09.12. (außer 04.11.)
von 14.00–15.15 Uhr (11x)

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die Kraft und Balance verbessern möchten, um langfristig ihre Selbstständigkeit zu erhalten und gesund zu bleiben. Er beinhaltet einfach zu erlernende Übungen aus Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining für die Verbesserung von Geh- und Standsicherheit. Auch sicheres Verhalten in Alltagssituationen und Hilfsmittel zur Sturzprävention werden besprochen, um das Sturzrisiko zu vermindern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe
Referentin: Dagmar Schönberger, zertifizierte BLSV-Übungsleiterin
Kursbeitrag: 60,00 €/Anmeldung erforderlich! / 1. Termin ist kostenloser Schnuppertermin!
max. TN-Zahl: 12

KÖRPER | GESUNDHEIT
Entspannung

Familie, Kinder, Erziehung ...
Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Als Familienstützpunkt

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

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





38 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindful Based Stress Reduction (MBSR)

Dienstags, ab 27.09.–22.11. von 18.30–21.30 Uhr (9x)

Achtsamkeitstag Samstag 19.11. 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/ Familientherapeutin (DGSF)

Kursbeitrag: 300,00 € (inkl. Arbeitsunterlagen, Audio-material) 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 Qi Gong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit

– lösen Verspannungen und halten Sie beweglich

Mittwochs, ab 28.09.–30.11. (außer 19.10. / 02.11.)

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

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.

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 04.10.–07.02.

(außer 01.11. / 27.12. / 03.01.)

von 18.30–20.00 Uhr (16x)

Kursbeitrag : 136,00 €

40b Donnerstags, ab 06.10.–09.02.

(außer 03.11. / 29.12. / 05.01.)

von 09.00–10.15 Uhr (16x)

Kursbeitrag : 112,00 €

41 QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstags, ab 06.10.–09.02.

(außer 03.11. / 29.12. / 05.01.) von 10.30–11.30 Uhr (16x)

Kursbeitrag: 89,60 €

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

42 Bioenergetik am Morgen

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen

Mittwochs, ab 05.10.–23.11. (außer 02.11. / 09.11.)

von 10.00–11.30 Uhr (6x)

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch

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

Kursbeitrag: 54,00 € Anmeldung erforderlich! / Kinderbetreuung nur nach Eingewöhnung möglich, s. „Kleine Strolche“

max. TN-Zahl: 12



43 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe
Mittwochs, ab 30.11. – 14.12. von 10.00 – 11.30 Uhr (3x)

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

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

Kursbeitrag: 27,00 €/Anmeldung erforderlich! / Kinderbetreuung nur nach Eingewöhnung möglich, s. „Kleine Strolche“

max.TN-Zahl: 13

44 QiGong – Wildgans I

Effektives und professionelles Bewegungstraining

Samstag, 22.10. 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

45 AUFMERKSAM...ACHTSAM...GEMEINSAM



Achtsamkeits-Seminar für jedes Alter
Samstag, 26.11. von 10.00 – 15.30 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 (Übertragungs-, Lade-Kabel), Laptop (falls vorhanden), Notizheft A4 (ohne Zeilen), Schreibzeug, Brotzeit

Referentin: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

Teilnahmebeitrag: 25,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 12

BEWEGUNG UND FITNESS

46 Fit und Gesund

Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

Montags, ab 19.09. – 06.02.

**(außer 03.10. / 31.10. / 26.12. / 02.01. / 09.01.)
von 19.00 – 20.00 Uhr (16x)**

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: 51,20 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

47 Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

47a Montags, ab 19.09. – 06.02.

**(außer 03.10. / 31.10. / 19.12. / 26.12. / 02.01.)
von 17.00 – 17.45 Uhr (16x)**

47b Montags, ab 19.09. – 06.02.

**(außer 03.10. / 31.10. / 19.12. / 26.12. / 02.01.)
von 18.00 – 18.45 Uhr (16x)**

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Beitrag je Kurs: 56,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 13

Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

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



48 Gymnastik für Frauen am Morgen

Dienstags, ab 20.09.–07.02.

(außer 04.10. / 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.)

von 09.30–10.15 Uhr (16x)

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

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 56,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 13

49 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren

Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen

Dienstags, ab 20.09.–31.01. (außer 01.11. / 13.12. / 20.12. / 27.12. / 03.01.) von 10.30–11.30 Uhr (15x)

Leitung: Rosemarie Horn, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 45,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

50 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

50a Mittwochs, ab 28.09.–08.02.

(außer 02.11. / 28.12. / 04.01.)

von 17.00–17.45 Uhr (17x)

50b Mittwochs, ab 28.09.–08.02.

(außer 02.11. / 28.12. / 04.01.)

von 18.00–18.45 Uhr (17x)

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

Beitrag je Kurs: 59,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 10

51 Rückentraining mit Power

Donnerstags, ab 29.09.–09.02.

(außer 03.11. / 29.12. / 05.01.)

von 17.00–17.45 Uhr (17x)

Abwechslungsreiches, effizientes Übungsprogramm mit und ohne Handgerät für eine starke Körpermitte. Start mit Warm-up, Ende mit Stretching.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

Kursbeitrag: 59,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10

52 Wirbelsäulengymnastik

Kombination mit Bauchmuskeltraining

Donnerstags, ab 29.09.–09.02.

(außer 03.11. / 29.12. / 05.01.) von 18.00–18.45 Uhr (17x)

Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauchmuskulatur und Wirbelsäule.

Zur Prävention von Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin

(Sportphilologin)

Kursbeitrag: 59,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10

53 Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic

mit Wirbelsäulengymnastik

Freitags, ab 07.10.–10.02.

(außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)

von 09.00–09.45 Uhr (15x)

Abwechslungsreiche Kursstunde mit den Schwerpunkten Mobilisation, Stabilisation der Körpermitte und Kräftigung des ganzen Körpers. Die Intensität der Übungen richtet sich nach den Teilnehmer/-innen.

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

Leitung: Ines Preis, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 41,60 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

54 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

54a Freitags, ab 07.10.–10.02.

(außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)

von 10.00–10.45 Uhr (15x)

54b Freitags, ab 07.10.–10.02.

(außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)

von 11.00–11.45 Uhr (15x)

Leitung: Ines Preis, Übungsleiterin

Beitrag je Kurs: 41,60 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

„Schwindel im Alter“

Dienstag, 20.09. um 14.30 Uhr

Näheres unter Nr. 124a



MUSIK

55 Singen am Nachmittag



Mit Liedern Jahr und Leben besingen

Donnerstags, 15.09. / 13.10. / 10.11. / 08.12. / 12.01. / 09.02.
von 14.30–16.15 Uhr

Singen ist gut für die Seele, es stärkt die Gemeinschaft und fördert so unsere Gesundheit. In Liedern und Gedichten spiegelt sich unser Leben: Ihr Wissen, ihr Bedenken und oft auch ihr Humor kann uns helfen, den Alltag und das Leben besser zu verstehen und zu meistern. Wir singen unter anderem jahreszeitliche Lieder und Lieder aus dem Volksliedschatz, moderne und auch religiöse Lieder. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Liederbücher liegen bereit. Unser Motto lautet: Wir freuen uns am gemeinsamen Singen.

Deshalb: Wir freuen uns auf Sie.

Musikalische Begleitung und Moderation: Brigitte Kirsten und Michael Pfister, Sonja Baus und Peter Staubach (in wechselnder Besetzung)

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erwünscht!

56 Veeh-Harfen®–Kurs 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!

56a Montags, ab 26.09.–05.12.
(außer 03.10. / 24.10. / 31.10.)
von 10.45–12.15 Uhr (8x)

56b Montags, ab 26.09.–05.12.
(außer 03.10. / 24.10. / 31.10.)
von 13.00–14.30 Uhr (8x)

56c Dienstags, ab 27.09.–06.12.
(außer 04.10. / 25.10. / 01.11.)
von 10.45–12.15 Uhr (8x)

Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin
Beitrag je Kurs: 96,00 € (inkl. 25,00 € für Lehrmaterial und Leihinstrument) /Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 7



57 Veeh-Harfen®–Aufbaukurs I für Anfänger

offen für Interessierte jeden Alters

Dienstags, ab 27.09.–06.12. (außer 04.10. / 25.10. / 01.11.)
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. 25,00 € für Lehrmaterial und Leihinstrument) /Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 7



58 Veeh-Harfen®–Grundkurs für Anfänger

für Neugierige allen Alters

Donnerstags, ab 29.09.–01.12.

(außer 06.10. / 27.10. / 03.11.) von 10.00–11.30 Uhr (7x)

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: 84,00 € (inkl. 22,00 € Lehrmaterial und Leihinstrument) /Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 6



MUSIK

Familie, Kinder, Erziehung ...
Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Als Familienstützpunkt

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

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





TANZ

59 Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit

Fachgerecht werden Sie zu beschwingten und leicht erlernbaren (Kreis-)Tänzen angeleitet. Die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft werden dabei nicht fehlen.



59a **Freitags, ab 23.09. – 17.02.**

(außer 21.10. / 28.10. / 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)
von 09.00–10.30 Uhr (16x)

59b **Freitags, ab 23.09. – 17.02.**

(außer 21.10. / 28.10. / 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)
von 10.45–12.15 Uhr (16x)

Leitung: Silvia Klein, Seniorentanzleiterin
10er-Karte: 32,00 €/Anmeldung erforderlich!

Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 22.09. / 06.10. / 20.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12. / 15.12. / 12.01. / 26.01. / 09.02.

von 19.00–21.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 5

KREATIVES GESTALTEN

60 Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags, ab 05.09. – 13.02.

(außer 01.10. / 26.12. / 02.01.) **von 14.00–17.00 Uhr**

Hier treffen Sie Teilnehmer/-innen, die wie Sie gerne stricken. Anfänger/-innen sind willkommen. Profitieren Sie von dem Ideenreichtum in der Runde und den Tipps und Tricks der Anwesenden.

Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln

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



Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 13.09. – 14.02.

(außer 01.11. / 20.12. / 27.12. / 03.01.) **von 14.30–16.00 Uhr**

Näheres siehe Nr. 2



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.

61 Aquarellieren für Fortgeschrittene

Modifizierung des eigenen Könnens

Donnerstags, ab 22.09. – 27.10. (außer 04.11.)

von 19.00–21.00 Uhr (6x)

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 male-riche Entwicklung zu ermitteln und anschließend darauf aufbauend zu fördern.

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

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

61a **Donnerstags, ab 22.09. – 27.10. (außer 04.11.)**

von 19.00–21.00 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 60,00 €

61b **Donnerstags, ab 10.11. – 09.02. (außer 29.12. / 05.01.)**

von 19.00–21.00 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 120,00 €

Leitung: Maja Issing, Lehrerin-Kunst,
M.A. Informationsdesign
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

62 Café komm Nähtreff

Freitags, 23.09. / 14.10. / 18.11. / 16.12. / 20.01. / 10.02.

von 14.00–15.30 Uhr

Nutzen Sie in unserem offenen Treff die Möglichkeit unter Anleitung kleine Näharbeiten wie z. B. Änderungsarbeiten an eigener Kleidung zu erledigen oder lassen Sie sich zu einfachen Näharbeiten von Frau Wassermann inspirieren und bei der Umsetzung unterstützen. Eine Nähmaschine und kleinere Stoffreste werden zur Verfügung gestellt. Wer möchte, kann sich auch gerne an ein kleines Nähprojekt wagen (Bitte Stoffe mitbringen):

Fr 23.09. 2022 „Stirnband für Klein und Groß“

Fr 14.10. 2022 „Lavendelsäckchen“

Fr 18.11. 2022 „Dreiecktuch fürs Kind“

Fr 16.12. 2022 „Geschenkebeutelchen“

Fr 20.01. 2023 „Stoffherzen“

Fr 10.02. 2023 „Wimpelkette“

Leitung: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin
Referentin: Michaela Brand, Bildungsreferentin
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



63 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.



63a „Traum-Häuser“

Freitag, 23.09. von 16.30–18.00 Uhr

mit einfachen Strichen zu Papier gebracht nach Haus-Vorbildern aus Paris, Amsterdam, New York oder der Phantasie

63b „Papier-Geschnipsel“

Freitag, 14.10. von 16.30–18.00 Uhr

als Collagen neu sortiert – außergewöhnliche Bild-Kompositionen

63c „hübsch eingetütet“

Freitag, 18.11. von 16.30–18.00 Uhr

Geschenktütchen aus Bücherseiten (auch als Adventskalender geeignet)



63d „zur Weihnachtszeit“

Freitag, 16.12. von 16.30–18.00 Uhr

festliche Tischkärtchen, Geschenk-Anhänger und Weihnachtskarten

63e „scharf geschnitten“

Freitag, 20.01. von 16.30–18.00 Uhr

SCHWARZ auf WEISS – Scherenschnitt in einfachen Formen

Bitte mitbringen: Nagel- oder Scherenschnitt-Schere

63f „Buntes Leuchten“

Freitag, 10.02. von 16.30–18.00 Uhr

hell leuchtende Ornamente auf dunklem Papier

Leitung: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

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

max. TN-Zahl je Termin: 10



64 After-Work-ART ...

den Tag mit etwas Kunst ausklingen lassen

Mittwochs, 26.10. / 07.12. / 01.02. von 19.00–21.00 Uhr

Wir malen in verschiedenen Techniken (mit Pinsel, Spachtel, ...) mit unterschiedlichem Material (Acryl-, Aquarell-Farben, .../ Papier, Leinwand) nach Vorbildern bekannter Künstler oder aus der eigenen Phantasie.

Bitte mitbringen: Mal-Kleidung, größere Transport-Tüte

Leitung: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

Teilnahmebeitrag je Termin: 8,00 € zzgl. Materialkosten/Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 10

65 Mit Achtsamkeit den Blick schärfen ...

Intuitives Fotografieren

Freitag, 11.11. 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 zum Indoor-Fotografieren)

max. TN-Zahl: 10



66 PLOTTER-„Zaubererei“ ... BASICS

Samstag, 28.01. von 10.00–15.30 Uhr

PLOTTERN ... das ist fast wie ZAUBERN ...

Wir wollen uns in kleinen Schritten an das Zauberwerk heranwagen und die Grundlagen kennenlernen. Statt mit Tinte „zeichnet“ ein Plotter mit einem blitzscharfen Schneide-Messerchen die Konturen in die Folie oder in das Papier. Wir werden verschiedene Techniken ausprobieren. z. B. Folien verarbeiten ... mal auf Stoff, mal auf Glas oder Porzellan oder auch Papier-Ornamente ausschneiden.

Bitte mitbringen: Laptop, Handy oder Tablet, Notizheft, verschiedene Gefäße (Eine genaue Materialliste finden Sie auf unserer Homepage und erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.)

Leitung: Brigitte Wassermann, Generationen-Mentorin

Teilnahmebeitrag: 25,00 € zzgl. Materialkosten/

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

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



KULTUR

67 Weihnachten hat mehr Strophen...

... als Sie vielleicht denken

Donnerstag, 08.12. von 19.00–20.15 Uhr

Näheres unter Nr. 11

67 Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen: Wir sagen Euch an ...

für Jung und Alt

Freitag, 02.12. von 14.30–16.30 Uhr

Wir beginnen den Advent mit einem schön gestalteten Nachmittag. Freuen Sie sich auf gezungte Instrumental- und Liedstücke, Geschichten und Gedichte sowie geselliges Beisammensein bei Gebäck und Winterpunsch.

Musikalische Leitung: Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

Moderation: Christina Moczynski, Bildungsreferentin

Teilnahmebeitrag: 4,00 € (ohne Verpflegung) / Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!



68 Literaturkreis

Donnerstags, 19.01. / 16.02. von 16.00–17.30 Uhr

In das Matthias-Ehrenfried-Haus zieht Ende 2022 die Liborius-Wagner-Bücherei ein.

Gleichzeitig gründen wir dazu einen neuen Literaturkreis, der sich einmal monatlich trifft. Eingeladen sind dazu alle, die Freude am Lesen haben. Die Literatur wird jeweils im Vorfeld gelesen und dann an den Nachmittagen besprochen. Buchvorschläge können eingebracht werden. Der Nachmittag wird moderiert. Erstes Buch ist „About a boy“ (Der Tag der toten Ente) von Nick Hornby, um einen leichten Einstieg zu ermöglichen. Sie sind herzlich eingeladen

Referentin: Verena Lindner, Lehrerin i.R

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

FAHRTEN

Konzertfahrt 2023 zum „Symphonischen Karneval“ in der Konzerthalle Bamberg

Bitte achten Sie im Spätherbst auf Plakate im Haus und Informationen auf unserer Homepage www.generationen-zentrum.com. Sollte das Konzert von den Veranstaltern des Ebracher Musiksommers angeboten werden, werden wir eine Fahrt dorthin ausschreiben.

FÜHRUNGEN

69 Sankt Peter und Paul

Von der Kriegeruine zurück zum barocken Juwel

Montag, 19.09. von 15.00–16.30 Uhr

Von der Kriegeruine zurück zum barocken Juwel. DIESER Sakralbau hat eine äußerst wechselvolle Geschichte erlebt. Seit der letzten Renovierung gehören neben den Erzählens Grablegen des 18. Jahrhunderts nun auch ein Kunstwerk v. Michael Triefel dazu.

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Haupteingang Kirche - Peterplatz 8, Würzburg
max. TN-Zahl: 25

70 Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat

Wir laden Sie herzlich ein, bei nachfolgenden monatlichen Wanderungen, jeweils am Freitag, dabei zu sein und 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.

70a Wasserschutzgebiet Zell am Main

Kulturökologische Führung

Freitag, 23.09. von 10.00–12.30 Uhr

Wunderbarer Rundweg mit schöner Natur und tollen Ausblicken ins Maintal und zur Würzburger Festung. Weglänge: ca. 7 km.

Treffpunkt: Parkplatz am Wasserwerk/Kloster Oberzell, Nähe Hauptstr. 1 (kurz nach der Hettstadter Steige vor der Mainbrücke auf der rechten Seite)

ÖPNV-Angebot: Bus Linie 521 ab Busbahnhof Würzburg (Steig 5) um 9.35 Uhr, an Haltestelle Wasserwerk um 9.48 Uhr, Rückfahrt 12.36 Uhr oder 13.06 Uhr ab Wasserwerk

70b Versbacher Naturerlebnis

Kulturökologische Führung

Freitag, 07.10. von 14.00–16.00 Uhr

Abwechslungsreiche Strecke mit herbstlicher Farbenpracht und schöner Aussicht. Weglänge: ca. 6 km

Treffpunkt: Bushaltestelle Brunnenstr. (Buswendschleife), Würzburg-Versbach ÖPNV-Hinweis: Bus-Linie 12 (Busbahnhof Würzburg ab 13.21 Uhr, an Haltestelle Brunnenstr. um 13.46 Uhr, Rückfahrt im 15 Minuten-Takt, z. B. ab 16.07 Uhr)





70c Vom Main zur Hochfläche von Frickenhausen

Kulturökologische Führung

Freitag, 18.11. von 14.45–17.15 Uhr

Uns begegnen sprudelnde Quellen und schöne Blicke zu Schwanberg & Co.. Weglänge: ca. 6,5 km

Treffpunkt: Bushaltestelle „UnteresTor“ in Frickenhausen (Parkplätze in unmittelbarer Nähe am Main) ÖPNV-Empfehlung: Busverbindung ab Würzburg Busbahnhof (Bussteig 9) ab 13.40 Uhr (an in Frickenhausen um 14.25 Uhr), zurück um 17.31 Uhr (an Würzburg Busbahnhof um 18.22 Uhr)

70d Schöne Panoramawege in Leinach

Kulturökologische Führung

Freitag, 09.12. von 10.15–13.00 Uhr

Abwechslungsreiche Rundwanderung. Weglänge: ca. 8 km.

Treffpunkt: Parkplatz an der Leinachtalhalle, Rathausstr. 23 in Leinach

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof (Steig 5) ab 9.35 Uhr, an Leinach Haltestelle Burkardustr. (Nähe Leinachtalhalle) um 10.09 Uhr, Rückfahrt ab 13.17 Uhr

70e Skulpturenpark, Roßsteige und Haslachtal

Kulturökologische Führung

Freitag, 13.01. von 10.00–12.00 Uhr

Rundwanderung in Gerbrunn mit schönen Ausblicken. Weglänge: ca. 5 km.

Treffpunkt: Parkplatz am Neuen Friedhof am Haslachweg in Gerbrunn

70f Naturwaldreservat Waldkugel bei Reichenberg

Kulturökologische Führung

Freitag, 03.02. von 10.00–12.00 Uhr

Rundwanderung im Urwald von morgen. Weglänge: ca. 5,5 km.

Treffpunkt: Parkplatz an der Verbindungsstraße Würzburg-Heidingsfeld nach Reichenberg – unterhalb der Brücke der B19 über den Reichenberger Grund (in der Nähe: Bushaltestelle „Sommerain“ für die Linie 311/312)

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

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Termin erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 20

Zu Gast beim Fürstbischof – Gold und Glanz in der Residenz

Familienführung

Samstag, 08.10. um 10.00 und um 11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 102a+b

71 Vom Juliusspital bis zum Bürgerspital

Montag, 07.11. von 15.00–16.30 Uhr

Krankenfürsorge und Seelenheil, Fürstbischof und Bürgerfamilien als Gründer einzigartiger Institutionen in Würzburg.

Architektur und Skulpturen belegen in großartiger Weise die Entstehungsgeschichte.

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Hauptportal des Juliusspitals (Juliuspromenade)

max. TN-Zahl: 25

72 Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums

Dienstag, 15.11. von 16.00–17.30 Uhr

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

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

Referentin: Christiane Landois, Stv. Leiterin Archivfachliche Aufgaben

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungsort: Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg, Domerschulstraße 17, 97070 Würzburg
In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

max. TN-Zahl: 8

Heiliger Kilian – Vom Meer zum Mee

Familienführung

Samstag, 19.11. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 110

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



73 Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)

Donnerstag, 26.01. 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

St. Adalbero und der verschwundene Löwe

Familienführung

Samstag, 28.01. von 10.00 – 11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 114

Anzeige

 **Sparkasse
Mainfranken Würzburg**

Gut für Mainfranken

AUSSTELLUNGEN

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

74 Mit Voldampf in die Katastrophe?

Ausstellung

werktags in der Zeit vom 19.09. – 14.10.

Ausstellung mit 77 Karikaturen aus Ost- und Westeuropa zu Umweltkrise und Klimawandel

Die Frage nach der Bedeutung der Schöpfung und unserer Verantwortung wurde europäischen Künstlerinnen und Künstlern aus Ost und West gestellt. Wie sehen sie die Situation in ihrem Land? Die Zeichnungen belegen, wie unterschiedlich die wirtschaftlichen Realitäten und gesellschaftlichen Prägungen sind und wie verschieden ihre Wahrnehmungen und Ausdrucksformen. Dennoch eint alle die Sorge um das „gemeinsame Haus“, wie Papst Franziskus die Erde in seiner Enzyklika „Laudato si“ nennt. So möchte diese Ausstellung dazu einladen, das Thema aus verschiedenen Perspektiven zu sehen und besonders die Sicht unserer östlichen Nachbarn dazu neu wahrzunehmen. In Kooperation mit den Diözesanstellen Weltkirche und Ackermann-Gemeinde im Bistum Würzburg

74a Ausstellungseröffnung

Freitag, 16.09. um 14.30 Uhr

75 Energiewende

Ausstellung

werktags in der Zeit vom 20.10. – 16.11.

Die Energiewende beschäftigt viele Bürgerinnen und Bürger: Wo stehen wir? Was kann jeder Einzelne tun? Worauf kommt es beim Austausch von Glühbirnen an? Worauf muss ich bei der Sanierung meines Hauses achten? Wie können wir erneuerbare Energien nutzen? Die Leihausstellung „Energiewende“ vom Bayerischen Landesamt für Umwelt bietet Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Sie regt zum Mitmachen an und zeigt Möglichkeiten, Energie im Alltag einzusparen.

In Kooperation mit dem Bayerischen Landesamt für Umwelt.

Ausstellungseröffnung

mit dem Vortrag "Wie heize ich morgen"

Donnerstag, 20.10. um 19.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 27

Wer badet das Christkind – Die Weihnachtsikone und andere

eine Ausstellung mit dem Schwerpunkt der Weihnachtsikone

werktags in der Zeit vom 24.11. – 21.12.

Näheres siehe Nr. 10a–d

AUSSTELLUNGEN



PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG

76 Familiensprechstunde im Café komm immer ein Donnerstag im Monat

mit einer Familienhebamme

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! Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.generationen-zentrum.com

Referentin: Susanne Händler, Familienhebamme
Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
Gefördert von der Koordinierende Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg



77 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 männerspezifische Beratung und psychosoziale Begleitung erhalten. In Einzelgesprächen werden Lösungen und Wege aus der Gewalt erarbeitet.
Die Beratung ist vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Termine vereinbaren unter 0911 / 272 998 20 oder bhgm@iska-nuernberg.de oder geldermann@iska-nuernberg.de

Referent: Dirk Geldermann, Sozialpädagoge
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit der Beratungsstelle Häusliche Gewalt gegen Männer-Nürnberg und OCV Caritas Würzburg



BHGM

GEWALT LOS WERDEN
bayern.gegen.gewalt.de



78 Natürliche Familienplanung mit sensiplan®

Sprechstunde

Mittwochs, 21.09. / 19.10. / 16.11. / 07.12. 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 der Tel.Nr. 0931/386-65232.
Teilnahme kostenfrei! / Ohne Voranmeldung!

sensiPLAN

79 Gesprächstraining für Paare KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation)

Nähe ist schön. Und nicht immer einfach.

Freitag, 14.10. von 16.00–21.30 Uhr
Samstag, 15.10. von 09.00–18.00 Uhr
Freitag, 11.11. von 18.30–21.30 Uhr
Samstag, 12.11. von 09.00–18.00 Uhr

Paare in langjähriger Beziehung nehmen die gemeinsame Geschichte in den Blick.

Zielgruppe: Paare in langjähriger Beziehung
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 Trainer/-innen.

Weitere Informationen zu den Gesprächstrainingskursen finden Sie auf unserer Homepage und unter www.familienbund-wuerzburg.de.

Trainerin: Barbara Ruhsert, EPL-Trainerin

Trainer: N.N

Kosten: 150,00 € pro Paar

In Kooperation mit dem Familienbund (FDK) in der Diözese Würzburg

80 „1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“

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

Dienstag, 07.02. von 19.30–21.30 Uhr

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

Hier bekommen Sie Impulse für eine gelingende Kommunikation und einen Einblick in unser Kursangebot: „Erleben. Partnerschaft. Liebe.“
Gesprächstraining für Paare EPL.

Referent: Jürgen Krückel, EPL-Trainer

Teilnahmebeitrag: 3,00 € / für Paare 5,00 €

In Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken (FDK) Würzburg



81 Sprechstunde Kita Einstieg

Beratungsangebot für Eltern
(mit Migrations- und Fluchthintergrund)

Freitag, 21.10. um 09:00 / 09:30 / 10:00 / 10:30 / 11:00 / 11:30 / 12:00 Uhr

Bundesprogramm Kita Einstieg, Hilfe und Unterstützung bei der Suche nach einem Kindergartenplatz
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)

sodass 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“



83 Grenzen setzen, ohne zu verletzen – aber wie?

für Eltern und Fachkräfte

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

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

83a Abendkurs

Donnerstags, ab 06.10.–01.12. (außer 13.10./03.11./10.11.) von 20.00–22.00 Uhr (6x)

83b Vormittagskurs

Montags, ab 10.10.–05.12. (außer 31.10./07.11./21.11.) von 10.00–12.00 Uhr (6x)

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

Beitrag je Kurs: 62,40 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

82 Trotzalter – Wut im Bauch

Vortrag für Eltern und Interessierte

Donnerstag, 29.09. von 19.30–21.30 Uhr

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

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 19

84 Kess-erziehen – Kinder mit Entwicklungsverzögerung und/oder Handicap

Elternkurs für Väter und Mütter von Kindern ab 3 bis 11 Jahren

Dienstags, ab 11.10.–22.11. (außer 01.11.) von 19.30–21.30 Uhr (6x)

Kinder, die besondere Bedürfnisse haben, fordern Mutter und Vater im liebevollen Miteinander auf ganz eigene Weise. Der Kurs setzt konkrete Impulse für ein entspannendes, bereicherndes Miteinander, ermutigt zu einem freundlich, festen Erziehungsstil, richtet den Blick auf Verwöhn genuss und Verwöhnfallen, stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und die Beziehung zu Ihrem Kind.

Referentin: Mechthild Schwierczek, Kess Referentin
Kursbeitrag: 40,00 € für Einzelpersonen / 50,00 € für Paare/inkl. Kosten für Elternhandbuch / Anmeldung erforderlich!

Unterstützung von Stadt und Landkreis Würzburg – Teilnehmende erhalten nach dem Kurs einen Teilbetrag zurück erstattet.

Programmträger Familienbund der Katholiken (FDK).
max. TN-Zahl: 14

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






85 Fachtag Soforthilfe – stressige Kita-Tage werden leichter

„Emotionaler Notfalkoffer – Zuversicht trainieren!“
für pädagogische Fachkräfte und Eltern

Montag, 17.10. von 16.00–20.00 Uhr

Ist die Psyche durcheinander (wie in Corona-Zeiten), kommt auch der Körper leicht aus dem Takt. Jeder freundliche Umgang mit dem Körper unterstützt auch die Psyche.

An diesem Tag lernen Sie die BODY 2 BRAIN CCM® Methode kennen, die auf den Erkenntnissen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Psyche beruht. Durch gezielte Körperhaltungen und Körpertätigkeiten wird Einfluss genommen, entweder beruhigend oder stimulierend.

Sie erfahren, wie gezielte Bewegungen für unseren Schutz sorgen und uns und unseren Kindern aus der Ohnmacht, Sprachlosigkeit und Schreckstarre helfen. Die Übungen sind kinderleicht, überwiegend unauffällig und somit im Kita-Alltag oder jederzeit zu Hause anwendbar, so dass auch ein stressiger Tag wieder leichter wird.

Mehr Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage www.generationen-zentrum.com

Referent: Andrea Groß, ärztliche Psychotherapeutin

Teilnahmebeitrag: 20,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Stadt Würzburg und dem Landratsamt Würzburg.

max. TN-Zahl: 100



86 Geldangelegenheiten in Patchworkfamilien

für Familien und Interessierte

Donnerstag, 20.10. von 19.30–21.00 Uhr

Aus zwei Haushalten wird ein neuer: Mein Kind, dein Kind, unser Kind, das zeichnet eine Patchworkfamilie. Wie können Sie die Haushaltsfinanzen gemeinsam meistern?

Welche Rechte und Verpflichtungen existieren in Patchworkfamilien? Dies erfahren Sie aus dem Vortrag des erfahrenen Referenten.

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

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkasse.

max. TN-Zahl: 28



87 Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse

Entlastung für Familien mit fordernden Kleinkindern
Dienstag, 25.10. von 19.30–21.30 Uhr

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

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



88 Frech wie Oskar, stark wie ein Löwe?! So begeistern Sie Kinder!

Handpuppenspiel in der pädagogischen Arbeit

Montag, 21.11. von 08.30–16.30 Uhr

für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Der professionelle Puppenspieler Alfred Büttner erklärt anschaulich, wie der Einsatz von Handpuppen Ihre pädagogische Arbeit erleichtert. Er zeigt Wege auf, wie Sie durch das Spiel mit der Illusion einen neuen Zugang zu Kindern finden, der über die rein rationale Ebene hinausgeht. Und er beweist, wie die Kommunikation zwischen Kindern und Puppen jedem anderen Medium überlegen ist.

Das alles geschieht in lockerer, ungezwungener Atmosphäre und ohne Druck – schließlich steht die Freude am Spiel im Mittelpunkt. Sie sind eingeladen: Probieren Sie sich aus und entdecken Sie ganz neue Seiten an sich!

Referent: Ali Büttner, Puppenspieler

Teilnahmebeitrag: 85,00 € (inkl. 15 € für Getränke und kleine Snacks) /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 22



Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



89 **Fachtag „Weibliche Genitalbeschneidung“**

Wissen – Ansprechen – Handeln

Mittwoch, 30.11. von 09.00–18.00 Uhr

Sensibilisierung und Vernetzung für Fachkräfte wie Sozialpädagog/-innen, Migrationsberater/-innen, Kinderärzt/-innen, Gynäkolog/-innen, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen

Die teilweise oder vollständige Entfernung der weiblichen äußeren Genitalien oder deren Verletzung ist ein globales Problem, auch in Europa und Deutschland vorhanden, obwohl es hier seit 2013 gesetzlich verboten ist.

Der Fachtag ist eine Informations- und Austauschveranstaltung zu FGM/C Problemlage und Ressourcen in der Region. Sie erhalten Grundwissen zum Thema, in einer Talkrunde werden Austausch und eine regionale Vernetzung angeregt. Die Workshops finden im geschützten Raum statt und widmen sich spezifischen Thematiken.

genauer Tagesablauf unter
www.generationen-zentrum.com

Verantwortlich: Rita Schulz, IN VIA Bayern e.V.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen!

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

max. TN-Zahl: 300

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



90 **Digitales Kinderzimmer – Medienaneignung**

„Ene mene muh – wie smart bist du?“

Vortrag für Eltern von Kleinkindern

Donnerstag, 01.12. von 19.30–21.30 Uhr

Kinder wachsen in digitale Welten hinein. Medienkompetenz und eine kritische Haltung sind für Eltern wichtige Ziele in der Erziehung. Hier erfahren Sie, wann Kleinkinder unsere Unterstützung und Entscheidung brauchen und lernen kindgerechte Seiten und Apps kennen. Denn Medienkompetenz bedeutet weit mehr als an- und ausschalten. Digitalisierung des Alltags stellt Kinder und Eltern vor neue spannende Aufgaben – es lohnt sich, dieser Aufgabe anzunehmen.

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 19

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.

91 **So überstehen Sie die Pubertät**

Wie Eltern, Teenager und Fachkräfte die Herausforderungen meistern

Pubertät und Jugendzeit ist oft eine große Herausforderung. Da brauchen Eltern und Fachkräfte gute Nerven, viel Verständnis, aber auch eine klare Haltung in wichtigen Dingen. Sie erfahren, was in dieser Zeit im Gehirn passiert und was Teenagern und Erwachsenen hilft, diese turbulente Phase gut zu überstehen, damit der Kontakt erhalten bleibt und Sie auch noch in der Pubertät gelassen bleiben!

91a **Abendkurs**

Donnerstags, 08.12. / 15.12. / 26.01. / 02.02. / 09.02. von 20.00–22.00 Uhr

Kursbeitrag: 52,00 €

91b **Vormittagskurs**

Montags, 12.12. / 23.01. / 30.01. / 06.02. von 10.00–12.00 Uhr

Kursbeitrag: 41,60 €

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

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12

92 **„Mein Bett, Dein Bett, unser Bett – wie Kleinkinder (gerne) schlafen“**

Vortrag für Eltern von Kleinkindern

Donnerstag, 26.01. von 19.30–21.30 Uhr

Warum schlafen Kinder gerne bei uns im Bett? Sie erfahren, was Sie als Eltern tun können, um ihrem Kind das Einschlafen zu erleichtern. Sie lernen Möglichkeiten kennen, das Schlafverhalten des Kindes so zu gestalten, dass ihre persönlichen Bedürfnisse und die des Kindes berücksichtigt werden und alle erholt erwachen.

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome



93 Valentinstag – einander Segen sein

Verwöhnabend mit Segensfeier und Abendessen für Eltern mit Kindern

Dienstag, 14.02. von 17.00–19.30 Uhr

Sich gegenseitig zeigen, dass man sich liebt und miteinander verbunden ist, braucht Zeichen und gemeinsame Erlebnisse. Eine Möglichkeit ist es, sich als Paar dieser Verbundenheit zu vergewissern und sich gemeinsam segnen zu lassen. So wie Gott den Menschen durch seinen Segen nahe ist, können auch Eltern durch ihre Liebe und Zuwendung den Kindern nahe sein und zum Segen werden.

Sie sind eingeladen, sich um 17.00 Uhr in der Kirche Stift Haug den Segen für Ihre Beziehung geben zu lassen und ihre Kinder selbst zu segnen. Anschließend sind alle Familien zu einem gemeinsamen Abendessen eingeladen. Hochstühle und Spielmöglichkeiten stehen bereit.

Teilnahme kostenfrei! / Essen: 12,00 € für Paare (mit bis zu zwei Kinder unter 3 Jahren), 3,00 € pro Kind über 3 Jahren, Getränke extra /Anmeldung erforderlich!

Verantwortlich: Mitarbeiter/-innen aus dem Generationen-Zentrum in Kooperation mit der Kirchengemeinde Stift Haug

Mit Achtsamkeit den Blick schärfen ...

Intuitives Fotografieren

Freitag, 11.11. von 15.00–18.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 65

„wellcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

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

Bei Interesse an Hilfe durch wellcome melden Sie sich bei uns.

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

Sprechzeit: Dienstag und Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr

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

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

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.
Bitte sprechen Sie uns an!



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

94 Café komm

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

geöffnet ab 02.03.–05.08.2022

(außer 14.09.22–24.02.23 (außer 23.12.–06.01.))



Mittwochs, 15:00–17:15 Uhr Café komm – musikalisch
mit Birgit Zöllner oder Friederike Ostertag 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 Emma Heinrich

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. 62
- An **ausgewählten Samstagen Väterbrunch** im Café komm, Näheres siehe Nr. 116

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch die FSJ-Praktikantin, 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

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)





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

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

95a für Babys die Ende Okt 2021 – Jan 2022 geboren wurden

Freitags, ab 16.09. – 10.02.
(außer 07.10. / 04.11. / 11.11. / 08.12. / 23.12. / 30.12. / 06.01. / 27.01.) von 16.30 – 18.00 Uhr (14x)

95b für Babys die Mai/Juni 2022 geboren wurden

Donnerstags, ab 22.09. – 02.02.
(außer 03.11. / 10.11. / 24.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 15.00 – 16.30 Uhr (14x)

95c für Babys die Juli/Aug 2022 geboren wurden

Donnerstags, ab 22.09. – 02.02.
(außer 03.11. / 10.11. / 24.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 16.45 – 18.15 Uhr (14x)

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

Beitrag je Kurs: 154,00 € /Anmeldung erforderlich!

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

96 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

96a Dienstags, ab 20.09. – 18.10. von 14.45 – 15.30 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 39,50 €

96b Dienstags, ab 08.11. – 13.12. von 14.45 – 15.30 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 47,40 €

96c Dienstags, ab 10.01. – 07.02. von 14.45 – 15.30 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 39,50 €

Referentin: Anke Spiegel, Erzieherin, Musikgartenlehrerin
Anmeldung erforderlich!

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

97 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

97a Dienstags, ab 20.09. – 18.10.

von 15.45 – 16.30 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 39,50 €

97a Dienstags, ab 08.11. – 13.12.

von 15.45 – 16.30 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 47,40 €

97c Dienstags, ab 10.01. – 07.02.

von 15.45 – 16.30 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 39,50 €

Referentin: Anke Spiegel, Erzieherin, Musikgartenlehrerin
Anmeldung erforderlich!

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

98 Bewegte Babyzeit von 3 – 9 Monaten

Ein Eltern-Kind-Angebot zu Wahrnehmung und Spiel in den ersten Lebensjahren

Sie lernen wie Sie die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Ihres Babys spielerisch unterstützen können. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge der Bewegung und der Sinneserfahrung, sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe

98a Freitag, 23.09. von 15.00 – 16.00 Uhr

98b Freitag, 20.01. von 15.00 – 16.00 Uhr

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

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



Weitere Pekipkurse sind in Planung. Zum Redaktionsschluss standen die Termine noch nicht fest. Bitte informieren sie sich ab August 2022 auf der Homepage.



99 Bewegungsspaß von 10–18 Monaten

Ein Eltern-Kind-Angebot zu Wahrnehmung und Spiel in den ersten Lebensjahren

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. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe

99a Freitag, 23.09. von 16.30–17.30 Uhr

99b Freitag, 20.01. von 16.30–17.30 Uhr

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg
max. TN-Zahl je Termin: 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. mehr Infos unter www.generationen-zentrum.com

FREISpiel 1 – Bindung stärken

für Mütter oder Väter mit Babys von 2–9 Monaten das Baby verstehen und feinfühlig reagieren

100a Montags, ab 26.09.–12.12. (außer 03.10. / 31.10.) von 11.15–12.15 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 37,00 €

100b Montags, ab 09.01.–13.02. von 11.15–12.15 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 22,20 €

FREISpiel 2 – Beziehung leben

für Mütter oder Väter mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

Kinder entdecken ihre eigenen Fähigkeiten und werden in ihrer emotionalen, sozialen und motorischen Entwicklung gestärkt. Eine ideale Vorbereitung auf Krippe oder Tagesmutterbetreuung.

100c Montags, ab 26.09.–12.12. (außer 03.10. / 31.10.) von 10.00–11.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 37,00 €

100d Montags, ab 09.01.–13.02. von 10.00–11.00 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 22,20 €

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

Anmeldung erforderlich!

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

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



Selbstbehauptung und -verteidigung

für Mädchen ab 7 und Frauen bis 70 Jahren

Samstag, 08.10. von 13.00–18.00 Uhr

Sonntag, 09.10. von 09.00–14.00 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 euch über gemeinsame und unterschiedliche Denk- und Handlungsstrategien auszutauschen. Mit vielen Spielen macht es einfach Spaß, Neues auszuprobieren.

Referentinnen: Nike Klüber, Wendo Trainerin und Kirstin Mross, Wendo Trainerin

Teilnahmebeitrag: 65,00 € pro Paar /

45,00 € für KDFB Mitglieder /inkl. Mittagsimbiss /

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem KDFB

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



102 Zu Gast beim Fürstbischof – Gold und Glanz in der Residenz

Familienführung ab 5–99 Jahre

Endlich können wir das prächtige Schloss wieder von Innen bestaunen. Vergoldeter Stuck, das großartige Fresko von Tiepolo und der berühmte Spiegelsaal warten auf uns. Lasst uns gemeinsam die Schätze der Residenz entdecken.

102a Samstag, 08.10. von 10.00–11.30 Uhr

102b Samstag, 08.10. von 11.30–13.00 Uhr

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

Teilnahmebeitrag je Führung: 14,00 € (inkl. Residenzeintritt) / Kinder ab 5 Jahren: 4,00 € / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Frankoniabrunnen (vor der Residenz)

max. TN-Zahl je Führung: 12 Kinder und 12 Erwachsene



104 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

für Eltern mit Kindersachen von Geburt bis 7 Jahren und Damenbekleidung von Gr. 36–48

Samstag, 15.10. von 15.00–17.00 Uhr

Du findest die Kleidung deiner Kinder und eigene Kleidungsstücke 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-, Damen- 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. drei Stoffbeutel voll pro Familie) und/oder Kleidung finden und mitnehmen. Bitte nur gut erhaltene, gewaschene Sachen ohne Flecken oder Löcher. Mehr zur Abgabe und Stöbern unter www.generationen-zentrum.com.



103 Zeit für Brei – Antworten und Praxis

für Eltern mit Kindern ab dem 4. Lebensmonat

Montag, 10.10. von 15.30–17.30 Uhr

Die Einführung fester Nahrung ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby. Doch auch für Eltern bringt diese Phase jede Menge Fragen zu einer optimalen Umsetzung mit sich. Im Workshop erhalten Mütter/Väter, neben Tipps zur Beikosteinführung und Säuglingsernährung, auch Einblicke in die Zubereitung von selbst hergestellten Babybreien.

Weitere Informationen unter:

www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung
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



105 Fantasie und Bewegung im Wald

für ein Elternteil mit Kindern 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

105a Samstag, 15.10. von 10.30–12.00 Uhr

105b Samstag, 11.02. von 10.30–12.00 Uhr

Referent: André Block, Ergotherapeut

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich! (Pro Kind ist die Teilnahme eines Elternteils möglich.)

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: 10 Kinder und 10 Erwachsene



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

STADT WÜRZBURG



106 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.

**106a Montags, ab 17.10.–05.12. (außer 31.10.)
von 10.00–11.00 Uhr (7x)
Kursbeitrag: 63,00 €**

**106b Montags, ab 16.01.–13.02.
von 10.00–11.00 Uhr (5x)
Kursbeitrag: 45,00 €**

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

107 Baby-Fit Spielgruppe

für Eltern mit Kleinkindern von 10–24 Monate
Voller Begeisterung erweitern Kinder, wenn Sie anfangen sich selbst fortzubewegen, ihren Radius und gehen auf Entdeckungstour. Besonders in der kalten Jahreszeit wird es hier schnell langweilig zuhause. In dieser Gruppe treffen Sie andere Eltern mit Ihren Kids und können sich mit Gleichgesinnten austauschen. Die Kinder können verschiedene Spiel- und Bewegungsmaterialien erkunden und ausprobieren.

**107a Dienstags, ab 25.10.–29.11. (außer 01.11.)
von 16.00–17.00 Uhr (5x)**

**107b Dienstags, ab 10.01.–07.02. (außer 01.11.)
von 16.00–17.00 Uhr (5x)**

Referentin: Stefanie Porzelt, Eltern-Kind-Kursleitung
Beitrag je Kurs: 18,50 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 8 Kinder und 8 Erwachsene

Familie, Kinder, Erziehung ...

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Als Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- 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



108 Leckerer zum Löffeln – Suppen & Eintöpfe

für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren

Dienstag, 15.11. von 15.30–17.00 Uhr

Gemeinsam werden abwechslungsreiche Gemüse-Suppen für Klein und Groß zubereitet. Das Kennenlernen der verschiedenen Gemüse wird so erleichtert und die Geschmacksbildung gefördert, damit ausreichend Gemüse verzehrt wird.

Weitere Informationen unter:
www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

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



109 Bewegtes Wohnzimmer

Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen

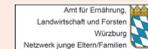
Freitag, 18.11. von 15.00–16.30 Uhr

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. Lassen Sie Ihr Kind mit dem ganzen Körper lernen und erfahren. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene



110 Heiliger Kilian – Vom Meer zum Mee

Familienführung ab 5–99 Jahren

Samstag, 19.11. von 10.00–11.30 Uhr

Auf der Alten Mainbrücke steht er, dem Kiliansplatz gibt er seinen Namen ... überall in der Stadt treffen wir auf den Missionar. Aus Stein, gemalt, mit oder ohne Schwert! Was hat er zu erzählen? Seid gespannt!

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Kinder ab 5 Jahren; 4,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Alte Mainbrücke, Ecke Kiliansbäck
max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene





111 Kinder-Köche ganz groß – Weihnachtsbäckerei

für Eltern mit Kindern von 1–5 Jahren

Freitag, 09.12. von 15.00–17.00 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, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

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

max. TN-Zahl: 7 Kinder und 7 Erwachsene



134 Lebensfreude wecken - Generationen verbinden

eingeladen sind alle von 3 bis 99 Jahren (Kinder unter 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

134a Samstag, 12.11. von 10.00 - 11.30 Uhr

134b Freitag, 27.01. von 15.00 - 16.30 Uhr

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensfreude und animieren uns zum Tanzen. Sie können als Einzelperson kommen oder als Familie. Gemeinsames Bewegen, Musizieren, Kreativ sein über Altersgrenzen hinweg.

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 je Termin: 10 Kinder und 10 Erwachsene



112 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. Das Programm nimmt Rücksicht auf die typischen Beschwerden nach einer Geburt und unterstützt den Körper zur alten Form zurück zu kommen.

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

112a Mittwochs, ab 11.01.–08.02. von 10.00–11.00 Uhr (5x)

112b Mittwochs, ab 11.01.–08.02. von 11.15–12.15 Uhr (5x)

Referentin: Laura Hupp, Kangatrainerin

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

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



113 Ein Schnabel voller Glück

Korbtheater für Kinder ab 3 Jahren

Samstag, 21.01. von 15.00–16.30 Uhr

Der Entenich Fred Schnabel will hoch hinaus. Endlich fliegen können wie ein Adler – das ist, wovon er träumt. Doch schon klingelt der Wecker, die Nacht ist vorbei und der Traum ist aus. Aber ist er das wirklich? Schließlich fehlen Fred nur ein paar Federn und er könnte alles wahr werden lassen... Alles nicht so einfach – Fred hat alle Flügel voll zu tun, seinen Traum nicht aus den Augen zu verlieren. Noch in diesem Stück will er das Glück finden. Endlich fliegen, unbedingt!

Referent: Ali Büttner, Puppenspieler

Teilnahmebeitrag: 7,00 € Erwachsene /

Kinder ab 3 Jahren: 6,00 €

Vorverkaufspreis: Bei Anmeldung bis zum 06.01.23 erhalten Sie 1,00 € Nachlass pro Person! / Anmeldung erbeten!

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die Anmeldeformalitäten.



114 St. Adalbero und der verschwundene Löwe

Familienrallye ab 5–99 Jahren

Samstag, 28.01. von 10.00–11.30 Uhr

Erlebt eine spannende Rallye und löst gemeinsam die geheimnisvollen Rätsel rund um Sankt Adalbero und die Sanderau. Was ist das Ehehaltenhaus? Wo haben sich die Tiere in St. Adalbero versteckt? Wo ist der verschwundene Löwe?

Bitte mitbringen: Taschenlampe

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 € / Kinder ab 5 Jahren: 4,00 € / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: vor St. Adalbero

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.



VATER-KIND-ANGEBOTE

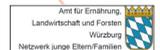
115 Auf die Plätze fertig los! Papa-Kind-Action
für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren
Samstag, 24.09. / 29.10. / 26.11. / 17.12. / 28.01. / 18.02.
jeweils von 09.30–11.00 Uhr und von 11.15–12.45 Uhr
An diesem Tag können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im Klettern, 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



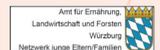
116 Väterbrunch im Café komm
für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren
Samstag, 08.10. / 12.11. / 03.12. / 14.01. / 04.02. von 09.30–12.30 Uhr
Gut ins Wochenende starten und das alles ganz entspannt beim Väterbrunch mit Ihren Kindern im Cafe komm. Nutzen Sie die Möglichkeit sich zu treffen, zum Relaxen, Frühstücken, Informieren, Spielen. Und das Beste: **K** indgerecht, **O** hne Stress, **M** ännerfreundlich, **M** ahlzeit inklusiv.
Referenten: N.N.
Teilnahmebeitrag: 3,00 € inkl. Kaffee oder Tee, für das gemeinsame Frühstück bitte etwas mitbringen, Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!



117 Fantasie und Bewegung im Wald
für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren
Samstag, 10.12. von 10.30–12.00 Uhr
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
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: 5 Kinder und 5 Erwachsene



118 Ich koche mit Papa
für Väter mit Kleinkindern von 1–3 Jahren
Samstag, 21.01. von 10.00–12.00 Uhr
Alle Infos über eine gesunde und ausgewogene Kleinkinderernährung: Was braucht mein Kind? Auf welche Lebensmittel kommt es an? Kann es alles am Familientisch essen? Papas und Kinder kochen anschließend in geselliger Runde leckere Lieblingsgerichte.
Weitere Informationen unter:
www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie
Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung
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



VATER – KIND – ANGEBOTE

Familie, Kinder, Erziehung ...
Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!
Als Familienstützpunkt

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

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



Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 **generationen_zentrum**

 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**





ANGEBOTE FÜR KINDER

119 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“



Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

Vormittags von 08.30–12.30 Uhr

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

Monatsbeitrag für einen Wochentag: 45,00 €

Auf Antrag ist ein Zuschuss durch die Stadt Würzburg möglich.

Kosten für einzelne Vormittage: 12,00 €

(Nur für bereits eingewöhnte Kinder!)

An- und Abmeldung mindestens einen Tag vorher!

Bei nicht Abmeldung wird der Gesamtbeitrag fällig.

119a Montags, ab 12.09. – 13.02.
(außer 03.10. / 26.12. / 02.01.) (20x)

119b Dienstags, ab 13.09. – 14.02.
(außer 01.11. / 27.12. / 03.01.) (20x)

119c Mittwochs, ab 14.09. – 15.02.
(außer 28.12. / 04.01.) (21x)

119d Donnerstags, ab 15.09. – 16.02.
(außer 29.12. / 05.01.) (21x)

119e Freitags, ab 16.09. – 17.02.
(außer 30.12. / 06.01.) (21x)

Leitung: Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)

Betreuerinnenteam: Erzieherin, Kinderpflegerin, Sozialpädagogin, FSJ-Praktikantin, Ehrenamtliche

max. TN-Zahl je Wochentag: 8 Kinder

120 Hausaufgabenhilfe – kostenfrei



Termine nach Vereinbarung

Ehrenamtliche unterstützen Schüler/-innen von der 1.–7. Klasse bei den Hausaufgaben und beim Lernen.

Ansprechpartnerin: Michaela Brand, Bildungsreferentin

121 Hoch hinaus in den Herbstferien

Ferienbetreuung im Greußenheimer Wald für Kinder ab der 2. Klasse

Du magst Abenteuer und Spaß?

Dann komm in den Herbstferien 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

121a Mittwoch, 02.11. von 09.30–15.30 Uhr

121b Donnerstag, 03.11. von 09.30–15.30 Uhr

121c Freitag, 04.11. von 09.30–15.30 Uhr

121d Samstag, 05.11. von 09.30–15.30 Uhr

Referent: Stefan Heunisch, Naturwärt, 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 je Termin: 15

122 Märchenwald in den Faschingsferien



Erlebnishowshop für Grundschul Kinder

Komm mit in den Märchenwald! Gemeinsam wollen wir tolle Vormittage erleben, wir tauchen ein in die Märchenwelt und begegnen Prinzen, Elfen und Zwergen. Egal ob spielen, basteln oder einfach nur Spaß haben, sei dabei!

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

122a Mittwoch, 22.02.: Märchen von Prinz und Prinzessinnen

122b Donnerstag, 23.02.: Märchen von Elfen und Kobolden

122c Freitag, 24.02.: Märchen von Zwergen und Riesen

jeweils von 09.00–13.00 Uhr

Leitung: FSJ-Praktikant/-in

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

max. TN-Zahl je Termin: 10

ANGEBOTE FÜR KINDER

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.

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.

Darüber hinaus finden zu den Öffnungszeiten zusätzliche Angebote statt:

- BildungsCafé (**siehe Nr.124**)
- MedienCafé (nicht nur) für Senioren (**siehe Nr. 31**)
- Literaturkreis (**siehe Nr. 68**)
- Singen am Nachmittag (**siehe Nr. 55**)

Wir laden Sie auch ein, sich ehrenamtlich oder als Kursleiter/-in bei uns im Haus zu engagieren.

Geöffnet von Montag, 05.09. bis Freitag, 24.02. (außer an Feiertagen)

123

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



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

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

Freitag, 14.00 – 17.15 Uhr
Näheres siehe Seite 94



NEUE ANGEBOTE IM CAFÉ LEBENSLUST

- 124** **Bildungscafé (nicht nur) für Senioren**
Einmal im Monat, jeweils dienstags, sind Sie eingeladen, sich über seniorenspezifische Themen zu informieren.
Die Vorträge sind in der Regel kostenlos und dauern zwischen 45 und 60 Minuten. Die ausführliche Ausschreibung zu den Vorträgen nachfolgend:
Das Café Lebenslust öffnet um 13.30 Uhr, die Vorträge beginnen um 14.00 Uhr oder 14.30 Uhr.
Spende erbeten für unsere Bildungsarbeit.

- 124a** **„Schwindel im Alter“**
Dienstag, 20.09. um 14.30 Uhr
Schwindel im Alter sollte man unbedingt ernst nehmen, damit es nicht zu Stürzen mit folgenreichen Komplikationen kommt.
Referent: Dr. Michael Schwab, Chefarzt Geriatriezentrum, Bürgerspital Würzburg

- 124b** **Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben**
Dienstag, 18.10. um 14.00 Uhr
Gerade Senioren werden oft Opfer von Betrügern, Bsp. Enkeltrick usw.
Sie erhalten viele Informationen und wie Sie sich schützen können.
Referent: Markus Bursch, Kriminaloberkommissar, KPI Würzburg

- 124c** **„Ich bin ein Mensch, die ungelehrt ist“**
Die Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen (1098-1179)
Dienstag, 22.11. um 14.30 Uhr
2022 jährt sich zum zehnten Mal die Ernennung Hildegards zur Kirchenlehrerin. Sie war Benediktinerin, Theologin und Komponistin, vor allem eine großartige Strategin.
Sie entdecken ihr Leben und Denken vor dem Hintergrund ihrer Zeit. Dabei geht es auch um Orientierung: Was stammt wirklich von Hildegard, wo wird ihr Name heute vermarktet?
Sie erfahren Hilfreiches zu ihrem visionären Selbstverständnis und erleben Ermutigung für Ihre Fragen heute.
Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz
Teilnahme kostenfrei!
Gefördert mit Mitteln des Überdiözesanen Fonds der sieben bayerischen (Erz-)Bistümer

- 124d** **Thema und Referent wird noch bekannt gegeben**
(auf Handzettel und Homepage)
Dienstag, 20.12. von 14.30 Uhr
- 124e** **Thema und Referent wird noch bekannt gegeben**
(auf Handzettel und Homepage)
Dienstag, 17.01. von 14.30 Uhr
- 124f** **Thema und Referent wird noch bekannt gegeben**
(auf Handzettel und Homepage)
Dienstag, 14.02. um 14.30 Uhr

- Medien-Café (nicht nur) für Senioren**
Einzelhilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop ... Mediensprechstunde Jung für Alt (je Teilnehmer/-in 40 Minuten)
Montagnachmittags, etwa 14-tägig, entweder 15.30 Uhr oder 16.15 Uhr
Näheres siehe Nr. 31



- 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 94

- Singen am Nachmittag**
Montags einmal im Monat.
Näheres siehe Nr. 55

- Literaturkreis**
Donnerstags einmal im Monat.
Näheres siehe Nr. 68



Sie finden ab sofort alle Angebote für Senioren im gesamten Heft unter den jeweiligen Rubriken. Mit dem obenstehenden grünen Symbol sind sie gekennzeichnet.



SPIELE IN GESELLIGER RUNDE

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen alle Altersgruppen in ihren Bann. 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!
Die Teilnahme ist kostenfrei!

125 Spielrunden am Montag

Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele

Montags, ab 05.09. – 13.02.

(außer 03.10. / 26.12. / 02.01.) von 14.00–17.00 Uhr

In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein. Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl.

126 Spielrunden am Dienstag

Canasta, Skat und andere Spiele

Dienstags, ab 06.09. – 14.02.

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

Traditionelle und neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt. Begegnung von Jung und Alt geschieht 'spielerisch'!

127 Schafkopf

Mittwochs, ab 07.09. – 22.02.

(außer 28.12. / 04.01.) von 13.00–17.00 Uhr

Hier treffen sich mehrheitlich Schafkopfspieler/-innen.

128 Spielrunden am Donnerstag

Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele

Donnerstags, ab 08.09. – 23.02.

(außer 29.12. / 05.01.) von 14.00–17.00 Uhr

Einzelne Personen und auch ganze Spielgruppen sind uns willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

129 Doppelkopf

für lernende und erfahrene Spieler/-innen

Donnerstags, ab 08.09. – 23.02.

(außer 29.12. / 05.01.) von 14.00–17.00 Uhr

Dies eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner/-innen? Kommen Sie vorbei, um 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, ehrenamtlicher Mitarbeiter

130 Offener Schachtreff

Freitags, ab 09.09. – 24.02. (außer 30.12. / 06.01.) 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. Schachbretter und -figuren sind ausreichend vorhanden.

Teilnahme kostenfrei!

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

131 Gesprächsangebot für Senioren

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

Ihre Ansprechpartnerin: Christina Moczynski, Bildungsreferentin (siehe oben)

Eine Stunde Zeit füreinander

ökumenische Nachbarschaftshilfe in der Innenstadt

Näheres siehe S. 10



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



KREATIVES ZUSAMMENSEIN

Offener Stricktreff*Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung***Montags, ab 05.09. – 13.02. von 14.00–17.00 Uhr
(außer 01.10. / 26.12. / 02.01.)****Näheres** siehe Nr. 60**Fühldecken für Demenzerkrankte nähen –
Dienstagnachmittags**

kreativ sein für einen guten Zweck

Näheres siehe Nr. 2**KREATIVE ZWISCHENZEIT ...****Freitagnachmittag 1x im Monat**

für ein ideenreiches Miteinander.

Näheres siehe Nr. 63a–f**Café komm Nähtreff –****Freitagnachmittag 1x im Monat**

Nähmaschine steht bereit für kleine Ausbesserungsarbeiten etc..

Eine Ehrenamtliche hilft auch bei kleinen Näharbeiten.

Näheres siehe Nr. 62**132 Briefmarkenausschneiden – Missionshilfekreiss****Donnerstags, 15.09. / 06.10. / 10.11. / 01.12. / 12.01. / 02.02. von 14.30–16.00 Uhr**

In diesem offenen Kreis 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.

Teilnahme kostenfrei!

Rikscha-Fahrten für Senioren**Näheres** siehe Nr. 1

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.

VERSCHIEDENE ANGEBOTE



Liebe Leserin, lieber Leser,
Sie finden ab sofort alle Angebote für Senioren im gesamten Heft unter den jeweiligen Rubriken. Mit diesem grünen Symbol sind sie gekennzeichnet.

Beispiele:**GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung****Näheres** siehe Nr. 35 a+b**Neue Medien und Kommunikationsmittel leicht erklärt**

Ein umfangreiches Vortrags- und Beratungsprogramm unterstützt Sie im Umgang mit digitalen Medien und deren Anwendung. Die Programmpunkte sind für Senioren mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen aufbereitet

Näheres siehe Nr. 33a–i**Erlebnistänze am Vormittag****Näheres** siehe Nr. 59a+b**Singen am Nachmittag****Näheres** siehe Nr. 55**133 „... eine schöne Zeit!“***Unternehmungen für ältere und hochbetagte Würzburger/-innen***1-2 x monatlich**

Sind Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß“? Dann schließen Sie sich gerne dem Teilnehmerkreis für unsere regelmäßigen Ausflüge/Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeitorientierten Zielen in Würzburg und Umgebung an. Wir nutzen die städtischen Seniorenmobile und bieten einen Hol-Bring-Fahrdienst von und nach Hause an. Das Angebot ist dank einer Gruppe Ehrenamtlicher und in enger Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Senioren der Stadt Würzburg möglich.

Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten.

Anmeldung: Ein Falblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann am bei uns angefordert werden.**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski,
Bildungsreferentin (Tel: 386 68712)
Teilnahme kostenfrei!

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 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 ist ein Nachlass auf den Teilnahmebeitrag möglich. Bei Eltern-Kind-Kursen wird bei Geschwisterkindern oder Zwillingen ein Nachlass für den selben Kurs gewährt.

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.



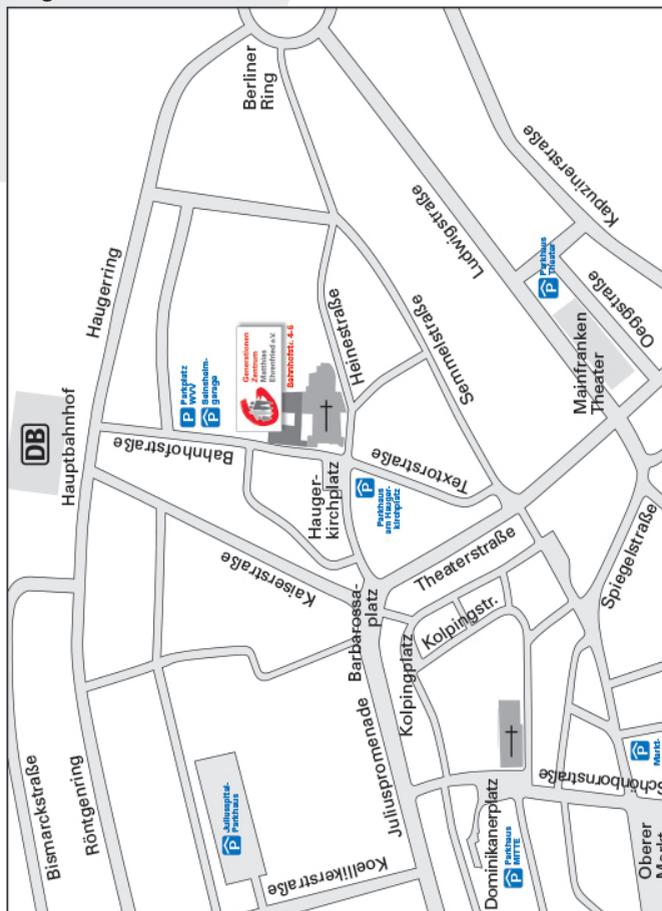
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

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	13.09.	14.30	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	2
Mo	26.09.	17.00	Führung durch den Rokokogarten in Veitshöchheim	3

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	05.09.	14.00	Offener Stricktreff	60
Mi	14.09.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 1	17a
Do	15.09.	14.30	Singen am Nachmittag	55a
Fr	16.09.	14.30	Mit Volldampf in die Katastrophe? -Ausstellungseröffnung	74a
So	18.09.	17.00	eingeladen - Liedermacherin Stefanie Schwab präsentiert ihre neue CD	4
Mo	19.09.	08.30	Mit Volldampf in die Katastrophe? - Ausstellung	74
	19.09.	10.30	GeWinn - Club Fortsetzung 2020/22	35a
	19.09.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31a
	19.09.	15.00	Sankt Peter und Paul - Führung	69
	19.09.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	47a
	19.09.	17.45	Yoga für Fortgeschrittene I	34a
	19.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	47b
	19.09.	19.00	Epilepsie - Vortrag	18
	19.09.	19.00	Fit und Gesund	46
	19.09.	19.30	Yoga für Fortgeschrittene II	34b
Di	20.09.	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	48
	20.09.	10.30	English for fun	28a
	20.09.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	49
Mi	21.09.	13.45	Yoga für Senioren	36a
	21.09.	15.15	Yoga für Senioren	36b
Do	22.09.	10.45	Let's talk in English	28c
	22.09.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	5
	22.09.	19.00	Aquarellieren für Fortgeschrittene	61a
Fr	23.09.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	59a
	23.09.	10.00	Frei(tags)-Wandern: Wasserschutzgebiet Zell am Main	70a
	23.09.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	59b
	23.09.	14.00	Sturzprävention für Senioren	37
	23.09.	14.00	Café komm Nähtreff	62
	23.09.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	63a
Mo	26.09.	09.40	Gedächtnstraining	29a
	26.09.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	56a
	26.09.	11.30	Gedächtnstraining	29b
	26.09.	13.00	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	56b
	26.09.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31b
Di	27.09.	09.00	Veeh-Harfen® - Aufbaukurs	57
	27.09.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	56c
	27.09.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	32a
	27.09.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	38



Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.				
Mi	28.09.	14.30	Tablet-PCs und Smartphones - Vortrag	33a	Mo	07.11.	15.00	Vom Juliusspital bis zum Bürgerspital - Führung 71
	28.09.	17.00	Modernes Rückentraining	50a	Di	08.11.	09.00	Letzte Hilfe Kurs 23
	28.09.	17.30	Qi Gong Meridianübungen	39		08.11.	10.30	English for fun 28b
	28.09.	18.00	Modernes Rückentraining	50b		08.11.	19.00	Kinder- und Familiengottesdienste kreativ gestalten - Austauschtreffen 14
	28.09.	19.30	Die Apostelgeschichte - Bibelabende	6				
Do	29.09.	10.00	Veeh-Harfen® - Grundkurs	58	Mi	09.11.	14.30	Twitter, Facebook, Instagram - Vortrag 33d
	29.09.	17.00	Rückentraining mit Power	51		09.11.	18.00	Entlastung und Fürsorge für sorgende u. pflegende Angehörige - Vortrag 19c
	29.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	52		09.11.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - Vortrag 24
Di	04.10.	18.30	QiGong	40a		10.11.	10.45	Let's talk in English 28d
Mi	05.10.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 2	17b		10.11.	14.30	Singen am Nachmittag 55c
	05.10.	10.00	Bioenergetik am Morgen	42		10.11.	19.00	Aquarellieren für Fortgeschrittene 61b
	05.10.	10.30	GeWinn® - Jahreskurs 2021-2022	35b	Fr	11.11.	15.00	Mit Achtsamkeit den Blick schärfen ... Intuitives Fotografieren 65
Do	06.10.	09.00	QiGong	40b		14.11.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren 31g
	06.10.	10.30	QiGong im Sitzen	41	Di	15.11.	16.00	Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums 72
Fr	07.10.	09.00	Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic	53		15.11.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern 25
	07.10.	09.30	Gedächtnistraining	30	Fr	18.11.	14.30	Film: "Vergiss mein nicht" mit Publikumsgespräch 26
	07.10.	10.00	Power Bodyforming	54a		18.11.	14.45	Frei(tags)-Wandern: Vom Main zur Hochfläche von Frickenhausen 70c
	07.10.	11.00	Power Bodyforming	54b		18.11.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT 63c
	07.10.	14.00	Frei(tags)-Wandern: Versbacher Naturerlebnis	70b	Sa	19.11.	10.00	Tragen und Getragensein - Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik 15
Mo	10.10.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31c	Mo	21.11.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren 31h
	10.10.	19.00	Meinungsbildung und Streitkultur - Vortrag	20	Mi	23.11.	14.30	Fahrkarten, Tarife, Komfortkarte - Vortrag 33e
Di	11.10.	10.00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	21a		23.11.	17.00	Wer badet das Christkind - Ausstellungseröffnung 10a
	11.10.	19.30	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	21b	Do	24.11.	09.00	Wer badet das Christkind - Ausstellung 10
Mi	12.10.	14.30	WhatsApp und andere Apps - Vortrag	33b	Sa	26.11.	10.00	Achtsamkeits-Seminar f. jedes Alter 45
Do	13.10.	14.30	Singen am Nachmittag	55b	Mo	28.11.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren 31i
Fr	14.10.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	63b	Mi	30.11.	10.00	Sensory Awareness 43
So	16.10.	05.00	Fußwallfahrt nach Vierzehnheiligen	7		30.11.	18.00	Meditative Impulse zur Weihnachts-ikone 10b
Mo	17.10.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31d	Fr	02.12.	14.30	Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen 67
Di	18.10.	16.00	Führung im Kloster der Claretiner-Missionare	8a	Mo	05.12.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren 31j
Mi	19.10.	18.00	Achtsamer Umgang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz - Vortrag	19a	Di	06.12.	15.30	Tablet kostenfrei leihen 32b
Do	20.10.	08.30	Energiewende - Ausstellung	75	Mi	07.12.	14.30	Alexa, Siri, Google... - Vortrag 33f
	20.10.	19.00	Wie heize ich morgen? - Vortrag	27		07.12.	18.00	Meditative Impulse zur Weihnachts-ikone 10c
Fr	21.10.	14.00	Storybag - Workshop	13		07.12.	19.00	After-Work-ART ... - Seminar 64b
Sa	22.10.	10.00	QiGong - Wildgans I	44	Do	08.12.	14.30	Singen am Nachmittag 55d
Mo	24.10.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31e		08.12.	19.00	Weihnachten hat mehr Strophen... als Sie vielleicht denken 11
Mi	26.10.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 3	17c	Mo	12.12.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren 31k
	26.10.	14.30	Videotelefonie - Videochat - Vortrag	33c	Mi	14.12.	18.00	Meditative Impulse zur Weihnachts-ikone 10d
	26.10.	18.00	Neue Wege finden im Pflegealltag - Vortrag	19b				
	26.10.	19.00	After-Work-ART ... - Seminar	64a				
	26.10.	19.30	"Putins Angriffskrieg - und die Möglichkeiten für Frieden" - Vortrag	22				
Fr	04.11.	18.30	Biblisches Krimi-Dinner - 4. Fall	9				
Mo	07.11.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31f				

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	16.12.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	63d
Mo	09.01.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31l
Mi	11.01.	14.30	Online-Banking - Vortrag	33g
Do	12.01.	14.30	Singen am Nachmittag	55e
Fr	13.01.	10.00	Frei(tags)-Wandern: Skulpturenpark, Roßsteige und Haslachtal	70e
Mo	16.01.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31m
Di	17.01.	16.00	Besuch im Augustiner-Kloster	8b
Do	19.01.	16.00	Literaturkreis	68
Fr	20.01.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	63e
Mo	23.01.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31n
Do	26.01.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg	73
Sa	28.01.	09.30	Diözesaner Bibeltag: Zurück zu den Anfängen?	12
	28.01.	10.00	PLOTTER-"ZAUBEREI" ... BASICS	66
Mo	30.01.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31o
Mi	01.02.	14.30	Alleskönner WVV-App - Vortrag	33h
	01.02.	19.00	Familiengottesdienste kreativ gestalten - Austauschtreffen	16
	01.02.	19.00	After-Work-ART ... - Seminar	64c
Fr	03.02.	10.00	Frei(tags)-Wandern: Naturwaldreservat Waldkugel bei Reichenberg	70f
Mo	06.02.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31p
Mi	08.02.	14.30	Datensicherung - Vortrag	33i
Do	09.02.	14.30	Singen am Nachmittag	55f
Fr	10.02.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	63f

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	01.09.	14.00	Männerberatung	77
	01.09.	14.30	Hausaufgabenhilfe - kostenfrei	120
Mo	12.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	119a
Di	13.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	119b
Mi	14.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	119c
	14.09.	15.00	Café komm musikalisch	94a
Do	15.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	119d
	15.09.	15.00	Café komm kreativ	94b
Fr	16.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	119e
	16.09.	09.30	Café komm multikulturell	94c
	16.09.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	94d
	16.09.	16.30	PEKiP® Ende Okt 2021 - Jan 2022 Babys	95a
Di	20.09.	14.45	Musikgarten® für Babys	96a
	20.09.	15.45	Musikgarten® Teil 1	97a
Mi	21.09.	17.30	sensiplan® - Sprechstunde	78
Do	22.09.	15.00	PEKiP® Mai/Juni 2022 Babys	95b
	22.09.	16.45	PEKiP® Juli/Aug 2022 Babys	95c
Fr	23.09.	15.00	Bewegte Babyzeit von 3 - 9 M.	98a
	23.09.	16.30	Bewegungsspaß von 10 - 18 M.	99a
Sa	24.09.	09.30	Papa-Kind-Action	115a
	24.09.	11.15	Papa-Kind-Action	115b

Mo	26.09.	10.00	FREISpiel 2 - mit Kindern von 10 M. - 2 J.	100c
	26.09.	11.15	FREISpiel 1 - mit Babys von 2 - 9 M.	100a
Do	29.09.	19.30	Trotzalter - Wut im Bauch - Vortrag	82
Do	06.10.	20.00	Grenzen setzen, ohne zu verletzen - aber wie? - Abendkurs	83a
Sa	08.10.	13.00	Wendo für Mädchen und Frauen	101
	08.10.	09.30	Väterbrunch	116a
	08.10.	10.00	Gold und Glanz in der Residenz - Familienführung	102a
	08.10.	11.30	Gold und Glanz in der Residenz - Familienführung	102b
Mo	10.10.	10.00	Grenzen setzen, ohne zu verletzen - aber wie? - Vormittagskurs	83b
	10.10.	15.30	Zeit für Brei - Antworten und Praxis mit Kindern ab dem 4. Lebensmonat	103
Di	11.10.	19.30	Kess-erziehen - Elternkurs	84
Fr	14.10.	16.00	Gesprächstraining für Paare KEK	79
Sa	15.10.	10.30	Fantasie und Bewegung im Wald mit Kindern von 1 - 3 Jahren	105a
	15.10.	15.00	Tauschbasar - wiederverwenden statt wegwerfen	104
Mo	17.10.	10.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter mit Kindern von 1 - 3 J.	106a
	17.10.	16.00	Fachtag Soforthilfe - stressige Kita-Tage werden leichter	85
Do	20.10.	19.30	Geldangelegenheiten in Patchworkfamilien - Vortrag	86
Fr	21.10.	09.00	Sprechstunde Kita Einstieg	81
Di	25.10.	16.00	Baby-Fit Spielgruppe mit Kleinkindern	107a
	25.10.	19.30	Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse - Vortrag	87
Sa	29.10.	09.30	Papa-Kind-Action	115c
	29.10.	11.15	Papa-Kind-Action	115d
Mi	02.11.	09.30	Hoch hinaus in den Herbstferien Ferienbetreuung	121a
Do	03.11.	09.30	Hoch hinaus in den Herbstferien Ferienbetreuung	121b
Fr	04.11.	09.30	Hoch hinaus in den Herbstferien Ferienbetreuung	121c
Sa	05.11.	09.30	Hoch hinaus in den Herbstferien Ferienbetreuung	121d
Di	08.11.	14.45	Musikgarten® für Babys	96b
	08.11.	15.45	Musikgarten® Teil 1	97b
Sa	12.11.	09.30	Väterbrunch	116b
Di	15.11.	15.30	Leckerer zum Löffeln - Eltern-Kind-Kochen	108
Fr	18.11.	15.00	Bewegtes Wohnzimmer	109
Sa	19.11.	10.00	Heiliger Kilian - Familienführung	110
Mo	21.11.	08.30	Handpuppenspiel in der pädagogischen Arbeit - Workshop	88
Sa	26.11.	09.30	Papa-Kind-Action	115e
	26.11.	11.15	Papa-Kind-Action	115f

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	30.11.	09.00	Fachtag "Weibliche Genitalbeschneidung"	89
Do	01.12.	19.30	Digitales Kinderzimmer - Vortrag	90
Sa	03.12.	09.30	Väterbrunch	116c
Do	08.12.	20.00	So überstehen Sie die Pubertät - Abendkurs	91a
Fr	09.12.	15.00	Kinder-Köche ganz groß - Weihnachts- bäckerei mit Kindern von 1 - 5 J.	111
Sa	10.12.	10.30	Fantasie und Bewegung im Wald für Väter mit Kindern von 1 - 3 Jahren	117
Mo	12.12.	10.00	So überstehen Sie die Pubertät - Vormittagskurs	91b
Sa	17.12.	09.30	Papa-Kind-Action	115g
	17.12.	11.15	Papa-Kind-Action	115h
Mo	09.01.	10.00	FREISpiel 2 - mit Kindern von 10 M. - 2 J.	100d
	09.01.	11.15	FREISpiel 1 - mit Babys von 2 - 9 M.	100b
Di	10.01.	14.45	Musikgarten® für Babys	96c
	10.01.	15.45	Musikgarten® Teil 1	97c
	10.01.	16.00	Baby-Fit Spielgruppe mit Kleinkindern	107b
Mi	11.01.	10.00	Kanga Training®	112a
	11.01.	11.15	Kanga Training®	112b
Sa	14.01.	09.30	Väterbrunch	116d
Mo	16.01.	10.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter mit Kindern von 1 - 3 J.	106b
Fr	20.01.	15.00	Bewegte Babyzeit von 3 - 9 Monaten	98b
	20.01.	16.30	Bewegungsspaß von 10 - 18 Monaten	99b
Sa	21.01.	10.00	Ich koche mit Papa	118
	21.01.	15.00	Ein Schnabel voller Glück - Korbtheater	113
Do	26.01.	19.30	"Mein Bett, Dein Bett, unser Bett" - Vortrag	92
Sa	28.01.	09.30	Papa-Kind-Action	115i
	28.01.	10.00	St. Adalbero und der verschwundene Löwe - Familienrally	114
	28.01.	11.15	Papa-Kind-Action	115j
Sa	04.02.	09.30	Väterbrunch	116e
Di	07.02.	19.30	EPL-Infoabend	80
Sa	11.02.	10.30	Fantasie und Bewegung im Wald mit Kindern von 1 - 3 Jahren	105b
Di	14.02.	17.00	Valentinstag - einander Segen sein - Verwöhnabend	93
Sa	18.02.	09.30	Papa-Kind-Action	115k
	18.02.	11.15	Papa-Kind-Action	115l
Mi	22.02.	09.00	Märchenwald in den Faschingsferien Workshop für Grundschul Kinder	122a
Do	23.02.	09.00	Märchenwald in den Faschingsferien Workshop für Grundschul Kinder	122b
Fr	24.02.	09.00	Märchenwald in den Faschingsferien Workshop für Grundschul Kinder	122c

Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	05.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	123a
	05.09.	14.00	Spielrunden am Montag	125
	05.09.	14.00	Offener Stricktreff	60
Di	06.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	123b
	06.09.	14.00	Spielrunden am Dienstag	126
Mi	07.09.	13.00	CAFÉ Lebenslust	123c
	07.09.	13.00	Schafkopf	127
Do	08.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	123d
	08.09.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	128
	08.09.	14.00	Doppelkopf	129
Fr	09.09.	14.00	Offener Schachtreff	130
Mo	19.09.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31
Fr	23.09.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	59a
	23.09.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	59b
	23.09.	14.00	Sturzprävention für Senioren	37
Di	27.09.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	32

Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	15.09.	14.30	Briefmarkenausschneiden	132
	15.09.	14.30	Singen am Nachmittag	55
Di	20.09.	13.30	Bildungscafé (nicht nur) für Senioren	124a
Fr	23.09.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	63
Mi	28.09.	14.30	Neue Medien leicht erklärt - Vorträge	33

Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	19.09.	19.00	Epilepsie im höheren Lebensalter - Vortrag	18
Mi	19.10.	18.00	Achtsamer Umgang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz - Vortrag	19a
Mi	26.10.	18.00	Neue Wege finden im Pflegealltag - Vortrag	19b
Di	08.11.	09.00	Letzte Hilfe Kurs	23
Mi	09.11.	18.00	Entlastung und Fürsorge für sorgende und pflegende Angehörige - Vortrag	19c
Sa	12.11.	10.00	Lebensfreude wecken - Generationen verbinden	134a
Fr	27.01.	15.00	Lebensfreude wecken - Generationen verbinden	134b

Vorstand Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.:

- 1. Vorsitzender**
- 2. Vorsitzender**

Prof. Lukas Worschech
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 Jerg

Hausmeister: N. N.

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:		Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	Geburtsdatum

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

Die jeweilige Kursbeitragsgröße entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

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

Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehme ich dem Programmheft.

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

Ermäßigung

(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

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

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

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

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

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

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

Antwort

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

www.generationen-zentrum.com