



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



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

Programm

September 2024
bis Februar 2025



**MehrGenerationen
Haus**



**Erwachsenen
Bildung**



**Kinder
und Familie**



**Senioren
Begegnung**

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

Willkommen im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Liebe Leserinnen und Leser,

Anfang und Ende, Abschied und Neubeginn, Freude und Trauer liegen oft eng zusammen. Mit dem Ende des Sommersemesters endet auch im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried die Tätigkeit von **Jürgen Krückel** als Leitung des Bildungsbereiches. Er hat mit seiner Arbeit viele wertvolle Spuren hinterlassen und dafür sind wir ihm sehr dankbar.

Als Nachfolger begrüßt Sie **seit 1. Juni Diplom-Sozialpädagoge (FH) Alexander Kolbow**.

Gemeinsam mit allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried wollen wir auch in Zukunft ein bestmögliches Programm für Sie anbieten. Ob jung oder alt: wir sind für Sie da. Egal ob Bildung, Spiritualität, Sport oder Kultur: unser Programm bietet viele Möglichkeiten für Sie! Wir heißen Sie willkommen im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried.

Sollten Sie weitere Anregungen für unser Programm haben, dann sprechen Sie uns gerne persönlich an.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und Ihre Teilnahme.



Jürgen Krückel



Alexander Kolbow

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihr Team vom
Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried*



Sie erreichen uns im Internet unter
generationen-zentrum.com

Über uns

4

MehrGenerationenHaus

5

Miteinander von Jung und Alt	6
Freiwilliges Engagement	8
Was ist ein MehrGenerationenHaus?	10

ErwachsenenBildung

11

Übersicht – Vorträge	12
Spiritualität	14
Religionspädagogische Angebote	18
Lebensfragen	19
Nachhaltige Entwicklung	24
Sprache	25
Gedächtnis	26
Digitalisierung	27
Körper Gesundheit	30
– Entspannung	31
– Bewegung und Fitness	36
Musik	41
Tanz	41
Kreatives Gestalten	41
Kultur	43
Führungen	44
Ausstellungen	47
Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus	49

Kinder und Familie

50

Übersicht der Angebote	51
Partnerschaft Erziehung Beratung	52
Eltern Pädagogische Fachkräfte	54
Eltern-Kind-Angebote	60
Vater-Kind-Angebote	71
Angebote für Kinder	74

SeniorenBegegnung

76

Offener Treff	77
Angebote im Café Lebenslust	78
Spiele in geselliger Runde	81
Kreatives Zusammensein	82
Verschiedene Angebote	83

Veranstaltungen in der Region

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)

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!
Rikschafahrgast 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 unternehmen Ehrenamtliche Rikscha-Fahrten in die Natur oder an geliebte Orte.

Mitmachen!

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!

Sie können mitmachen! Wenn Sie sich fit fühlen und Ihre Zeit zum Geschenk machen möchten, dann werden Sie Pilot/-in im Generationen-Zentrum.

Kostet das etwas? – Nein. Die Fahrten sind Geschenke, die Pilot/-innen fahren ehrenamtlich.

Mehr Infos erhalten Sie unter
www.generationen-zentrum.com

Verantwortlich: Carolin Lutz, Bildungsreferentin

Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 [generationen_zentrum](#)

 [Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)



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

„Offener Treff“ im MehrGenerationenHaus

[ES]

Der Mittel-Punkt im MehrGenerationenHaus ist ein „Offener Treff“

Zum Beispiel ein Café.

Der Treff heißt dann „Offener Treff“, weil er für jeden offen ist.

Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.

Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.

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

Dort lernen sie andere Menschen kennen.

Es gibt heiße und kalte Getränke.

Sie unterhalten sich.

Sie können etwas spielen.

Und überlegen, was sie zusammen machen können.

Gratis WLAN

- mit internetfähigem Mobiltelefon möglich
- Beschreibung zur Einwahl finden Sie in jedem Veranstaltungsraum
- Beschreibung zur Einwahl können Sie am Empfang erfragen

Kostenlose PC Nutzung

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

Bücherregal

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus unserem Bücherregal mitzunehmen, sowie eigene, nicht mehr benötigte Bücher vorbeizubringen. Wir bitten Sie, nur Bücher ab dem Erscheinungsjahr 2000 zu spenden.



Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern? Dann schauen Sie bei unserem Tauschregal vorbei.

Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.

Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

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

Näheres siehe Nr. 133



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]



„wellcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

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

Näheres siehe S. 62



2 Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 10.09.–25.02. (außer 29.10. / 24.12. / 31.12.)
von 14.00–16.00 Uhr (22x)

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

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

VORANKÜNDIGUNG:

Weihnachtsfeier für alleinstehende Menschen

Der Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V. lädt Menschen, die am Heiligen Abend allein sind am 24.12.24 zu einer gemeinsamen Weihnachtsfeier ein.

Eine weihnachtliche Andacht, eine kleine Bewirtung mit Kaffee, Punsch und Gebäck sowie gemeinsames Singen von Weihnachtsliedern machen an diesem Tag Gemeinschaft erlebbar.

Detaillierte Informationen werden ab Dezember über den Caritas-Verband bekannt gegeben. Anmeldungen sind ebenfalls ab Dezember unter der Telefonnummer 0931 / 38659-100 möglich.

VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE UND INTERESSIERTE



Film: „Heaven Can Wait – Wir leben jetzt“ mit ansl. Publikumsgespräch

Eine berührend-schöne und erfrischend-mutmachende Dokumentation über das hohe und kreative Alter im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen

Weitere Informationen finden Sie unter der Nr. 17

Dienstag, 01.10. um 17.30 Uhr



EUROPÄISCHES
FILMFESTIVAL
DER GENERATIONEN

3 Erste Hilfe Kurs

für Ehrenamtliche und Interessierte

Samstag, 18.01. von 08.30–16.30 Uhr

Etwas zu tun ist immer besser, als nichts zu tun. Damit aber die bestmöglichen Maßnahmen angewendet werden, ist ein Erste Hilfe Kurs und auch dessen regelmäßige Auffrischung hilfreich. Hier werden die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, wie z. B. die Herz-Lungen-Wiederbelebung und der Druckverband mithilfe praktischer Übungen erlernt. Der Kurstag wird durch verschiedene Methoden abwechslungsreich gestaltet, sodass Sie anschließend nicht nur mit mehr Wissen, sondern auch mit einem guten Gefühl nach Hause gehen können.

Referent/-in: Ausbilder/-in vom Malteser Hilfsdienst e. V. Teilnahmebeitrag: 70,00 €/Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V.

max. TN-Zahl: 20



Malteser
...weil Nähe zählt.

Nachhaltige Stadtführung

Donnerstag, 15.10. von 16.30–18.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 27

Anzeige



Wir können nicht nur NACHHALTIG, ÖKOLOGISCH UND FAIR. Bei uns können Sie auch ...

- Veranstaltungen an besonderen Standorten buchen
- als Einzelgast oder Gruppe übernachten
- Geschäftlich oder privat stilvoll feiern
- Gemeinschaft und aktive Freizeit bewusst erleben

Tagungshäuser
des Bistums Würzburg

Telefon (0931) 386-4500
info@tagungshaeuser.net
www.tagungshaeuser.net



Was ist ein MehrGenerationenHaus? [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.	20.00	Die 7 Fallen der Kindererziehung <i>Damit Erziehung auch ohne Schimpfen und Strafen gelingt Online-Vortrag</i>	85	03.12.	14.00	Märchenstunde: Es weihnachtet sehr	138d
24.09.	14.00	Demenz verstehen	138a	03.12.	18.00	Der hl. Nikolaus – ein Star in Rot <i>Die Nikolausikone und die damit verbundenen ostkirchlichen Legenden</i>	9
24.09.	19.30	Trotzalter – Wut im Bauch <i>Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte</i>	88	04.12.	14.30	Alleskönner WVV-App	34d
25.09.	14.30	Online-Banking	34a	10.12.	18.00	Der hl. Nikolaus – ein Star in Rot <i>Die Nikolausikone und die damit verbundenen ostkirchlichen Legenden</i>	9
01.10.	19.30	Boxen darf nur das Känguru und beißen nur das Krokodil <i>Vom Umgang mit starken Emotionen Vortrag</i>	89	10.12.	18.00	„Männlich und weiblich schuf er sie!“ (Gen 1,27)	10
08.10.	18.00	Pflegekasse nutzen für „ehrenamtlich tätige Einzelperson“ <i>Vortrag</i>	19	11.12.	19.30	Mit Israel singen und beten – die Psalmen 2. Teil Bibelabende	5
16.10.	17.30	Papua-Neuguinea – Hilfe durch Bildung <i>P. Arnold Schmitt berichtet – Bildvortrag</i>	20	08.01.	19.30	Mit Israel singen und beten – die Psalmen 2. Teil Bibelabende	5
09.10.	19.30	Schmerz und Trauer nach einer Fehlgeburt <i>So gewinnen Sie Ihre Kraft und Leichtigkeit zurück Vortrag</i>	92	13.01.	20.00	Worte, die verbinden – Wertschätzende Kommunikation für Eltern <i>Online-Vortrag</i>	87
09.10.	19.30	Mit Israel singen und beten – die Psalmen 2. Teil Bibelabende	5	20.01.	19.30	Nervensäge, Kindergartenrowdy o. Heulsuse <i>Entlastung für Familien und Tagespflegepersonen mit fordernden Kleinkindern</i>	98
14.10.	17.30	Jerusalem – „heilige“ Stadt für Juden, Christen und Muslime <i>Vortrag</i>	7	22.01.	14.30	Arzt-Termine online buchen <i>Vortrag</i>	34e
16.10.	14.30	Datensicherung <i>Wie speichere ich sicher?</i>	34b	23.01.	19.30	Zoff im Kinderzimmer <i>Vortrag</i>	99
17.10.	10.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	74	28.01.	14.00	Ausländische Haushaltshilfen für pflegebedürftige Menschen – CariFair	138e
17.10.	18.30	Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten	22	28.01.	17.00	Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern <i>Informationsvortrag mit anschließendem Gespräch (live und online)</i>	24
22.10.	14.00	Gesund und fit älter werden – Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte	138b	05.02.	17.30	„Männlich und weiblich schuf er sie!“ (Gen 1,27) <i>Was ist „Gender“? Ein Update zum Nachdenken und Mitreden – Vortrag</i>	10
22.10.	17.00	Gefeierter orthodoxer Glaube: Feste u. Ikonen 6b <i>Vortrag</i>		05.02.	17.30	Es war einmal ... Märchen als Seelennahrung für kleine und große Leute <i>Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik</i>	12
23.10.	19.30	Nur mal kurz schauen! – Stört das Handy die Eltern-Kind-Beziehung? <i>Vortrag</i>	94	05.02.	19.30	Wieder schwanger nach einer Fehlgeburt <i>Tipps und Techniken für eine entspannte Schwangerschaft – Vortrag</i>	93
05.11.	19.30	Mit Israel singen und beten – die Psalmen 2. Teil Bibelabende	5	06.02.	17.30	Die Pflegezeit finanziell planen	25
07.11.	19.30	So klappt es mit der Eingewöhnung <i>Tipps und Hilfestellungen</i>	96	12.02.	19.30	Mit Israel singen und beten – die Psalmen 2. Teil Bibelabende	5
12.11.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	21	10.02.	19.30	Keine Angst vorm Verwöhnen <i>Vortrag</i>	100
13.11.	14.30	Podcast	34c	12.02.	16.00	Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums	76
18.11.	19.30	Nachhaltigkeit: Schlüsselweg für ein Leben in sozialem Frieden	26	18.02.	14.00	Enkeltrick – Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben	138f
19.11.	14.00	Künstliche Intelligenz und wie sie unser Leben beeinflussen wird	138c				
26.11.	20.00	Adé Mental Load! 5 Wege aus der mentalen Dauerbelastung <i>Online-Vortrag für Eltern, päd. Fachkräfte und Interessierte</i>	86				
28.11.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung <i>Haben Sie schon vorgesorgt?</i>	23				

ÜBERSICHT-VORTRÄGE

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 2025. Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei uns anzurufen und sich über den Verlauf der Vorbereitung näher zu informieren. Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

4 Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 26.09. / 10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 19.12. / 09.01. / 23.01. / 06.02. 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: 18

5 Mit Israel singen und beten – die Psalmen (2. Teil)

Bibelabende

Mittwochs, 09.10. / 05.11. / 11.12. / 08.01. / 12.02. von 19.30–21.00 Uhr

Von den 150 Psalmen der Bibel wurden in der ersten Runde des Bibelkreises gerade mal vier ausgiebig besprochen. Das Interesse war groß, sodass wir die Bibelabende zu den Psalmen verlängern. Der zweite Teil lädt ein, einzelne Psalmen jeweils im „Doppelpack“ kennenzulernen und sie selbst als geistliche Anregung und als Gebetsschatz zu entdecken.

Bibelabende

09.10. Psalmen 1 und 2: Menschen auf der Suche nach dem rechten Weg

05.11. Psalmen 23 und 80: Der Hirte Israels

11.12. Psalmen 116 und 117: Dank für die Rettung aus Todesnot und Lobpreis

08.01. Psalmen 121 und 124: Der Wächter und Befreier Israels

12.02. Psalmen 147 und 150: Lobt Gott in seinem Heiligtum

Referent: Domvikar Dr. Petro Müller, Ökumenereferent

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

6 Veranstaltungsreihe Orthodoxes Christentum

Die Ikonen, Gesänge und Gottesdienste der orthodoxen Kirche üben seit jeher eine große Faszination aus. Wir laden Sie ein, eine orthodoxe Kirche in Würzburg kennenzulernen und öffnen Ihren Blick für ihre Geschichte, ihre Kunst, ihre uralten Gebete und die lebendigen christlichen Feste.

6a Besuch in der Orthodoxen Kirche

„Mariä Verkündigung“

Orthodoxer Kirchenraum, Geschichte und Leben der Gemeinde, Orthodoxe Christen in der Diaspora

Donnerstag, 10.10. von 18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt: Zeller Torhaus (Zeller Straße 45)

Referenten: Dr. Carolina Lutzka, Pfarrer Vladimir Bayanov

6b Gefeierte orthodoxer Glaube: Feste und Ikonen

Vortrag

Dienstag, 22.10. um 17.00 Uhr

Treffpunkt: ME-Haus

6c Besuch im Ostkirchlichen Institut

mit Vorstellung des Instituts und seiner Tätigkeit Was ist Orthodoxie? Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu den westlichen Kirchen

Donnerstag, 19.11. von 17.00–18.30 Uhr

Treffpunkt: Steinbachtal 2a (Rückgebäude von St. Bruno)

Referentin: Dr. Carolina Lutzka, Dipl.Theol., Ostkirchliches Institut an der Universität Würzburg
Teilnahmebeitrag je Termin: 2,50 € Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Ostkirchlichen Institut an der Universität Würzburg
max. TN-Zahl je Termin: 30

SPIRITUALITÄT
christl. Lebensgestaltung

Anzeige

THYEN
die Bio-Bäckerei

kontrolliert und zertifiziert DE-ÖKO-001
Inh. Andreas Thyen
Versbacher Strasse 174
97078 Würzburg
Tel./Fax 0931 - 284602

Öffnungszeiten:
Dienstag - Freitag 6 - 18 Uhr, Samstag 6 - 13 Uhr

www.biobaekerei-thyen.de

Wir sind jeden Freitag auf dem Bauernmarkt in Veitshöchheim



7 Jerusalem – „heilige“ Stadt für Juden, Christen und Muslime

Vortrag

Montag, 14.10. um 17.30 Uhr

In Jerusalem stand der jüdische Tempel bis zu seiner Zerstörung durch die Römer im Jahr 70 n. Chr. Übrig blieb nur die Westmauer (bis 1967: „Klagemauer“). Nicht weit davon ließ der christliche Kaiser Konstantin am Grab Jesu die große „Grabeskirche“ bauen. Der Platz, auf dem einst der jüdische Tempel stand, trägt heute die Al-Aqsa-Moschee und den Felsendom. Sie verbinden den uralten heiligen Ort mit muslimischen Traditionen (z. B. von der Himmelsreise des Propheten).

Neben Unterschieden und Spannungen erfahren Sie, wie nah sich die heiligen Stätten in Jerusalem sind: nicht nur räumlich, sondern auch inhaltlich! Im Nahost-Konflikt, der religiös aufgeladen ist, geht es primär nicht um Religion, sondern um Land und Wasser. Sie erfahren Hilfreiches zu den Hintergründen und zur Situation Jerusalems heute.

Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung für die online-Teilnahme erforderlich! /Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.

Referentin ist online zugeschaltet!
Gefördert mit Mitteln des Überdiözesanen Fonds der sieben bayerischen (Erz-)Bistümer
max. TN-Zahl: 23

8 Wallfahrt nach Vierzehnheiligen

Samstag, 19.10., 5.00 Uhr – Sonntag, 20.10., ca. 19.30 Uhr

Zum 49. Mal machen wir uns auf den Weg von Gerolzhofen/Steigerwald über Lußberg/Haßberge (Übernachtung) nach Vierzehnheiligen (ca. 80 km). Nähere Ausschreibung am Empfang erhältlich

Teilnahmebeitrag: 28,00 € (Busfahrt/Organisation) /Anmeldung bis 07.10. erforderlich!
max. TN-Zahl: 100

Was uns angeht – Große Wörter des Christentums

Wanderausstellung

werktags in der Zeit vom 07.10 – 18.10.

Näheres siehe Nr. 77

PROPHETENCOCKTAILS

Ausstellung

werktags in der Zeit vom 02.12. – 20.12.

Näheres siehe Nr. 80

Märchenstunde: Es weihnachtet sehr

Dienstag, 03.12. um 14.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 138d

9 Der hl. Nikolaus – ein Star in Rot

Die Nikolausikone und die damit verbundenen ostkirchlichen Legenden

Dienstags, 03.12. / 10.12. von 18.00 – 19.00 Uhr

Wir verbinden mit Nikolaus Legenden wie das Kornwunder oder die drei goldenen Kugeln. In Osteuropa gibt es einige wenig bekannte Legenden rund um den Heiligen Nikolaus, die uns sogar näher an die historischen Person des Heiligen heranführen. Ihren Niederschlag haben diese Legenden auf Nikolausikonen gefunden, die im Mittelpunkt dieser zwei Meditationsabende zur Einstimmung auf Weihnachten stehen.

Die Themenschwerpunkte der Abende:

03.12.2024: Die Vitenikone des Heiligen Nikolaus und die Ursprungslegende

10.12.2024: Nikolaus, der Christusnachfolger, rettet aus Seenot

Teilnahme an einzelnen Abenden möglich.

Referent: Dr. Wolfgang Fleckenstein, Ikonenschreiber, Religionspädagogin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

10 „Männlich und weiblich schuf er sie!“ (Gen 1,27)

Was ist „Gender“? Ein Update zum Nachdenken und Mitreden – Vortrag

Mittwoch, 05.02. um 17.30 Uhr

Viele verbinden „Gender“ nur mit dem sprachlichen „Gendern“. Dabei geht es beim Begriff „Gender“ um viel Grundsätzlicheres: um die nur scheinbar einfache Frage, woher die Unterschiede zwischen den Geschlechtern kommen. Der Umgang mit dieser Frage hat u. a. religiöse, kulturelle, politische Konsequenzen. Sie erfahren Hilfreiches zum Begriff Gender: Wie wird er verwendet? Warum gilt er als gefährlich? Sie begegnen biblischen Aussagen und Positionen des kirchlichen Lehramtes – sowohl aus Rom als auch auf der Ebene der Deutschen Bischofskonferenz. Der Vortrag dient der Begriffsklärung und Versachlichung – und nicht zuletzt der kritischen Nachfrage und eigenen Meinungsbildung.

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

Referentin ist online zugeschaltet! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.

Gefördert mit Mitteln des Überdiözesanen Fonds der sieben bayerischen (Erz-)Bistümer
max. TN-Zahl: 23



11 Diözesaner Bibeltag

Samstag, 08.02. von 9.30 – 16.30 Uhr

Das Thema mit dem dazugehörigen Ausschreibungstext stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest.

Eingeladen sind alle Bibel-Interessierten und -Aktiven. Informationen und die komplette Ausschreibung finden Sie ab Mitte November auf unserer Homepage und unter www.bibel.bistum-wuerzburg.de. Gerne können Sie auch die Ausschreibung bei uns erhalten.

In Kooperation mit dem Fortbildungsinstitut der Diözese Würzburg und dem Katholischen Bibelwerk im Bistum Würzburg e.V.

Veranstaltungsort: Burkardushaus

max. TN-Zahl: 100



bibelpastoral
in der Diözese Würzburg



fortbildungsinstitut
der diözese würzburg

Valentinstag – einander Segen sein

Segensfeier und Abendessen für Eltern mit Kindern

Freitag, 14.02. von 17.00 – 19.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 84

RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE

12 Es war einmal ... Märchen als Seelen-Nahrung für kleine und große Leute

Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Samstag, 28.09. von 10.00 – 16.00 Uhr

Der Kurstag bietet die Möglichkeit, in die reiche Bilderwelt der Märchen einzutauchen. Er gibt ganzheitliche Anregungen für die pädagogische Arbeit im Elementar- und Grundschulbereich. Hierzu erschließen wir die einzelnen Metaphern nach Art der Franz-Kett-Pädagogik GSEB in der prozesshaften Bodenbildgestaltung. Nicht zuletzt soll er einfach Freude machen am Spielen & Singen, Schauen & Lauschen, Mit-Erzählen und Gestalten.

Wir freuen uns auf Sie!

Referentinnen: Kerstin Lauterbach, Sozialpädagogin, Gildeerzählerin der Europäischen Märchengesellschaft e.V.; Yvonne Dorsch, Kinderpflegerin, Erzählerin; Dagmar Kretz, Erzieherin, Trainerin für Franz-Kett-Pädagogik GSEB

Teilnahmebeitrag: 30,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 30

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)



13 Mit Liedern durch die Advents- und Weihnachtszeit

Kinder- und Familiengottesdienste kreativ gestalten

Donnerstag, 14.11. von 19.00 – 21.00 Uhr

In diesem Workshop wollen wir mit bekannten Liedern zeigen, wie Advent, Krippenfeier oder auch die Weihnachtszeit mit Kindern in Kindergarten, Schule und Gemeinde kreativ gestaltet werden können. Ausgearbeitete und leicht umsetzbare Modelle werden an diesem Abend vorgestellt. Gerne dürfen Sie auch Ihre eigenen erprobten Konzepte vorstellen. Im Anschluss an den inhaltlichen Teil dürfen Sie im religionspädagogischen Medienzentrum stöbern und Materialien kostenlos ausleihen.

Referent/-innen: Claudia Roßkopf und Simon Marx, Familienseelsorger; Oliver Ripperger, Leiter des Religionspädagogischen Medienzentrums
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung bis 07.11.2024 unter dekanatsbuero.wue@bistum-wuerzburg.de oder 0931/386-63700 erforderlich!

Treffpunkt: Religionspädagogisches Medienzentrum, Domerschulstraße 17, 97070 Würzburg
In Kooperation mit der Ehe- und Familienseelsorge Region Würzburg/Kitzingen

Ehe- und Familienseelsorge
Region Würzburg / Kitzingen

RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE

LEBENSFRAGEN

14 Zu Hause pflegen – eine große Herausforderung

Praktische Tipps und wichtige Grundlagen für alle, die sich aktuell oder in naher Zukunft mit zu pflegenden Angehörigen beschäftigen.

Dienstags, 01.10. / 15.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. / 07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02. / 11.03. von 17.30 – 19.00 Uhr
Informationsabend zum Pflegekurs:

Dienstag, 17.09. von 17.30 – 19.00 Uhr

Es geht um Themen und Fragen wie: Konsequenzen für mich, Angehörige und Familie, richtig lagern, Erkrankungen und Ernährung, Inkontinenz, Leistungen der Pflegeversicherung, aber auch Entlastung von Angehörigen,... Die Inhalte der einzelnen Abende stellen wir Ihnen am Info-Abend genauer vor. Sie finden sie auch im Internet und auf den ausliegenden Handzetteln.

Sie können jederzeit zum Kurs dazukommen, da dieser fortlaufend stattfindet und Sie die Abende, die Sie versäumt haben, nachholen können.

Leitung: Ein Team von Pflegekräften und Referent/-innen
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldungen über HALMA e.V. unter info@halmawuerzburg.de/093120781420

In Kooperation mit der Barmer, der Stadt Würzburg Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren und der Fachstelle für Demenz und Pflege Halma e.V.

BARMER

STADT WÜRZBURG





15 IN VIA – Leben in Bayern



Kursreihe 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

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. Kulturmittler/-innen z.B. für Arabisch u.a. auf Anfrage möglich.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich unter:
Mouna Bouzgarrou, mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de, Tel.Nr.: 01577/4015829

Vor Ort haben wir eine kostenlose Kinderbetreuung organisiert.

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



16 Wertschätzende Kommunikation



*(GFK nach Marshall Rosenberg)
Alter 18-99, alle sind herzlich willkommen!*

**Donnerstags, 26.09. / 24.10. / 28.11. / 23.01. / 20.02.
von 18.00–20.00 Uhr**

Erfahren Sie die Kunst der wertschätzenden Kommunikation in unserer monatlichen Übungsgruppe! Unabhängig von Alter, Ausbildung/Beruf oder Vorerfahrung – diese Gruppe ist für alle gedacht. Wir wenden uns in den monatlichen Sitzungen jeweils einzelnen Aspekten und praktischen Werkzeugen der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg zu.

Referent: Oliver Berger, Diplom Pädagoge und Bildungsreferent

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!

max.TN-Zahl: 25

17 Film: „Heaven Can Wait – Wir leben jetzt“ mit anssl. Publikumsgespräch



Eine berührend-schöne und erfrischend-mutmachende Dokumentation über das hohe und kreative Alter im Rahmen des Europäischen Filmfestivals der Generationen
Dienstag, 01.10. um 17.30 Uhr

Der Name ist Programm: „Heaven Can Wait“ nennt sich ein Hamburger Chor, bestehend aus Mitgliedern im Alter zwischen 70 und über 90 Jahren, die mit ihren reifen Stimmen deutsche Hip-Hop und Pop-Songs auf die Bühne bringen und dabei ihre „späte Freiheit“ zelebrieren. Über zwei Jahre hinweg begleitet der Film sechs Chormitglieder bei Proben und Konzerten und gibt Einblick in deren Biographien und Seelenleben. Anssl. Publikumsgespräch.

Referentinnen: Carolin Lutz, Bildungsreferentin; Katja Worschech, welcome-Koordinatorin
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!



18 Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden

Seminar für alle Interessierten
Dienstag, 08.10. von 10.30–12.30 Uhr

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

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!
max.TN-Zahl: 12

19 Pflegekasse nutzen für „ehrenamtlich tätige Einzelperson“

Vortrag
Dienstag, 08.10. um 18.00 Uhr

Den Entlastungsbetrag der Pflegekasse für ehrenamtliche Tätigkeiten einsetzen! In ihrem häuslichen Umfeld können Pflegebedürftige von „ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen“ unterstützt werden und dafür den Entlastungsbetrag der Pflegekasse nutzen. So sind die Pflegebedürftigen gut versorgt und die Angehörigen können neue Kraft tanken.

Referentin: Linda Rajabi, Sozialarbeiterin
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 20



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



20 Papua-Neuguinea – Hilfe durch Bildung

*P. Arnold Schmitt berichtet
Bildvortrag*

Dienstag, 16.10. um 17.30 Uhr

Papua-Neuguinea (PNG) ist der drittgrößte Inselstaat der Welt. Das Land zählt rund 1000 ethnische Gruppen und mehr als 800 Sprachen. Dabei leben dort nur rund 10 Millionen Menschen – weitaus weniger als in Deutschland, das flächenmäßig kleiner ist. Einen Teil der Inselwelt verwalteten die Deutschen zwischen 1884 und 1914 als Kolonie – damals unter dem Namen „Kaiser-Wilhelms-Land“. Eine Inselgruppe trägt noch heute den Namen „Bismarck-Archipel“.

Referent: Pater Arnold Schmitt ist Mariannahiller Missionar. Seit mehr als zwanzig Jahren wirkt er auf PNG, zuerst in der Stadt Lae und nun in Goroka im Hochland. Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten! In Kooperation mit dem Referat Weltkirche im Bistum Würzburg und missio München.
max. TN-Zahl: 36



21 Gegen die Trauer hilft nur das Trauern

Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?

Dienstag, 12.11. um 18.30 Uhr

Trauer kann nicht aufgelöst, sondern muss durchlebt werden. Das gelingt am ehesten, wenn man nicht alleine ist. Es 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



22 Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Donnerstag, 17.10. um 18.30 Uhr

Wer eine eigene Immobilie hat, möchte sie womöglich im eigenen Familienkreis weitergeben. Liegt es da näher, die eigenen vier Wände zu Lebzeiten zu übertragen oder macht es mehr Sinn, diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für die Beschenkte bzw. den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung ergeben und welche Fallstricke es bei der Umsetzung zu bedenken gibt.

Referent: Timo Winter, Rechtsanwalt
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!
Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.
max. TN-Zahl: 23



23 Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Haben Sie schon vorgesorgt?

Donnerstag, 28.11. um 18.30 Uhr

Mit einer Vollmacht können Sie eine Vertrauensperson beauftragen Dinge für Sie zu regeln und Entscheidungen zu treffen. Sie greift dann, wenn Sie wegen einer Erkrankung, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst klären können. In einer Patientenverfügung legen Sie heute schon fest, welche medizinischen Maßnahmen Sie im Fall einer späteren Entscheidungsunfähigkeit wünschen und welche nicht. Was kann man außerdem in einer Betreuungsverfügung festlegen? Alle diese Fragen werden Thema des Informationsabends sein.

Referentin: Eine Mitarbeiterin aus dem Betreuungsverein SkF e.V. Würzburg
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!
In Kooperation mit dem Betreuungsverein SkF e.V. Würzburg
max. TN-Zahl: 28



LEBENSFRAGEN

24 Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Informationsvortrag mit anschließendem Gespräch (live und online)

Dienstag, 28.01. um 17.00 Uhr

Epilepsien gehören zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen von der weltweit knapp 1 % aller Menschen betroffen sind. Im Vortrag erhalten Sie von Dr. Hans Molitor, Neurologe aus Würzburg, Informationen über Anfallsformen, Diagnostik, Therapie und Prognose bei Epilepsie. Im zweiten Teil widmet sich Henrike Staab, Sozialpädagogin, Juliusspital Epilepsieberatung Unterfranken, folgenden Fragen: Was bedeutet die Erkrankung im Alltag, z. B. in Schule und Beruf, Sport und Freizeit? Welche rechtlichen Aspekte sind zu beachten, z. B. beim Führerschein? Anhand von Fallbeispielen stellt sie die Unterstützungsmöglichkeiten der Beratungsstelle vor.

Referent/-innen: Dr. Hans Molitor, Neurologe; Henrike Staab, Dipl. Soz.päd. FH
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.
In Kooperation mit der Juliusspital Epilepsieberatung Unterfranken





25 Die Pflegezeit finanziell planen

Donnerstag, 06.02. um 17.30 Uhr

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Was muss selbst bezahlt werden? Der Vortrag gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit.

Referentin: Martina Kronenberger, Bankfachwirtin, zert. Business-Coach (IHK)

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 23



 **Sparkasse
Mainfranken Würzburg**

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

26 Nachhaltigkeit: Schlüsselweg für ein Leben in sozialem Frieden

Montag, 18.11. um 19.30 Uhr

Zuerst kommt das Produkt, dann der Mensch. Wir haben gelernt, global zu denken und zu konsumieren. Lange wurde nicht berücksichtigt, dass in den Lieferketten soziale Ungleichheiten herrschen. Dies führt zu Unzufriedenheit in den Herkunftsländern und löst Wanderbewegungen aus. Wir möchten darüber reden, wie unser Lebensstil gestaltet werden kann, damit möglichst viele Menschen in ihren Heimatländern ebenfalls in Wohlstand und Frieden leben können.

Referent: Wolfgang Aull, Dipl.-Ing. (FH) Kunststofftechnik, Verpackungeningenieur, Abfallberater

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Hanns Seidel Stiftung

max. TN-Zahl: 15



 **Hanns
Seidel
Stiftung**

27 Nachhaltige Stadtführung

Donnerstag, 15.10. von 16.30–18.00 Uhr

Auf dem Weg durch die Innenstadt hinterfragen wir, wie unser Konsumverhalten mit ökologischen und sozialen Missständen in anderen Regionen der Welt zusammenhängt und wie jede/-r Einzelne durch bewussten Konsum positiv Einfluss nehmen kann. Dabei folgen wir den Spuren ganz alltäglicher Produkte, wie bspw. Jeans oder Handy und stellen auch nachhaltige Alternativen in Würzburg vor.

Referentin: Lea Pfeifer, Bildungsreferentin Weltladen, Würzburg
Teilnahmebeitrag: 2,00 €/Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: vor dem Weltladen Würzburg, Plattnerstraße 14
In Kooperation mit dem Weltladen Würzburg.

max. TN-Zahl: 15



 **Weltladen
Würzburg**

Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

Baby- und Kinderkleidung von Geburt bis 7 Jahren, Damen- und Umstandskleidung

Freitag, 20.09. von 15.00–17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 112

Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern?

Dann schauen Sie bei unserem Tauschregal vorbei.

Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.



SPRACHE

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.

English for fun

**28a Dienstags, ab 17.09.–26.11. (außer 29.10.)
von 10.30–12.00 Uhr (10x)**

Kursbeitrag: 66,00 € (Kosten für Lehrmaterial sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten!)

**28b Dienstags, ab 03.12.–18.02.
(außer 17.12. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)
von 10.30–12.00 Uhr (8x)**

Kursbeitrag: 52,80 € (Kosten für Lehrmaterial sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten!)

Let's talk in English

**28c Donnerstags, ab 19.09.–28.11.
(außer 03.10. / 31.10.) von 10.45–12.15 Uhr (9x)**

Kursbeitrag: 59,40 € (Kosten für Lehrmaterial sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten!)

**28d Donnerstags, ab 05.12.–20.02.
(außer 19.12. / 26.12. / 02.01. / 09.01.)
von 10.45–12.15 Uhr (8x)**

Kursbeitrag: 52,80 € (Kosten für Lehrmaterial sind bei der Referentin vor Ort zu entrichten!)

Leitung: Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15



GEDÄCHTNIS

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

29 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining für Interessierte ab 60 Jahren



29a Montags, ab 16.09.–21.10. von 09.40–11.10 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 37,20 €

29b Montags, ab 18.11.–27.01. (außer 16.12. / 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 09.40–11.10 Uhr (7x)
Kursbeitrag: 42,90 €

29c Montags, ab 16.09.–21.10. von 11.30–13.00 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 37,20 €

29d Montags, ab 18.11.–27.01. (außer 16.12. / 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 11.30–13.00 Uhr (7x)
Kursbeitrag: 42,90 €

Leitung: Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin, Mitglied im BVGT e.V. (www.bvgt.de)
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

30 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele



für Interessierte ab 60 Jahren
Dienstags, 17.09. / 24.09. / 08.10. / 15.10. / 05.11. / 19.11. / 03.12. / 17.12. / 07.01. / 21.01. / 04.02.

von 14.00–15.30 Uhr
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Referentin: Claudia Schmidt, Gedächtnistrainerin, zertifiziert durch BVGT e.V. (www.bvgt.de)
Kursbeitrag: 67,10 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12

Ganzheitliches Gedächtnistraining in Güntersleben

für Senioren ab 65 Jahren
Mittwochs, 18.09. / 25.09. / 09.10. / 16.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12. / 08.01. / 22.01. / 05.02.
von 10.00–11.30 Uhr
Näheres siehe Nr. 146



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

DIGITALISIERUNG

Medien-Café (nicht nur) für Senioren



Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt
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.

31 **Dienstags, 17.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12. / 07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 18.02. um 14.00 und 14.45 Uhr**

32 **Freitags, 20.09. / 27.09. / 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 06.12. / 13.12. / 20.12. / 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. / 07.02. / 14.02. / 21.02. von 16.00–16.45 Uhr**

Ansprechpartner: Studenten
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Termin: 1

33 Tablet kostenfrei leihen



Nutzung und Anwendung eines Apple Ipad
Montags, ab 23.09.–28.10. von 15.30–16.30 Uhr (6x)

„Ich möchte auch mal gerne ins Internet“, „Für einen Computer bin ich zu alt“, ... Eine Alternative, die in der Handhabung einfacher ist, ist ein sogenanntes Tablet. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich für 6 Wochen kostenfrei ein Tablet zu leihen und auszuprobieren. Sie erhalten eine Einführung und werden in den Wochen durch Praktikant/-innen unterstützt und betreut. Voraussetzung ist die Lernbereitschaft und das Interesse an dieser Technik.

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

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





34 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.

34a Online-Banking

Mittwoch, 25.09. 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.

Ansprechpartner: Auszubildende der Sparkasse Mainfranken



34b Datensicherung

Wie speichere ich sicher?

Mittwoch, 16.10. 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.

Ansprechpartner: Auszubildende der Sparkasse Mainfranken



34c Podcast

Mittwoch, 13.11. um 14.30 Uhr

Ausführliche Berichterstattungen, Geschichten, Dokumentationen und Interviews werden aufgenommen und im Internet als sogenannte Podcasts veröffentlicht.

An diesem Nachmittag erfahren Sie die Kosten und technischen Voraussetzungen, wo Sie welche finden können und weiteres.

Ansprechpartner: Auszubildende der Sparkasse Mainfranken



Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 [generationen_zentrum](https://www.instagram.com/generationen_zentrum)

 [Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](https://www.facebook.com/Generationen-ZentrumMatthiasEhrenfried)



34d Alleskönner WVV-App

(Würzburger Verkehrsverbund)

Mittwoch, 04.12. 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.

Ansprechpartner: Auszubildende der WVV



34e Arzt-Termine online buchen

Vortrag

Mittwoch, 22.01. um 14.30 Uhr

Immer mehr Arztpraxen gehen zusätzlich auch zu einer online-Terminvergabe über. Hierzu gibt es unterschiedliche Zugangsmöglichkeiten. Eine davon ist z.B. die Doctolib-App.

An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen Online-Terminvergaben vor und unterstützen Sie, bei der Anmeldung bei Ihren Ärzten.

Ansprechpartner: Auszubildende der Sparkasse Mainfranken

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl je Termin: 20



34f LWB – Onleihe – ganz einfach

so nutzen Sie die digitalen Medien aus der LWB

Mittwoch, 05.02. um 15.30 Uhr

Die Onleihe funktioniert im Grunde wie Ihre örtliche Bibliothek: eBooks und andere elektronische Medien werden „ausgeliehen“, also für einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung gestellt. Während der Leihfrist können Sie das Medium nutzen, so oft Sie möchten – auch auf mehreren Geräten parallel.

Hier zeigen wir Ihnen ganz praktisch wie das funktioniert:

1. App installieren
2. Anmelden
3. Suchen
4. Ausleihen
5. Medien nutzen
6. „Zurückgeben“

Über 25.000 Medien stehen für Sie bereit und das für 12,- € im Jahr.

Referent: Kerstin Düll

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl: 18





KÖRPER | GESUNDHEIT

35 Meal Prep für Eilige



Gesunde Mahlzeiten mit wenig Aufwand vorbereiten

NEU **Freitags, 27.09. / 31.01. von 17.00–20.00 Uhr**

Wir bereiten 5 vegetarische und nicht vegetarische Abendessen vor, die dann mit 10 min Arbeitsaufwand pro Mahlzeit fertiggestellt werden können. Mit 1 bis 2,5 Stunden Vorbereitung können Sie die ganze Arbeitswoche abwechslungsreich und gesund essen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Getränk

Leitung: Kathrin Braunschweig, Ernährungsberaterin
Teilnahmebeitrag je Termin: 30,00 €/Anmeldung erforderlich! / Materialkosten 15,00 € bei der Referentin vor Ort zu entrichten!

max. TN-Zahl je Termin: 8

36 GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung



ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren

Mittwochs, 02.10. / 16.10. / 06.11. / 27.11. / 11.12.

von 10.30–12.15 Uhr

Dieser Kurs hat das Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern. Wir beschäftigen uns mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, gesellschaftliche Teilhabe und Umgang mit chronischen Erkrankungen und nutzen zur Informationsbeschaffung auch die digitalen Medien. Durch den Austausch zu den Themen und gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Vortragsbesuche oder gelegentliches Kochen in der hauseigenen Küche wird das soziale Miteinander im Kurs gepflegt und vertieft.

Leitung: Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin
Teilnahme kostenfrei! / Materialkosten: 8,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten! / Ein Quereinstieg ist aktuell leider nicht möglich!

max. TN-Zahl: 16

37 GeWinn – Club



Fortsetzungskurs für Teilnehmer von GeWinn –
Gesund älter werden mit Wirkung

Mittwochs, 09.10. / 13.11. / 18.12. / 15.01. / 12.02.

von 10.30–12.15 Uhr

Ein Gruppenprogramm für Menschen ab ca. 60 Jahren, die nach der Teilnahme am GeWinn-Programm sich weiter in der vertrauten Gruppe mit Gesundheitsthemen beschäftigen möchten.

Leitung: Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin
Teilnahme kostenfrei! / Materialkosten 6,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten! / Ein Quereinstieg ist aktuell leider nicht möglich!

max. TN-Zahl: 15

ENTSPANNUNG

38 Sanftes Yoga

Aktive Bewegung, entspannter Körper,
frei fließender Atem, innere Ruhe und Klarheit.

Bitte mitbringen: kleine Decke, Socken, Wasser,
evtl. Yoga-Handtuch

38a **Montags, ab 16.09. – 18.11.**

(außer 28.10.) von 18.00–19.15 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 69,75 €

38b **Montags, ab 02.12. – 17.02.**

(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 18.00–19.15 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 69,75 €

38c **Montags, ab 16.09. – 18.11.**

(außer 28.10.) von 19.30–21.00 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 81,00 €

38d **Montags, ab 02.12. – 17.02.**

(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 19.30–21.00 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 81,00 €

Leitung: Pia Striegel, Yogalehrerin, Entspannungsleiterin
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12

39 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindful Based Stress Reduction (MBSR)

Dienstags, ab 17.09. – 12.11. von 18.30–21.30 Uhr (8x)

Achtsamkeitstag Samstag 26.10. von 09.00–16.00 Uhr

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

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

Kursbeitrag: 300,00 €

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

max. TN-Zahl: 10



40 Yoga für Einsteiger & Fortgeschrittene

**Dienstags, ab 17.09.–26.11. (außer 29.10.)
von 09.15–10.45 Uhr (10x)**

Vom Atem geführte, fließende, einfache bis komplexe Bewegungsabfolgen (Asanas) und Üben der anstrengungsfreien Atemführung (Pranayama). Diese reguliert das Nervensystem und führt zum Sitzen in der Stille (Meditation).

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und warme Socken

Leitung: Michaela Gerhard, Yogalehrerin BDY/EYU
Kursbeitrag: 180,00 €/Anmeldung bei Kursleitung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

Anmeldung/ Kontakt über:

Tel.: 09364/6715

Mobil: 0171-7480081

Email: micha.gerhard@t-online.de

41 Yoga-online

Für Anfänger und Fortgeschrittene

**Dienstags, ab 17.09.–26.12. (außer 29.10.)
von 13.00–14.00 Uhr (10x)**

Hatha-Yoga ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist dauerhaft in Balance zu bringen.

Um dies zu erreichen, umfasst jede Kurs-Einheit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und eine Entspannung. Asanas kräftigen den Körper, machen ihn beweglicher, verbessern das Gleichgewicht und können Schmerzen und Verspannungen positiv beeinflussen.

Hilfsmittel: Matte, Socken, evtl. Decke, bequeme Kleidung

Referentin: Jana Kerz, Yogalehrerin, Yoga Ausbilderin

Kursbeitrag: 75,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 14

42 Yoga für Senioren

Gemeinsam geht's besser!

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

Bitte mitbringen: großes Badetuch

**42a Mittwochs, ab 18.09.–27.11. (außer 09.10. / 30.10.)
von 13.45–15.00 Uhr (9x)**

**42b Mittwochs, ab 04.12.–19.02. (außer
25.12. / 01.01. / 08.01.) von 13.45–15.00 Uhr (9x)**

**42c Mittwochs, ab 18.09.–27.11. (außer 09.10. / 30.10.)
von 15.15–16.30 Uhr (9x)**

**42d Mittwochs, ab 04.12.–19.02. (außer
25.12. / 01.01. / 08.01.) von 15.15–16.30 Uhr (9x)**

Leitung: Marlene Heilscher, Yoga-Ausbildung (3 Jahre)
BDY/EYU

Beitrag je Kurs: 59,40 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 13

43 Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Hatha-Yoga ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist dauerhaft in Balance zu bringen.

Um dies zu erreichen, umfasst jede Kurs-Einheit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und eine Entspannung. Asanas kräftigen den Körper, machen ihn beweglicher, verbessern das Gleichgewicht und können Schmerzen und Verspannungen positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Socken, evtl. Decke, bequeme Kleidung

**43a Dienstags, ab 24.09.–17.12. (außer 01.10. / 08.10.
29.10. / 05.11. / 03.12.) von 12.30–13.30 Uhr (8x)**

**43b Mittwochs, ab 25.09.–18.12. (außer 02.10. / 09.10. /
30.10. / 06.11. / 04.12.) von 12.30–13.30 Uhr (8x)**

Referentin: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin

Beitrag je Kurs: 60,00 €/Anmeldung erforderlich!

Ort: Kiliansaum–Haus der Jugend, Orchesterraum,
Ottostraße 1, 97070 Würzburg, Eingang beim Parkplatz

max. TN-Zahl je Kurs: 14

44 Bioenergetik am Morgen

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch

**44a Mittwochs, ab 02.10.–20.11.
(außer 03.10. / 06.11.) von 10.00–11.30 Uhr (6x)**

**44b Mittwochs, ab 15.01.–19.02. von 10.00–11.30 Uhr
(6x)**

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

Beitrag je Kurs: 54,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12





45 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe
Mittwochs, ab 27.11. – 11.12. 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!
max. TN-Zahl: 12

46 QiGong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit

- lösen Verspannungen und halten Sie beweglich
Mittwochs, ab 02.10. – 04.12. (außer 16.10. / 30.10.) von 17.30 – 19.00 Uhr (8x)

Mit QiGong Meridianübungen erlernen wir wichtige Aspekte der Selbstregulation und Selbstwirksamkeit in Stresssituationen. Die Übungen regen den Energiefluss an, lösen Verspannungen und mobilisieren sanft die Gelenke. Sie fördern das Erleben von Entspannung und deren förderlichen Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, für den wird das Üben zur einer Kraftquelle.

Quereinsteiger: nach Rücksprache mit der Dozentin. Wünschenswert wäre schon einmal Erfahrung gesammelt zu haben.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikschuhe o. leichte Sportschuhe.

Referentin: Andrea Klüpfel, Zertifizierte QiGong Lehrerin der Deutschen, EU Diplom für Integrative Gesundheitsförderung

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

Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 11

QiGong

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

47 QiGong – Stille und bewegte Formen für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen

47a Dienstags, ab 05.11. – 17.12. von 18.30 – 20.00 Uhr (7x)

47b Dienstags, ab 07.01. – 18.02. von 18.30 – 20.00 Uhr (7x)

Beitrag je Kurs: 59,50 €

48 QiGong im Sitzen für Anfänger und Fortgeschrittene

48a Donnerstags, ab 07.11. – 19.12. von 10.15 – 11.15 Uhr (7x)

48b Donnerstags, ab 09.01. – 20.02. von 10.15 – 11.15 Uhr (7x)

Beitrag je Kurs: 39,20 €

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15

49 QiGong – Wildgans I Effektives und professionelles Bewegungstraining

Samstag, 16.11. 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-QiGong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Im Kurs werden die Übungsfiguren stufenweise gelehrt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Schreibutensilien

Referent: Yang Weihong, chinesischer Arzt
Kursbeitrag: 49,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12



BEWEGUNG UND FITNESS

50 Fit und Gesund

Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

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

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

50a **Montags, ab 16.09.–25.11. (außer 28.10.)**

von 19.00–20.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 32,00 €

50b **Montags, ab 02.12.–17.02. (außer 23.12./30.12./06.12.)**

von 19.00–20.00 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 28,80 €

Leitung: Rita Schenk, Übungsleiterin

Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

Mountainbiken für Väter

Entspannte Trail Tour

Dienstag, 17.09. von 18.30–21.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 128

51 Gymnastik für Frauen am Morgen

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

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

51a **Dienstags, ab 17.09.–26.11. (außer 29.10.)**

von 09.30–10.15 Uhr (10x)

51b **Dienstags, ab 03.12.–18.02. (außer 24.12./31.12.)**

von 09.30–10.15 Uhr (10x)

Leitung: Melissa Lutz, Master of Arts–Prävention u. Gesundheitsmanagement

Beitrag je Kurs: 97,50 €/Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGBV von den Krankenkassen bezuschusst./Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 13

52 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren

Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen

52a **Dienstags, ab 17.09.–26.11. (außer 01.10./29.10.)**

von 10.30–11.30 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 27,00 €

52b **Dienstags, ab 03.12.–18.02. (außer 17.12./24.12./31.12./07.01.)**

von 10.30–11.30 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 24,00 €

Leitung: Rosemarie Horn, Übungsleiterin

Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

Rücken Fit für Väter

mit Kindern von 0-10 Jahren

Samstags ab 21.9. 9.00–11.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 129

53 Eine gute Haltung – ein starker Rücken

Dienstags, ab 17.09.–03.12. (außer 01.10./29.10.)

von 12.15–13.00 Uhr (10x)
Wir kräftigen die stabilisierenden Muskelgruppen gezielt und mobilisieren die Gelenke mit Beweglichkeitsübungen.
Bitte mitbringen: Matte,Turnschuhe, bequeme Kleidung

Leitung: Melissa Lutz, Master of Arts–Prävention u. Gesundheitsmanagement

Kursbeitrag: 85,00 €/Anmeldung erforderlich!/
Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGBV von den Krankenkassen bezuschusst./Anmeldung erforderlich!

Ort: Kilianeum–Haus der Jugend,Turnhalle, Ottostraße 1, 97070 Würzburg, Eingang beim Parkplatz
max.TN-Zahl: 13

54 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

54a **Mittwochs, ab 18.09.–27.11. (außer 30.10.)**

von 17.00–17.45 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 35,00 €

54b **Mittwochs, ab 04.12.–19.02.**

(außer 18.12./25.12./01.01.)

von 17.00–17.45 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 31,50 €

54c **Mittwochs, ab 18.09.–27.11. (außer 30.10.)**

von 18.00–18.45 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 35,00 €

54d **Mittwochs, ab 04.12.–19.02.**

(außer 18.12./25.12./01.01.)

von 18.00–18.45 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 31,50 €

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin

Sportphilologin)

Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 12



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



55 Faszien-Fitness

Training für das Bindegewebe

NEU **Mittwochs, ab 18.09. – 04.12. (außer 02.10. / 30.10.) von 12.15 – 13.00 Uhr (10x)**

Wir trainieren durch Dehn- und Bewegungsübungen die Funktion der Gelenke, der Sehnen, Bänder und des Bindegewebes, kurz: der Faszien. Ein größerer Bewegungsradius, erhöhte Elastizität und geschmeidiger und harmonischer Bewegungsablauf wird gefördert. Zusätzlich kommen Faszienrollen zum Einsatz, um Verklebungen und Verhärtungen zu lösen und die Durchblutung anzuregen. Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Referent: Bernd Altenhöfer, Faszien Fitness Trainer

Kursbeitrag: 75,00 €/Anmeldung erforderlich!

Ort: Kilianeum – Haus der Jugend, Turnhalle, Ottostraße 1, 97070 Würzburg, Eingang beim Parkplatz
max. TN-Zahl: 20

56 Allgemeines Fitnesstraining

mit und ohne Kleingerät

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der körperlichen Fitness, bestehend aus einem Herz-Kreislauftraining, gezieltem Kräftigungsprogramm verschiedener Muskelgruppen und Mobilisationsübungen zur Verbesserung der körperlichen Flexibilität. Geeignet für junge und jung gebliebene Sport- und Bewegungsbegeisterte mit Grundkondition.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch

56a **Mittwochs, ab 18.09. – 27.11. (außer 30.10.) von 19.30 – 20.30 Uhr (10x)**

56b **Mittwochs, ab 04.12. – 19.02. (außer 25.12. / 01.01.) von 19.30 – 20.30 Uhr (10x)**

Referentin: Anna Löhner, Physiotherapeutin

Beitrag je Kurs: 37,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

57 Rückentraining mit Power

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

57a **Donnerstags, ab 19.09. – 28.11. (außer 03.10. / 31.10.) von 17.00 – 17.45 Uhr (9x)**

57b **Donnerstags, ab 05.12. – 20.02. (außer 19.12. / 26.12. / 02.01.) von 17.00 – 17.45 Uhr (9x)**

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)
Beitrag je Kurs: 31,50 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

58 Wirbelsäulengymnastik

Kombination mit Bauchmuskeltraining

Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauchmuskulatur und Wirbelsäule. Zur Prävention von Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Handtuch für den Boden

58a **Donnerstags, ab 19.09. – 28.11. (außer 03.10. / 31.10.) von 18.00 – 18.45 Uhr (9x)**

58b **Donnerstags, ab 05.12. – 20.02. (außer 19.12. / 26.12. / 02.01.) von 18.00 – 18.45 Uhr (9x)**

Leitung: Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

Beitrag je Kurs: 31,50 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

59 Leichte Gymnastik für ältere Menschen

Aktiv, beweglich und entspannt.

Alltagsfitness, Stärkung der Muskelkraft, Beweglichkeit sowie Stand- und Bewegungssicherheit, einfach zu erlernende Übungen, die Bewegung mit Körperwahrnehmung verbinden und zugleich Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht stärken (im Stehen oder Sitzen, ab und zu im Liegen). Besonders für Menschen ab 60 Jahren geeignet, um bis ins hohe Alter fit, gelassen u. mobil zu bleiben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

59a **Montags, ab 23.09. – 11.11. (außer 28.10.) von 15.00 – 16.00 Uhr (7x)**

59b **Montags, ab 25.11. – 27.01. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 15.00 – 16.00 Uhr (7x)**

Leitung: Dagmar Schönberger, BLSV-Übungsleiterin
Beitrag je Kurs: 33,60 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 12

60 Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

60a **Montags, ab 23.09. – 25.11. (außer 28.10.) von 17.00 – 17.45 Uhr (9x)**

Kursbeitrag: 31,50 €
60b **Montags, ab 02.12. – 17.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 17.00 – 17.45 Uhr (8x)**
Kursbeitrag: 28,00 €

60c **Montags, ab 23.09. – 25.11. (außer 28.10.) von 18.00 – 18.45 Uhr (9x)**
Kursbeitrag: 31,50 €

60d **Montags, ab 02.12. – 17.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 18.00 – 18.45 Uhr (8x)**
Kursbeitrag: 28,00 €

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin/
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 13



61 Zumba-Fitness

Vergessen Sie den Alltagsstress und tanzen Sie sich fit mit ZUMBA®!

Donnerstags, ab 26.09. – 12.12. (außer 10.10. / 17.10. / 31.10. / 07.11. / 05.12.) von 12.15 – 13.00 Uhr (7x)

Tanzorientiertes Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das einfach zu erlernen ist. Alle können die Belastung und Intensität selbst bestimmen. Zumba® Fitness verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und ist optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und Spaß zu haben.

Bitte mitbringen: gute Laune, Handtuch, Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

Referentin: Stefanie Weißberger, Yogalehrerin

Kursbeitrag: 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

Ort: Kilianeum – Haus der Jugend, Turnraum, Ottostraße 1, 97070 Würzburg, Eingang beim Parkplatz
max. TN-Zahl: 20

62 Bewegt ins Wochenende

Mobilisieren/Kräftigen/Entspannen

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

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

62a **Freitags, ab 27.09. – 13.12. (außer 04.10. / 01.11. / 08.11.) von 09.00 – 09.45 Uhr (9x)**

Kursbeitrag: 25,20 €

62b **Freitags, ab 10.01. – 21.02. von 09.00 – 09.45 Uhr (7x)**

Kursbeitrag: 19,60 €

63 Power Bodyforming

Intensive Ganzkörperfitness

Intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Inhalte: Warm-up, gezielte Kräftigungsübungen u.a. der Tiefenmuskulatur, Schulung der Stabilisation und Stretching
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden

63a **Freitags, ab 27.09. – 13.12. (außer 04.10. / 01.11. / 08.11.) von 09.55 – 10.55 Uhr (9x)**

Kursbeitrag: 33,60 €

63b **Freitags, ab 10.01. – 21.02. von 09.55 – 10.55 Uhr (7x)**

Kursbeitrag: 26,10 €

63c **Freitags, ab 27.09. – 13.12. (außer 04.10. / 01.11. / 08.11.) von 11.00 – 12.00 Uhr (9x)**

Kursbeitrag: 33,60 €

63d **Freitags, ab 10.01. – 21.02. von 11.00 – 12.00 Uhr (7x)**

Kursbeitrag: 26,10 €

Gilt für Nr. 62+63:

Leitung: Ines Preis, Übungsleiterin, Zusatzqualifikation Prävention Haltung und Bewegung und Herz-Kreislauftraining
Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 14

MUSIK

64 Singen am Nachmittag

Mit Liedern Jahr und Leben besingen

Donnerstags, 19.09. / 10.10. / 07.11. / 12.12. / 16.01. / 13.02. 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, ihre 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.

Musikalische Begleitung und Moderation: Brigitte Kirsten und Michael Pfister, Sonja Baus und Peter Staubach
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

TANZ

65 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.

65a **Freitags, ab 20.09. – 28.02. (außer 01.11. / 15.11. / 27.12. / 03.01. / 17.01.) von 09.00 – 10.30 Uhr (19x)**

65b **Freitags, ab 20.09. – 28.02. (außer 01.11. / 15.11. / 27.12. / 03.01. / 17.01.) von 10.45 – 12.15 Uhr (19x)**

Leitung: Silvia Klein, Seniorentanzleiterin

10er-Karte: 32,00 €/Anmeldung erforderlich!

Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 26.09. / 10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 19.12. / 09.01. / 23.01. / 06.02. von 19.00 – 21.00 Uhr
Näheres siehe Nr. 4

KREATIVES GESTALTEN

66 Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags, ab 02.09. – 24.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr (23x)

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

Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln

Leitung: Gertrud Stamm

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!





67 Nähtreff

Für ein ideenreiches Miteinander zwischen Alltag und Wochenende



Freitags, 27.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12. / 17.01. / 14.02. von 14.00–15.30 Uhr

Nutzen Sie die Möglichkeit unter Anleitung kleine Näharbeiten, wie z. B. Änderungsarbeiten an eigener Kleidung, zu erledigen. Lassen Sie sich zu einfachen Näharbeiten von Frau Barth inspirieren und bei der Umsetzung unterstützen. Nähmaschinen und kleinere Stoffreste stehen bereit.

Bitte mitbringen: Stoffe

Leitung: Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich
Teilnahmebeitrag je Termin: 5,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Termin: 6

68 KREATIVE ZWISCHENZEIT

... für ein ideenreiches Miteinander



Freitags, 27.09. / 18.10. / 15.11. / 13.12. / 17.01. / 14.02. von 16.00–17.30 Uhr

Lernen Sie neue Techniken und Materialien kennen und anwenden.

Das jeweilige Thema entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Leitung: Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich

Teilnahmebeitrag je Termin: 5,00 € pro Familie (Kind ab 6 J. in Begleitung eines Erwachsenen) (zzgl. ggf. Materialkosten, bei der Referentin bar zu zahlen)/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Termin: 8



69 After Work Art

Entdecken Sie Ihre kreative Seite



Donnerstags, 17.10. / 14.11. / 12.12. / 16.01. von 18.00–20.00 Uhr

Erleben Sie die Freiheit des intuitiven Malens, die Vielfalt von Collagen und Mixed Media Art. Wir tauchen ein, in eine Welt voller Farben und Materialien, Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie den Tag mit Kunst ausklingen. Sie erlernen die verschiedensten Techniken und entdecken Ihre künstlerische Ader.

Bitte mitbringen: Malkleidung, ggf. Gummihandschuhe, für Transport mehrere Plastik-Tüten (in der Größe für A3-Papier), es können auch eigene angefangene Malereien mitgebracht werden

Leitung: Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich

Kursbeitrag: 32,00 € (zzgl. Materialkosten, bei der Referentin bar zu zahlen)/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 8

KULTUR

70 Literaturkreis

Donnerstags, 19.09. / 17.10. / 21.11. / 16.01. / 20.02. von 15.00–16.30 Uhr

Unser Literaturkreis trifft sich einmal monatlich. Eingeladen sind dazu alle, die Freude am Lesen haben. Die Literatur wird jeweils im Vorfeld gelesen und dann an den Nachmittagen besprochen. Buchvorschläge können gerne eingebracht werden. Der Nachmittag wird moderiert.

Referent: Verena Lindner, Lehrerin i.R

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!



Einladung zum Benefizkonzert für CCU e.V.

Sonntag, 20.10. um 17.00 Uhr

Der Gospelchor Troubadour aus Rimpar will mit schwungvollen Spirituals und Gospels in verschiedenen Sprachen Lebensfreude und Zuversicht verbreiten und wirbt mit seinen Liedern für ein menschenwürdiges Miteinander überall auf der Welt.

Das Benefizkonzert kommt dem Würzburger Verein Children care Uganda e. V. zugute. CCU ist ein gemeinnütziger Verein für Kinder und deren Familien in Gulu im Norden Ugandas. Mit unterschiedlichsten Angeboten möchte der Verein Heranwachsenden in Uganda die Hoffnung auf eine bessere Zukunft schenken und ihnen bei medizinischen und schulischen Problemen zur Seite stehen.



71 Kunststile – Romanik, Gotik, Barock – eine Würzburger Stilkunde

Seminar

Montags, 13.01. / 20.01. / 27.01. von 15.00–16.30 Uhr

Würzburg hat imposante und bedeutende Baudenkmäler. Wir begegnen fast täglich den großartigen Sakral- und Profanbauten dieser Stadt. Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Kunststile Romanik, Gotik und Barock.

Jede Epoche ist geprägt von religiösen und politischen Ereignissen, die in den verschiedenen europäischen Ländern unterschiedlichen Einfluss auf die Ausbreitung und Entwicklung der Stile genommen haben. Vor allem unsere lokalen Beispiele dienen der Veranschaulichung. Insbesondere die Sakralarchitektur Würzburgs präsentiert gerade auch für die fließenden Übergänge der Kunststile untereinander wunderbare Einblicke. Bei einer zusätzlich buchbaren Führung durch die Würzburger Altstadt im März (im nächsten Heft) werden die kunstgeschichtlichen Stilmerkmale durch das gemeinsame Betrachten untermauert.

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

Kursbeitrag: 35,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 25



FÜHRUNGEN

72 Die Sanderauer Vorstadt*Führung***Montag, 23.09. von 15.00–16.30 Uhr**

Ein Spaziergang durch das ehemalige Weingartenviertel, vorbei am Leprosenhaus und den vielen kleinen und großen Geheimnissen der Sanderauer. Beginnend am eigentlichen und heimlichen Würzburger Dom, St. Adalbero, erkunden wir das Stadtviertel gemeinsam.

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Hauptportal St. Adalbero

max. TN-Zahl: 30

73 Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat*Kulturökologische Führung*

Wir laden Sie herzlich ein, bei 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.

**73a Erlebnisvielfalt auf der Höhe von Marktbreit und Obernbreit****Freitag, 27.09. von 13.30–16.20 Uhr**

Schöne Rundwanderung auf Teilstrecken der „Marktbreiter TraumRunde“, des „Römerrundweges“ und des „Liebespfades“. Streckenlänge: ca. 7 km

Treffpunkt: Vor dem „Lagerhaus“ in Marktbreit an der Adam-Fuchs-Straße – direkt am Parkplatz am Main

ÖPNV-Empfehlung: Zug ab Würzburg Hbf ab 12.43 Uhr (an in Marktbreit um 13.05 Uhr) zurück ab Marktbreit um 16.49 Uhr

Vom Bahnhof Marktbreit zum Treffpunkt am Main sind es etwa 15–20 Minuten Fußweg durch die schöne Ortsmitte von Marktbreit

73b „Am Klotz“ in Retzbach**Freitag, 18.10. von 13.45–16.15 Uhr**

Rundwanderung in schöner Natur mit wunderbaren Weitblicken. Streckenlänge: ca. 6 km

Treffpunkt: Parkplatz an der Wallfahrtskirche „Maria im Grünen Tal“, Retzstadter Straße

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Hbf ab 13.01 Uhr, Ankunft Retzbach um 13.17 Uhr, dann noch etwa 20 Minuten Fußweg bis zum Treffpunkt, Rückfahrt um 16.42 Uhr oder 17.05 Uhr

73c Der Leinacher Quellenweg**Freitag, 15.11. von 13.15–16.10 Uhr**

Schöne Rundwanderung u. a. im Quellgebiet der Leinach mit tollen Ausblicken. Streckenlänge: ca. 9,5 km
Treffpunkt: Parkplatz an der Leinachtalhalle, Rathausstr. 23 in Leinach

ÖPNV-Empfehlung: Würzburger Busbahnhof (Steig 5) ab 12.35 Uhr, an Leinach Haltestelle Burkardusstr. (Nähe Leinachtalhalle) um 13.05 Uhr, Rückfahrt um 16.17 Uhr

73d Vom Rottendorfer Grasholz zum Estenfelder Rotholz**Freitag, 13.12. von 10.00–12.40 Uhr**

Rundwanderung in schönen Waldgebieten in Rottendorf und Estenfeld – mit wunderbaren Ausblicken. Streckenlänge: ca. 7 km

Treffpunkt: Parkplatz bei den Sportplätzen „Am Grasholz“ in Rottendorf

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof (Linie 560, Steig 7) ab 9.25 Uhr, Ankunft Rottendorf, Haltestelle Siedlung um 9.42 Uhr. Bis zum Treffpunkt sind es dann noch etwa 10 Minuten Fußweg, Rückfahrt um 12.59 Uhr

73e Auf dem Kulturweg Giebelstadt – Sulzdorf – Ingolstadt**Freitag, 24.01. von 10.40–14.15 Uhr**

Schöne Rundwanderung zu Naturoasen im Ochsenfurter Gau – mit kulturellen Highlights. Streckenlänge: ca. 10 km

Treffpunkt: Vor dem Rathaus in Giebelstadt, Marktplatz 3

ÖPNV-Empfehlung: Bus (Linie 422) ab Königsberger Straße bei Straba-Endhaltestelle um 10.00 Uhr, Ankunft Giebelstadt, Haltestelle Von-Zobel-Schloss um 10.27 Uhr, dort noch wenige Meter zum Treffpunkt, Rückfahrt um 14.28 Uhr bei Haltestelle Giebelstadt-Frankenstraße

Bei Anfahrt mit dem PKW: Bitte Parkplätze am Rande des Zentrums in den Wohngebieten nutzen

73f Von Sommerhausen zum Wasserschloss in Erlach**Freitag, 07.02. von 10.15–13.40 Uhr**

Rundwanderung auf schönen Wegen im Wald und in der Flur. Streckenlänge: ca. 10 km

Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen, Hauptstr. 15

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof (Steig 9), Abfahrt um 9.40 Uhr, Ankunft Sommerhausen, Haltestelle Kirchplatz (Nähe Rathaus) um 10.11 Uhr, Rückkehr Abfahrt um 13.45 Uhr

Wanderführer: Klaus Isberner, Bildungsreferent i. R.

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



Besuch in der Orthodoxen Kirche „Mariä Verkündigung“

Donnerstag, 10.10. von 18.00–19.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 6a

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

Donnerstag, 17.10. 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: 15

Archiv und Bibliothek
des Bistums Würzburg

Nachhaltige Stadtführung

Donnerstag, 15.10. von 16.30–18.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 27

Das Burkarder Viertel

Familienführung ab 5–99 Jahre

Samstag, 19.10. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 121

75 Kulturspeicher, Städtische Sammlung

Führung

Dienstag, 05.11. von 15.00–16.30 Uhr

Seit über 22 Jahren beherbergt der Kulturspeicher die ehemalige Sammlung der städtischen Galerie. Neben Werken der deutschen Impressionisten, insbesondere Malern der Berliner Sezession u. a. Max Slevogt, bilden die Werke von Emy Roeder einen Schwerpunkt.

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

Teilnahmebeitrag: 6,00 € (4,50 € Eintritt,

Barzahlung vor Ort) /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Foyer Kulturspeicher

max. TN-Zahl: 25



Besuch im Ostkirchlichen Institut

Donnerstag, 19.11. von 17.00–18.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 6c

Zu Gast beim Fürstbischof – Gold und Glanz in der Residenz

Familienführung ab 5–99 Jahre

Samstag, 18.01. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 125

76 Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums

Mittwoch, 12.02. 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 nachzuvollziehen.

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: 12

Archiv und Bibliothek
des Bistums Würzburg

AUSSTELLUNGEN

77 Was uns angeht – Große Wörter des Christentums

Wanderausstellung

werktags in der Zeit vom 07.10–18.10.

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

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.was-uns-angeht.de



78 #altern_ein_Glück!?

78a Ausstellungseröffnung

Freitag, 25.10. von 18.00 – 19.30 Uhr

Vortrag „Überraschende Einblicke aus der Wissenschaft auf das Altern“ von Prof. Dr. Theresia Wintergerst, Technische Hochschule Würzburg-Schweinfurt, Fakultät Angewandte Sozialwissenschaften mit anschließender Ausstellungseröffnung und Informationen zur Ausstellung von Prof. Dr. Johannes Fischer, Seniorenvertretung der Stadt Würzburg.

Fotoausstellung zu diversen Aspekten des Alterns in unserer Gesellschaft werktags in der Zeit vom 28.10.–22.11.

Auf Anregung der Seniorenvertretung der Stadt Würzburg beschäftigten sich die Mitglieder des Fotoclubs Würzburg und der BSW Fotogruppe Würzburg mit dem Leben der älteren Generation als Teil unserer Gesellschaft. Die Fotografien gruppieren sich zu vier Themenkreisen: Generationen Dialog: Wer lernt eigentlich von wem? Alter als Freiheit: Zeit für sich und andere Alter als Chance: Herausforderungen annehmen und meistern Menschen im Alter: Einzigartig und vom Leben gezeichnet

79 Adventsausstellung

LWB

Die Ausstellung kann in der Zeit vom 22.11.–30.11. zu den Öffnungszeiten der LWB besucht werden.

Sie finden zahlreiche weihnachtliche Bilder- und Kinderbücher, bereits für die Kleinsten aus Papp, Erstlesegeschichten für Leseanfänger und Geschichten rund um Weihnachten für Kinder ab 8 Jahren. Auch Erwachsene finden Neuheiten für die schönste Lesezeit des Jahres und viele Anregungen zu Dekoration, Basteln und natürlich Rezeptideen. Winterliche Romane, Gedanken und Besinnliches ergänzen unser Angebot.

80 PROPHETENCOCKTAILS

Ausstellung

werktags in der Zeit vom 02.12.–20.12.

Vier Cocktails adventlicher Propheten: Micha, Amos, Jeremia, Jesaja. Geschüttelt, nicht gerührt. Weil sie sich bei Gott nicht immer sicher sind. Geschüttelt sind von Gott- und Menschvergessenheit, verloren in wüsten Zeiten, enttäuscht von frommer Romantik, ausgebrannt und gelähmt in rechtlosen Räumen. In Trümmern, was heilig war und ist, Dir und mir. Vielleicht, meinen sie, irgendwann ... kommt wieder Leben ins Spiel, kann Neues wachsen aus alten Wurzeln. Allein Gott hat es nicht in der Hand, nur Du und Er! Sie werden beim Kosten nicht gerührt sein.

www.sacralphoto.de – www.retrospektiven.at

Künstler: Rainer Behr, Theologe, Fotograf, Grafiker, Autor. Geprägt von Lebenskulturen in Israel, Wien und Irland, von Philosophie und Archäologie.

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!



LWB LIBORIUS
WAGNER
BÜCHEREI
Bücherei

im Matthias-Ehrenfried-Haus

Kommen Sie gerne in der Bücherei vorbei und lernen Sie die Vielfalt kennen.

In der Liborius Wagner Bücherei finden Sie u.a.:

+ FÜR KINDER

- Tonies
- CDs
- DVDs
- Spiele
- Bilderbücher
- „Erstleser“-Bücher
- Kindersachbücher
- Kinderbücher



+ ELTERNBIBLIOTHEK

+ JAHRESZEITENBIBLIOTHEK FÜR GROSS UND KLEIN

+ ERWACHSENE

- Schöne Literatur:
- Romane
- Krimi
- Thriller
- Sachbücher
- Freizeitbibliothek
- Gesundheitsbibliothek
- Reisebibliothek
- Lebensfragen
- Hörbücher



++ In der Onleihe über 25.000 Medien ++

UNSER BEGLEITPROGRAMM ZUR BÜCHEREI:

103 Babytreff im Café komm

104 Erzähltheater

70 Literaturkreis

118 St. Martin ritt durch Schnee und Wind

79 Adventsausstellung

34f Onleihe – ganz einfach

ÖFFNUNGSZEITEN:

Di, Fr und Sa (1. + 3.) von 9.30 bis 12.30 Uhr

Mi und Do von 12.30 – 17.00 Uhr, Montags geschlossen

Kinder und Familie



Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kindern

Alter/Angebot	Babyzeit			Kinderzeit				
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr	ab 1 1/2 J.	ab 3 J.	ab 5 J.	ab 7 J.	ab 8 J.
Eltern-Kind-Angebote	PEKIP® Nr. 106a-b Freispiel 1 Bindg stärken Nr. 119 a+b					Familienführungen: Das Burkarder Viertel Nr. 121 Zu Gast beim Fürstbischof Nr. 125		
	Kanga Training Nr. 110a-c	Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln Nr. 115						
	Sinnliche Bewegungserfahrungen 3.-5. Monate. Nr. 114	Bewegung ist d. Motor Nr. 117 Musikgarten Nr. 108a-d						
Vater-Kind-Angebote	Väterbrunch im Café Komm Nr. 127							
		Papa-Kind-Action Nr. 126 Ich koche mit mit Papa Nr. 131, ab 2 J. Plätzchen backen mit Papa Nr. 132						
Nur für Kinder	Rückenfit für Väter Nr. 129							
Offene Angebote								Erlebnisworkshop in den Faschingsferien Nr. 134a-c
	Café komm Mo, Die, Mi, Do, Fr Nr. 101 BabyTreff Nr. 103, Spielend Deutsch lernen Nr. 102							
	Café komm Nähtreff Nr. 67 Erzähltheater im Café komm Nr. 104 Alleinerziehenden Treff Nr. 105							
	Kreative Zwischenzeit Nr. 68							Tauschbasar Nr. 112



PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG

81 Natürliche Familienplanung mit sensiplan®

Telefon-Sprechstunde

Sprechzeit: Dienstags von 11.00-13.00 Uhr

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

www.nfp.bistum-wuerzburg.de

Referentin: Sabine Wolz, Referentin für Ehe- u. Familien-seelsorge, Nfp-Beraterin

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Kontakt: 0931/38665232 oder nfp@bistum-wuerzburg.de

sensiplan

82 Gesprächstraining für Paare KEK

(Konstruktive Ehe und Kommunikation) Nähe ist schön. Und nicht immer einfach.

Freitag, 18.10. von 16.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 19.10. von 09.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 22.11. von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 23.11. von 09.00 - 18.00 Uhr

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

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.

Trainerinnen: Renate Schmalzl, Beata Seidel, KEK-Trainerinnen

Teilnahmebeitrag: 150,00 € pro Paar /

Anmeldung erforderlich! / Anmeldeschluss: 18.09.24

In Kooperation mit dem Familienbund (FDK)

in der Diözese Würzburg

max. TN-Zahl: 4 Paare

83 Sprechstunde Kita Einstieg

Beratung für Familien mit Flucht und Migrationshintergrund zum Thema Kindertagesbetreuung der Stadt Würzburg



Freitag, 21.02. von 09.00–12.00 Uhr

6 Termine je 30 Minuten

(09:00/09:30 / 10:00 / 10:30/11:00 / 11:30 Uhr)

Bundesprogramm Kita Einstieg: hier erhalten Sie Hilfe und Unterstützung bei der Suche nach einem Kindergartenplatz.

Sie erhalten Informationen über die verschiedenen Arten der Kinderbetreuung, Tipps für das Kita-Portal www.little-bird.de, Hilfe beim Ausfüllen der Formulare für die Anmeldung (sind in verschiedenen Sprachen vorhanden) so dass die 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“

84 Valentinstag – einander Segen sein

Segensfeier und Abendessen für Eltern mit Kindern

Freitag, 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 im Matthias-Ehrenfried-Haus zu treffen und sich den Segen für Ihre Beziehung geben zu lassen und ihre Kinder selbst zu segnen. Anschließend sind alle Familien zu einem gemeinsamen Abendessen eingeladen.

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

Teilnahme kostenfrei! / Essen: 15,00 € für Paare (mit bis zu zwei Kindern unter 3 Jahren), 3,00 € pro Kind über 3 Jahren, Getränke extra / Anmeldung bis 07.02.2025 erforderlich!

PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)





ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Online Vorträge für Familien

In Zusammenarbeit mit allen Familienstützpunkten der Stadt bieten wir regelmäßig Online Vorträge an. Weitere Themen und Termine finden sie auf unserer Homepage.



85 Die 7 Fallen der Kindererziehung

Damit Erziehung auch ohne Schimpfen und Strafen gelingt

Online-Vortrag für Eltern, päd. Fachkräfte und Interessierte
Mittwoch, 18.09. von 20.00–21.30 Uhr

Werden Sie schnell mal laut und ärgern sich hinterher, wenn es – trotz guter Vorsätze – wieder passiert ist? Sie würden gerne wissen, wie Sie weniger schimpfen und strafen können? Lernen Sie die 7 Erziehungsfallen kennen und freuen Sie sich auf konkrete Ideen, wie sich diese zukünftig vermeiden lassen.

Referentin: Ulrike Strubel, staatl. anerkannte Erzieherin, Kursleiterin (KESS-erziehen), Individualpsychologische Beraterin

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.
max. TN-Zahl: 70



86 Adé Mental Load! 5 Wege aus der mentalen Dauerbelastung

Online-Vortrag für Eltern, päd. Fachkräfte und Interessierte
Dienstag, 26.11. von 20.00–21.30 Uhr

Ist noch Butter da? Theaterausflug schon bezahlt? 1000 Dinge an die Sie denken müssen! Sie können nicht mehr abschalten und entspannen? Sind geplagt von Schuldgefühlen und wünschen sich mehr Unterstützung? Mehr Zeit! Mehr Freiheit! Mehr Wertschätzung! Erfahren Sie, wie Sie ihr Mental Load in den Griff bekommen. Sie lernen 5 Wege aus der mentalen Dauerbelastung kennen. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ausgangssituation, lernen Prioritäten zu setzen, Unterstützung zu holen und lernen den Mut zur Unvollkommenheit zu schätzen. Damit es wieder leichter wird!

Referentin: Siglinde Czenkusch, Individualpsychologische Beraterin, Kommunikationstrainerin und Teamcoach

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.
max. TN-Zahl: 70



Angebote mit diesem Logo werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

87 Worte, die verbinden – Wertschätzende Kommunikation für Eltern

Online-Vortrag

Montag, 13.01. von 20.00–21.30 Uhr

Entdecken Sie, in diesem interaktiven Vortrag, die Grundlagen wertschätzender und gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Dabei liegt das Augenmerk darauf, wie eine positive und unterstützende Kommunikation mit Kindern aufgebaut werden kann und wie Eltern ihre eigenen Grenzen achten können. Erfahren Sie, wie Sie Konflikte konstruktiv lösen und eine liebevolle Beziehung zu Ihren Kindern fördern können.

Referent: Oliver Berger, Diplom Pädagoge und Bildungsreferent

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 70



88 Trotzalter – Wut im Bauch

Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte

Dienstag, 24.09. von 19.30–21.30 Uhr

Sie erfahren, was Eltern und Kinder am besten bei Zornattacken hilft und erhalten Ideen für eine liebevolle, ermutigende und anleitende Erziehung, erhalten Informationen, woher die 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.



89 Boxen darf nur das Känguru und beißen nur das Krokodil

Vom Umgang mit starken Emotionen

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen von Klein- und Kindergartenkindern

Dienstag, 01.10. von 19.30–21.30 Uhr

Plötzliche Wutausbrüche und Beißattacken sind nicht nur für uns als Eltern erschreckend und überfordern uns, wenn diese scheinbar aus dem Nichts kommen. Ruhig und gelassen bleiben ist leichter gesagt als getan. Hier erhalten sie konkrete Handlungstipps und erfahren wie sie ihre Kinder in diesen starken Gefühlsmomenten gut begleiten können. Denn Wut will gelernt sein.

Gilt für Nr. 88+89:

Referentin: Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elterntainerin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 18





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

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

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



90a Einführungskurs vormittags

Montags, 07.10. / 14.10. / 21.10. / 11.11. / 18.11. / 09.12. von 10.00–12.00 Uhr

Kursbeitrag: 62,40 €

90b Einführungskurs abends

Donnerstags, 10.10. / 17.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11. / 05.12. von 20.00–22.00 Uhr

Kursbeitrag: 62,40 €

90c Spielgruppe „SpielRaum für Entfaltung“

Entwicklungsfördernde Eltern-Kind-Spielgruppe

Montag, 02.12.

von 10.30–12.30 Uhr oder 15.00–17.00 Uhr

Auswertungstermin für Eltern:

Donnerstag, 12.12. von 20.00–22.00 Uhr

Nur für Teilnehmer/-innen die bereits am Einführungskurs oder einem anderen „edu-care“-Kurs teilgenommen haben. Einteilung zu den Spielgruppenterminen erfolgt durch die Kursleiterin.

Beitrag je Termin: 10,40 €

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

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 11

91 Vom respektvollen Umgang mit kleinen Kindern!

Film-Workshop für Eltern und Fachkräfte

Donnerstags, 24.10. / 14.11. / 28.11. von 20.00–22.00 Uhr

Mit Filmaufnahmen aus dem Emmi-Pikler-Institut

„Loczy“ (Kinderheim und Forschungsinstitut) wird eindrucksvoll gezeigt, wie die Kleinkind-Pädagogik des respektvollen Umgangs von Emmi Pikler die harmonische körperlich-seelische und soziale Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern optimal fördert und Eltern und Fachkräfte gelassener werden können.

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

Kursbeitrag: 31,20 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 11

92 Schmerz und Trauer nach einer Fehlgeburt

So gewinnen Sie Ihre Kraft und Leichtigkeit zurück
Vortrag für Frauen nach einer Fehlgeburt

Mittwoch, 09.10. von 19.30–21.00 Uhr

Hier lernen Sie hilfreiche Schritte und Rituale kennen, die Ihnen bei der Verarbeitung der Trauer helfen und die belastenden Gedanken voller Selbstvorwürfe und Hoffnungslosigkeit hinter sich zu lassen. Zudem erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie es schaffen, morgens wieder voller Kraft, Lebensfreude und Leichtigkeit in den Tag zu starten. Der Vortrag basiert auf wissenschaftlich fundierten Techniken und Methoden.

Referentin: Julia Sellinat, Coach und Personalerin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €

max. TN-Zahl: 12

93 Wieder schwanger nach einer Fehlgeburt

Tipps und Techniken für eine entspannte Schwangerschaft

Vortrag für Frauen bei erneuter Schwangerschaft

Mittwoch, 05.02. von 19.30–21.00 Uhr

Hier bekommen Sie nützliche Tipps und Techniken an die Hand, damit Sie einen guten Umgang mit Ihren Sorgen und Ängsten vor einer erneuten Fehlgeburt finden. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Schwangerschaft voller Zuversicht und Vorfreude genießen können und bereits frühzeitig eine innige Bindung zu Ihrem Baby aufbauen können. Der Vortrag basiert auf wissenschaftlich fundierten Techniken und Methoden.

Referentin: Julia Sellinat, Coach und Personalerin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

94 Nur mal kurz schauen! – Stört das Handy die Eltern-Kind-Beziehung?

Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte
Mittwoch, 23.10. von 19.30–21.00 Uhr

„Endlich spielt mein Kind, und ich kann am Handy sein!“ Für viele Eltern bedeutet das, kurz etwas für sich tun. Scheinbar ist momentan der richtige Augenblick dafür. Ist das wirklich so? Hier erfahren Sie welche Auswirkungen die Handynutzung der Eltern auf die Beziehung zum Kind hat. Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Tipps und Impulse für die Praxis, um eine bestmögliche Förderung und Entwicklung der Kinder zu ermöglichen.

Referentin: Michaela Brand, Heilpädagogin, Fachkraft mit Zusatzqualifikation Bindungsentwicklung (ipf)

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 24





95

Erste Hilfe für Babys und Kinder

für Eltern und Großeltern mit Kinder von Geburt bis ca. 6 Jahren



Montag, 04.11. von 19.00–21.30 Uhr

Wenn ein kleines Kind in Not gerät, ist schnelles Handeln gefragt. Doch was ist zu tun, wenn Ihr Baby zum Beispiel vom Wickeltisch gestürzt ist oder Ihr Kind keine Luft bekommt? In dieser Veranstaltung erfahren Sie in Theorie und auch Praxis, wie Sie in diesen Situationen, aber auch zum Beispiel bei Verbrennungen/Verbrühungen, Vergiftungen, Sonnenstich, Bewusstlosigkeit effektiv helfen können.

Referent/-in: Ausbilder/-in vom Malteser Hilfsdienst e. V.

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., unterstützt von der Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 20



96

So klappt es mit der Eingewöhnung

Tipps und Hilfestellungen für Eltern und Tagespflegepersonen

Donnerstag, 07.11. von 19.30–21.30 Uhr

Es ist soweit! Ein/dein Kind wird zum ersten Mal fremdbetreut. Ein Meilenstein, doch was tun, wenn der Übergang schwer fällt? Hier lernen Sie Merkmale gelungener Eingewöhnung zu erkennen und erhalten Ideen und Hilfestellungen, die Kindern den Start in die erste Fremdbetreuung leichter machen und hilfreich sind. Fachliche Hinweise und erprobtes Elternwissen aus der Praxis ergänzen sich – für ein gutes Gefühl bei Kind, Eltern und Erzieherin.

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



97

Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören!

Trainingskurs für Eltern und Fachkräfte

Im Erziehungsalltag stellen wir fest, dass es nicht immer leicht ist, die wirksamen Gesprächsregeln und das positive Erziehungsverhalten zur Verfügung zu haben, wenn wir es brauchen. Wirksame Kommunikation und Grenzen setzen will geübt sein! Hier werden sie Grundlagen der positiven Kommunikation mit Kindern / Jugendlichen sowie wichtige Elternfähigkeiten erproben und vertiefen, damit sie diese im Alltag mehr und mehr umsetzen können. „edu-care!“: Bindungsfördernde, neurowissenschaftlich fundierte Erziehung.

97a Abendkurs

Donnerstags, ab 16.01.–20.02. von 20.00–22.00 Uhr (6x)

97b Vormittagskurs

Montags, ab 20.01.–24.02. 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: 11

98

Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse

Entlastung für Familien und Tagespflegepersonen mit fordernden Kleinkindern

Montag, 20.01. 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.

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



99

Zoff im Kinderzimmer

Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte

Donnerstag, 23.01. von 19.30–21.30 Uhr

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

Referentin: Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), System. Coachin, Elterntainerin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 24



100

Keine Angst vorm Verwöhnen

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen von Kleinkindern

Montag, 10.02. von 19.30–21.30 Uhr

Gut zu wissen: Babys können nicht verwöhnt werden. Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Feinfühligkeit und Grenzen setzen, die Eltern- oder Fachkraft-Kind-Beziehung, Beziehung zu Gleichaltrigen sowie die Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen bei Kindern von Geburt bis zum 6. Lebensjahr.

Referentin: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin, Fachkraft mit Zusatzqualifikation Bindungsentwicklung (ifp)

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15





ELTERN-KIND-ANGEBOTE

101 Café komm

Der offene Treff für Eltern und Großeltern mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren geöffnet von 09.09.–28.02. (außer 03.10./01.11./23.12.–06.01.)



Öffnungszeiten

Montags, 15:00–17:00 Uhr mit Steffi Stahl und Maria Askarjar	Spielend Deutsch lernen im Café komm
Dienstag 9.30–11.00 Uhr mit Michaela Brand und Kerstin Keßler	Babytreff im Café komm
Mittwochs, 15:00–17:15 Uhr mit Birgit Zöllner und Gerda Christ	Café komm – musikalisch
Donnerstags, 15:00–17:15 Uhr mit Katja Worschech und Monika Ahling	Café komm – kreativ
Freitags, 09:30–11:30 Uhr mit Frederike Ostertag	Café komm – Krabbelspaß
Freitags, 14:00–17:15 Uhr mit Michaela Brand	Café komm – Mehrgenerationen von 0-99 Jahre

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 zum Frühstück mitbringen!
- Freitags einmal im Monat **Nähtreff**
- **An ausgewählten Freitagen Erzähltheater im Café komm**
- **An ausgewählten Samstagen Väterbrunch im Café komm**

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

Verantwortlich: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Fachkraft Bindungsentwicklung,
Teilnahme kostenfrei! Man muss nichts essen und trinken!

Weitere Infos unter: www.generationen-zentrum.com

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



102 Spielend Deutsch lernen im Café komm

für Eltern mit keinen oder wenig Deutsch Sprachkenntnissen, mit ihren Kindern von 0–6 Jahren
Montags, ab 09.09.–24.02. von 15.00–17.00 Uhr (22x)
Deutsch sprechen lernt man, indem man spricht! Hier werden Eltern von einer Fachkraft beim Deutsch sprechen, lesen und schreiben lernen unterstützt und angeleitet. Sie kommen beim Kaffee miteinander ins Gespräch, die Kinder können dabei im Raum spielen und werden von Ehrenamtlichen betreut.

Ehrenamtliche: Stephanie Stahl, Maria Askarjar
Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
In Kooperation mit der Stadt Würzburg



103 Babytreff im Café komm

für Eltern mit Babys und Kleinkindern
Dienstags, ab 10.09.–25.02. (außer 29.10./24.12./31.12.) von 09.30–11.00 Uhr (22x)
Im Babytreff sprechen wir über die verschiedensten Themen des Familienlebens. Unsere Fachkräfte stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir beschäftigen uns mit (Bilder-) Büchern, Reimen, Liedern und den unterschiedlichsten pädagogischen Themen (Babyschlaf, Beikost,...). Natürlich gibt es auch ausreichend Gelegenheit mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Referentinnen: Michaela Brand, Heilpädagogin, Fachkraft Bildungsentwicklung; Kerstin Keßler, Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB)
Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
Gefördert von der Koordinierenden Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg.



104 Erzähltheater im Café komm

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr
Freitags, 13.09./18.10./13.12./17.01./21.02. von 15.00–15.30 Uhr
Mit Unterstützung des „Papiertheaters“ Kamishibai sehen und hören wir eine spannende Geschichte. Durch die zauberhaften Bilder des Erzähltheaters wird es nicht langweilig. Für kleine und große Kinder die Geschichten lieben oder lieben lernen möchten. Was erzählt wird, erfahren Sie ca. 2 Wochen vorher auf unserer Homepage. Das Kamishibai ist ein aus Japan stammendes Erzähltheater. Die Flügeltüren, die sich zu Beginn der Vorlesestunde öffnen, lenken den Blick auf die Bilder.

Referentin: Michaela Brand, Bildungsreferentin
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!





105

Alleinerziehenden Treff im Café komm

für Alleinerziehende, getrennt Lebende
oder in Patchwork lebende Familien mit Kindern

Samstags, 28.09. / 23.11. / 08.02. von 15.00–17.00 Uhr

Alleinerziehende Mütter und Väter haben aufgrund ihrer besonderen Situation spezielle Bedürfnisse. „Ich weiß was, Du weißt was, gemeinsam ist es leichter“ – der Treff will helfen, dass Alleinerziehende miteinander ins Gespräch kommen, einander zuhören, von Anregungen profitieren. Hier können getrennt lebende, ledige, geschiedene und verwitwete Mütter und Väter Kraft tanken. Gerne können Sie Ihre Wünsche, Ideen und Erfahrungen einbringen und so den offenen Treff mitgestalten. Für die Kinder stehen vielfältige Spielmöglichkeiten bereit.

Referentin: Birgit Zölller, Dipl Sozialpädagogin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!



„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!



Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern?

Dann schauen Sie bei unserem Tauschregal vorbei.

Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.

KREATIVE ZWISCHENZEIT

für ein ideenreiches Miteinander

Freitags 1 x im Monat von 16.00–17.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 68



106

PEKiP®

Spiel und Bewegung mit Babys

In einem beheizten, mit Matten ausgelegten Raum treffen sich 6–8 Babys mit einem Elternteil. Dabei sind die Babys ohne Kleidung, dadurch können sie sich viel intensiver und freier bewegen und leichter motorisch aktiviert werden. In entspannter Wohlfühlumgebung kommen alle an, um durch PEKiP®-Anregungen ganzheitlich gefördert zu werden, Bindung aufzubauen, Kontakte zu knüpfen und um in die eigene Elternrolle hineinzuwachsen. Viele altersentsprechenden Informationen von einer erfahrenen Fachkraft runden die Stunde ab. Frühchen sind willkommen, gerne vom EGT ausgehen und mit angeben.

Bitte mitbringen: Wasserundurchlässige Wickelunterlage, Handtücher, Mullwindeln, alles mehrfach

106a für Babys die März–April 2024 geboren wurden

Dienstags, ab 17.09.–28.01. (außer 01.10. / 29.10. / 03.12. / 24.12. / 31.12.) von 14.15–15.45 Uhr (14x)

106b für Babys die Mai–Juni 2024 geboren wurden

Dienstags, ab 17.09.–28.01. (außer 01.10. / 29.10. / 03.12. / 24.12. / 31.12.) von 16.00–17.30 Uhr (14x)

Referent: 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

107

Am Familientisch – schnelle Gerichte auch für Kleinkinder

Zuckerfrei und trotzdem lecker

für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren und Geschwister

Dienstag, 17.09. von 15.30–17.45 Uhr

Gemeinsam bereiten wir köstliche zuckerarme Snacks zu. Denn solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Sie erhalten allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und erfahren wie viel Zucker sich in einigen Lebensmitteln versteckt und wie sie das herausfinden können.

Weitere Informationen unter:

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

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

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

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

Würzburg

max. TN-Zahl: 7 Kinder und 7 Erwachsene





108 Musikgarten® für Babys

Musikalische Frühförderung für Kinder von 6 bis 18 Monaten mit Eltern

Wir laden Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Hier erfahren Sie, wie viel Spaß und Freude gemeinsames Singen, Tanzen und Musikhören macht. Für Ihr Kind ist dies Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Fachgerecht werden Sie angeleitet zu singen und zu musizieren und bestimmte Rhythmen zu erlernen.

Bitte mitbringen: Rutschesocken

108a Donnerstags, ab 19.09. – 05.12. (außer 03.10. / 31.10.) von 09.15 – 10.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 85,00 €

108b Donnerstags, ab 09.01. – 20.02. von 09.15 – 10.00 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 59,50 €

108c Donnerstags, ab 19.09. – 05.12. (außer 03.10. / 31.10.) von 10.15 – 11.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 85,00 €

108d Donnerstags, ab 09.01. – 20.02. (außer 03.10. / 31.10.) von 10.15 – 11.00 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 59,50 €

Referentin: Olga Pevzner, Klavier- und Musikgarten®Lehrerin
Anmeldung erforderlich! / Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

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

109 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 Selbstständigkeit der Kinder ein. In dieser Entwicklungsphase haben die Kinder viel Spaß und Freude beim Tanzen, Singen und Spiel mit einfachsten Rhythmusinstrumenten wie Klanghölzern, Rasseln, usw.

Bitte mitbringen: Rutschesocken

109a Dienstags, ab 17.09. – 10.12. (außer 29.10.) von 15.30 – 16.15 Uhr (12x)

Kursbeitrag: 102,00 €

109b Dienstags, ab 07.01. – 18.02. von 15.30 – 16.15 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 59,50 €

Referentin: Olga Pevzner, Klavier- und Musikgarten®Lehrerin
Anmeldung erforderlich! / Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

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

110 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

110a outdoor

Mittwochs, ab 18.09. – 16.10. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 57,50 €

110b indoor

Mittwochs, ab 06.11. – 11.12. (außer 20.11.) von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 57,50 €

110c indoor

Mittwochs, ab 08.01. – 19.02. von 10.00 – 11.00 Uhr (7x)

Kursbeitrag: 80,50 €

Kangatrainerin: Annike Rosenkranz

Anmeldung erforderlich!

Den Treffpunkt erhalten die Teilnehmer/-innen 2 Tage vorher per Mail, bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Raum.

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

ELTERN-KIND-ANGEBOTE

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



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





111 Nappydancers®

Tanz für Eltern mit Kindern im Alter von 20 bis 40 Monaten
Mamas und Papas kennen das: wenn Zuhause die Musik angeht, dann wippen die Beine, dann wackelt der Po. Mit der auf das Alter abgestimmten Musik fördert der Kurs die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern. Spielerisch werden verschiedene Utensilien, wie Rhythmusinstrumente oder die zweifarbigen Tanzstoppersocken in die Lieder und Bewegungsschule einbezogen und die Motorik und Koordination geschult.

Bitte mitbringen: 8,00 € für Tanzstoppersocken, diese werden einmalig in der ersten Stunde bei der Referentin erworben und bar bezahlt

111a Donnerstags, ab 19.09.–24.10. (außer 03.10.)
von 15.15–16.15 Uhr (5x)

Kursbeitrag: 50,00 €

111b Donnerstags, ab 07.11.–12.12. von 15.15–16.15 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 60,00 €

111c Donnerstags, ab 09.01.–13.02. von 15.15–16.15 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 60,00 €

111d Donnerstags, ab 19.09.–24.10. von 16.30–17.30 Uhr (5x)
Kursbeitrag: 50,00 €

111e Donnerstags, ab 07.11.–12.12. von 16.30–17.30 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 60,00 €

111f Donnerstags, ab 09.01.–13.02. von 16.30–17.30 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 60,00 €

Referentin: Kristina Grotheer, lizenzierte nappydancers®
Kursleiterin

Anmeldung erforderlich!

Bei der Anmeldung bitte Alter des Kindes und Schuhgröße angeben.

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



112 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

Baby- und Kinderkleidung von Geburt bis 7 Jahren, Damen- und Umstandskleidung
Freitag, 20.09. 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? siehe www.generationen-zentrum.com. Schwangere sind herzlich willkommen. Über eine Kuchenspende würden wir uns freuen, für Kaffee ist gesorgt! **Abgabe der Kleidung am Tag von 13.00–15.00 Uhr oder vorher im Café komm am Mi oder Do.** Die übrigen Kleidungsstücke werden gespendet.

Referentinnen: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Rahel Brückner, Pädagogin
Teilnahme kostenfrei!



113 Bewegungsspaß in der Natur

für Eltern mit Kindern vom 1.–3. Lebensjahr
Dienstags, 24.09. / 05.11. / 10.12.

von 14.00–15.30 Uhr und 15.30–17.00 Uhr

Mutig sein und sich ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper.

Eltern erhalten Tipps und kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die sogar an Regentagen funktionieren.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf, Sitzkissen

Referentin: Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin
Materialkosten je Termin: 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Ringpark, Rennweg Eingang Gericht
In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

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

114 Sinnliche Bewegungserfahrungen – berühren, streicheln

für Babys von 3–5 Monaten

Freitag, 27.09. von 15.00–16.00 Uhr

Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Baby spielerisch unterstützen können, erhalten Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für die Bewegungsförderung.

115 Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln!

Bewegungsspaß für Babys von 5–8 Monaten

Freitag, 27.09. von 16.30–17.30 Uhr

Babys bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne. Den Körper spielerisch zu erfahren und zu entdecken, macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihrem Baby im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erfahren Sie hier.

116 Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!

Für Kinder vom 1.–3. Lebensjahr

Freitag, 31.01. von 15.00–16.00 Uhr

„Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

ELTERN-KIND-ANGEBOTE



117 Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!

Bewegungsspaß für Babys von 8–12 Monaten

Freitag, 31.01. von 16.30–17.30 Uhr

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! 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. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können.

Gilt für die Veranstaltungen Nr. 114–117

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

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



118 St. Martin ritt durch Schnee und Wind

für Kinder ab 3 Jahren (mit Eltern)

Donnerstag, 07.11. von 15.00–16.00 Uhr

Jedes Jahr am 11. November feiern wir St. Martin. Es werden Martinslieder gesungen und wir ziehen mit Laternen durch die Straßen. Was hat das eigentlich mit dem Leben des Heiligen Martin zu tun? Dazu werden wir ein Bilderbuch hören, gemeinsam singen und die Martinslegende spielen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Referentin: Michaela Brand, Bildungsreferentin

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 11 Kinder und 11 Erwachsene



119 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 0–9 Monaten
das Baby verstehen und feinfühlig reagieren

119a Montags, ab 30.09.–09.12. (außer 28.10.)
von 11.15–12.15 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 37,00 €

119b Montags, ab 13.01.–17.02. von 11.15–12.15 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 22,20 €

FREISpiel 2 – Beziehung leben

für Mütter oder Väter mit Kindern von 10 Mon. 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.

119c Montags, ab 30.09.–09.12. (außer 28.10.)
von 10.00–11.00 Uhr (10x)

Kursbeitrag: 37,00 €

119d Montags, ab 13.01.–17.02. 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

120 Fantasie und Bewegung im Wald

Spiel und Spaß bei jedem Wetter!
für ein Elternteil mit Kindern von 1–3 Jahren

Dienstags, 08.10./05.11./11.02. von 15.30–17.00 Uhr

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten Tipps und Bewegungsideen.

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

Referent: André Block, Ergotherapeut

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Bushaltestelle Hinterer Steinbach Würzburg, Übergang Steinbachtalstr. zur Schießplatzstr.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

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



121 Das Burkarder Viertel

Von Fledermäusen, einem verwundeten Bischof und Deutschordensrittern

Familienführung ab 5–99 Jahre

Samstag, 19.10. von 10.00–11.30 Uhr

Wir starten an einer ehemaligen Bastion, kommen vorbei an der altherwürdigen Kirche Sankt Burkhard und erkunden unseren nicht ganz ungefährlichen Weg bis zu einem ehemaligen Sitz von Rittern. Es gibt viel zu entdecken!

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

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

Treffpunkt: Jugendherberge, Fred-Joseph-Platz
max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene





122 Kinder-Köche ganz groß – Weihnachtsbäckerei

für Eltern mit Kindern von 3–6 Jahren

Freitag, 06.12. von 15.00–17.00 Uhr

Bereits die Kleinsten können in der Küche mithelfen! Wir rühren, kneten, rollen und backen gemeinsam und zaubern Plätzchen und Gebäck für die Advents- und Weihnachtszeit. Kinder lieben süß – doch finden wir auch zucker-reduzierte Alternativen?

123 Kinder-Köche ganz groß – bunte Küche zur Faschingszeit

für Eltern mit Kindern von 3–6 Jahren

Freitag, 14.02. von 15.00–17.00 Uhr

Bereits die Kleinsten können in der Küche mithelfen! Wir schnippeln, schälen, kochen und backen gemeinsam und zaubern bunte kreative Gerichte auf den Tisch, die allen schmecken.

Gilt für die Veranstaltungen Nr. 122 und 123

Sie erfahren, wie sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag einfach umsetzen lässt und wie Sie Ihre Jüngsten in den Lernort „Küche“ einbeziehen können.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Teilnahmebeitrag je Termin: 10,00 € pro Familie/Anmeldung erforderlich!

Lebensmittelpauschale: 3,00 € (bei mehr als 1 Kind 5,00 €) ist bar bei der Referentin vor Ort zu entrichten! /Anmeldung erforderlich!

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

124 Am Familientisch – vegetarische Gerichte für Kleinkinder

Alles Gemüse? Waffeln, Bratlinge und Co

für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren und Geschwister

Dienstag, 14.01. von 15.30–17.45 Uhr

Waffeln, Pfannkuchen und Bratlinge sind das Lieblingsessen vieler Kinder. Sie eignen sich gut für unterwegs und schmecken Groß und Klein. Wir bereiten sie mit viel frischem Obst und Gemüse zu. Weitere Informationen unter: www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

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

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

max. TN-Zahl: 7 Kinder und 7 Erwachsene



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

Familienführung ab 5–99 Jahren

Samstag, 18.01. von 10.00–11.30 Uhr

Gemeinsam entdecken wir die prächtigen Räume und die verborgenen Schätze der Residenz. Vergoldeter Stuck, das großartige Fresko von Tiepolo und der berühmte Spiegelsaal warten auf uns. Kinderfreundliche Erklärungen machen die Führung zu einem unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie.

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

Teilnahmebeitrag: 4,00 € für Kinder ab 5 Jahren, 6,00 € für Erwachsene (zzgl. 9,00 € Resideneintritt für Erwachsene, Barzahlung vor Ort)/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Frankoniabrunnen (vor der Residenz)

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene



VATER-KIND-ANGEBOTE

126 Papa-Kind-Action – Schaffen Sie „Bewegungs-Spiel-Räume“ für Ihr Kind!

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

Freitags von 14.45–16.15 Uhr und 16.30–18.00 Uhr

Samstags von 09.30–11.00 Uhr und 11.15–12.45 Uhr

Die aktuellen Termine entnehmen sie bitte unserer Homepage!

Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung. Hier können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im Klettern, Schwingen, Rutschen, Rennen, Springen, Balancieren ausprobieren und erhalten viele Tipps für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

Referent: Michael Schmitt-Huber, Sozialpädagoge, Sportpädagoge

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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



VATER-KIND-ANGEBOTE



Alle Vater-Kind-Angebote werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



127 Väterbrunch im Café komm

für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

Samstags, 14.09. / 12.10. / 09.11. / 07.12. / 11.01. / 01.02.

von 09.30–12.30 Uhr

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

Bitte mitbringen: Eigenverpflegung und eine Kleinigkeit für das Buffet

Referenten: Maximilian Thorsteinsson, Sonderpädagoge, Christian Urban, Dipl. Sozialpädagoge (FH)

Lebensmittelpauschale je Termin: 3,00 €/Barzahlung beim Referenten vor Ort! /Anmeldung erbeten!



130 Stockbrot am Lagerfeuer

für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Freitags, 11.10. / 15.11. / 17.01. von 17.00–20.00 Uhr

Mit den Kindern gemeinsam am Lagerfeuer sein, Stockbrot essen und Tee trinken. Wir laden alle Papas mit ihren Kindern ein Zeit miteinander zu verbringen. Spaß, Abenteuer und Gespräche stehen im Vordergrund. Vor Ort ist für alles gesorgt. Auf wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, achten!

Bitte mitbringen: Tasse

Referent: Christian Urban, Diplom Sozialpädagoge/ Sozialarbeiter (FH), Systemischer Familienberater nach DGSF

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /

Anmeldung erbeten!

Treffpunkt: Grill- und Feuerstellenplatz Graf-Luckner-Weiher



128 Mountainbiken für Väter

Entspannte Trail Tour

Dienstag, 17.09. von 18.30–21.00 Uhr

Erlebe das Mountainbiken (ohne Kinder) auf den Würzburger Trails bis ins malerische Steinbachtal. Genieße den Spaß beim Fahren, tausche dich über Familienthemen aus und verbringe freie Zeit mit anderen Vätern. Gemeinsam erkunden wir die Strecke in einem Tempo, das für alle angenehm ist – etwa 20-30 km mit 300–500 Höhenmetern und lassen den Tag im Biergarten ausklingen.

Bitte mitbringen: Geländesicheres Mountainbike, Helm, Handschuhe, Getränk

Referent: Georg Brand, Mountainbike Tour Guide beim DAV, Vater von Zwillingen

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Talavera Schlösschen,

Eingang Biergarten Dornheim

max. TN-Zahl: 8



131 Ich koche mit Papa – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

für Väter mit Kleinkindern von 1–3 Jahren und Geschwister

Samstag, 16.11.

von 09.30–11.45 Uhr und 12.00–14.15 Uhr

Jetzt sind die Kochprofis dran! Väter und Kinder bereiten zusammen leckere und gesunde Mahlzeiten zu und verkosten sie anschließend in geselliger Runde. Bei diesem Geschmacksabenteuer werden alle Sinne geschult. Kleine und große Köche lernen, auf was es bei einer gesunden und ausgewogenen Kinderernährung ankommt.

Weitere Informationen unter:

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

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Lebensmittelpauschale je Termin: 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

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

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



129 Rücken Fit für Väter

mit Kindern von 0–10 Jahren

Samstags, 21.09. / 26.10. / 23.11. / 14.12. / 25.01. / 15.02.

von 09.00–10.00 Uhr

Erhalten Sie ein Verständnis der Wirbelsäulenanatomie und stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur. Im kurzen Theorie-Teil gibt es einen Input bevor es zu den Übungen mit Kleingeräten geht. Im Anschluss wird gedehnt und es gibt Tipps und Übungen für zu Hause. Kinder sind herzlich willkommen und werden in die Übungen einbezogen oder können mitmachen.

Referent: Gernot Mundloch, Physiotherapeut
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene



132 Plätzchen backen mit Papa

für Väter mit Kindern ab 2 Jahren

Freitag, 13.12. von 16.00–18.00 Uhr

Heute backen wir leckere Plätzchen für die Weihnachtszeit. Zutaten mischen, Teig kneten, Plätzchen ausstechen und verzieren. Das macht Spaß und schmeckt lecker.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

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

max. TN-Zahl: 8 Kinder und 8 Erwachsene





ANGEBOTE FÜR KINDER

133 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“



Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

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

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!)

133a Montags, ab 09.09.–24.02.

(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.)

von 08.30–12.30 Uhr (22x)

133b Dienstags, ab 10.09.–25.02.

(außer 24.12. / 31.12.)

von 08.30–12.30 Uhr (23x)

133c Mittwochs, ab 11.09.–26.02.

(außer 25.12. / 01.01.)

von 08.30–12.30 Uhr (23x)

133d Donnerstags, ab 12.09.–27.02.

außer 03.10. / 26.12. / 02.01.)

von 08.30–12.30 Uhr (22x)

133e Freitags, ab 13.09.–28.02. (außer

01.11. / 27.12. / 03.01.) von 08.30–12.30 Uhr (22x)

Leitung: Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)

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

max. TN-Zahl je Wochentag: 8 Kinder/

Anmeldung erforderlich!

134 Erlebnisworkshop in den Faschingsferien



Entdecke die Länder der Antike für Grundschul Kinder

jeweils von 09.00–13.00 Uhr

Komm mit und entdecke die Länder der Antike!

Wir tauchen ein, in längst vergangene Zeiten der Römer, Griechen und Ägypter. Wir spielen, basteln und werden ganz viel Spaß haben, sei dabei!

134a Italien

Mi, 05.03.25

134b Griechenland

Do, 06.03.25

134c Ägypten

Fr, 07.03.25

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

Leitung: FSJ-Praktikant/-in

Teilnahmebeitrag: 6,00 € pro Tag/Termine einzeln

buchbar! / Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

max. TN-Zahl pro Tag: 10

Anzeige

WIR DRUCKEN SEIT ÜBER 100 JAHREN

Aus Leidenschaft.



»Aus der Tradition heraus
im Heute leben,
um die Zukunft nachhaltig
zu gestalten.«

Anselm Grün

EMAS-
ZERTIFIZIERT



INDIVIDUELL &
HOHE QUALITÄT

Benedict Press
Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach
Telefon: 09324 20-214
benedictpress@vier-tuerme.de
www.benedictpress.de

follow us



f Druckerei Benedict Press
www.benedictpress.de
@ benedict.press

and
go green



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

STADT
WÜRZBURG

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. Man muss nichts essen und trinken.

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 – siehe nachfolgende Seiten.

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

135

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



An Feiertagen bleibt das Café Lebenslust geschlossen. Die Öffnungszeiten 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

Fr 14.00 – 17.15 Uhr
Näheres siehe Nr. 101



Das Häuschen verweist auf Angebote
des MehrGenerationenHauses.



ANGEBOTE IM CAFÉ LEBENSLUST

Medien-Café (nicht nur) für Senioren*Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt***Dienstags um 14.00 und 14.45 Uhr und freitags um 16.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 31 und 32**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 7**136 Briefmarkenausschneiden***Missionshilfekreis***Donnerstags, ab 05.09. – 27.02. (außer 03.10. / 26.12. / 02.01.) von 14.30 – 16.00 Uhr**

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

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

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

137 Lebenscafé**Donnerstags, 19.09. / 21.11. / 23.01.****von 14.30 – 16.00 Uhr**

Es gibt immer viele Menschen, die das Gleiche erleben, doch leider treffen wir sie meist erst hinterher. Das wollen wir ändern. Sie möchten vorsorgen oder sind pflegende/-r Angehörige/-r? Tauschen Sie sich spontan und unverbindlich beim gemeinsamen Kaffeetrinken über Ihre Erfahrungen, Gedanken oder auch Befürchtungen zum Thema Sterben, Tod und Trauer aus. Themen wie Patientenverfügung, Demenz, Trauerangebote, Hospiz- und Palliativversorgung und viele mehr, haben hier ihren Platz. Ehrenamtliche des Malteser Hospizdienstes sorgen für eine angenehme Atmosphäre und beantworten auf Wunsch Ihre Fragen. Das Angebot ist altersunabhängig.

Leitung: Stephanie Vonwiller und Elisabeth Grosse-Kossel Malteser Hospizdienst, WürzburgTeilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V., Diözese Würzburg**138 Bildungscafé (nicht nur) für Senioren**

Einmal im Monat 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 Beschreibung zu den Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage oder auf einem gesonderten Handzettel im Haus.

Das Café Lebenslust öffnet um 13.30 Uhr, die Vorträge beginnen um 14.00 Uhr oder 14.30 Uhr.

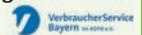
Spende erbeten für unsere Bildungsarbeit. Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!

138a Demenz verstehen**Dienstag, 24.09. um 14.00 Uhr**

Welche Veränderungen bringt eine Demenzerkrankung mit sich? Welche Symptome können auftreten und welche ersten Hilfen gibt es? Neben Informationen zum Krankheitsbild werden im Bildungscafé an diesem Nachmittag Möglichkeiten des Umgangs und der Entlastung und Unterstützung besprochen.

Referentin: Felicia Wunder, Sozialpädagogin (FH) In Kooperation mit HALMA e.V., Fachstelle für pflegende Angehörige und ältere pflegebedürftige Menschen.**138b Gesund und fit älter werden – Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte****Dienstag, 22.10. um 14.00 Uhr**

Wie verändert sich unser Körper beim Älterwerden und worauf ist bei der Ernährung deshalb zu achten? Wie stärken wir unser Immunsystem und was hat der Darm damit zu tun? Sie erhalten Hintergrundwissen und Tipps für eine ausgewogene, altersangepasste und stoffwechselgesunde Ernährung. Fragen sind willkommen!

Referentin: Annegret Hager, Dipl.-Ökologin, VSB-Beratungsstellenleiterin Würzburg**138c Künstliche Intelligenz und wie sie unser Leben beeinflussen wird****Dienstag, 19.11. um 14.00 Uhr**

Alle reden über künstliche Intelligenz (KI). Aber was ist das eigentlich? Wie kann man sie sinnvoll nutzen? Und müssen wir Angst davor haben? Im Vortrag gibt es Informationen zur Technik und zu Anwendungszwecken. Gleichzeitig werden wir kritisch eventuelle Probleme diskutieren.

Referent: Lambert Zumbrägel, Medienpädagoge der Stadtbücherei Würzburg

**138d Märchenstunde: Es weihnachtet sehr****Dienstag, 03.12. um 14.00 Uhr**

Märchen vom Wunder der Weihnacht gab es zu allen Zeiten und in allen Ländern. Ich möchte diese Tradition aufgreifen und Ihnen Geschichten erzählen, die vom Warten aufs Christkind künden und vom Zauber der Heiligen Nacht. So stimmen wir uns gemeinsam auf den Advent ein, der ein Sehnen nach der Ankunft Jesu (in uns) sein will.

Referentin: Helena Beuchert, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Referentin in der Erwachsenenbildung, Erzählerin von Biblischen Texten, Märchen und Weisheitsgeschichten

138e Ausländische Haushaltshilfen für pflegebedürftige Menschen – CariFair**Dienstag, 28.01. von 14.00 Uhr**

Der Bedarf an haushaltsnahen Dienstleistungen in privaten Haushalten mit hilfe- und pflegebedürftigen Menschen steigt. Viele wünschen sich, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben, auch bei Pflegebedürftigkeit. Der Einsatz einer Haushalts- und Betreuungskraft, die im Haushalt lebt, kann in einem solchen Fall eine große Hilfe sein.

Mit dem Angebot CariFair unterstützen und begleiten wir Familien bei der Beschäftigung einer ausländischen Haushalts- und Betreuungskraft. Es bietet pflegebedürftigen Menschen und ihren Familien Unterstützung und Entlastung. Gleichzeitig ermöglicht es Frauen und Männern aus Mittel- und Osteuropa eine legale Beschäftigung unter fairen Bedingungen.

Referentin: Eva-Maria Pscheidl, Fachbereichsleitung Pflege und Betreuung beim Caritasverband Würzburg

**138f Enkeltrick – Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben****Dienstag, 18.02. um 14.00 Uhr**

In den Medien wird immer wieder über den Enkeltrick berichtet. Doch wie erkenne ich, dass ich mit falschen Informationen konfrontiert werde? Und was ist dann zu tun?

Über diese und andere Fragen berichtet Kriminalhauptkommissar Markus Bursch.

Referent: Markus Bursch, Kriminalhauptkommissar

SPIELE IN GESELLIGER RUNDE

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

- Eine große Spieleauswahl ist vorhanden.
 - Eigene Spiele können mitgebracht werden.
 - Getränke werden günstig angeboten.
- Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen!

139 Spielrunden am Montag*Wort-, Brett-, Würfeln- und Kartenspiele***Montags, ab 02.09. – 24.02.****(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

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

140 Spielrunden am Dienstag*Canasta, Skat und andere Spiele***Dienstags, ab 03.09. – 25.02.****(außer 24.12. / 31.12.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

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

141 Schafkopf**Mittwochs, ab 04.09. – 26.02.****(außer 25.12. / 01.01.) von 13.00 – 17.00 Uhr**

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns.

142 Spielrunden am Donnerstag*Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele***Donnerstags, ab 05.09. – 27.02. (außer 03.10. / 26.12. / 02.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

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

143 Doppelkopf*für lernende und erfahrene Spieler/-innen***Donnerstags, ab 05.09. – 27.02. (außer 03.10. / 26.12. / 02.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

Dieses eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner/-innen? Kommen Sie vorbei, um ein paar Runden mitzuspielen. Mit interessierten Anfänger/-innen und jenen, die ihre Spielkenntnisse auffrischen möchten, vereinbare ich gerne nach Rücksprache konkrete Übungstermine.

Ansprechpartner: Peter Kramer, ehrenamtl. Mitarbeiter



- 144 Offener Schachtreff**
Freitags, ab 06.09.–28.02.
 (außer 01.11./27.12./03.01.) von 14.00–17.00 Uhr
 Jüngere und Ältere mit mehr oder weniger Erfahrung sind willkommen. Im Sommer kann draußen gespielt werden. Schachbretter und -figuren sind ausreichend vorhanden.

KREATIVES ZUSAMMENSEIN

- Offener Stricktreff**
Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung
Montags von 14.00–17.00 Uhr
 Näheres siehe Nr. 66

- Fühldecken für Demenzerkrankte nähen**
Dienstags von 14.00–16.00 Uhr
 Näheres siehe Nr. 2

- Nähtreff**
Freitags 1 x im Monat von 14.00–15.30 Uhr
 Näheres siehe Nr. 67

- KREATIVE ZWISCHENZEIT,**
 für ein ideenreiches Miteinander
Freitags 1 x im Monat von 16.00–17.30 Uhr
 Näheres siehe Nr. 68



UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

- 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 „... eine schöne Zeit“
 - im Projekt „welcome“
 - als Pilot/-in im Projekt „Rikscha-Fahrten als Lichtblick“ (inkl. Fahrtraining vorab)

VERSCHIEDENE ANGEBOTE



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

Beispiele:

- Neue Medien leicht erklärt**
Vorträge zum Thema Digitalisierung
Mittwochs 1 x im Monat
 Näheres siehe Nr. 34a-f

- Singen am Nachmittag**
Mit Liedern Jahr und Leben besingen
Donnerstags 1 x im Monat von 14.30–16.15 Uhr
 Näheres siehe Nr. 64

- Erlebnistänze am Vormittag**
Bleib fit, mach mit
Freitags um 09.00 Uhr und 10.45 Uhr
 Näheres siehe Nr. 65a+b

- QiGong im Sitzen**
für Anfänger und Fortgeschrittene
 Näheres siehe Nr. 48a+b

- Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining**
für Interessierte ab 60 Jahren
Montags, ab 16.09.–27.01. von 09.40–11.10 Uhr
 Näheres siehe Nr. 29a-d

- Die Sanderauer Vorstadt**
Führung
Montag, 23.09. von 15.00–16.30 Uhr
 Näheres siehe Nr. 72

- Kulturspeicher, Städtische Sammlung**
Führung
Dienstag, 05.11. von 15.00–16.30 Uhr
 Näheres siehe Nr. 75



145

... eine schöne Zeit!

Unternehmungen für ältere und hochbetagte Würzburger/-innen

**Donnerstags 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 Faltblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann bei uns angefordert werden.

Ansprechpartnerin: Carolin Lutz, Bildungsreferentin (Tel: 386 68712)

Teilnahme kostenfrei!



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

Veranstaltungen in der Region**Veranstaltungen in der Region****Dettingen a. Main – Seligenstadt a. Main**

Ganztagesfahrt (mit Bus), Führung

Dienstag, 10.09.

60plus die Senioren
von St. Albert

Thüngersheim

Ortsführung und Weinkulturgaden

Dienstag, 8.10.

Geheimsache Bunker

Besuch und Führung

Dienstag, 12.11.

Vortrag „Erben und Vererben“

mit Rechtsanwalt Thomas Braun mit anschl. Nachmittagskaffee

Dienstag, 14.01.

Informationen und Anmeldung

Klaus Gierse, Tel.: 0931 2 62 63

Helmut Prasser, Tel.: 0931 2 51 33

**Katholisches Pfarramt St. Albert,
Frankenstr. 21**

Tel.: 09 31 / 2 99 41 44 · **Fax:** 09 31 / 2 99 41 45

E-Mail: st-albert.wuerzburg@bistum-wuerzburg.de

Homepage: www.pg-albert-jakobus.de

VERANSTALTUNG IN GÜNTERSLEBEN

146

.Ganzheitliches Gedächtnistraining

für Senioren ab 65 Jahren

Mittwochs, 18.09. / 25.09. / 09.10. / 16.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12. / 08.01. / 22.01. / 05.02. von 10.00–11.30 Uhr

„Wer rastet, der rostet“ - dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gedächtnisfunktionen. In diesem Kurs kommen unsere grauen Zellen in Schwung.

Sie trainieren in netter Gruppenatmosphäre u. a. Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Referentin: Claudia Schmidt, Gedächtnistrainerin, zertifiziert durch BVGT e.V. (www.bvgt.de)

Kursbeitrag: 49,00 € / Anmeldung erforderlich! /

1. Termin ist kostenloser Schnuppertermin!

Veranstaltungsort: Kolpinghaus, Kirchplatz 1, 97261 Güntersleben

In Kooperation mit der Kolpingfamilie Güntersleben e.V.

max. TN-Zahl: 12



Kolping



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 Programmänderung, 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 Bürgergeld erhalten auf Kurse und Seminare gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Anmeldung (spätestens 5 Werktage vor Beginn) 10 % Ermäßigung. Bei Erwachsenen mit Beeinträchtigungen mit Vermerk B im Behindertenausweis ist die Begleitperson frei. 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 eingebrachter 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.

Fotografieren

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 bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Katholisches Datenschutzzentrum Bayern (KdöR)
Datenschutzaufsicht für die bayerischen (Erz-)Diözesen
Vordere Sterngasse 1
90402 Nürnberg
Tel.: 0911 477740 50 | **Fax:** 0911 477740 59
E-Mail: post@kdsz.bayern
Internet: kdsz.bayern

Kontakt Daten Datenschutzbeauftragte:

Bischöfliches Ordinariat
Stabstelle Datenschutz
Sterngasse 16, 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. In den Jahren 2020 und 2023 wurden wir im Folgeprogramm QESplus erneut einer Zertifizierung erfolgreich unterzogen. Unsere Leistungen und Ergebnisse machen wir nach innen (Mitgliederversammlung) und außen (Jahresbericht/Jahresstatistik) transparent.



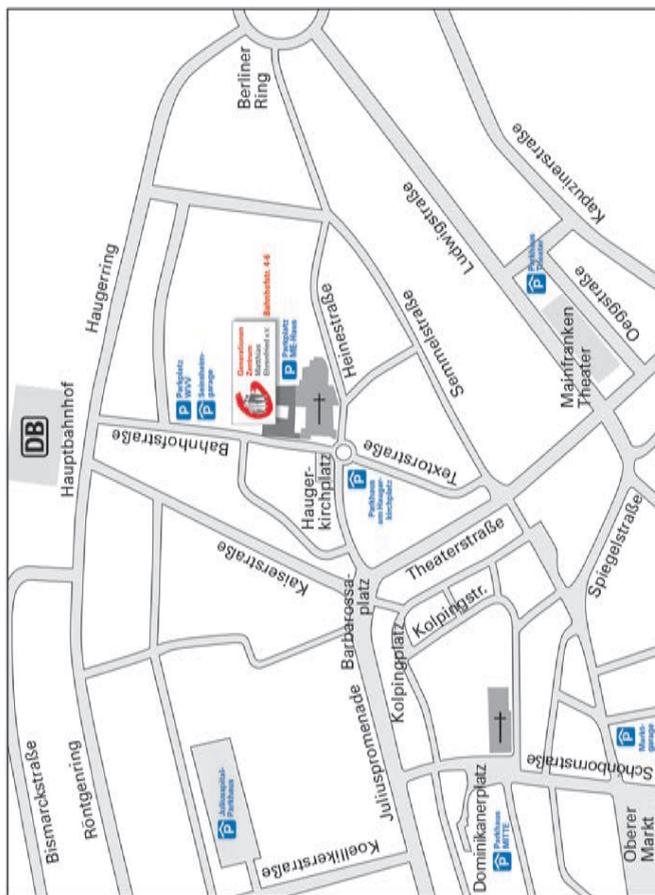
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

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	10.09.	14.00	Fühldecken f. Demenzerkrankte	nähen 2
Sa	18.01.	08.30	Erste Hilfe Kurs für Ehrenamtliche und Interessierte	3

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	02.09.	14.00	Offener Stricktreff	66
Mo	16.09.	09.40	Gedächtnstraining	29A
	16.09.	11.30	Gedächtnstraining	29C
	16.09.	18.00	Sanftes Yoga	38A
	16.09.	19.00	Fit u. Gesund-Ausgleichsgymnastik	50A
	16.09.	19.30	Sanftes Yoga	38C
Di	17.09.	09.15	Yoga für Einsteiger&Fortgeschrittene	40
	17.09.	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	51A
	17.09.	10.30	English for fun (Konversation)	28A
	17.09.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik f. Senioren	52A
	17.09.	12.15	Eine gute Haltung-ein starker Rücken	53
	17.09.	13.00	Yoga-online f. Anfänger u. Fortgeschr.	41
	17.09.	14.00	Gedächtnstraining	30
	17.09.	14.00	Medien-Café (nicht nur) f. Senioren	31A
	17.09.	17.30	Zu Hause pflegen - Praktische Tipps und wichtige Grundlagen	14
	17.09.	18.30	Stressbewältigung d. Achtsamkeit	39
Mi	18.09.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 3:	15C
	18.09.	12.15	Faszien-Fitness für das Bindegewebe	55
	18.09.	13.45	Yoga für Senioren	42A
	18.09.	15.15	Yoga für Senioren	42C
	18.09.	17.00	Modernes Rückentraining	54A
	18.09.	18.00	Modernes Rückentraining	54C
	18.09.	19.30	Allgemeines Fitnessstraining	56A
Do	19.09.	10.45	Let's talk in English - Konversation	28C
	19.09.	14.30	Singen am Nachmittag	64A
	19.09.	15.00	Literaturkreis	70
	19.09.	17.00	Rückentraining mit Power	57A
	19.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	58A
Fr	20.09.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	65A
	20.09.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	65B
	20.09.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	32A
Mo	23.09.	15.00	Die Sanderauer Vorstadt - Führung	72
	23.09.	15.00	Gymnastik für ältere Menschen	59A
	23.09.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	33
	23.09.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	60A
	23.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	60C
Di	24.09.	12.30	Yoga f. Anfänger u. Fortgeschrittene	43A
Mi	25.09.	12.30	Yoga f. Anfänger u. Fortgeschrittene	43B
	25.09.	14.30	Online-Banking	34A
Do	26.09.	12.30	Zumba-Fitness	61
	26.09.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	16A
	26.09.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	4
Fr	27.09.	09.00	Mobilisieren/Kräftigen/Entspannen	62A
	27.09.	09.55	Power Bodyforming	63A
	27.09.	11.00	Power Bodyforming	63C

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Bistum
Würzburg e.V.

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend


Matthias
Ehrenfried
HAUS

 **Bistum Würzburg**
Christsein unter den Menschen

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
	27.09.	13.30	Frei(tags)-Wandern – Marktbreit u. Obern- breit Kulturökologische Führung	73A		15.11.	19.30	Nachhaltigkeit: Schlüsselweg für ein Leben in sozialem Frieden	26
	27.09.	14.00	Nähtreff	67A	Di	19.11.	17.00	Orthodoxes Christentum - Führung	6C
	27.09.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	68A	Fr	22.11.	08.00	Adventsausstellung LWB	79
	27.09.	17.00	Meal Prep für Eilige	35A	Mo	25.11.	15.00	Leichte Gymnastik für ältere Menschen- Aktiv, beweglich und entspannt.	59B
Sa	28.09.	10.00	Es war einmal Märchen als Seelen- Nahrung für kleine und große Leute	12	Mi	27.11.	10.00	Sensory Awareness	45
Di	01.10.	17.30	Film: "Heaven Can Wait	17	Do	28.11.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	16C
Mi	02.10.	10.00	Bioenergetik am Morgen	44A		28.11.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	23
	02.10.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden	36	Mo	02.12.	08.00	PROPHETENCOCKTAILS Ausstellung	80
	02.10.	17.30	QiGong Meridianübungen	46		02.12.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	60B
Mo	07.10.	08.30	Was uns angeht - Große Wörter des Christentums - Wanderausstellung	77		02.12.	18.00	Sanftes Yoga	38B
Di	08.10.	10.30	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	18		02.12.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	60D
	08.10.	18.00	Pflegekasse nutzen - Vortrag	19		02.12.	19.00	Fit u. Gesund - Ausgleichsgymnastik	50B
Mi	09.10.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 2:	15B	Di	03.12.	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	51B
	09.10.	10.30	GeWinn - Club	37		03.12.	10.30	English for fun (Konversation)	28B
	09.10.	19.30	Mit Israel singen u. beten Bibelabende	5		03.12.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik f. Senioren	52B
Do	10.10.	14.30	Singen am Nachmittag	64B		03.12.	18.00	Der hl. Nikolaus - ein Star in Rot	9A
	10.10.	18.00	Orthodoxes Christentum - Führung	6A	Mi	04.12.	13.45	Yoga für Senioren	42B
Mo	14.10.	17.30	Jerusalem – „heilige“ Stadt - Vortrag	7		04.12.	14.30	Alleskönner WVV-App - Vortrag	34D
Di	15.10.	16.30	Nachhaltige Stadtführung	27		04.12.	15.15	Yoga für Senioren	42D
Mi	16.10.	14.30	Datensicherung Wie speichere ich?	34B		04.12.	17.00	Modernes Rückentraining	54B
	16.10.	17.30	Papua-Neuguinea - Bildvortrag	20		04.12.	18.00	Modernes Rückentraining	54D
Do	17.10.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	74		04.12.	19.30	Allgemeines Fitnesstraining	56B
	17.10.	18.00	After Work Art	69	Do	05.12.	10.45	Let's talk in English - Konversation	28D
	17.10.	18.30	Übergabe v. Immobilien zu Lebzeiten	22		05.12.	17.00	Rückentraining mit Power	57B
Fr	18.10.	13.45	Frei(tags)-Wandern - „Am Klotz“ in Retz- bach - Kulturökologische Führung	73B	Di	10.12.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	58B
	18.10.	14.00	Nähtreff	67B	Do	12.12.	14.30	Singen am Nachmittag	64D
	18.10.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	68B	Fr	13.12.	10.00	Frei(tags)-Wandern: Vom Rottendorfer Grasholz zum Estenfelder Rotholz	73D
Sa	19.10.	05.00	Wallfahrt nach Vierzehnheiligen	8		13.12.	14.00	Nähtreff	67D
Di	22.10.	17.00	Orthodoxes Christentum - Vortrag	6B		13.12.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	68D
Do	24.10.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	16B	Di	07.01.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31N
Fr	25.10.	18.00	#altern_ein_Glück!? - Fotoausstellung Ausstellungseröffnung	78A		07.01.	18.30	QiGong - Stille und bewegte Formen	47B
Di	05.11.	15.00	Kulturspeicher, Führung	75	Do	09.01.	10.15	QiGong im Sitzen	48B
	05.11.	18.30	QiGong - Stille und bewegte Formen	47A	Fr	10.01.	09.00	Mobilisieren / Kräftigen / Entspannen	62B
Do	07.11.	10.15	QiGong im Sitzen	48A		10.01.	09.55	Power Bodyforming	63B
	07.11.	14.30	Singen am Nachmittag	64C		10.01.	11.00	Power Bodyforming	63D
Di	12.11.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	21		10.01.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	32N
Mi	13.11.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 1:	15A	Mo	13.01.	15.00	Kunststile - Romanik, Gotik, Barock - eine Würzburger Stilkunde	71
	13.11.	14.30	Podcast - Vortrag	34C	Di	14.01.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31
Do	14.11.	19.00	Mit Liedern durch die Advents- und Weihnachtszeit	13	Mi	15.01.	10.00	Bioenergetik am Morgen	44B
Fr	15.11.	13.15	Frei(tags)-Wandern - Der Leinacher Quellenweg- Kulturökolog. Führg.	73C	Do	16.01.	14.30	Singen am Nachmittag	64E
	15.11.	14.00	Nähtreff	67C	Fr	17.01.	14.00	Nähtreff	67E
	15.11.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	68C		17.01.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	68E
Sa	16.11.	10.00	QiGong - Wildgans I	49	Sa	18.01.	08.30	Erste Hilfe Kurs	3
Mo	18.11.	09.40	Gedächtnistraining	29B	Mi	22.01.	14.30	Arzt - Termine online buchen Vortrag	34E
	15.11.	11.30	Gedächtnistraining	29D	Do	23.01.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	16D
					Fr	24.01.	10.40	Frei(tags)-Wandern - Kulturweg	

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
			Giebelstadt–Sulzdorf–Ingolstadt	73E
Di	28.01.	17.00	Epilepsie - Informationsvortrag	24
Fr	31.01.	17.00	Meal Prep für Eilige	35B
Mi	05.02.	15.30	LWB - Onleihe - ganz einfach	34F
	05.02.	17.30	„Männlich und weiblich schuf er sie!“ (Gen 1,27) - Vortrag	10
Do	06.02.	17.30	Die Pflegezeit finanziell planen	25
Fr	07.02.	10.15	Frei(tags)-Wandern - Sommerhausen zum Wasserschloss in Erlach	73F
Sa	08.02.	09.30	Diözesaner Bibeltag	11
Mi	12.02.	16.00	Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums	76
Do	13.02.	14.30	Singen am Nachmittag	64F
Fr	14.02.	14.00	Nähtreff	67F
	14.02.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	68F
Do	20.02.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	16E

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	24.09.	19.30	Trotzalter - Wut im Bauch - Vortrag	88
Di	24.09.	14.00	Bewegungsspaß in der Natur	113A
Di	24.09.	15.30	Bewegungsspaß in der Natur	113B
Fr	27.09.	15.00	Sinnliche Bewegungserfahrungen - für Babys von 3 - 5 Monaten	114
Fr	27.09.	16.30	Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln!	115
Sa	28.09.	15.00	Alleinerziehenden Treff Café komm	105A
Mo	30.09.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken - mit Babys von 0 - 9 Monaten	119A
Mo	30.09.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben – mit Kindern v. 10 Monaten – 2 Jahren	119C
Di	01.10.	19.30	Boxen darf nur das Känguru und beißen nur das Krokodil - Vortrag	89
Mo	07.10.	10.00	"edu-care": Sichere Bindung - zufriedene Babys und Kleinkinder!	90A
Di	08.10.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald für ein Elternteil mit Kindern1 - 3 Jahren	120A
Mi	09.10.	19.30	Schmerz und Trauer nach einer Fehlgeburt - Vortrag	92
Do	10.10.	20.00	„edu-care“: Sichere Bindung - Kurs zu- friedene Babys und Kleinkinder!	90B
Fr	11.10.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer für Väter mit Kindern ab 3 Jahren	130A
Sa	12.10.	09.30	Väterbrunch im Café komm	127B
Fr	18.10.	16.00	Gesprächstraining für Paare KEK	82
Fr	18.10.	15.00	Erzähltheater im Café komm	104B
Sa	19.10.	10.00	Das Burkarder Viertel Familienführg.	121
Mi	23.10.	19.30	Nur mal kurz schauen! -Stört das Handy die Eltern-Kind-Beziehung?	94
Do	24.10.	20.00	Vom respektvollen Umgang mit kleinen Kindern!	91
Mo	04.11.	19.00	Erste Hilfe für Babys und Kinder	95
Di	05.11.	14.00	Bewegungsspaß in der Natur	113C
Di	05.11.	15.30	Bewegungsspaß in der Natur	113D
Di	05.11.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	120B
Mi	06.11.	10.00	Kanga Training ® indoor	110B
Do	07.11.	19.30	So klappt es mit der Eingewöhnung Tipps und Hilfestellungen	96
Do	07.11.	15.15	Nappydancers®	111B
Do	07.11.	16.30	Nappydancers®	111E
Do	07.11.	15.00	St. Martin ritt durch Schnee u. Wind	118
Sa	09.11.	09.30	Väterbrunch im Café komm	127C
Fr	15.11.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	130B
Sa	16.11.	09.30	Ich koche m. Papa - einf. Gerichte	131A
Sa	16.11.	12.00	Ich koche m. Papa - einf. Gerichte	131B
Sa	23.11.	15.00	Alleinerziehenden Treff Café komm	105B
Di	26.11.	20.00	Adé Mental Load! 5 Wege aus der mentalenen Dauerbelastung - Vortrag	86
Mo	02.12.		Spielgruppe "SpielRaum für Entfaltung"	90C
Fr	06.12.	15.00	Kinder-Köche ganz groß - Weihnachtsbäckerei	122

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	03.09.	11.00	Natürliche Familienplanung mit sensiplan® Telefon-Sprechstunde	81
Mo	09.09.	15.00	Spielend Deutsch lernen Café komm	102
Mo	09.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	133A
Di	10.09.	09.30	Babytreff im Café komm	103
Di	10.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	133B
Mi	11.09.	15.00	Café komm musikalisch	101A
Mi	11.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	133C
Do	12.09.	15.00	Café komm kreativ	101B
Do	12.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	133D
Fr	13.09.	09.30	Café komm Krabbelspaß	101C
Fr	13.09.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	101D
Fr	13.09.	15.00	Erzähltheater im Café komm	104A
Fr	13.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	133E
Sa	14.09.	09.30	Väterbrunch im Café komm	127A
Di	17.09.	14.15	PEKiP® für Babys März - April 2024	106A
Di	17.09.	16.00	PEKiP® für Babys Mai - Juni 2024	106B
Di	17.09.	15.30	Am Familientisch - schnelle Gerichte	107
Di	17.09.	15.30	Musikgarten® Teil 1: Musikalische Frühförderung, Kinder v. 1 1/2 bis 3	109A
Di	17.09.	18.30	Mountainbiken für Väter	128
Mi	18.09.	20.00	Die 7 Fallen der Kindererziehung	85
Mi	18.09.	10.00	Kanga Training ® outdoor	110A
Do	19.09.	09.15	Musikgarten® Musikalische Früh- förderung Kinder 6 bis 18 Monate	108A
Do	19.09.	10.15	Musikgarten® Musikalische Früh- förderung Kinder 6 bis 18 Monate	108C
Do	19.09.	15.15	Nappydancers®	111A
Do	19.09.	16.30	Nappydancers®	111D
Fr	20.09.	15.00	Tauschbasar - wiederverwenden statt wegwerfen	112
Sa	21.09.	09.00	Rücken Fit für Väter	129

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Sa	07.12.	09.30	Väterbrunch im Café komm	127D
Di	10.12.	14.00	Bewegungsspaß in der Natur	113E
Di	10.12.	15.30	Bewegungsspaß in der Natur	113F
Fr	13.12.	15.00	Erzähltheater im Café komm	104C
Fr	13.12.	16.00	Plätzchen backen mit Papa	132
Di	07.01.	15.30	Musikgarten® Teil 1: Musikalische Frühförderung, Kinder v. 1 1/2 bis 3	109B
Mi	08.01.	10.00	Kanga Training® indoor	110C
Do	09.01.	09.15	Musikgarten® Musikalische Frühförderung, Kinder 6 bis 18 Monate	108B
Do	09.01.	10.15	Musikgarten® Musikalische Frühförderung, Kinder 6 bis 18 Monate	108D
Do	09.01.	15.15	Nappydancers®	111C
Do	09.01.	16.30	Nappydancers®	111F
Sa	11.01.	09.30	Väterbrunch im Café komm	127E
Mo	13.01.	20.00	Wertschätzende Kommunikation für Eltern - Online-Vortrag	87
Mo	13.01.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken mit Babys von 0 - 9 Monaten	119B
Mo	13.01.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben mit Kindern, 10 Monaten bis 2 Jahren	119D
Di	14.01.	15.30	Am Familientisch - vegetarische Gerichte für Kleinkinder	124
Do	16.01.	20.00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören! Trainingskurs	97A
Fr	17.01.	15.00	Erzähltheater im Café komm	104D
Fr	17.01.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	130C
Sa	18.01.	10.00	Zu Gast beim Fürstbischof Familienführung	125
Mo	20.01.	10.00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören! Trainingskurs	97B
Mo	20.01.	19.30	Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse - Vortrag	98
Do	23.01.	19.30	Zoff im Kinderzimmer Vortrag	99
Fr	31.01.	15.00	Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!	116
Fr	31.01.	16.30	Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!	117
Sa	01.02.	09.30	Väterbrunch im Café komm	127F
Mi	05.02.	19.30	Wieder schwanger nach einer Fehlgeburt - Tipps, Techniken	93
Sa	08.02.	15.00	Alleinerziehenden Treff Café komm	105C
Mo	10.02.	19.30	Keine Angst vorm Verwöhnen	100
Di	11.02.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	120C
Fr	14.02.	17.00	Valentinstag - einander Segen sein	84
Fr	14.02.	15.00	Kinder-Köche ganz groß - bunte Küche zur Faschingszeit	123
Fr	21.02.	09.00	Sprechstunde Kita Einstieg - Beratg. Fam. m. Flucht u. Migrationshintergrd.	83
Fr	21.02.	15.00	Erzähltheater im Café komm	104E
Mi	05.03.	09.00	Erlebnisworkshop in Faschingsferien	134A
Do	06.03.	09.00	Erlebnisworkshop in Faschingsferien	134B
Fr	07.03.	09.00	Erlebnisworkshop in Faschingsferien	134C

**Seniorenbegegnung
regelmäßige wöchentliche Termine**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	02.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	135A
	02.09.	14.00	Spielrunden am Montag	139
Di	03.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	135B
	03.09.	14.00	Spielrunden am Dienstag	140
Mi	04.09.	13.00	CAFÉ Lebenslust	135C
	04.09.	13.00	Schafkopf	141
Do	05.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	135D
	05.09.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	142
	05.09.	14.00	Doppelkopf	143
	05.09.	14.30	Briefmarken ausschneiden	136
Fr	06.09.	14.00	Offener Schachtreff	144
Di	17.09.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31A

**Seniorenbegegnung
Ersttermin monatlicher Angebote**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	19.09.	14.30	Singen am Nachmittag	64A
	19.09.	15.00	Literaturkreis	70
Mi	25.09.	14.30	Neue Medien leicht erklärt - Vorträge	34A
Fr	27.09.	14.00	Nähtreff...	67A
	27.09.	16.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	68A

**Seniorenbegegnung
Einzeltermine**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	24.09.	14.00	Demenz verstehen	138A
Di	22.10.	14.00	Gesund und fit älter werden - Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte	138B
Di	19.11.	14.00	Künstliche Intelligenz und wie sie unser Leben beeinflussen wird	138C
Di	03.12.	14.00	Märchenstunde: Es weihnachtet sehr	138D
Di	28.01.	14.00	Ausländische Haushaltshilfen für pflegebedürftige Menschen - CariFair	138E
Di	18.02.	14.00	Enkeltrick - Sicher im Alltag, im Alltag sicher leben	138F

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: Alexander Kolbow
Bildungsreferentin: Carolin Lutz
Bildungsreferentin: Birgit Zöllner
Bildungsreferentin: Michaela Brand
Projektreferentin: Sabine Wendt
Koordinatorin offener Treff: Tanya Körner
welcome-Koordinatorin: Katja Worschech

Verwaltung:

Verwaltungsleitung: Petra Gebsattel
Sekretariat: Barbara Lothar
Michaela Albert
Mareike Krapf
Christian Müller

Hausmeister:

Christian Müller

Bank:

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

Impressum:

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

CO2-neutral produziert

Druck: Benedict Press Druckerei, Münsterschwarzach Abtei

Kommunikation:

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

Öffnungszeiten Sekretariat:

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

Anmeldung:

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

Anmeldekarte

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

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

Die jeweilige Kursbeitragsgröße entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

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

Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehme ich dem Programmheft.

Bank

BIC

IBAN

Name des Kontoinhabers (falls abweichend)

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

Datum, Unterschrift: Kontoinhaber/in

Mandatsreferenz-Nr.: T

wird Ihnen später per Email mitgeteilt

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

Ermäßigung

(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

Schülerin/Azubi

Studentin

FSJ/Bufoi

arbeitslos

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

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

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

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

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

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

Antwort

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

www.generationen-zentrum.com