



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



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

# Programm

März bis August  
2023



**MehrGenerationen  
Haus**



**Erwachsenen  
Bildung**



**Kinder  
und Familie**



**Senioren  
Begegnung**

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

## Jubiläum 15 Jahre MGH

rückwärts träumen – vorwärts leben



# Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Freitag, 12.05 von 14.00 – 17.00 Uhr

Wir feiern das 15-jährige Bestehen unseres Mehr Generationen Hauses unter unserem Festmotto „rückwärts träumen – vorwärts leben“ mit vielen Mitmachangeboten für alle Generationen wie z.B.: Alte Lieder – neue Lieder, alte Spiele – neue Spiele, alte Tänze – neue Tänze ...

Wir laden alle Kinder, Erwachsene, Senioren ganz herzlich ein, dieses Jubiläum mit uns zu feiern.

Beginnen werden wir um **14.00 Uhr** mit einem **kreativen Auftakt**, anschließend Kaffee und Kuchen und vielen attraktiven Angeboten (kreativ, bewegt, genussvoll, inklusiv) zum Zuschauen und Mitmachen im ganzen Haus.

Um **16.00 Uhr** erwartet uns im Saal ein **Überraschungsevent** für Klein und Groß.

Mehr Infos ab März auf Plakaten, Handzetteln und unter [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

Feiern Sie mit uns!  
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom  
Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried



Sie erreichen uns im Internet unter  
[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

<b>Wir über uns</b>	<b>4</b>
<b>MehrGenerationenHaus</b>	<b>5</b>
Angebote des MGH   Miteinander von Jung und Alt	6
Freiwilliges Engagement	8
Was ist ein MehrGenerationenHaus?	10
<b>ErwachsenenBildung</b>	<b>11</b>
Übersicht – Vorträge	12
Spiritualität	14
Religionspädagogische Angebote	18
Lebensfragen	20
Nachhaltige Entwicklung	25
Sprache	26
Gedächtnis	27
Digitalisierung	28
Körper   Gesundheit	31
– Entspannung	31
– Bewegung und Fitness	36
Musik	40
Tanz	41
Kreatives Gestalten	42
Kultur	45
Digitale Bildvorträge	46
Fahrten	47
Führungen	47
Neue Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus	52
Ausstellungen	53
<b>Kinder und Familie</b>	<b>54</b>
Übersicht der Angebote	55
Partnerschaft   Erziehung   Beratung	56
Eltern   Pädagogische Fachkräfte	57
Eltern-Kind-Angebote	64
Vater-Kind-Angebote	76
Angebote für Kinder	79
<b>SeniorenBegegnung</b>	<b>80</b>
Offener Treff	81
Angebote im Café Lebenslust	82
Spiele in geselliger Runde	84
Unterstützungsangebote	85
Kreatives Zusammensein	86
Verschiedene Angebote	87
<b>Veranstaltungen in der Region</b>	<b>89</b>
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	<b>90</b>
<b>Hinweise zum Datenschutz</b>	<b>92</b>
<b>Verein</b>	<b>93</b>
<b>Wegweiser und Anfahrt</b>	<b>94</b>
<b>Veranstaltungsübersicht</b>	<b>95</b>
<b>Kontakt / Impressum / Anmeldung</b>	<b>102</b>



**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!**  
*Rikscha fahrgast oder -pilot/-in werden Fahrten sind nach Absprache täglich von Montag – Sonntag möglich!*



#### Dabei Sein!

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

#### Mitmachen!

##### Zu einer Fahrt anmelden!

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

#### Unterstützen!

##### Wir suchen Fahrer/-innen!

Du kannst mitmachen! Wenn Du Dich fit fühlst und Deine Zeit zum Geschenk machen möchtest, dann werde Pilot/-in im Generationen-Zentrum.

Fast jede/r kann Rikscha fahren lernen. Frauen und Männer, Studierende wie Rentner/-innen sind Pilot/-innen.

**Kostet das etwas?** – Nein. Die Fahrten sind Geschenke, die Piloten fahren ehrenamtlich.

Mehr Infos erhältst du unter  
[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

### „Offener Treff“ im MehrGenerationenHaus

[ES]

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

Zum Beispiel ein Café.

DerTreff heißt dann „OffenerTreff“, weil er für jeden offen ist.

Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.

Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.

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

Dort lernen sie andere Menschen kennen.

Es gibt heiße und kalte Getränke.

Sie unterhalten sich.

Sie können etwas spielen.

Und überlegen, was sie zusammen machen können.

### Gratis WLAN

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

### Kostenlose PC Nutzung

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

### Bücherregal

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

### Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

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

Näheres siehe Nr. 129 a–e

[ES]

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

Folgen Sie uns auch auf Social Media:

generationen\_zentrum

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





### 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]

### Eine Stunde Zeit füreinander

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

**Ihre Ansprechpartnerin:** Michaela Brand, Bildungsreferentin  
Tel: 0931/386-68721  
Mail: info@mgh-wuerzburg.de



### „welcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

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

Näheres siehe S. 67



Bundesstiftung Frühe Hilfen



### 2 Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 07.03. – 25.07.  
(außer 04.04. / 11.04. / 30.05. / 06.06.)  
von 14.30 – 16.00 Uhr (17x)

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

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über alle die sich einbringen!

**Leitung:** Petra Sutton und Kristina Liebenstein  
Teilnahme kostenfrei!

### 3 Boys Day 2023

Aktionstag für die Berufs- und Lebensplanung von Jungen

Donnerstag, 27.04. von 08.30 – 12.45 Uhr

Wir nehmen teil und bieten einen Schnupperplatz bei der Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 1

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

### 4 Führung im Museum am Dom

20 jähriges Jubiläum

Dienstag, 28.03. von 14.45 – 16.00 Uhr

Das Museum feiert das 20. Jubiläum. Erfahren Sie in dieser Führung was sich im Laufe der 20 Jahre verändert hat. Hören Sie spannende Geschichten über das MAD, die Künstlerinnen und Künstler und die ausgestellten Werke. Welche Erinnerungen verknüpfen Sie mit dem MAD?

Im Anschluss gibt es noch Zeit für Gespräche.

**Referent:** Dr. Yvonne Lemke, Kunstvermittlerin und Museumspädagogin am MAD

**Teilnahmebeitrag:** 7,00 €/Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Museum am Dom, Domerschulstr. 2  
max. TN-Zahl: 25



Anzeige

**WIR DRUCKEN. AUS LEIDENSCHAFT.  
CO<sub>2</sub>-NEUTRAL – PSO-ZERTIFIZIERT**



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

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



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander – Füreinander

## 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](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Erwachsenen Bildung





Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.	Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
11.03.	13.00	<b>Frieden in Europa?</b> <i>Begegnung mit Samir Beharic (Bosnien, Bamberg)</i>	18	25.04.	19.30	<b>Dafür bist du nicht zu klein!</b> <i>Eltern und Kinder beim Trauern begleiten für Familien und Tagespflegepersonen</i>	91
14.03.	18.30	<b>Gegen die Trauer hilft nur das Trauern</b> <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	19	09.05.	14.30	<b>Alltagsbegleiter/-innen</b>	131c
15.03.	19.30	<b>Die Apostelgeschichte</b> <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6	09.05.	19.30	<b>Nudeln mit ohne Soße – wählerische Esser</b> <i>Vortrag für Eltern und Tagespflege- personen von Kleinkindern</i>	94
16.03.	17.30	<b>Würzburgs Zerstörung am 16. März 1945 – Vom Bahnhof bis zum Barbarossaplatz</b>	68	10.05.	18.30	<b>Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht</b> <i>Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen</i>	24
16.03.	19.30	<b>Zoff im Kinderzimmer</b> <i>Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte</i>	84	17.05.	14.30	<b>Podcast</b>	34c
21.03.	14.00	<b>Seelsorge am Telefon</b>	131a	17.05.	19.00	<b>Solarenergie vom Balkon in die Steckdose</b>	27
22.03.	14.30	<b>Komoot</b> <i>Nutzung und Anwendung live und online</i>	34a	19.05.	19.00	<b>Kirche als Fortsetzung der (Mahl-) Gemeinschaft Jesu</b> <i>Eucharistie/Abendmahl, eint oder trennt die Gemeinschaft?</i>	12
27.03.	19.30	<b>Bewegung bewegt alles!</b> <i>Vortrag mit Praxisbeispielen für Eltern und Tagespflegepersonen</i>	88	24.05.	19.30	<b>Die Apostelgeschichte</b> <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6
28.03.	09.00	<b>Letzte Hilfe Kurs</b> <i>Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld für Interessierte sowie Betroffene</i>	21	25.05.	17.00	<b>Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)</b>	76
29.03.	19.30	<b>Die Apostelgeschichte</b> <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6	15.06.	19.30	<b>Trotzalter – Wut im Bauch</b> <i>Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte</i>	95
29.03.	19.30	<b>Homöopathie</b> <i>Was ist dran, wenn doch nichts drin ist?</i>	22	20.06.	14.30	<b>Pflegeversicherung</b>	131d
29.03.	19.30	<b>„Durch seine Wunden sind wir geheilt!“ (Jes 53,5) – Wirklich?</b> <i>Heilsame Perspektiven zu Opfer, Sühne und Erlösung</i>	8	20.06.	19.30	<b>Geldangelegenheiten in Patchworkfamilien</b> <i>Vortrag für Familien und Interessierte</i>	85
19.04.	14.30	<b>Streaming – Dienste</b> <i>Netflix, Spotify, Prime, Mediatheken, ...</i>	34b	21.06.	14.30	<b>Datensicherung</b> <i>Wie speichere ich sicher?</i>	34d
19.04.	19.30	<b>Die Apostelgeschichte</b> <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6	21.06.	19.30	<b>Die Apostelgeschichte</b> <i>Jesu Worte und Taten gehen weiter</i>	6
19.04.	19.30	<b>Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutzwerge gelassen begleiten</b> <i>Vortrag für Eltern von Kleinkindern und Tagespflegepersonen</i>	89	12.07.	14.30	<b>Online-Banking</b>	34e
24.04.	18.30	<b>Bildvortrag: Elisabeth Dauthendey</b> <i>Würzburg liest ein Buch</i>	69	13.07.	18.30	<b>Erben und Vererben</b>	25
25.04.	14.30	<b>CariFair</b> <i>Haushaltshilfen für pflegebedürftige Menschen</i>	131b				

**Siehe auch Führungen  
zu verschiedenen Themen  
Nr. 71 – 77**

**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 2024. Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir anzurufen und sich über den Verlauf des Kurses näher zu informieren. Ein Gespräch im Vorfeld im Matthias-Ehrenfried-Haus nach Terminvereinbarung mit mir ist sinnvoll. Hier können wir klären, ob dieser Weg für Sie zum jetzigen Zeitpunkt in Frage kommt.

**Erstkontakt:** Jürgen Krüchel, Gemeindeferent (Tel. 0931/386-68700)  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

### 5 Besinnen, beseelen, begegnen

*Bewusste Zeit für mich*

**Dienstag, 14.03. / 21.03. / 28.03.**

**von 18.00–19.00 Uhr**

Sich Zeit nehmen, hören, sich berühren lassen, sich begegnen, sich stärken, sich einlassen auf biblische Impulse und Gedanken. Eine Stunde (nur) für mich.

**Referent/-innen:** Christiane Holtmann, Jürgen Krüchel, Gemeindeferent, Leitung Bildung Generationen-Zentrum  
Teilnahme an Einzelterminen möglich /Anmeldung erbeten/ kostenfrei!

### 6 Die Apostelgeschichte

*Jesu Worte und Taten gehen weiter*

**Mittwochs, 15.03. / 19.04. / 24.05. / 21.06.**

**von 19.30–21.00 Uhr**

Lukas, der Evangelist, hat mit der Apostelgeschichte einen zweiten Band vorgelegt. Man spricht vom „Doppelwerk“ des Lukas. Zu diesem zweiten Werk haben wir schon seit Januar 2022 mehrere Bibelkreisabende gehabt. Dieser Bibelkreis wird nun im Frühjahr 2023 fortgesetzt.

**Bibelabende**

**15. März** Die Versammlung der Apostel in Jerusalem – die Kirche aus Juden und Heiden (Apg 15,1-35)

**19. April** Die erste Christin Europas: Lydia aus Philippi (Apg 16,6-40)

**24. Mai** Paulus auf dem Areopag (Apg 17,16-36)

**21. Juni** Sorge um die Nachfolge – wie geht's nach Paulus weiter? (Apg 20,17-38)

**Referent:** Domvikar Dr. Petro Müller, Ökumenereferent  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

### 7 Seminarreihe Sakraler Tanz

*Meditation des Tanzes*

**Donnerstags, 16.03. / 23.03. / 20.04. / 27.04. / 11.05. / 25.05. / 15.06. / 29.06. / 13.07. / 20.07.**

**von 19.00–21.00 Uhr**

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

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

**Kursbeitrag:** 69,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 20

### 8 „Durch seine Wunden sind wir geheilt!“ (Jes 53,5) – Wirklich?

*Heilsame Perspektiven zu Opfer, Sühne und Erlösung*  
**Mittwoch, 29.03. um 19.30 Uhr**

In der Fastenzeit, vor allem in der Karwoche sind unsere Gottesdienste voll von Formulierungen, dass wir durch das Opfer Jesu am Kreuz und durch sein Blut erlöst seien. Da stellen sich vielen heute viele Fragezeichen: Ist Gott ohne blutige Opfer nicht zufrieden? Hätte er uns nicht auch anders erlösen können?

Wir beleuchten Bibelstellen aus dem Neuen Testament, in denen solche Formulierungen zentral sind. Wie und warum sind sie entstanden? Gibt es weitere Deutungen zum Tod Jesu am Kreuz – in der Bibel und in unserer Tradition der Spiritualität? So gewinnen wir hilfreiche und heilsame Perspektiven für unseren Weg auf Ostern zu. Wir entdecken: Angenommene und gewandelte Wunden können tatsächlich heilsam sein – für uns selber und für andere!

**Referentin:** Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz, Referentin ist online zugeschaltet!

Teilnahme kostenfrei! /

Anmeldung für online-Teilnahme erforderlich!

Gefördert mit Mitteln des Überdiözesanen Fonds der sieben bayerischen (Erz-)Bistümer

**max. TN-Zahl:** 30



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



## 9 Wandern – Um Gottes Willen!?

*Auf Gottes Spuren mit Rucksack und Bibel*

**Sonntag, 23.04. von 11.00–17.00 Uhr**

Wir gehen den Kapellenweg Fuchsstadt, 11 km. Der Rundweg führt uns an vier Fuchsstädter Kapellen und an einer Reihe von Bildstöcken und Feldkreuzen vorbei. Biblische und thematische Impulse begleiten uns auf dem Weg.

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

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

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

**max. TN-Zahl:** 8

## 10 Biblisches Krimi-Dinner – War es Mord (4. Fall)

*Ein spannend kulinarischer Abend*

**Freitag, 05.05. von 18.30 – ca. 22.00 Uhr**

Die Bibel ist voller spannender Erzählungen. An diesem Abend schlüpfen Sie in die Rolle einer biblischen Figur und werden durch vorbereitete Hinweise und geschickte Fragen in mehreren Runden herausfinden, wer am Tisch in ein Verbrechen verstrickt ist. Tauchen Sie ein in eine Welt vor über 2000 Jahren und finden Sie heraus, was da geschehen ist. Mehr sei nicht verraten. Bibelkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

**Teilnahmebeitrag:** 36,00 € (inkl. 31,00 € für Essen,  
Wasser und Wein)/Anmeldung bis 28.04. erforderlich!

**Veranstaltungsort:** Burkardushaus, Am Bruderhof 1,  
Würzburg

**max. TN-Zahl:** 13

## 11 Ein Blick hinter Klostermauern

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

### 11a Führung im Karmelitenkloster Himmelsportfen

**Dienstag, 16.05. von 17.00–18.30 Uhr**

**Treffpunkt:** Klosterkirche, Mainaustr. 40,  
97082 Würzburg

### 11b Führung im Kloster der Claretiner-Missionare

**Dienstag, 27.06. von 16.00–17.30 Uhr**

**Treffpunkt:** Wölfelstraße 13, 97072 Würzburg

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

**max. TN-Zahl je Führung:** 18

## 12 Kirche als Fortsetzung der (Mahl-)Gemeinschaft Jesu

*Eucharistie/Abendmahl, eint oder trennt die Gemeinschaft?*

*Vortrag*

**Freitag, 19.05. um 19.00 Uhr**

In der gegenwärtigen Kirchenkrise steht für nicht wenige Menschen der Sinn von Kirche in Frage. Indes liegt dieser Sinn nicht zuletzt in der Kraft des Miteinander-Seins mit allen Menschen und besonders den an den Rand gedrängten. Wir reflektieren an diesem Abend über das ursprüngliche Anliegen Jesu, wie es sich in seinen Mahlgemeinschaften zeigt und sich in der Kirche fortsetzen soll.

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

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!/  
Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit MISSIO München, den Referaten Geistliches Leben und Weltkirche der Diözese Würzburg

**max. TN-Zahl:** 300



SPIRITUALITÄT  
christl. Lebensgestaltung

## Familie, Kinder, Erziehung ...

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

### Als Familienstützpunkt

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

**Birgit Zöllner, Sozialpädagogin  
Michaela Brand, Heilpädagogin**

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





## RELIGIONSPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE

### 13 Wasser ist kostbar – spannend – schön ...

*Ganzheitliche Zugänge zum Element Wasser  
Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik für Krippe,  
Kindergarten, Grund- und Förderschule*

**Samstag, 17.06. von 10.00 – 16.00 Uhr**

Die Franz-Kett-Pädagogik ist ein reformpädagogischer Ansatz, dessen zentrales Anliegen die ganzheitlich-sinnorientierte Erziehung und Bildung ist (GSEB). Sie ist eine Daseins- und Beziehungspädagogik und hat dabei sowohl das einzelne Kind wie auch den Zusammenhalt in der Gruppe bzw. Klasse im Blick.

Wasser ermöglicht Leben und gehört ganz selbstverständlich zu unserem Alltag – gleichzeitig ist es ein überaus kostbares Gut. Wollen wir unsere Kinder zu einem achtsamen Umgang damit anleiten, sollten wir ihnen wertschätzende Zugänge erschließen. Das Seminar gibt hierzu zahlreiche praktische Impulse. In Märchen und Biblischen Geschichten wiederum begegnet uns das Wasser als Symbol.

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

**Teilnahmebeitrag:** 30,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 20

### 14 BibelART ...

#### 14a BibelART ... STORYBAG ...

*„Der Herr ist mein Hirte“ und „Tod und Auferstehung Jesu“*

*Erzählmaschine mit biblischer Geschichte ...*

*Nähen und Erzählen*

**Freitag, 24.03. von 14.00 – 19.00 Uhr**

Durch die kreative Methode der „Storybag“ können bekannte Geschichten ganz neu lebendig werden.

Gefertigt wird eine ca. 30-35 cm große, mit verschiedenen Stoffen in mehreren Schichten genähte Tasche. Wie ein Handschuh angezogen und beim Erzählen immer wieder umgedreht, wird jeweils ein passendes neues Stoff-Motiv sichtbar. Gewählte Stoffe: zu Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte“ u. „Tod und Auferstehung Jesu“.

Das Erzählen mit der „Storybag“ wird im Kurs erarbeitet und erlebt.

**Bitte mitbringen:** eine Nähmaschine (Funktionen vorab testen/falls keine vorhanden, bitte mitteilen), Nähkenntnisse erforderlich/Stoff-Material etc. wird v. Kursleitung besorgt



#### 14b BibelART ... LETTERING ... kunstvolle Schrift

*Kreatives Gestalten mit Bibel-Zitaten*  
**Freitag, 30.06. von 14.00 – 18.00 Uhr**

... ein „Wort-Kreativ-Projekt“! Worte aus der Bibel, von Hand in kunstvoller Weise geschrieben oder auch gezeichnet ... auf diese ART rücken die Aussagen der Bibel in ein ganz neues Licht. Spirituelle Impulse fördern den persönlichen Bezug zu den Schriftworten, denen dann kreativ Ausdruck verliehen wird.

Auch Zitate, Segens- oder Glückwünsche können in schöner Schrift besonders zur Geltung gebracht werden. Freude macht es zudem, die schön gestalteten Botschaften weiterzugeben.

**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis für die Papierbögen (Din A4 bis Din A3) Bleistifte, Spitzer, Buntstifte, Filzstifte (wer hat)

**Referentinnen:** Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich,  
Yvonne Faatz, Rel.-Päd, Ehe-und-Familien-Seelsorgerin

#### 14c BibelART ... COLLAGEN ... Bild-Kompositionen

*Kreatives Gestalten mit Bibel-Zitaten*  
**Freitag, 14.07. von 14.00 – 18.00 Uhr**

Worte und Sinnbilder aus der Bibel werden als Bild-Kompositionen individuell aus lauter kleinen Segmenten (Papier, Stoff, Farben, ...) völlig fantasievoll und auch mal experimentell zusammengesetzt ... Wir überlegen gemeinsam, wie wir die Worte bildhaft aufs Papier bringen können. Überdies geben wir spirituelle Impulse zu den biblischen Texten und Anwendungsmöglichkeiten.

**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis für die Papierbögen (Din A3)

Klebstift, Bleistifte, Spitzer, Buntstifte, Filzstifte (wer hat), Zeitschriften, Postkarten

**Referentinnen:** Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich, Yvonne Faatz, Rel.-Päd, Ehe-und-Familien-Seelsorgerin

**Teilnahmebeitrag je Termin:** 20,00 €/Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort erhoben!/  
Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Ehe- und Familienseelsorge Region Würzburg/Kitzingen

**max. TN-Zahl je Termin: 8**

### Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu?

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





LEBENSFRAGEN

**17 Zu Hause pflegen – eine große Herausforderung**  
*Praktische Tipps und wichtige Grundlagen*

**17a Informationsabend zum Pflegekurs:**  
**Dienstag, 07.03. von 17.30–19.00 Uhr**  
für alle, die sich aktuell oder in naher Zukunft mit zu pflegenden Angehörigen beschäftigen.

**17b Dienstags, ab dem 21. März 2023 (14-tägig)**  
**von 17:30 bis 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.

**Referenten:** Ein Team von Pflegekräften und Referent/-innen  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!  
In Kooperation mit der Barmer, der Stadt Würzburg Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren und der Fachstelle für Demenz und Pflege Halma e.V.  
**max.TN-Zahl:** 12



Anzeige

 **Sparkasse  
Mainfranken Würzburg**

**Gut für Mainfranken**

**18 Frieden in Europa?**  
*Begegnung mit Samir Beharic (Bosnien, Bamberg)*  
**Samstag, 11.03. um 13.00 Uhr**



Seit dem Einmarsch russischer Truppen in der Ukraine scheint der Frieden im Balkan mehr denn je gefährdet. Spürbar ist das auch in Banja Luka, dem Regierungssitz der bosnisch-serbischen Entität Republika Srpska, die nach Unabhängigkeit strebt. Russland unterstützt hier massiv v.a. serbische Politiker. Im Zentrum wurde mit dem Bau eines russisch-serbischen Gemeindezentrums begonnen.

**Referent:** Samir Beharic, bosnischer Menschenrechts- und Umweltaktivist, studierte in Sarajewo, Berlin, Rom, Samsun, Wien und Leipzig, und absolvierte Praktika beim US-Kongress in Washington und beim Europäischen Parlament in Brüssel.

Vor dem Hintergrund seiner Biographie, seiner fundierten politischen Kenntnisse und seines persönlichen Engagements kann er Beispiele nennen, wie Zusammenhalt Politik positiv prägt. Er kann neue Perspektiven eröffnen und Mut machen, selbst am Zusammenhalt zwischen Menschen und Gruppen in Deutschland und auf dem Balkan mitzuwirken.

Weitere Informationen auf unserer Homepage  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!  
In Kooperation mit pax christi Würzburg  
**max.TN-Zahl:** 300

LEBENSFRAGEN

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

**Dienstag, 14.03. um 18.30 Uhr**  
Trauer kann nicht aufgelöst, sondern muss durchlebt werden. Das gelingt am ehesten, wenn man nicht alleine ist. An diesem Abend werden die unterschiedlichen Trauerphasen vorgestellt, die Bedeutung von Ritualen auf den Trauerprozess in den Blick genommen und Möglichkeiten zur Trauerbewältigung aufgezeigt.

**Referent:** Michael Marx, Diözesanbeauftragter für Hospiz- und Trauerpastoral  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!  
**max.TN-Zahl:** 18

**Folgen Sie uns auch auf Social Media:**

 **generationen\_zentrum**

 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**





## 20 Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden

*Seminar für alle Interessierten*

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

**20a Dienstag, 21.03. von 10.00–12.00 Uhr**

**20b Dienstag, 21.03. von 19.30–21.30 Uhr**

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

**Teilnahmebeitrag je Seminar:** 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

## 21 Letzte Hilfe Kurs

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



**Dienstag, 28.03. von 09.00–13.00 Uhr**

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

**Referentin:** Claudia Schenke, Malteser Hospizarbeit  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!/  
Anmeldung bis 22.03. erforderlich!

In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V. Diözese Würzburg, Referat Hospizarbeit.

**max.TN-Zahl:** 20



### Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu?

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

## 22 Homöopathie

*Was ist dran, wenn doch nichts drin ist?*

**Mittwoch, 29.03. um 19.30 Uhr**

Eine Heilmethode feiert seit 200 Jahren Erfolge rund um die Welt und wird gleichzeitig von der ersten Stunde an aufs Bitterste bekämpft. Alles nur Placebo, lautet der Vorwurf der Kampagne, den man aber nur erheben kann, wenn man die meisten Studien außer Acht lässt. Aber was ist wirklich dran an den Kügelchen, in denen angeblich nichts drin ist? Wie ist die Studienlage tatsächlich? Und vor allem, wie kann man sich selbst im Alltag von der Wirksamkeit ein Bild machen? Diese und weitere Fragen, vor allem auch aus dem Publikum sollen ausführlich besprochen werden.

**Referent:** Dr. med. Reinhard Hickmann, Praktischer Arzt, Arzt für Homöopathie  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!/  
Anmeldung erforderlich!  
**max.TN-Zahl:** 23

## 23 IN VIA – Leben in Bayern

*Kursreihe „Leben in Bayern“*

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

**Mittwochs, von 09.00 - 12.15 Uhr, aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage**

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

**Anmeldung erforderlich unter:**

Mouna Bouzgarrou, [mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de](mailto:mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de), Tel.Nr.: 01577/4015829 /Teilnahme kostenfrei!  
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.

**max.TN-Zahl:** 12





## 24 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht



*Auf Nummer sicher – Vollmachten und Verfügungen*  
**Mittwoch, 10.05. um 18.30 Uhr**

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

**Referent:** Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!  
Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.  
**max. TN-Zahl:** 70



## 25 Erben und Vererben



**Donnerstag, 13.07. um 18.30 Uhr**

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

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

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.  
**max. TN-Zahl:** 20



## NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

### 26 Klimafreundlich Leben



*Der Kurs, der Deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck reduzieren hilft.*  
**Mittwochs, 22.03. / 29.03. / 26.04. / 24.05. / 21.06. / 19.07. von 18.30 – 21.00 Uhr**

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

Klimafreundlich Leben bringt dich spielerisch vom Reden ins Tun, senkt damit dauerhaft deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und den unserer Gesellschaft. Wir loten jeden Monat gemeinschaftlich und kreativ aus, wie wir unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduzieren können. Ein Umstieg vom Auto aufs Rad kommt ebenso in Betracht, wie einen veganen Lebensstil auszuprobieren. Wir setzen uns konkrete Ziele, welche Veränderung wir bis zum nächsten Treffen verwirklichen wollen. Je erfolgreicher wir als Gruppe bei der Umsetzung sind, desto mehr Punkte werden erspielt und für jeden Punkt ein Kilogramm CO<sub>2</sub> kompensiert.

**Bitte mitbringen:** Wird ggf. vorab per Mail an die Teilnehmer/-innen kommuniziert.

**Referent:** Thomas Mönies, Gemeinwohlberater  
**Kursbeitrag:** 60,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz, Kreisgruppe Würzburg e.V.

**max. TN-Zahl:** 10



NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

### 27 Solarenergie vom Balkon in die Steckdose

**Mittwoch, 17.05. um 19.00 Uhr**

In diesem Vortrag wird verdeutlicht, wie durch genehmigungsfreie Mini-PV Anlagen (Balkonkraftwerke) kleinere Örtlichkeiten wie Garagendächer, Balkone, Fassaden wirtschaftlich zu Stromerzeugung genutzt werden können. Es werden auch die rechtlichen Grundlagen und Chancen erläutert.

**Referent:** Maximilian Braun, Main-SteckerSolar  
**Teilnahmebeitrag:** 6,00 € Barzahlung vor Ort! / Anmeldung bis 15.05. erforderlich!

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz, Kreisgruppe Würzburg e.V.

**max. TN-Zahl:** 300



### Tauschbasar - wiederverwenden statt wegwerfen

**Samstag, 18.03. um 15.00 Uhr**

Näheres siehe Nr. 109

Folgen Sie uns auch auf Social Media:

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

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





## 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.

#### 28a English for fun

Dienstags, ab 07.03. – 16.05.  
(außer 04.04. / 11.04.)  
von 10.30 – 12.00 Uhr (9x)  
Kursbeitrag : 59,60 €

#### 28b English for fun

Dienstags, ab 13.06. – 18.07.  
von 10.30 – 12.00 Uhr (6x)  
Kursbeitrag : 39,60 €

#### 28c Let's talk in English

Donnerstags, ab 09.03. – 11.05.  
(außer 06.04. / 13.04.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)  
Kursbeitrag : 52,80 €

#### 28d Let's talk in English

Donnerstags, ab 15.06. – 20.07.  
von 10.45 – 12.15 Uhr (6x)  
Kursbeitrag : 39,60 €

**Leitung:** Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin  
Materialgeld wird von der Referentin vor Ort erhoben /  
Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

## 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 06.03. – 17.07.  
(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 08.05. / 29.05. / 05.06. / 26.06. / 03.07.)  
von 09.40 – 11.10 Uhr (12x)

29b Montags, ab 06.03. – 17.07.  
(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 08.05. / 29.05. / 05.06. / 26.06. / 03.07.)  
von 11.30 – 13.00 Uhr (12x)

**Leitung:** Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. ([www.bvgt.de](http://www.bvgt.de))  
**Beitrag je Kurs:** 74,40 € /Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

### 30 Gedächtnistraining NEU Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele für Interessierte ab 60 Jahren

Dienstags, 14.03. / 28.03. / 18.04. / 02.05. / 16.05. / 13.06. / 27.06. / 11.07.  
von 14.30 – 16.00 Uhr

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien  
**Referentin:** Claudia Schmidt, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. ([www.bvgt.de](http://www.bvgt.de))  
**Kursbeitrag:** 48,60 € /Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 14

SPRACHE  
GEDÄCHTNIS

Anzeige

### Sie suchen einen idealen Veranstaltungsort für eine Konferenz oder Tagung?



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

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

**tagungshäuser**  
des Bistums Würzburg

[www.tagungshaeuser.net](http://www.tagungshaeuser.net)

### Familie, Kinder, Erziehung ...

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

#### Als Familienstützpunkt

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

**Birgit Zöllner, Sozialpädagogin**  
**Michaela Brand, Heilpädagogin**

[info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com), Tel. 0931/386-68700





DIGITALISIERUNG

31 Medien-Café (nicht nur) für Senioren

Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt

Montags, 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07.

jeweils um 15.00 und 15.45 Uhr

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

**Ansprechpartner:** Markus Baum, Praktikant im Bundesfreiwilligendienst

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!  
(max. 3 Termine pro Teilnehmer/-in)

max. TN-Zahl je Termin: 2



32 LWB – Onleihe – ganz einfach

so nutzen sie die digitalen Medien aus der LWB

Mittwoch, 08.03. um 17.00 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.

**Referentin:** Kerstin Düll

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl: 18



33 Tablet kostenfrei leihen

Apple Ipad

„Ich möchte auch mal gerne ins Internet“,

„Für einen Computer bin ich zu alt“, ...

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

33a **Dienstags, ab 14.03. – 09.05. (außer 04.04. / 11.04.)**  
von 15.30 – 16.30 Uhr (7x)

33b **Dienstags, ab 13.06. – 25.07.**  
von 15.30 – 16.30 Uhr (7x)

**Referent:** Markus Baum, Praktikant im Bundesfreiwilligendienst

**Kaution je Kurs:** 100,00 €, Barzahlung beim 1. Termin /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 6



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 **Komoot**

Nutzung und Anwendung  
live und online

Mittwoch, 22.03. um 14.30 Uhr

Komoot ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdooraktivitäten. Es richtet sich vor allem an Radfahrer und Wanderer.

In dem Komoot-Webinar wird vermittelt wie und wo man Rad- und Wandertouren bei Komoot und im Netz finden kann, wie man eine Tour plant und eine vorhandene Tour umplanen kann und wie man anhand einer geplanten Tour navigiert und sie anschließend dokumentiert.

Des Weiteren sprechen wir über die Kosten, die Vorteile der Premiumversion und schauen uns kurz andere Apps an, die die Nutzung von Komoot ergänzen können.

**Referent:** Dirk Biermann

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Rudolf-Alexander-Schröder-Haus.



DIGITALISIERUNG



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



## 34b Streaming – Dienste

*Netflix, Spotify, Prime, Mediatheken, ...*

**Mittwoch, 19.04. um 14.30 Uhr**

Streamingdienste etablieren sich und verdrängen z.B. CDs oder live fernsehen. Man „streamt“! Was das ist und wie das geht wird Ihnen an diesem Nachmittag erklärt und vorgeführt. Dabei erfahren Sie auch die Kosten und technischen Voraussetzungen.

## 34c Podcast

**Mittwoch, 17.05. 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.

## 34d Datensicherung

*Wie speichere ich sicher?*

**Mittwoch, 21.06. 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.

## 34e Online-Banking

**Mittwoch, 12.07. 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 (34b-34e):** Auszubildende der Sparkasse Mainfranken

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

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



Sparkasse  
Mainfranken Würzburg

## KÖRPER | GESUNDHEIT

### ENTSPANNUNG

## 35 GeWinn

### 35a GeWinn – Club

*für Teilnehmer von GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung*

**Mittwochs, 01.03. / 29.03. / 26.04. / 24.05. / 21.06. / 12.07. 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.

### 35b GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

*ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren*

**Mittwochs, 08.03. / 22.03. / 19.04. / 03.05. / 17.05. / 14.06. / 28.06. / 05.07. / 19.07. 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 je Kurs:** 6,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten!

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Stadt und Land Würzburg

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

### Alltagsbegleiter/-innen

**Dienstag, 09.05. um 14.30 Uhr**

Näheres siehe Nr. 131c

### Pflegeversicherung

**Dienstag, 20.06. um 14.30 Uhr**

Näheres siehe Nr. 131d



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



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

**Bitte mitbringen:** Isomatte und/oder Decke, warme Socken

**36a Yoga für Fortgeschrittene I**  
**Montags, ab 06.03. – 10.07. (außer 27.03. / 03.04. / 10.04. / 01.05. / 29.05. / 05.06.)**  
**von 18.00 – 19.15 Uhr (12x)**  
**Kursbeitrag:** 69,60 €

**36b Yoga für Fortgeschrittene II**  
**Montags, ab 06.03. – 10.07. (außer 27.03. / 03.04. / 10.04. / 01.05. / 29.05. / 05.06.)**  
**on 19.30 – 21.00 Uhr (12x)**  
**Kursbeitrag:** 84,00 €

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

**37 Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
*Mindful Based Stress Reduction (MBSR)*  
**Dienstags, ab 07.03. – 09.05. von 18.30 – 21.30 Uhr (9x)**  
**Achtsamkeitstag Samstag 29.04. von 09.00 – 16.00 Uhr**  
„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist ein weltanschaulich neutrales, alltagstaugliches und wirkungsvolles Schulungsprogramm und vereint Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, überliefertes spirituelles Wissen und Elemente der Verhaltenspsychologie. Das gesundheitsfördernde Programm dient dem Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit belastenden Situationen durch fokussierte Aufmerksamkeit und ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für alte und eingefahrene Reaktionen und Muster. Wir erkennen Gedanken, welche Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken und werden uns zunehmend der Wechselbeziehung von körperlichen, emotionalen und seelischen Zusammenhängen bewusst.

**Referentin:** Petra Müller, Zertifizierte MBSR-Lehrerin, M.Sc. Suchttherapeutin, Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin (DGSF)  
**Kursbeitrag:** 300,00 € (inkl. Arbeitsunterlagen, Audio-material)

Die Kosten für das MBSR-Programm werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 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

## QiGong – Stille und bewegte Formen

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**38 QiGong**  
*für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen*  
**Dienstags, ab 07.03. – 18.07.**  
**(außer 04.04. / 11.04. / 30.05. / 06.06.)**  
**von 18.30 – 20.00 Uhr (16x)**  
**Kursbeitrag :** 136,00 € / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

**39 QiGong im Sitzen**  
*für Anfänger und Fortgeschrittene*  
**Donnerstags, ab 09.03. – 20.07.**  
**(außer 06.04. / 13.04. / 18.05. / 01.06. / 08.06.)**  
**von 10.15 – 11.15 Uhr (15x)**  
**Kursbeitrag:** 84,00 €  
**Leitung:** Regina Assländer, Heilpraktikerin  
Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 15

**40 Yoga für Senioren**  
*Gemeinsam geht's besser!*  
 Yoga fördert im hohen Alter Ausgeglichenheit und Gesundheit. Sie lernen achtsame und sanfte Yoga-Übungen.  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

**40a** **Mittwochs, ab 08.03. – 19.07. (außer 29.03. / 05.04. / 12.04. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 05.07.)**  
**von 13.45 – 15.00 Uhr (13x)**

**40b** **Mittwochs, ab 08.03. – 19.07. (außer 29.03. / 05.04. / 12.04. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 05.07.)**  
**von 15.15 – 16.30 Uhr (13x)**

**Leitung:** Marlene Heilscher, Yoga-Lehrerin im BDY-EYU  
**Beitrag je Kurs:** 85,80 € / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 13



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



## 41 QiGong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit

- lösen Verspannungen und halten Sie beweglich  
**Mittwochs, ab 15.03. – 24.05. (außer 05.04. / 12.04.)  
von 17.30 – 19.00 Uhr (8x)**

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

**Bitte mitbringen:** eine Decke und warme Socken

**Referentin:** Andrea Klüpfel, zertifizierte QiGong Lehrerin

**Kursbeitrag:** 100,00 €

Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach § 20 SGBV von der Krankenkasse bezuschusst./Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## 42 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

*Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe*  
„Jeder Augenblick kann kostbar sein!“ (Charlotte Selver)

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**42a Mittwochs, ab 15.03. – 29.03.  
von 10.00 – 11.30 Uhr (3x)**

**42b Mittwochs, ab 28.06. – 12.07.  
von 10.00 – 11.30 Uhr (3x)**

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

**Beitrag je Kurs:** 27,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 13

## 43 Bioenergetik am Morgen

*Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen*  
**Mittwochs, ab 26.04. – 21.06.  
(außer 31.05. / 07.06. / 14.06.)  
von 10.00 – 11.30 Uhr (6x)**

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch

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

**Kursbeitrag:** 54,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## 44 QiGong – Wildgans I

*Effektives und professionelles Bewegungstraining*  
**Samstag, 17.06. 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



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

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



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



## BEWEGUNG UND FITNESS

### 45 Leichte Gymnastik für ältere Menschen

Sturzprävention für Senioren

Montags, ab 06.03. – 12.06.

(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 29.05. / 05.06.)  
von 14.00 – 15.15 Uhr (10x)

Schwerpunkte des Kurses sind Alltagsfitness, Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegungssicherheit.

Der Kurs beinhaltet einfach zu erlernende Übungen, die Bewegung mit Körperwahrnehmung und Entspannung verbinden und zugleich Koordination und Gleichgewicht stärken.

Besonders für Senioren und Seniorinnen geeignet, um fit und mobil zu bleiben bis ins hohe Alter.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Sportschuhe

**Referentin:** Dagmar Schönberger, zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

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

**max. TN-Zahl:** 12

NEU

### 46 Fit und Gesund

Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

Montags, ab 06.03. – 17.07.

(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06.)  
von 19.00 – 20.00 Uhr (14x)

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

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

**Leitung:** Rita Schenk, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 44,80 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

### 47 Wirbelsäulengymnastik

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch für den Boden

47a Montags, ab 06.03. – 17.07.

(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06.)  
von 17.00 – 17.45 Uhr (14x)

47b Montags, ab 06.03. – 17.07.

(außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06.)  
von 18.00 – 18.45 Uhr (14x)

**Leitung:** Ulrike König, Physiotherapeutin

**Beitrag je Kurs:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 13

### 48 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren

Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen

Dienstags, ab 07.03. – 18.07.

(außer 04.04. / 11.04. / 30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06.)  
von 10.30 – 11.30 Uhr (14x)

**Leitung:** Rosemarie Horn, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 42,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

### 49 Gymnastik für Frauen am Morgen

Dienstags, ab 07.03. – 18.07.

(außer 04.04. / 11.04. / 02.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06.)  
von 09.30 – 10.15 Uhr (14x)

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch für den Boden

**Leitung:** Ulrike König, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13

### 50 Modernes Rückentraining

Kurs mit Dehn- und Pilatesübungen

Durch effektive, abwechslungsreiche Übungen stärken wir Rücken-, Becken- und Bauchmuskeln, mobilisieren unsere Gelenke und dehnen Muskeln und Sehnen.

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

50a Mittwochs, ab 08.03. – 12.07.

(außer 05.04. / 12.04. / 31.05. / 07.06.)  
von 17.00 – 17.45 Uhr (15x)

50b Mittwochs, ab 08.03. – 12.07.

(außer 05.04. / 12.04. / 31.05. / 07.06.)  
von 18.00 – 18.45 Uhr (15x)

**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

**Beitrag je Kurs:** 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

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

Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 generationen\_zentrum

 Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





## 51 Funktionelles Fitnessstraining

NEU

*Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte*  
**Mittwochs, ab 08.03. – 19.07.**

(außer 05.04. / 12.04. / 31.05. / 07.06.)

**von 19.30–20.30 Uhr (16x)**

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.

1. Termin Schnupperstunde

**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch

**Referentin:** Anna Löhner, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** 58,70 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 15

## 52 Rückentraining mit Power

**Donnerstags, ab 09.03. – 20.07.**

(außer 06.04. / 13.04. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06.)

**von 17.00–17.45 Uhr (14x)**

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

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

**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin  
(Sportphilologin)

**Kursbeitrag:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## 53 Wirbelsäulengymnastik

*Kombination mit Bauchmuskeltraining*

**Donnerstags, ab 09.03. – 20.07.**

(außer 06.04. / 13.04. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06.)

**von 18.00–18.45 Uhr (14x)**

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

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

**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin  
(Sportphilologin)

**Kursbeitrag:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## 54 Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic

*mit Wirbelsäulengymnastik*

**Freitags, ab 10.03. – 14.07.**

(außer 07.04. / 14.04. / 12.05. / 02.06. / 09.06.)

**von 09.00–09.45 Uhr (14x)**

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

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

**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 39,20 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

## 55 Power Bodyforming

*Intensive Ganzkörperfitness*

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

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

**55a Freitags, ab 10.03. – 14.07.**

(außer 07.04. / 14.04. / 12.05. / 02.06. / 09.06.)

**von 09.55–10.55 Uhr (14x)**

**55b Freitags, ab 10.03. – 14.07.**

(außer 07.04. / 14.04. / 12.05. / 02.06. / 09.06.)

**von 11.00–12.00 Uhr (14x)**

**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin

**Beitrag je Kurs:** 52,20 €/Anmeldung erforderlich!

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

## Nordic Walking für Mütter

*Einstiegskurs*

**Mittwochs, 26.04. / 03.05. / 10.05. / 24.05.**

**von 19.00–20.30 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 92**



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



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



MUSIK

56 Singen am Nachmittag

Mit Liedern Jahr und Leben besingen

Donnerstags, 09.03. / 20.04. / 25.05. / 15.06. / 13.07.  
von 14.30–16.15 Uhr

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

Liederbücher liegen bereit. Unser Motto lautet: Wir freuen uns am gemeinsamen Singen. Deshalb: Wir freuen uns auf Sie.

**Musikalische Begleitung und Moderation:** Brigitte Kirsten und Michael Pfister, Sonja Baus und Peter Staubach (in wechselnder Besetzung)  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erwünscht!



57 Veeh-Harfen®–Kurs für Fortgeschrittene

offen für Interessierte jeden Alters

Kursteilnehmer/-innen mit soliden Grundkenntnissen des Musizierens auf der Veeh-Harfe bekommen in diesem Kurs die Möglichkeit, auf einem fortgeschrittenen Niveau erworbene Fähigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Ziel ist es, bei jeder/-m die persönliche musikalische Entwicklung zu ermitteln und anschließend darauf aufbauend zu fördern. Lehrinhalte sind Lied- und Instrumentalstücke aus traditioneller und zeitgenössischer Musik mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Bass-Harfe kommt zum Einsatz! Kleinere Auftritte sind nach Absprache und Wunsch der Teilnehmer/-innen möglich. Die Referentin bittet neue Interessenten um vorherige Rücksprache mit ihr!

57a Montags, ab 13.03.–22.05.  
(außer 03.04. / 10.04. / 01.05.)  
von 10.45–12.15 Uhr (8x)

57b Montags, ab 13.03.–22.05.  
(außer 03.04. / 10.04. / 01.05.)  
von 13.00–14.30 Uhr (8x)

57c Dienstags, ab 14.03.–23.05.  
(außer 04.04. / 11.04. / 16.05.)  
von 10.45–12.15 Uhr (8x)

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



58 Veeh-Harfen®–Aufbaukurs I für Anfänger

offen für Interessierte jeden Alters

Dienstags, ab 14.03.–23.05. (außer  
04.04. / 11.04. / 16.05.) von 09.00–10.30 Uhr (8x)

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

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin  
**Kursbeitrag:** 96,00 € (inkl. 25,00 € für Lehrmaterial und Leihinstrument)/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 6



TANZ

59 Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit

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

59a Freitags, ab 03.03.–21.07.  
(außer 07.04. / 14.04. / 12.05. / 19.05. / 02.06. / 09.06.)  
von 09.00–10.30 Uhr (15x)

59b Freitags, ab 03.03.–21.07.  
(außer 07.04. / 14.04. / 12.05. / 19.05. / 02.06. / 09.06.)  
von 10.45–12.15 Uhr (15x)

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

Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 16.03. / 23.03. / 20.04. / 27.04. / 11.05. / 25.05. / 15.06. / 29.06. / 06.07. / 20.07.  
von 19.00–21.00 Uhr  
Näheres siehe Nr. 7

Generationen Tanz-Erlebnis

jeder kann mitmachen – jeder ist willkommen  
Freitag, 12.05. von 15.00–16.30 Uhr  
Näheres siehe Nr. 117





## KREATIVES GESTALTEN

### 60 Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung  
**Montags, ab 27.02.–31.07.**

(außer 10.04./01.05./29.05./05.06.)  
von 14.00–17.00 Uhr (19x)

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

**Bitte mitbringen:** Wolle und Stricknadeln

**Ehrenamtl. Leitung:** Gertrud Stamm  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!



### 61 Café komm Nähtreff

**Freitags, 17.03. / 21.04. / 12.05. / 16.06. / 21.07.**  
von 14.00–15.30 Uhr

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

**Fr. 17.03.23 „Nähen mit alten Postkarten“**  
**Bitte mitbringen:** alte Postkarten

**Fr. 21.04.23 „Osterhasen-Eierwärmer“**  
**Bitte mitbringen:** geeignete Stoff-Reste

**Fr. 12.05.23 zum Festtag „15-Jahre MGH ... Früher und Heute“**

**Fr. 16.06.23 „Armbändchen“**  
**Bitte mitbringen:** schöne Bändchen, Borden, Perlen, Knöpfe, Wollreste

**Fr. 21.07.23 „Utensilo“**  
**Bitte mitbringen:** Stoffreste

**Leitung:** Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich  
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



### 62 KREATIVE ZWISCHENZEIT ...

#### für ein ideenreiches Miteinander

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

Lernen Sie neue Techniken und Materialien kennen und anwenden



#### 62a „falten-falten-falten... Origami“

**Freitag, 17.03. von 16.30–18.00 Uhr**  
Kunst des Papierfaltens, einfache bunte Frühjahrsmotive

**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis

#### 62b „kunstvoll geschrieben“

**Freitag, 21.04. von 16.30–18.00 Uhr**  
besondere Schriften mit besonderen Stiften (Pinsel-/Kalligraphie-Stifte)

**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis

#### 62c zum Festtag 15-Jahre MGH „Früher und Heute“

**Freitag, 12.05. von 16.30–18.00 Uhr**  
**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis

#### 62d „zwirbeln, flechten & schnippeln“

**Freitag, 16.06. von 16.30–18.00 Uhr**  
Ideen für Papier-Recycling ... dies & das

**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis

#### 62e „Punkt-Punkt-Punkt“

**Freitag, 21.07. von 16.30–18.00 Uhr**  
Punkt- oder Tupfen-Malerei mit Acrylfarben  
(**Bitte mitbringen:** Mal-Kleidung, Gummihandschuhe, Tüte für den Transport)

**Bitte mitbringen:** Transportbehältnis

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

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € pro Person / 5,00 € pro Familie (Materialkosten) / Barzahlung vor Ort an die Referentin! / Anmeldung erbeten!

**max. TN-Zahl:** 10



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

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

#### Als Familienstützpunkt

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

**Birgit Zöllner, Sozialpädagogin**  
**Michaela Brand, Heilpädagogin**

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





**63 After-Work-ART ... für ein ideenreiches Miteinander**

**Donnerstags, 23.03. / 20.04. / 11.05. / 22.06. / 20.07.  
von 18.00–20.00 Uhr**



... intuitives Malen  
... gönne Dir ein wenig Farbenfreude und lasse den Tag mit etwas Kunst ausklingen  
... wir malen in verschiedenen Techniken (mit Pinsel, Spachtel, ...)  
... und mit unterschiedlichem Material (Acryl-, Aquarell-Farbe, Stift, Kreide, ...)

**Bitte mitbringen:** Malkleidung, ggf. Gummihandschuhe, Transportkiste/-Tüte, es können auch eigene angefangene Malereien mitgebracht werden.

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

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

**max. TN-Zahl je Termin:** 8

**64 PLOTTER-„Zauberei“ ... BASICS**

**Samstag, 08.07. von 10.00–15.30 Uhr**



Plotten ... das ist fast wie Zaubern ...

Wir wollen uns in kleinen Schritten an das Zauberwerk heranwagen und die Grundlagen kennenlernen. Statt mit Tinte „zeichnet“ ein Plotter die Konturen mit einem blitzscharfen Schneide-Messerchen.

Wir werden verschiedene Techniken ansehen und deren Anwendungen ausprobieren.

**Bitte mitbringen:** Laptop, Handy oder Tablet, eigenen Plotter (wer hat)/Notizheft, verschiedene Gefäße mit glatter Oberfläche. Eine genaue Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung.

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

**Teilnahmebeitrag:** 25,00 € (zzgl. Materialkosten, werden vor Ort eingesammelt) /Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 8

**KULTUR**

**65 Literaturkreis**

**Donnerstags, 23.03. / 20.04. / 25.05. / 15.06. / 20.07.  
von 16.00–17.30 Uhr**

Unser neuer 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.

**Referentin:** Verena Lindner, Lehrerin i.R  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!



**66 Cherubim – Abschiedsprogramm**

*Jetzt reicht's!*

**Samstag, 25.03. von 19.30–22.00 Uhr**

Es kann so nicht weitergehen. Die Engel machen ihrem Ärger über das Bodenpersonal Luft. Egal ob Klimawandel, Ökumene, Missbrauch oder Frauen in der Kirche und wie die Gläubigen und die Amtskirche damit umgehen, gibt wieder genug Grund zur Kritik. Und die gibt es wie immer mit genug Schärfe und Humor gewürzt. Und so manche Lieblingsnummer hat sich auch ins Programm geschmuggelt.

Es wird also wieder heiter kritisch, tiefgründig ernst–in jedem Falle nachdenklich vergnüglich.

Nach 35 Jahren machen die Engel mit diesem Programm auch den Abflug von der Bühne.

**Eintritt:** 14,00 €/ermäßigt 11,00 €/

**Kartenvorverkauf:** ab 06.02. im ME-Haus

Einlass ab 19.00 Uhr

**max. TN-Zahl:** 270



**67 Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen-Klängen**

**Freitag, 26.05. von 14.30–16.00 Uhr**

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

**Musikalische Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin, mit ihrer Veeh-Harfen-Gruppe

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

**max. TN-Zahl:** 80



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



## DIGITALE BILDVORTRÄGE

### 68 Würzburgs Zerstörung am 16. März 1945 – Vom Bahnhof bis zum Barbarossaplatz



live und online

**Donnerstag, 16.03. um 17.30 Uhr**

Würzburg wurde noch in den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs bombardiert. Dem schwersten Angriff am Abend des 16. März fielen etwa 5000 Menschen zum Opfer. Im Interview mit Willi Dürrnagel erinnern wir uns an die Zerstörung und den Wiederaufbau. Anhand der Archivbilder gehen Sie vom Bahnhof bis zum Barbarossaplatz und erleben diesen Stadtteil früher und heute.

**Referent:** Willi Dürrnagel, Stadtrat

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Mit Unterstützung durch doitsmart.eventmanagement

**max. TN-Zahl:** 62

### 69 Bildvortrag: Elisabeth Dauthendey



Würzburg liest ein Buch

**Montag, 24.04. von 18.30–19.30 Uhr**

In diesem Jahr wird das Buch „Das Weib denkt“ von Elisabeth Dauthendey gelesen.

Die Schriftstellerin, Halbschwester von Max Dauthendey, veröffentlichte mehr als 20 Bücher. Ihre Märchen und Erzählungen wurden und werden viel gelesen. Die Halbjüdin spielte eine maßgebliche Rolle in der Würzburger Frauenbewegung und gehörte dem Vorstand des Frauenbildungsvereins Frauenheil an. Erfahren Sie in diesem Vortrag etwas über das Leben und Wirken dieser spannenden Frau.

**Referent:** Willi Dürrnagel, Stadtrat

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € Barzahlung vor Ort! /

Anmeldung erbeten!



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



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

## FAHRTEN



Frankenbund  
Gruppe Würzburg

### 70 Konzertfahrt nach Ebrach

Konzert im Rahmen des Ebracher Musiksommers

**Sonntag, 28.05. von 13.00–18.30 Uhr**

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

- Sinfonie Nr. 94 G-Dur, »Mit dem Paukenschlag« Joseph Haydn
- Trompetenkonzert E-Dur, Johann Nepomuk Hummel
- Sinfonie D-Dur KV 297; »Pariser Sinfonie«, Wolfgang Amadeus Mozart

Es spielt die Philharmonie Festiva. Solist an der Trompete ist Sebastian Berner.

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

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

**Fahrtkosten:** 55,00 € (inkl. Konzertkarte zu 35,00 €) /

Anmeldung ab 02.05. nur bei Frau Margret Poschner (Frankenbund Gruppe Würzburg) unter 0931/ 47 08 09 48 erforderlich!

**Treffpunkt zur Abfahrt:** Würzburger Busbahnhof (Bussteig Quellenbachparkhaus)

In Kooperation mit dem Frankenbund Gruppe Würzburg

## FÜHRUNGEN

### 71 Fürstbischöfliche Residenz zu Würzburg

Barocker Glanz, höfisches Leben und großartige Künstler

**Montag, 20.03. von 15.30–17.00 Uhr**

Ein monumentales Bauwerk begonnen unter dem Fürstbischof J. Ph. F. von Schönborn, gestaltet durch das große Können Balthasar Neumanns, Tiepolos und vielen anderen Künstlern. Noch heute zeugt die Residenz als Weltkulturerbe der UNESCO von ihrem europäischen Rang.

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

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 € / Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Frankoniabrunnen vor der Residenz

**max. TN-Zahl:** 25

### Juliusspital–Bürgerspital: Brunnen und Marienfiguren in unserer Stadt

Familienführung ab 5–99 Jahren

**Samstag, 25.03. von 10.00–11.30 Uhr**

Näheres siehe Nr. 111



## 72 Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat

### Kulturökologische Führungen

Wir laden Sie herzlich ein, bei nachfolgenden monatlichen Wanderungen, jeweils am Freitag, dabei zu sein und mit netten Mitmenschen die nahe Heimat kennenzulernen bzw. neu zu erleben. Unser mittleres Gehtempo unterbrechen wir ab und zu mit kürzeren Stopps, um an besonders interessanten und schönen Plätzen zu Verweilen. Bitte um Verständnis, dass Hunde bei diesen Wanderungen nicht dabei sein sollten.



## 72a Magerrasen, Steinbrüche und schöne Aussichten

**Freitag, 24.03. von 14.00–17.00 Uhr**

Rundwanderung auf dem Muschelkalkweg in Winterhausen. Weglänge: ca. 8 km

**Treffpunkt:** Bürgerhaus Winterhausen, Ecke Schützenweg/Fuchsstadter Str. – Nähe Bahnhofpunkt Winterhausen

**ÖPNV-Empfehlung:** Zug ab Würzburg Hbf ab 13.41 Uhr (an in Winterhausen um 13.51 Uhr, zurück ab Winterhausen um 17.06 Uhr, an in Würzburg Hbf um 17.18 Uhr)  
**max. TN-Zahl:** 20

## 72b Von Retzbach zur Breielfeldhöhe, dem höchsten Punkt im Maindreieck

**Freitag, 21.04. von 12.40–16.00 Uhr**

Rundwanderung mit traumhaften Ausblicken. Weglänge: ca. 9 km

**Treffpunkt:** Vor dem Eingang der Wallfahrtskirche „Maria im Grünen“ in Retzbach

**ÖPNV-Hinweis:** Bahn ab Würzburg Hbf um 12.01 Uhr, in Retzbach Bahnhof an um 12.16 Uhr, ca. 15 Minuten Gehzeit bis zum Treffpunkt, Rückfahrt z. B. ab 16.42 Uhr in Retzbach Bahnhof

## 72c Vom Sieboldgarten zur Festung Marienberg – Pflanzenvielfalt und schöne Aussichten

**Freitag, 19.05. von 10.30–12.30 Uhr**

Rundwanderung im Würzburger Landesgartenschau-park von 1990. Weglänge: ca. 5 km

**Treffpunkt:** Eingangspyramide zum LGS-Park von 1990, Ecke Dreikronenstraße/Friedensbrücke in Würzburg

## 72d Schattige Walderlebnisse und Besuch von Pfadfindersee, Bauernsee, Schwemmsee und Längsee

**Freitag, 23.06. von 09.45–11.45 Uhr**

Rundwanderung im Höchberger Wald. Weglänge: ca. 6 km

**Treffpunkt:** Parkplatz am Waldsportplatz in der Fasanenstr. in Höchberg

**ÖPNV-Hinweis:** Würzburg Busbahnhof (Bussteig 6, Linie 18) ab 9.11 Uhr, an Haltestelle Höchberg-Waldsportplatz um 9.35 Uhr

## 72e Vom Forsthaus Guttenberg zum Naturschutzgebiet „Blutsee-Moor“ und zurück

**Freitag, 21.07. von 10.30–14.15 Uhr**

Schattige Waldwege im Guttenberger und Irtenberger Forst. Weglänge: ca. 10 km

**Bitte mitbringen:** Rucksackverpflegung (Pause am Blutsee)!

**Treffpunkt:** Parkplatz am Guttenberger Forsthaus – an der Guttenberger Str. zwischen Reichenberg und Kist  
**ÖPNV-Hinweis:** Bus-Haltestelle Reuterstr./Heidingsfeld ab 10.09 Uhr, Forsthaus Guttenberg an 10.27 Uhr, Rückfahrt Forsthaus Guttenberg ab 14.30 Uhr

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

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Termin erforderlich!

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

## 73a „DABEISEIN“ –Führung

*für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Betreuungspersonen und Interessierte*

**Freitag, 24.03. von 15.00–16.00 Uhr**

Thema: Alles in Farbe

Die Teilnehmer/-innen erleben gemeinsam eine schöne Zeit im MAD. Das Leben ist bunt. Manchmal rosarot, manchmal grau, aber immer in Farbe. Wir entdecken zusammen bunte Wände und Werke im MAD. Die Führung vor ausgewählten Werken ist sinnes- und teilhabeorientiert.

## 73b „DABEISEIN“ –Inklusionsführung

*für Sehbeeinträchtigte und Blinde mit ihrer Betreuungs person und Interessierte*

**Freitag, 05.05. von 15.00–16.00 Uhr**

Frauen im MAD –Künstlerinnen sind oft in der Unterzahl in den Museen der Welt. Im MAD ist das auch der Fall. In der einstündigen Führung beschäftigen wir uns mit Künstlerinnen, Museen und dargestellten Frauen in Bild und Skulptur, die im MAD vertreten sind.

Es werden Objekte vorgestellt, die betastet und berührt werden dürfen. Die Führung richtet sich an sehbeeinträchtigte und blinde Menschen, aber gerne an alle, die Kunst einmal etwas anders erleben möchten.

**Referentin:** Dr. Yvonne Lemke, Kunstvermittlerin und Museumspädagogin am MAD

**Teilnahmebeitrag je Führung:** 8,00 € (ermäßigt mit Behindertenausweis 7,00 €) inkl. 3,00 € Führungsgebühr/ Begleitpersonen sind frei! /Blindenführhunde sind willkommen! /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** 10 min vor Beginn am Museum am Dom, Kiliansplatz 1, Würzburg

**max. TN-Zahl je Führung:** 25





**74 75. Todestag: Bischof Matthias Ehrenfried**

*Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums*  
**Dienstag, 13.06. von 16.30–17.30 Uhr**

Anlässlich des 75. Todestages von Bischof Matthias Ehrenfried, dem Namensgeber unseres Hauses, öffnet Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg seine Türen für diese bedeutende Persönlichkeit der Würzburger Kirche. Matthias Ehrenfried wurde 1924 zum Bischof von Würzburg ernannt. Sein Episkopat bis zu seinem Tod 1948 umfasste die Zeit der Weimarer Republik, die konfliktreichen und herausfordernden Jahre des Nationalsozialismus und die schwierige Zeit des Neubeginns nach 1945. In der Führung werden mittels zeitgenössischer Unterlagen zentrale Ereignisse und Themen seiner Amtszeit, wie zum Beispiel die Diözesansynode von 1931 oder seine Bemühungen um eine Wiederbelebung des kirchlich-religiösen Lebens in der unmittelbaren Nachkriegszeit in den Blick genommen.

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 15

**Maria Maienkönigin**

*Familienführung ab 5–99 Jahren*

**Samstag, 13.05. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 118

**75 Sankt Burkhard**

*Die erste Klosterkirche Würzburgs*

**Montag, 15.05. von 15.30–17.00 Uhr**

Das Mainviertel verdankt dieser Kirche seinen Namen. Sie gilt als zweitälteste Kirche Würzburgs und beherbergt von ihren romanischen Anfängen bis zur Gegenwart zahlreiche Kunstwerke.

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

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Haupteingang Kirche

**max. TN-Zahl:** 25

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

**Donnerstag, 25.05. von 17.00–18.00 Uhr**

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

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

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

**max. TN-Zahl:** 10

**Rund um den Dom**

*Familienführung ab 5–99 Jahren*

**Samstag, 17.06. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 122

**77 Führung durch das Hauger Viertel**

*Rund um die Liborius Wagner Bücherei*

**Freitag, 12.05. um 14.00 Uhr**

Der Referent lädt Sie zu einem Spaziergang rund um das Matthias Ehrenfried Haus, den neuen Ort der Liborius Wagner Bücherei, ein. Er erinnert dabei an historische Gebäude des Stadtviertels und an bekannte Persönlichkeiten, die einstmals dort wohnten und sich in der Stadt in unterschiedlicher Weise verdient gemacht haben; so z.B. an den Orthopädiemechaniker und Arzt Johann Georg Heine oder die Buchdruckerfamilie Scheiner.

**Referent:** Willi Dürrnagel, Stadtrat

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Matthias-Ehrenfried-Haus

**max. TN-Zahl:** 30

**Führung im Museum am Dom**

*20 jähriges Jubiläum*

**Dienstag, 28.03. von 14.45–16.00 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 4

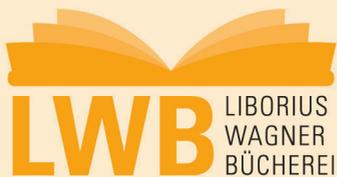


Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 generationen\_zentrum

 Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





## Neue Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus

**Kommen Sie gerne in der neuen 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:

- 65** Literaturkreis
- 69** Bildvortrag: Elisabeth Dauthendey
- 77** Führung rund um die LWB, Hauger Viertel
- 100** Erzähltheater für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr
- 32** Onleihe – ganz einfach
- 99** Baby-Café mit Hebammenbegleitung

### AUSSTELLUNGEN

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

#### **78** Fotoausstellung „Wildlife in Tansania“

*Das Land der Maasai, Teil 1*

**werktags in der Zeit vom 03.03. – 03.04.**

Der Norden Tansanias bietet mit der großen Wanderung von 2 Millionen Gnus und Zebras eines der beeindruckendsten Naturschauspiele der Erde. Die Schönheit der Natur ist überwältigend, so muss es einst im Paradies gewesen sein, bevor der Mensch aus Gier und Unbedarftheit immer mehr Lebensräume zerstörte.



Meine Fotos von Wildtieren im Großformat sollen begeistern und Mut machen, sich für unsere Umwelt zu engagieren: es lohnt sich, diese Pracht zu erhalten!

Und weil Naturschutz nur mit und nie gegen die in dieser Natur lebenden Menschen funktionieren kann, unterstützt der Verein „Help for Paradise – Hilfe für die Erde e.V.“ (HfPe.V.) Projekte, die die Lebensbedingungen des Volkes der Maasai verbessern. Ein später geplanter 2. Teil dieser Ausstellung zeigt das Leben der Maasai.

Der Erlös unserer Fotoausstellung geht vollständig in unsere Projekte. Mehr infos unter [www.hfp.help](http://www.hfp.help)

**Referent:** Dr. med. Achim Schnieder, Allgemeinarzt

#### **78a** Ausstellungseröffnung mit Einführung und Live-Mitschnitt in Bild und Ton aus der Serengeti Freitag, 03.03. um 16.00 Uhr

#### **79** Mehrgenerationenhäuser in Bayern werktags in der Zeit vom 28.04. – 31.05.

15 Jahre Mehrgenerationenhaus im Generationen Zentrum. Zu diesem Fest zeigen wir die Ausstellung des Landesnetzwerks der bayerischen Mehrgenerationenhäuser. Erhalten Sie einen guten Überblick über die Vielfalt und Themenbereiche der Mehrgenerationenhäuser und derer verschiedener Schwerpunkte.

#### **80** Reise durch die Welten ...

*Ausstellung von Monika Kern*

**werktags in der Zeit vom 13.06. – 21.07.**

Frei nach Rainer Maria Rilke „Die Kunst ist nur ein Weg, nicht das Ziel“, erschafft die Künstlerin mit Achtsamkeit und Naturverbundenheit dekorative Gemälde mit verschiedenen Techniken. Inspiration und Erkenntnis, eine bewusste Wahrnehmung der Natur und des Augenblicks, Betroffenheit und Identität als konstante Eigenschaft sind dabei wichtige Voraussetzungen für Ihrer Kreativität.

AUSSTELLUNGEN

# Kinder und Familie



## Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kinder

Alter/Angebot	Babyzeit			Kinderzeit					
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr	ab 1 1/2 J.	ab 3 J.	ab 5 J.	ab 6 J.	ab 7 J.	ab 8 J.
<b>Eltern-Kind-Angebote</b>	PEKIP® Nr. 103a-c					Familienführungen: Juliuspital-Bürgerspital Nr. 111 Schatzsuche im MAD Nr. 115 Maria Marienkönigin Nr. 118 Porträt trifft Selfie Nr. 128			
	Kanga Training Nr. 102a+b					WenDo für Mädchen und Frauen Nr. 110			
	Sinnliche Bewegungserfahrungen ab 3 Monate Bewegungsspaß ab 5 Monate Nr. 105a+b					Walderlebnistour für alle Generationen Nr. 116 Generationen Tanz-Erlebnis Nr. 117 Pferdeduft für die ganze Familie Nr. 121			
	Bewegungsabenteuer ab 1.-3. Jahr Nr. 106								
	Bewegungsgruppe Rauf&Runter Nr. 101a-d Fantasie mit Bewegung im Wald Nr. 114a+b								
Frühstück mal anders Nr. 108 Baby-Fit Krabbelgruppe Nr. 112 Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box Nr. 120 Kinder-Köche ganz groß Nr. 113a+b									
Freispiel 1 Bindg stärken Nr. 107a+b Freispiel 2 Beziehung leben Nr. 107c+d									
<b>Vater-Kind-Angebote</b>	Väterbrunch im Café Komm Nr. 123			Stockbrot am Lagerfeuer Nr. 126					
<b>Nur für Kinder</b>	Papa-Kind-Action Nr. 124 Waldbenteuer mit Papa Nr. 125			Bienen-Erlebnistag Nr. 127			Hausaufgabenhilfe S. 79		
	Kinderbetreuung Kleine Strolche Nr. 129a-e								
<b>Offene Angebote</b>	Café komm Mo, Mi, Do, Fr Nr. 97 Eltern-Kind-Frühstück BabyCafé mit Hebamme, Spielend Deutsch lernen								
	Café komm Nähtreff Nr. 61 Erzähltheater im Café komm Nr. 100 Kreative Zwischenzeit Nr. 62a-e			Tauschbasar Nr. 109					



**PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG**

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

*Sagen, was ich mir wünsche ...*

**Freitag, 10.03. von 19.00–21.30 Uhr**

**Samstag, 11.03. von 09.00–18.00 Uhr**

**Sonntag, 12.03. von 09.00–13.30 Uhr**

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

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

Gesprächstrainings für Paare EPL und KEK

Das Geheimnis zufriedener Paare liegt im Gespräch. Es ist gut, in einer Art und Weise miteinander zu reden, die das Verständnis füreinander und für die unterschiedlichen Sichtweisen und Bedürfnisse wachsen lässt. Im EPL- bzw. KEK-Training werden Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Ihre persönlichen Themen besprechen die Paare miteinander, räumlich getrennt von den anderen Paaren. Unterstützt werden sie von ausgebildeten TrainerInnen.

**Trainer:** Jürgen Krüchel, Gemeindefereferent,  
Leitung Bildung Generationen-Zentrum

**Kursbeitrag:** 100,00 € pro Paar/Anmeldung erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 8



**82 Sprechstunde Kita Einstieg**

*Beratungsangebot für Eltern (mit Migrations- und Fluchthintergrund)*

**Freitags, 24.03. / 14.07.**

**jeweils um 09.00 / 09.30. / 10.00 / 10.30 / 11.00 / 11.30 / 12.00 Uhr**

Bundesprogramm Kita Einstieg, Hilfe und Unterstützung bei der Suche nach einem Kindergartenplatz. Sie erhalten Informationen über die verschiedenen Arten der Kinderbetreuung (Tagesmutter, Krippe, Kindergarten), Tipps für das Kita-Portal [www.little-bird.de](http://www.little-bird.de), Hilfe beim Ausfüllen der Formulare für die Anmeldung (in verschiedenen Sprachen vorhanden: deutsch, englisch, russisch, türkisch, arabisch) sodass die Entscheidung leichter fällt und Bewerbungen um einen Kita Platz zum Erfolg führen.

**Referentin:** Martina Schmeink, Soziale Arbeit (B. A.)

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Koordinations- und Netzwerkstelle Bundesprogramm

„Kita Einstieg“

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

*Sprechstunde*

**Dienstags, 18.04. / 23.05. / 20.06. / 18.07.**

**von 17.30–18.30 Uhr**

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

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Voranmeldung!

**ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE**

**84 Zoff im Kinderzimmer**

*Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte*

**Donnerstag, 16.03. von 19.30–21.30 Uhr**

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

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

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 20

**85 Geldangelegenheiten in Patchworkfamilien  
für Familien und Interessierte**

**Dienstag, 20.06. von 19.30–21.00 Uhr**

Aus zwei Haushalten wird ein neuer: Mein Kind, dein Kind, unser Kind, das zeichnet eine Patchworkfamilie. Wie können Sie die Haushaltsfinanzen gemeinsam meistern? Welche Rechte und Verpflichtungen existieren in Patchworkfamilien? Dies erfahren Sie aus dem Vortrag des erfahrenen Referenten.

**Referent:** Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer

Teilnahme kostenfrei! / Spenden erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkasse.

**max. TN-Zahl:** 28



PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG



**86 „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.



**86a Einführungskurs vormittags**

Montags, 20.03. / 24.04. / 15.05. / 22.05.  
von 10.00–12.00 Uhr  
Kursbeitrag: 41,60 €

**86b Einführungskurs abends**

Donnerstags, 23.03. / 30.03. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05. von 20.00–22.00 Uhr  
Kursbeitrag: 52,00 €

**86c Spielgruppe „SpielRaum für Entfaltung“**

Entwicklungsfördernde Eltern-Kind-Spielgruppe  
Montags, 27.03. / 08.05. von 10.30–12.30 Uhr oder  
Montags, 27.03. / 08.05. / 26.06. von 14.30–17.00 Uhr

**Auswertungstermin für Eltern:**

Montag, 25.05. 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 pro Termin: 10,40 €

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

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 11

**87 Vom respektvollen Umgang mit kleinen Kindern!**

Film-Workshop für Eltern und Fachkräfte  
Donnerstags, 30.03. / 27.04. / 04.05. / 11.05.  
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: 41,60 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 11

**88 Bewegung bewegt alles!**

Vortrag mit Praxisbeispielen für Eltern und Tagespflegepersonen

Montag, 27.03. von 19.30–21.30 Uhr

Bewegung ist von Anfang an für die körperliche und geistige Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Ein aktiver Alltag unterstützt die Wahrnehmung, die Sprachentwicklung, das soziale Miteinander und das Selbstbewusstsein. Hier erfahren Sie, wie Sie die Kinder dabei unterstützen können. Neben theoretischen Inhalten lernen Sie im praktischen Tun verschiedene Alltagsmaterialien kennen, die Sie für bewegungsfördernde „Spielräume“ und verschiedene Bewegungsformen, wie z.B. Krabbeln, Rennen, Hüpfen, Werfen/Fangen und Balancieren nutzen können.

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Stadt Würzburg  
max. TN-Zahl: 20

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

**Als Familienstützpunkt**

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

**Birgit Zöllner, Sozialpädagogin**  
**Michaela Brand, Heilpädagogin**

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



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

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



## 89 Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutzwerge gelassen begleiten

Vortrag für Eltern von Kleinkindern und Tagespflegepersonen

**Mittwoch, 19.04. von 19.30–21.30 Uhr**

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

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

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 € / 5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 15

## 90 „Hinschauen, hinhören, handeln“ – Fachtag zum Kinderschutz

für Mitarbeitende und Trägerverantwortliche in Kindertageseinrichtungen

**Samstag, 22.04. von 09.00–16.00 Uhr**

Der Missbrauchsfall eines Würzburger Logopäden im Jahr 2019 und das im Juni 2021 in Kraft getretene Gesetz zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen (KJSG) fordert uns alle auf, hinzuschauen, hinzuhören und konsequent zu handeln. Informationsstände und -materialien, Impulsvorträge sowie der Austausch mit Kinderschutzfachkräften geben einen Ein- und Überblick in die Präventions- und Interventionsarbeit im Kinderschutz.

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

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € inklusive Imbiss und Getränke / Anmeldung bis 03.03.2023 unter [kinderbetreuung@stadt.wuerzburg.de](mailto:kinderbetreuung@stadt.wuerzburg.de) erforderlich! / Tagungsprogramm wird zugesendet!

Eine Veranstaltung der Stadt Würzburg in Zusammenarbeit mit der Analysegruppe des Darknetfalls

**max. TN-Zahl:** 100



## 91 Dafür bist du nicht zu klein!

Eltern und Kinder beim Trauern begleiten für Familien und Tagespflegepersonen von Kindern von 2–10 Jahren

**Dienstag, 25.04. von 19.30–21.00 Uhr**

Angesichts von Trauer, Sterben und Tod fehlt uns manchmal die Zuversicht, dass wir den betroffenen Menschen beistehen, sie trösten und begleiten können. Gerade, wenn es um Kinder geht, stellen sich viele Fragen. Wie erleben sie den Verlust eines Geschwisters oder eines Elternteils? Wie zeigen sie ihren Schmerz? Wie begegnen wir ihnen? Der Referent vermittelt grundlegende Einsichten über den Umgang mit Trauernden und gibt praktische Anregungen für den Alltag. Anschaulich und behutsam wird aufgezeigt, wie der Tod zum Leben gehört.

**Referent:** Georg Bischof, Koordinator und Referent Hospizdienst

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit den Maltesern Würzburg  
**max. TN-Zahl:** 16

## 92 Nordic Walking für Mütter

Einstiegskurs

**Mittwochs, 26.04. / 03.05. / 10.05. / 24.05.**

**von 19.00–20.30 Uhr**

Nordic Walking verbessert die Ausdauer, regt das Herz-Kreislauf System an, kräftigt den Körper und unterstützt das Immunsystem. Die ideale Sportart um als Mama wieder fit zu werden. Sie lernen den richtigen Umgang mit den Stöcken und setzen dies sofort praktisch um. Wir walken zunächst am Main entlang und bauen in den folgenden Stunden die Kondition weiter auf. Natürlich kommt auch das Gespräch nicht zu kurz. Lernen Sie andere Mütter kennen und freuen Sie sich auf einen Austausch. Leihstöcke stehen zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Sportkleidung

**Referentinnen:** Carina Sommer, Physiotherapeutin, Nordic Walking Trainerin

Michaela Brand, Bildungsreferentin  
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Sebastian – Kneipp – Steg  
**max. TN-Zahl:** 10



ELTERN | PÄDAGOGISCHE  
FACHKRÄFTE



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)



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



**93 Stark durch Bindung!**

*Workshop-Tag für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte*

**Samstag, 29.04. von 10.00–17.00 Uhr**

Wie Untersuchungsergebnisse aus Bindungsforschung und Neurobiologie zeigen, ist eine „sichere Bindung“ und die Feinfühligkeit der Betreuungspersonen für die gesamte Entwicklung von Säuglingen und Kindern bis ins Erwachsenenalter von entscheidender Bedeutung. Doch was heißt das für die Praxis? Wodurch zeichnet sich eine hohe Betreuungsqualität in Familie und Kita aus? Sie erfahren, was Eltern und Fachkräfte konkret tun können, um die Ausbildung von Bindungssicherheit bei Kindern zu begünstigen und wie dies praktisch in Familie und Kitabetreuung umgesetzt werden kann. Mit Filmbeispielen, Übungen und Darstellungen von feinfühligem, bindungsfördernden Umgang wird dies veranschaulicht.

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

**Kursbeitrag:** 31,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 25

**94 Nudeln mit ohne Soße – wählerische Esser**

*Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen von Kleinkindern*

**Dienstag, 09.05. von 19.30–21.30 Uhr**

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

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

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

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 15

**95 Trotzalter – Wut im Bauch**

*Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte*

**Donnerstag, 15.06. 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.

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

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 19

**96 Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören!**

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

**96a Vormittagskurs**

**Montags, ab 19.06. – 10.07.**  
**von 10.00–12.00 Uhr (4x)**

**96b Abendkurs**

**Donnerstags, ab 22.06. – 13.07.**  
**von 20.00–22.00 Uhr (4x)**

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

**Beitrag je Kurs:** 41,60 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 9

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





ELTERN-KIND-ANGEBOTE

97

**Café komm**

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

geöffnet von 01.03.–04.08. (außer 03.04. / 04.04. / 07.04. / 10.04. – 14.04. / 01.05. / 18.05. / 29.05. / 30.05. / 05.06. – 09.06.)

**Öffnungszeiten**

**Montags, 15:00–17:00 Uhr** **Spielend Deutsch lernen**  
mit Angelika Dose, Steffi Stahl, Maria Askarjar

**Dienstag 9.30–11.00 Uhr** **Babycafé mit Hebammenbegleitung**  
mit Michaela Brand und Susanne Händler

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

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

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

**Freitags, 14:00–17:15 Uhr** **Café komm – Mehrgenerationen**  
von 0–99 Jahre  
mit Michaela Brand oder Emma Heinrich

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

**zusätzlich im Café komm:**

- Jeden **ersten Freitag im Monat Eltern-Kind-Frühstück** – bitte etwas zum Frühstück mitbringen!
- **Freitags einmal im Monat Nähtreff**, Näheres siehe Nr. 61
- An **ausgewählten Samstagen Väterbrunch** im Café komm, Näheres siehe Nr. 123

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

Für weitere aktuelle Informationen informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)



98

**Spielend Deutsch lernen im Café komm**

für Eltern mit keinen oder wenig Deutsch Sprachkenntnissen mit ihren Kindern von 0–6 Jahren

**Montags, ab 27.03.–24.07. (außer 03.04. / 10.04. / 01.05. / 29.05. / 05.06.) von 15.00–17.00 Uhr**

Deutsch sprechen lernt man, indem man spricht! Hier werden Sie 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, vielfältige Spielmöglichkeiten stehen bereit: Krabbelteppich, Legosteine, Spielautos, Lese-ecke, Tischspiele, Spielplatz im Freien, Bobbycars

**Referentinnen:** Angelika Dose, Stephanie Stahl, Maria Askarjar Teilnahme kostenfrei!

In Kooperation mit der Stadt Würzburg



99

**Babycafé mit Hebammenbegleitung im Cafe komm**

für Eltern mit Babys und Kleinkindern

**Dienstags, ab 07.03.–25.07.**

**(außer 04.04. / 11.04. / 30.05. / 06.06.) von 09.30–11.00 Uhr**

Im Babycafé 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.

**Referentin:** Michaela Brand, Bildungsreferentin, Heilpädagogin, Marte Meo Practitioner

**Referentin:** Susanne Händler, Familienhebamme Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Gefördert von der Koordinierenden Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg.



100

**Erzähltheater im Café komm**

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

**Freitags, 03.03. / 21.04. / 05.05. / 07.07. 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. Der oder die Vortragende schiebt die Bildkarten in den Wechselrahmen und zieht sie beim Vortrag nacheinander heraus.

**Referentin:** Michaela Brand, Bildungsreferentin, Heilpädagogin Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!



ELTERN-KIND-ANGEBOTE



## 101 Bewegungsgruppe Rauf & Runter

für Eltern mit Kinder von 1 Jahr bis 3 Jahren

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

**101a** **Montags, ab 06.03. – 24.04. (außer 03.04. / 10.04.)**  
von 9.00 – 10.00 Uhr (6x)  
Kursbeitrag: 54,00 €

**101b** **Montags, ab 15.05. – 10.07. (außer 29.05. / 05.06.)**  
von 9.00 – 10.00 Uhr (7x)  
Kursbeitrag: 63,00 €

**101c** **Montags, ab 06.03. – 24.04. (außer 03.04. / 10.04.)**  
von 10.00 – 11.00 Uhr (6x)  
Kursbeitrag: 54,00 €

**101d** **Montags, ab 15.05. – 10.07. (außer 29.05. / 05.06.)**  
von 10.00 – 11.00 Uhr (7x)  
Kursbeitrag: 63,00 €

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

## 102 Kanga Training®

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

Du wirst fit – und Dein Baby macht mit. Kanga verbessert Ihre Haltung, stärkt die Muskulatur, beruhigt Ihr Baby und macht einfach Spaß. 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

**102a indoor**  
**Mittwochs, ab 08.03. – 10.05. (außer 05.04. / 12.04.)**  
von 11.15 – 12.15 Uhr (8x)  
Kursbeitrag: 92,00 €

**102b outdoor**  
**Mittwochs, ab 21.06. – 19.07.**  
von 11.15 – 12.15 Uhr (5x)  
Kursbeitrag: 57,50 €



Den Treffpunkt erhalten die Teilnehmer/-innen 2 Tage vorher per Mail, wenn klar ist, ob das Wetter passt.

**Referentin:** Laura Hupp, Kangatrainerin  
Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 8 Kinder und 8 Erwachsene

## 103 PEKiP®

Spiel und Bewegung mit Babys

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

**Bitte mitbringen:** Wasserundurchlässige Wickelunterlage, 2-3 Handtücher, mehrere Mullwindeln

**103a für Babys die Dez 2022/Jan 2023 geboren wurden**  
**Donnerstags, ab 09.03. – 06.07.**  
(außer 06.04. / 13.04. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 29.06.)  
von 15.00 – 16.30 Uhr (12x)

**103b für Babys die Okt/Nov 2022 geboren wurden**  
**Donnerstags, ab 09.03. – 06.07.**  
(außer 06.04. / 13.04. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 29.06.)  
von 16.45 – 18.15 Uhr (12x)

**103c für Babys die Ende Mai – Sep 2022 geboren wurden**  
**Freitags, ab 10.03. – 14.07.**  
(außer 07.04. / 14.04. / 28.04. / 19.05. / 02.06. / 09.06. / 30.06.) von 16.30 – 18.00 Uhr (12x)

**Referentin:** Marion Stölzner, Erzieherin mit Montessori-Diplom, PEKiP® Leiterin  
**Beitrag je Kurs:** 132,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 8 Kinder und 8 Erwachsene

## „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!**





**104 Schmusen und Streicheln**

*Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3-5 Monaten*

**Freitag, 10.03. von 15.00–16.00 Uhr**

Bewegung und Aktivierung der Sinne sind Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. 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.

**105 Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln**

*Bewegungsspaß für Babys von 5-8 Monaten*

Babys bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. 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, erleben Sie in dieser Praxisveranstaltung.

**105a Freitag, 10.03. von 16.30–17.30 Uhr**

**105b Freitag, 16.06. von 15.00–16.00 Uhr**

**106 Bewegungsabenteuer im Haus**

*für Eltern mit Kindern vom 1.–3. Lebensjahr*

**Freitag, 16.06. von 16.30–17.30 Uhr**

Schaffen Sie „Bewegungs-Spiel-Räume“ für Ihr Kind. Lernen Sie spielerische und 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. Sie erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

**Gilt für die Veranstaltungen 104, 105a+b, 106:**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

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



**107 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. Zusätzlich gibt es Angebote wie angeleitete Kniereiter und Lieder sowie Bewegungslandschaften zur Förderung der Motorik. Von einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft erhalten Sie hilfreiche Impulse, für eine liebevolle Begleitung und sichere Bindung.

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

**FREISpiel 1–Bindung stärken**

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

**107a Montags, ab 13.03.–22.05. (außer 03.04. / 10.04. / 01.05.) von 11.15–12.15 Uhr (8x)**

**Kursbeitrag:** 29,60 €

**107b Montags, ab 12.06.–24.07. von 11.15–12.15 Uhr (7x)**

**Kursbeitrag:** 25,90 €

**FREISpiel 2–Beziehung leben**

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

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

**107c Montags, ab 13.03.–22.05. (außer 03.04. / 10.04. / 01.05.) von 10.00–11.00 Uhr (8x)**

**Kursbeitrag:** 29,60 €

**107d Montags, ab 12.06.–24.07. von 10.00–11.00 Uhr (7x)**

**Kursbeitrag:** 25,90 €

**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

ELTERN-KIND-ANGEBOTE



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

**STADT WÜRZBURG**



## 108 Frühstück mal anders – Mitmachaktion

für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren

**Freitag, 17.03. von 09.00 – 11.00 Uhr**

Immer nur Brot und Haferflocken? Gemeinsam bereiten wir alternative, leckere Frühstücksideen zu. Die Bedeutung des Frühstücks im Tagesverlauf wird anhand der Ernährungspyramide veranschaulicht. Stellen Sie Fragen, tauschen Sie sich aus und erhalten Sie zudem alltagstaugliche Informationen zum Thema Ernährung.

Weitere Informationen unter:

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://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! /Anmeldung erforderlich!

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

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



## 109 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

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

**Samstag, 18.03. 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. Nähere Infos unter [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com).

Schwangere sind herzlich willkommen. Über eine Kuchen- spende würden wir uns freuen, für Kaffee ist gesorgt! Die übrigen Kleidungsstücke werden einer caritativen Institution gespendet.

Teilnahme kostenfrei!

Anmeldung erwünscht aber nicht erforderlich!



## 110 WenDo für Mädchen und Frauen – Du bist stärker als du denkst

Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen von 10 – 14 und Frauen bis 70 Jahren

**Samstag, 25.03. von 13.00 – 18.00 Uhr**

**Sonntag, 26.03. von 09.00 – 14.00 Uhr**

WenDo heißt „Weg der Frau.“ Gemeinsam können Mütter, Omas, Tanten oder Patinnen mit ihren Töchtern, Nichten und Enkelinnen sich ihrer Stärke bewusst werden. Sie erlernen einfache und wirksame Abwehrtechniken. WenDo will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen. Hier übt ihr auf eure Gefühle zu vertrauen, Bedürfnisse zu äußern und euch über gemeinsame und unterschiedliche Denk- und Handelsstrategien auszutauschen. Mit vielen Spielen macht es einfach Spaß, Neues auszuprobieren.

**Referentinnen:** Nike Klüber und Kirstin Mross, WenDo Trainerinnen

**Teilnahmebeitrag:** 65,00 € pro Paar / 45,00 € für KDFB Mitglieder /Anmeldung erforderlich! In Kooperation mit dem KDFB

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



## 111 Juliusspital – Bürgerspital: Brunnen und Marienfiguren in unserer Stadt

Familienführung ab 5 – 99 Jahren

**Samstag, 25.03. von 10.00 – 11.30 Uhr**

Zwischen Juliusspital und Bürgerspital gibt es viel zu entdecken. Wir finden grüne Oasen, steingewordene Flußväter und versteckte Marienfiguren. Gemeinsam machen wir uns auf, den Weg zu erkunden.

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

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

**Treffpunkt:** Hauptportal Juliusspital

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



## KREATIVE ZWISCHENZEIT ...

Freitagnachmittag 1x im Monat für ein ideenreiches Miteinander.

**Näheres** siehe Nr. 62a–e

## 112 Baby-Fit Krabbelgruppe

für Eltern mit Kleinkindern ab 3 – 6 Monate

**Donnerstags, ab 29.06. – 20.07. von 09.45 – 10.45 Uhr (4x)**

In dieser Gruppe treffen Sie andere Eltern mit Ihren Babys und können sich mit Gleichgesinnten austauschen. Durch singen und andere Sinnesanregungen lernt Ihr Baby die erste Spielgruppe kennen.

**Referentin:** Stefanie Porzelt, Eltern-Kind-Kursleitung

**Kursbeitrag:** 14,80 € /Anmeldung erforderlich!

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



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



## 113 Kinder-Köche ganz groß

für Eltern mit Kindern von 3–6 Jahren

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

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

**113a Freitag, 31.03. von 15.30–17.30 Uhr**

**113b Freitag, 23.06. von 15.30–17.30 Uhr**

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

**Lebensmittelpauschale je Kurs:** 3,00 €

Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

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

## 114 Fantasie und Bewegung im Wald

*Bewegungsabenteuer in der Natur!  
Spiel und Spaß bei jedem Wetter!*

für ein Elternteil mit Kindern von 1–3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. 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 viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

**114a Dienstag, 25.04. von 15.30–17.00 Uhr**

**114b Freitag, 30.06. von 15.30–17.00 Uhr**

**Referent:** André Block, Ergotherapeut, Lifedance® Trainer Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

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



## 115 Schatzsuche im MAD

Familienführung von 5-99 Jahren

**Samstag, 29.04. von 15.00–16.00 Uhr**

Es glitzert, blinkt und leuchtet – Schätze sind wertvoll, und davon gibt es im MAD viele. Wir machen uns auf zu einer Schatzsuche. Die Kunstwerke geben Rätsel, die wir lösen müssen. Ob wir am Ende den Schatz finden?

**Referent:** Dr. Yvonne Lemke, Kunstvermittlerin und Museumspädagogin am MAD

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € pro Elternteil mit 1–3 Kindern, inkl. 4,00 € Führungsgebühr/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** 10 min vor Beginn am Museum am Dom, Kiliansplatz 1, Würzburg

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



## 116 Walderlebnistour für alle Generationen

für Eltern oder Großeltern mit Kindern zwischen 4 und 8 Jahren

**Samstag, 06.05. von 10.30–12.00 Uhr**

Hier haben alle Generationen die Möglichkeiten den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, ihre eigenen Ideen und Fantasie im Spielen auszuleben, sich im Wald auf den verschiedenen Untergründen zu bewegen (balancieren, klettern, kriechen...), in Kontakt miteinander zu kommen und sich kreativ mit Naturmaterialien auseinander zu setzen und achtsam mit der Natur umzugehen. Im Vordergrund steht das gemeinsame Spielen und Entdecken des Waldes.

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

**Referent:** André Block, Ergotherapeut

**Kursbeitrag:** 5,00 € pro Familie (zzgl. 3,00 € Materialkosten) Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

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

## 117 Generationen Tanz-Erlebnis

*jeder kann mitmachen – jeder ist willkommen  
eingeladen sind alle von 3 bis 99 Jahren (Kinder unter 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)*

**Freitag, 12.05. von 15.00–16.30 Uhr**

Gemeinsames Bewegen und Musizieren, kreativ sein und Ausspannen über Altersgrenzen hinweg. Hier lernen sie eine Vielfalt an Tanzformen kennen, zu denen auch das Tanzen im Sitzen oder mit verschiedenen Materialien/Geräten gehört. Die Freude am Mitmachen steht im Mittelpunkt. Sie können als Einzelperson kommen oder als Familie und werden ganz selbstverständlich integriert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Schuhe

**Referentin:** Angelika Biedermann, Sozialpädagogin (B.A.), Schwerpunkt Musik und Bewegungserziehung Teilnahme kostenfrei!

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





118

### Maria Maienkönigin

Familienführung ab 5–99 Jahren

**Samstag, 13.05. von 10.00–11.30 Uhr**

Von Kirchtürmen und Hausfassaden grüßt uns die Gottesmutter! Wir spazieren durch die Altstadt, vorbei an bekannten und versteckten Winkeln. Wer findet die meisten Figuren der heiligen Maria?

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

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

**Treffpunkt:** Domvorplatz, Ecke Schuhgeschäft  
**max. TN-Zahl:** 12 Kinder und 12 Erwachsene



119

### Zuckerfrei und trotzdem lecker

für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren

**Dienstag, 23.05. von 15.30–17.30 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.



120

### Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box

für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren

**Dienstag, 20.06. von 15.30–17.30 Uhr**

Was gebe ich meinem Kind in die Kita-Box mit? Die tägliche Herausforderung für Eltern. Wir werden gemeinsam leckere und gesunde Brotzeiten herstellen. Sie erfahren wie hoch der Energiebedarf Ihres Kindes ist, wie viel davon durch Zwischenmahlzeiten gedeckt wird und wie die geeignete Portionsgröße aussehen sollte.

Weitere Informationen unter:

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://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! /Anmeldung erforderlich!

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

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

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

121

### Pferdeduft für die ganze Familie – in den Pfingstferien

für einen Elternteil mit Kindern von 4–9 Jahren



Energie und frische Luft tanken – und eine kräftige Nase voll Pferdeduft atmen – das alles könnt ihr auf dem Reiterhof. Spielerisch lernt ihr den Hof mit seinen Ställen, den Reitplatz, die Sattelkammer und seine Ponys kennen. Die ganze Familie putzt und knuddelt gemeinsam die Ponys, ihr erfahrt Wissenswertes, bewältigt ein

kleines Führtraining, spürt die Bewegung beim geführten Reiten und könnt an einem Bastelspaß teilnehmen. Die mitgebrachte Brotzeit wird im gemütlichen Reitstüble verzehrt. (wegen großer Nachfrage Teilnahme nur an einem Tag möglich)

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

**121a** **Dienstag, 30.05. von 09.30–12.30 Uhr**

**121b** **Mittwoch, 31.05. von 09.30–12.30 Uhr**

**121c** **Donnerstag, 01.06. von 09.30–12.30 Uhr**

**Referentin:** Heike Prescher, Besitzerin Reiterhof EquiValent  
**Pädagogische Leitung:** Birgit Zöllner, Dip. Sozialpädagogin  
**Kursbeitrag:** 10,00 € pro Familie und Tag (1 Erwachsener + 1-2 Kinder) /Anmeldung erforderlich!  
**Treffpunkt:** Reiterhof EquiValent Kaltensondheim  
Anfahrt eigener PKW oder Mitfahrt im Kleinbus möglich, bei Bedarf bitte angeben.

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



122

### Rund um den Dom

Familienführung ab 5–99 Jahren

**Samstag, 17.06. von 10.00–11.30 Uhr**

Vom Kiliansplatz bis zum Burkardushaus entdecken wir die seltsamsten Kunstwerke. Was macht denn die eingewickelte Figur zwischen Dom und Stift Neumünster? Wer schleppt soviel Kreuz mit sich herum und was soll mir die Kunst vor dem Burkardushaus sagen? Diesen, und vielen anderen, Fragen gehen wir gemeinsam nach.

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

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

**Treffpunkt:** Domvorplatz, Ecke Schuhgeschäft  
**max. TN-Zahl:** 12 Kinder und 12 Erwachsene





## VATER-KIND-ANGEBOTE

### 123 Väterbrunch im Café komm

für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren  
**Samstag, 11.03. / 01.04. / 06.05. / 17.06. / 08.07.**  
**von 09.30–12.30 Uhr**

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

**Referenten:** Christian Urban, Diplom Sozialpädagoge/ Sozialarbeiter (FH), Systemischer Familienberater nach DGSF oder Maximilian Thorsteinsson, Sonderpädagoge  
**Teilnahmebeitrag:** 3,00 € inkl. Kaffee oder Tee, für das gemeinsame Frühstück bitte etwas mitbringen/Barzahlung beim Referenten vor Ort!/Anmeldung erbeten!



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

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren  
**Freitags, 28.04. / 30.06.**

**von 14.15–15.45 Uhr und von 16.00–17.30 Uhr**  
**Samstags, 18.03. / 13.05. / 15.07.**

**von 09.30–11.00 Uhr und von 11.15–12.45 Uhr**  
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 Würzburg



### 125 Waldabenteuer mit Papa

*Bewegungsabenteuer in der Natur!*  
*Spiel und Spaß bei jedem Wetter!*  
für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren  
**Samstag, 01.04. von 10.00–11.30 Uhr**

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. 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 viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen.  
**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

**Referent:** André Block, Ergotherapeut, Lifedance® Trainer  
Teilnahme kostenfrei!/Anmeldung erforderlich!

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

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



### 126 Stockbrot am Lagerfeuer

für Väter mit Kindern ab 3 Jahren  
**Freitag, 21.04. 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. Mitzubringen ist lediglich eine eigene Tasse für Tee.  
Auf wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, achten!

**Bitte mitbringen:** Tasse

**Referent:** Christian Urban, Diplom Sozialpädagoge/Sozialarbeiter (FH), Systemischer Familienberater nach DGSF  
**Treffpunkt:** Grill- und Feuerstellenplatz  
Graf-Luckner-Weiher  
**Teilnahme kostenfrei!/Anmeldung erbeten!**



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

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)





127

**Bienen-Erlebnistag in der Umweltstation**  
für Väter und Großväter mit Kindern ab 5 Jahren  
**Samstag, 13.05. von 10.00–13.00 Uhr**



Wir machen Natur erlebbar! Nur das, was wir kennen, möchten wir auch bewahren und schützen. In diesem Vater-Kind-Angebot lernen wir mit Kopf-Herz- und Hand die Welt der summenden Insekten kennen. Sind Bienen nur dafür da, um für uns Honig zu machen? Oder was steckt eigentlich hinter der Natur der geheimnisvollen Sechsbeynern? Durch einige vorbereitende Spiele nähern wir uns den Honigbienen und ihren wilden Schwestern zunächst an bevor wir am Ende, sollte das Wetter es ermöglichen, einen gemeinsamen Blick in den Bienenstock wagen.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, Getränk, Brotzeit

**Referentin:** Theresa Vollmuth, Pädagogin, Imkerin  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Umweltstation, Niggelweg 5

**max. TN-Zahl:** 20 Kinder und 20 Erwachsene



128

**Porträt trifft Selfie**  
für Väter mit Kindern von 5–10 Jahren  
**Samstag, 24.06. von 15.00–16.00 Uhr**



Viele Menschen haben sich im Laufe der Zeit malen lassen. Diese Bilder werden Porträts genannt. Aber wer lässt sich heute noch malen? Wir schießen mit dem Handy lieber jede Menge Selfies. Gemeinsam untersuchen wir die Porträts im MAD. Handys sind ausdrücklich erlaubt!

**ReferentIn:** Dr. Yvonne Lemke, Kunstvermittlerin und Museumspädagogin am MAD

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € pro Vater mit 1–3 Kindern, inkl. 4,00 € Führungsgebühr /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** 10 min vor Beginn am Museum am Dom, Kiliansplatz 1, Würzburg

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

**ANGEBOTE FÜR KINDER**

129

**Kinderbetreuung „Kleine Strolche“**



*Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren*

**Vormittags von 08.30–12.30 Uhr**

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

**Monatsbeitrag für einen Wochentag:** 45,00 €

Auf Antrag ist ein Zuschuss durch die Stadt Würzburg möglich.

**Kosten für einzelne Vormittage:** 12,00 €

(Nur für bereits eingewöhnte Kinder!)

An- und Abmeldung mindestens einen Tag vorher!

Bei nicht Abmeldung wird der Gesamtbeitrag fällig.

129a

**Montags, ab 27.02.–31.07.**

(außer 10.04./01.05./29.05./05.06.)

von 08.30–12.30 Uhr (19x)

129b

**Dienstags, ab 28.02.–01.08.**

(außer 11.04./06.06.)

von 08.30–12.30 Uhr (21x)

129c

**Mittwochs, ab 22.02.–02.08.**

(außer 12.04./07.06.)

von 08.30–12.30 Uhr (22x)

129d

**Donnerstags, ab 23.02.–03.08.**

(außer 13.04./18.05./08.06.)

von 08.30–12.30 Uhr (21x)

129e

**Freitags, ab 24.02.–04.08.**

(außer 07.04./14.04./09.06.)

von 08.30–12.30 Uhr (21x)

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

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

**max. TN-Zahl je Wochentag:** 8 Kinder

130

**Hausaufgabenhilfe – kostenfrei**



*Termine nach Vereinbarung*

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

**Ansprechpartnerin:** Michaela Brand, Bildungsreferentin

ANGEBOTE FÜR KINDER



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

# Senioren Begegnung



## OFFENER TREFF



### Begegnungsstätte für Senioren

Bei uns finden Sie Möglichkeiten der Begegnung von Senioren mit Senioren ebenso wie das Miteinander von Jüngeren und Älteren.

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

Darüber hinaus finden zu den Öffnungszeiten zusätzliche Angebote statt:

- BildungsCafé (**siehe Nr. 131**)
- Medien-Café (nicht nur) für Senioren (**siehe Nr. 31**)
- Literaturkreis (**siehe Nr. 65**)
- Singen am Nachmittag (**siehe Nr. 56**)

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

**Geöffnet von Montag, 27.02. bis Freitag, 04.08.  
(außer an Feiertagen)**

130

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



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



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

### Café Komm – Mehrgenerationen

**Fr 14.00–17.15 Uhr**  
Näheres siehe Seite 64





## ANGEBOTE IM CAFÉ LEBENSLUST



**131 BildungsCafé (nicht nur) für Senioren**  
Einmal im Monat, jeweils dienstags, sind Sie eingeladen, sich über seniorenspezifische Themen zu informieren.

Die Vorträge sind in der Regel kostenlos und dauern zwischen 45 und 60 Minuten. Die ausführliche Ausschreibung zu den Vorträgen nachfolgend: Das Café Lebenslust öffnet um **13.30 Uhr**, die **Vorträge beginnen um 14.00 Uhr oder 14.30 Uhr**.  
Spende erbeten für unsere Bildungsarbeit.

**131a Seelsorge am Telefon**  
**Dienstag, 21.03. um 14.00 Uhr**  
Die Telefonseelsorge Würzburg ist rund um die Uhr, 24 Stunden an 7 Tagen die Woche erreichbar. Die ca. 90 ehrenamtlichen Frauen und Männer haben ein offenes Ohr für unterschiedlichste Anliegen der Anrufer. In Gesprächen geht es beispielsweise um Beziehungsfragen, psych. Erkrankungen, Einsamkeit, Suchtprobleme oder einfach nur mal darum, mit jemanden zu sprechen, der wertschätzend und freundlich auf meine Lebenserfahrungen eingeht. Neben dem Dienst am Telefon bieten unsere Mitarbeiter\*Innen auch Chatseelsorge an. In meinem Vortrag möchte ich die Arbeit der Telefonseelsorge vorstellen und mit Ihnen in einen Austausch kommen. Ich freue mich darauf.

**Referent:** Joachim Schroeter, Dipl. Rel. Päd., stellv. Leiter der TS Würzburg.  
Teilnahme kostenfrei!



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

**131b CariFair**  
*Haushaltshilfen für pflegebedürftige Menschen*  
**Dienstag, 25.04. um 14.30 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  
Teilnahme kostenfrei!



**131c Alltagsbegleiter/-innen**  
**Dienstag, 09.05. um 14.30 Uhr**  
AlltagsbegleiterInnen betreuen und fördern an Demenz erkrankte Menschen. Sie begleiten z. B. beim Spaziergang oder wecken im Gespräch Erinnerungen, an die „gute alte Zeit“. Bei dem Vortrag werden Eckpunkte wie der Erstkontakt, die Zusammenarbeit sowie die Kosten und die notwendige Schulung für interessierte Ehrenamtliche erläutert.

**Referent:** Sebastian Bach, Assistenz Fachbereichsleitung Pflege und Betreuung beim Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V.  
Teilnahme kostenfrei!



**131d Pflegeversicherung**  
**Dienstag, 20.06. um 14.30 Uhr**  
Das komplexe Themenfeld Pflegeversicherung verständlich erklärt:

Wer kümmert sich im Pflegefall?  
Was kostet die Pflege und wer bezahlt sie?  
Wie stelle ich einen Pflegeantrag?  
Bekomme ich finanzielle Unterstützung bei Pflegehilfsmitteln?

**Referent:** Sebastian Bach, Assistenz Fachbereichsleitung Pflege und Betreuung beim Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V.  
Teilnahme kostenfrei!



**Medien-Café (nicht nur) für Senioren**

Einzelhilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop ... - Jung für Alt (je Teilnehmer/-in 40 Minuten)

**Montagnachmittags, entweder 15.30 Uhr oder 16.15 Uhr**

Näheres siehe Nr. 31

**Gratis WLAN und kostenlose PC-Nutzung**

im offenen Treff während der Öffnungszeiten.

Bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner/-innen im Café Lebenslust und Café komm.

**Singen am Nachmittag**

**Donnerstags einmal im Monat.**

Näheres siehe Nr.56

**Literaturkreis**

**Donnerstags einmal im Monat.**

Näheres siehe Nr. 65

**SPIELE IN GESELLIGER RUNDE**

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns! Erleben Sie 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!

**136 Spielrunden am Montag**

*Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele*

**Montags, ab 27.02.–31.07.**

**(außer 10.04. / 01.05. / 29.05. / 05.06.) von 14.00–17.00 Uhr**

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

**137 Spielrunden am Dienstag**

*Canasta, Skat und andere Spiele*

**Dienstags, ab 28.02.–01.08. (außer 11.04. / 06.06.)**

**von 14.00–17.00 Uhr**

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

**138 Schafkopf**

**Mittwochs, ab 01.03.–02.08. (außer 12.04. / 07.06.)**

**von 13.00–17.00 Uhr**

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Hier treffen sich mehrheitlich Schafkopfspieler/-innen.

**139 Spielrunden am Donnerstag**

*Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele*

**Donnerstags, ab 02.03.–03.08.**

**(außer 13.04. / 18.05. / 08.06.) von 14.00–17.00 Uhr**

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

**140 Doppelkopf**

*für lernende und erfahrene Spieler/-innen*

**Donnerstags, ab 02.03.–03.08.**

**(außer 13.04. / 18.05. / 08.06.) 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

**141 Offener Schachtreff**

**Freitags, ab 03.03.–04.08.**

**(außer 07.04. / 14.04. / 09.06.) von 14.00–17.00 Uhr**

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

**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)

**Eine Stunde Zeit füreinander**

ökumenische Nachbarschaftshilfe in der Innenstadt

**Näheres siehe S. 8**



## KREATIVES ZUSAMMENSEIN

**Offener Stricktreff****Montagnachmittags**

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

**Näheres** siehe Nr. 60**Fühldecken für Demenzerkrankte nähen****Dienstagnachmittags**

kreativ sein für einen guten Zweck

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

für ein ideenreiches Miteinander.

**Näheres** siehe Nr. 62a–6**Café komm Nähtreff–****Freitagnachmittag 1x im Monat**

Nähmaschinen stehen bereit für kleine Ausbesserungsarbeiten etc.

Eine Ehrenamtliche hilft auch bei kleinen Näharbeiten.

**Näheres** siehe Nr. 61**142 Briefmarkenausschneiden***Missionshilfekreis***Donnerstags, 02.03. / 20.04. / 25.05. / 22.06. / 20.07. von 14.30–16.00 Uhr**

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

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

## VERSCHIEDENE ANGEBOTE

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

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

**Näheres** siehe Nr. 31 und Nr. 34 a–e**Erlebnistänze am Vormittag****Näheres** siehe Nr. 59a+b**„DABEISEIN“ – Führung***für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Betreuungspersonen und Interessierte***Freitag, 24.03. von 15.00–16.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 73a**Juliusspital – Bürgerspital: Brunnen und Marienfiguren in unserer Stadt***Familienführung ab 5–99 Jahren***Samstag, 25.03. von 10.00–11.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 111**„DABEISEIN“ – Inklusionsführung***für Sehbeeinträchtigte und Blinde mit ihrer Betreuungsperson und Interessierte***Freitag, 05.05. von 15.00–16.00 Uhr****Näheres** siehe Nr. 73b**Generationen Tanz-Erlebnis***jeder kann mitmachen – jeder ist willkommen***Freitag, 12.05. von 15.00–16.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 117**Maria Maienkönigin***Familienführung ab 5–99 Jahren***Samstag, 13.05. von 10.00–11.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 118**Rund um den Dom***Familienführung ab 5–99 Jahren***Samstag, 17.06. von 10.00–11.30 Uhr****Näheres** siehe Nr. 122**Liebe Leserin, lieber Leser,  
Sie finden ab sofort alle Angebote für  
Senioren im gesamten Heft unter den  
jeweiligen Rubriken. Mit diesem grünen  
Symbol sind sie gekennzeichnet.**



143

**... eine schöne Zeit!***Unternehmungen für ältere und hochbetagte Würzburger/-innen***1-2 x monatlich**

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

Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten.

**Anmeldung:** Ein Faltblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann bei uns angefordert werden. Teilnahme kostenfrei!



## Veranstaltungen in der Region

### Veranstaltungen in der Region Würzburg

#### Museum Papiermühle Homburg und Kloster Triefenstein

**Homburg - Busfahrt, Führungen**

Dienstag, 14.03. nachmittags

#### Kaiserburg und Friedhof St. Johannis

**Nürnberg - Ganztagesfahrt, Führungen**

Dienstag, 18.04.

#### Glasmuseum Wertheim

**Wertheim - Museumsbesuch mit Führung**

Dienstag, 09.05. nachmittags

#### Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald

**Einsiedel, Rimpar - Besuch mit Führung**

Dienstag, 13.06. nachmittags

#### "Wo der Sonnenhut blüht ..."

**Besuch beim Kräutergarten von Frank Böhm Schwebheim**

Dienstag, 11.07. nachmittags

**Informationen und Anmeldung:**

Klaus Gierse, Tel.: 0931 26263

Helmut Prasser, Tel.: 0931 25133

Katholisches Pfarramt St. Albert  
Frankenstraße 21, 97078 Würzburg

Tel.: 0931 2994144

E-Mail: [st-albert.wuerzburg@bistum-wuerzburg.de](mailto:st-albert.wuerzburg@bistum-wuerzburg.de)[www.pg-albert-jakobus.de](http://www.pg-albert-jakobus.de)**Glaube und Kirche**

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

Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leiter Bildungsbereich  
[info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com),  
Tel. 0931/386-68700

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

## Anmeldung

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

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

## Bezahlung/Kursbeiträge

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

## Hier einige Informationen:

Zahlungsempfänger:

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

## Ermäßigungen

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

## Mindestteilnehmerzahl

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

## Rücktritt

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

## Kursausfall/Änderungen

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

## Haftung

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Die Haftung des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust 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](mailto:info@generationen-zentrum.com)

## Hinweise zum Datenschutz

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

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

### Fotoaufnahmen

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

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

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

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

### Widerspruchsrecht

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

### Recht auf Auskunft

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

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

### Betriebliche Datenschutzbeauftragte für die Diözese Würzburg:

Bischöfliches Ordinariat

Stabsstelle Datenschutz

Kolpingstraße 11

97070 Würzburg

**E-Mail:** datenschutz@bistum-wuerzburg.de

## VEREIN

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

Unterstützen Sie das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.! Werden Sie Mitglied im Trägerverein! Um unsere Satzungsziele zu erreichen brauchen wir die ideelle und praktische Unterstützung unserer Mitglieder.

Sprechen Sie in Familie, am Arbeitsplatz, am Stammtisch oder auf dem Festplatz positiv vom ME-Haus als Ihrem Bildungs- und Begegnungszentrum in Würzburg! Wenn Sie dazu gehören wollen, genügt ein Telefonanruf.

Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

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

**Telefon:** 0931/386-68700

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

### Spenden

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

### QESplus

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



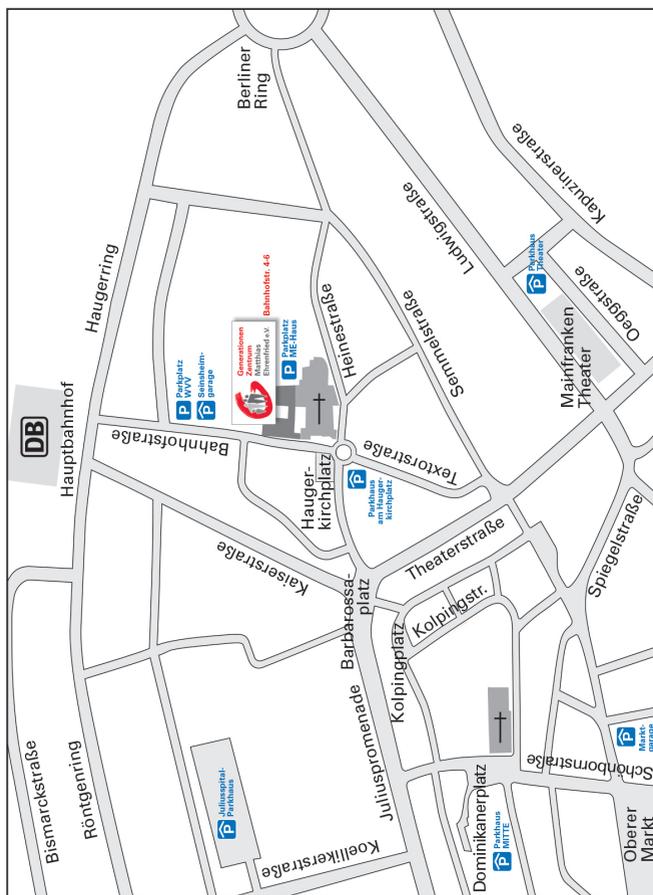
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

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

Straßenbahn 1, 2, 3, 5

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

Wegweiser zum neuen Haus



MehrGenerationenHaus

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	07.03.	14.30	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	2
Di	28.03.	14.45	Führung im Museum am Dom	4
Do	27.04.	08.30	Boys Day 2023	3

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	27.02.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31a
	27.02.	14.00	Offener Stricktreff	60
Mi	01.03.	10.30	GeWinn - Club	35a
Fr	03.03.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	59a
	03.03.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	59b
	03.03.	08.30	Fotoausstellung "Wildlife in Tansania"	78
	03.03.	16.00	Ausstellungseröffnung "Wildlife in Tansania"	78a
Mo	06.03.	09.40	Gedächtnistraining	29a
	06.03.	11.30	Gedächtnistraining	29b
	06.03.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31b
	06.03.	18.00	Yoga für Fortgeschrittene I	36a
	06.03.	19.30	Yoga für Fortgeschrittene II	36b
	06.03.	14.00	Leichte Gymnastik f. ältere Menschen	45
	06.03.	19.00	Fit und Gesund	46
	06.03.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	47a
	06.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	47b
Di	07.03.	17.30	Zu Hause pflegen - Praktische Tipps und wichtige Grundlagen	17
	07.03.	10.30	English for fun	28a
	07.03.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	37
	07.03.	18.30	QiGong - Stille und bewegte Formen	38
	07.03.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	48
	07.03.	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	49
Mi	08.03.	17.00	LWB - Onleihe - Vortrag	32
	08.03.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden	35b
	08.03.	13.45	Yoga für Senioren	40a
	08.03.	15.15	Yoga für Senioren	40b
	08.03.	17.00	Modernes Rückentraining	50a
	08.03.	18.00	Modernes Rückentraining	50b
	08.03.	19.30	Funktionelles Fitnessstraining	51
Do	09.03.	10.45	Let's talk in English	28c
	09.03.	10.15	QiGong im Sitzen	39
	09.03.	17.00	Rückentraining mit Power	52
	09.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	53
	09.03.	14.30	Singen am Nachmittag	56a
Fr	10.03.	09.00	Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic	54
	10.03.	09.55	Power Bodyforming	55a
	10.03.	11.00	Power Bodyforming	55b
Sa	11.03.	13.00	Frieden in Europa? - Vortrag	18
Mo	13.03.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31c
	13.03.	10.45	Veeh-Harfen® - für Fortgeschrittene	57a



Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.					
					Mo	24.04.	18.30	Bildvortrag: Elisabeth Dauthendey	69
Mo	13.03.	13.00	Veeh-Harfen® - für Fortgeschrittene	57b	Mi	26.04.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern	23a
Di	14.03.	18.00	Besinnen, beseelen, begegnen			26.04.	10.00	Bioenergetik am Morgen	43
			Bewusste Zeit für mich	5a	Fr	28.04.	08.30	Mehrgenerationenhäuser in Bayern	79
	14.03.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	19	Fr	05.05.	18.30	Biblisches Krimi-Dinner - War es Mord (4. Fall)	10
	14.03.	14.30	Gedächtnstraining	30		05.05.	15.00	"DABEISEIN" - Inklusionsführung	73b
	14.03.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	33a	Mo	08.05.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31h
	14.03.	10.45	Veeh-Harfen® - für Fortgeschrittene	57c	Mi	10.05.	18.30	Patientenverfügung und Vorsorge- vollmacht - Vortrag	24
	14.03.	09.00	Veeh-Harfen® - für Anfänger	58				After-Work-ART	63c
Mi	15.03.	19.30	Die Apostelgeschichte - Bibelabende	6	Do	11.05.	18.00	KREATIVE ZWISCHENZEIT	62c
	15.03.	17.30	QiGong Meridianübungen	41	Fr	12.05.	16.30	Führung durch das Hauger Viertel	77
	15.03.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness	42a	Mo	12.05.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31i
Do	16.03.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	7		15.05.	15.00	Sankt Burkhard Führung	75
	16.03.	17.30	Würzburgs Zerstörung - Vortrag (live und online)	68	Di	16.05.	17.00	Führung im Karmelittinnenkloster Himmelspforten	11a
Fr	17.03.	14.00	Café komm Nähtreff	61				Solarenergie vom Balkon in die Steckdose - Vortrag	27
	17.03.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	62a	Mi	17.05.	19.00	Podcast - Vortrag	34c
Mo	20.03.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31d		17.05.	14.30	Kirche als Fortsetzung der (Mahl-) Gemeinschaft Jesu - Vortrag	12
	20.03.	15.30	Fürstbischöfliche Residenz zu Würzburg - Führung	71	Fr	19.05.	19.00	Frei(tags)-Wandern: Vom Sieboldgarten zur Festung Marienberg	72c
Di	21.03.	18.00	Besinnen, beseelen, begegnen					Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31j
	21.03.	10.00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden - Seminar	20a	Do	22.05.	15.00	Singen am Nachmittag	56c
	21.03.	19.30	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden - Seminar	20b		25.05.	14.30	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	76
Mi	22.03.	18.30	Klimafreundlich Leben - Kurs	26	Fr	26.05.	14.30	Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen	67
	22.03.	14.30	Komoot - Vortrag (live und online)	34a	So	28.05.	13.00	Konzertfahrt nach Ebrach	70
Do	23.03.	18.00	After-Work-ART	63a	Mo	12.06.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31k
	23.03.	16.00	Literaturkreis	65	Di	13.06.	10.30	English for fun	28b
Fr	24.03.	14.00	BibelART ... STORYBAG	14a		13.06.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	33b
	24.03.	14.00	Frei(tags)-Wandern: Magerrasen, Steinbrüche & schöne Aussichten	72a		13.06.	16.30	75. Todestag: Bischof Matthias Ehrenfried - Führung	74
	24.03.	15.00	"DABEISEIN" - Führung	73a		13.06.	08.30	Reise durch die Welten - Ausstellung	80
Sa	25.03.	19.30	Cherubim - Abschiedsprogramm	66	Do	15.06.	10.45	Let's talk in English	28d
Mo	27.03.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31e		15.06.	14.30	Singen am Nachmittag	56d
Di	28.03.	18.00	Besinnen, beseelen, begegnen		Fr	16.06.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	62d
			Bewusste Zeit für mich	5c	Sa	17.06.	10.00	Wasser ist kostbar - spannend - schön - Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik	13
	28.03.	09.00	Letzte Hilfe Kurs	21		17.06.	10.00	QiGong - Wildgans I	44
Mi	29.03.	19.30	Heilsame Perspektiven zu Opfer, Sühne und Erlösung	8	Mo	19.06.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31l
	29.03.	19.30	Homöopathie - Vortrag	22	Mi	21.06.	14.30	Datensicherung - Vortrag	34d
Mo	17.04.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31f	Do	22.06.	18.00	After-Work-ART	63d
Mi	19.04.	14.30	Streaming - Dienste - Vortrag	34b	Fr	23.06.	09.45	Frei(tags)-Wandern: Schattige Walder- lebnisse und Besuch von Seen	72d
Do	20.04.	14.30	Singen am Nachmittag	56b				Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31m
	20.04.	18.00	After-Work-ART	63b	Di	27.06.	16.00	Führung im Kloster der Claretiner- Missionare	11b
Fr	21.04.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	62b				Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness	42b
	21.04.	12.40	Frei(tags)-Wandern: Von Retzbach zur Breitfeldhöhe	72b	Mi	28.06.	10.00		
So	23.04.	11.00	Wandern - Um Gottes Willen!?	9					
Mo	24.04.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31g					

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	30.06.	14.00	BibelART ... LETTERING	14b
Mo	03.07.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31n
Sa	08.07.	10.00	PLOTTER-"Zauberei" ... BASICS	64
Mo	10.07.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31o
Mi	12.07.	14.30	Online-Banking - Vortrag	34e
Do	13.07.	18.30	Erben und Vererben - Vortrag	25
	13.07.	14.30	Singen am Nachmittag	56e
Fr	14.07.	14.00	BibelART ... COLLAGEN	14c
Mo	17.07.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31p
Do	20.07.	18.00	After-Work-ART	63e
Fr	21.07.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	62e
	21.07.	10.30	Frei(tags)-Wandern: Vom Forsthaus Guttenberg zum „Blutsee-Moor“	72e
Mo	24.07.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31q

**Kinder und Familie**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	22.02.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129c
Do	23.02.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129d
Fr	24.02.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129e
Mo	27.02.	15.00	Spielend Deutsch lernen im Café komm	98
	27.02.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129a
Di	28.02.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	129b
Mi	01.03.	15.00	Café komm musikalisch	97a
Do	02.03.	15.00	Café komm kreativ	97b
Fr	03.03.	09.30	Café komm Krabbelspaß	97c
	03.03.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	97d
	03.03.	15.00	Erzähltheater im Café komm	100
Mo	06.03.	09.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter	101a
	06.03.	10.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter	101c
Di	07.03.	09.30	Babycafé mit Hebammenbegleitung	99
Mi	08.03.	11.15	Kanga Training®	102a
Do	09.03.	15.00	PEKiP® Dez 2022/Jan 2023 Babys	103a
	09.03.	16.45	PEKiP® Okt/Nov 2022 Babys	103b
Fr	10.03.		Gesprächstraining für Paare EPL	81
	10.03.	16.30	PEKiP® Ende Mai - Sep 2022 Babys	103c
	10.03.	15.00	Bewegungserfahrungen für Babys	104
	10.03.	16.30	Bewegungsspaß für Babys (5-8 M.)	105a
Sa	11.03.	09.30	Väterbrunch im Café komm	123a
Mo	13.03.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken	107a
	13.03.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben	107c
Do	16.03.	19.30	Zoff im Kinderzimmer - Vortrag	84
Fr	17.03.	09.00	Frühstück mal anders - Mitmachaktion	108
Sa	18.03.	15.00	Tauschbasar	109
	18.03.	09.30	Papa-Kind-Action	124a
	18.03.	11.15	Papa-Kind-Action	124b
Mo	20.03.	10.00	"edu-care": Sichere Bindung	86a
Do	23.03.	20.00	"edu-care": Sichere Bindung	86b
Fr	24.03.	09.00	Sprechstunde Kita Einstieg	82a

Sa	25.03.	13.00	Wendo für Mädchen und Frauen	110
	25.03.	10.00	Juliussspital - Bürgerspital - Familienführung	111
Mo	27.03.		Spielgruppe "SpielRaum für Entfaltung"	86c
	27.03.	19.30	Bewegung bewegt alles! - Vortrag	88
Do	30.03.	20.00	Vom respektvollen Umgang mit kleinen Kindern! - Film-Workshop	87
Fr	31.03.	15.30	Kinder-Köche ganz groß	113a
Sa	01.04.	09.30	Väterbrunch im Café komm	123b
	01.04.	10.00	Waldabenteuer mit Papa	125
Di	18.04.	17.30	sensiplan® - Sprechstunde	83
Mi	19.04.	19.30	Schreien, Wüten, Toben - Vortrag	89
Fr	21.04.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	126
Sa	22.04.	09.00	Fachtag zum Kinderschutz	90
Di	25.04.	19.30	Dafür bist du nicht zu klein! - Vortrag	91
	25.04.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	114a
Mi	26.04.	19.00	Nordic Walking für Mütter	92
Fr	28.04.	14.15	Papa-Kind-Action	124c
	28.04.	16.00	Papa-Kind-Action	124d
Sa	29.04.	10.00	Stark durch Bindung! - Workshop-Tag	93
	29.04.	15.00	Schatzsuche im MAD - Familienführung	115
Sa	06.05.	10.30	Walderlebnistour für alle Generationen	116
	06.05.	09.30	Väterbrunch im Café komm	123c
Di	09.05.	19.30	Nudeln mit ohne Soße - wählerische Esser - Vortrag	94
Fr	12.05.	15.00	Generationen Tanz-Erlebnis	117
Sa	13.05.	10.00	Maria Maienkönigin - Familienführung	118
	13.05.	09.30	Papa-Kind-Action	124e
	13.05.	11.15	Papa-Kind-Action	124f
	13.05.	10.00	Bienen - Erlebnistag in der Umwelstation	127
Mo	15.05.	09.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter	101b
	15.05.	10.00	Bewegungsgruppe Rauf&Runter	101d
Di	23.05.	15.30	Zuckerfrei und trotzdem lecker	119
Di	30.05.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie - in den Pfingstferien	121a
Mi	31.05.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie - in den Pfingstferien	121b
Do	01.06.	09.30	Pferdeduft für die ganze Familie - in den Pfingstferien	121c
Mo	12.06.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken	107b
	12.06.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben	107d
Do	15.06.	19.30	Trotzalter - Wut im Bauch - Vortrag	95
Fr	16.06.	15.00	Bewegungsspaß für Babys (5-8 M.)	105b
	16.06.	16.30	Bewegungsabenteuer im Haus	106
Sa	17.06.	10.00	Rund um den Dom - Familienführung	122
	17.06.	09.30	Väterbrunch im Café komm	123d
Mo	19.06.	10.00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören! - Vormittagskurs	96a
Di	20.06.	19.30	Geldangelegenheiten in Patchworkfamilien - Vortrag	85
	20.06.	15.30	Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box	120

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	21.06.	11.15	Kanga Training® outdoor	102b
Do	22.06.	20.00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören! - Abendkurs	96b
Fr	23.06.	15.30	Kinder-Köche ganz groß	113b
Sa	24.06.	15.00	Porträt trifft Selfie	128
Do	29.06.	09.45	Baby-Fit Krabbelgruppe	112
Fr	30.06.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	114b
	30.06.	14.15	Papa-Kind-Action	124g
	30.06.	16.00	Papa-Kind-Action	124h
Sa	08.07.	09.30	Väterbrunch im Café komm	123e
Fr	14.07.	09.00	Sprechstunde Kita Einstieg	82b
Sa	15.07.	09.30	Papa-Kind-Action	124i
	15.07.	11.15	Papa-Kind-Action	124j

### Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	27.02.	13.30	CAFÉ Lebenslust	130a
	27.02.	14.00	Spielrunden am Montag	136
	27.02.	14.00	Offener Stricktreff	60
	27.02.	15.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31a
Di	28.02.	13.30	CAFÉ Lebenslust	130b
	28.02.	14.00	Spielrunden am Dienstag	137
Mi	01.03.	13.00	CAFÉ Lebenslust	130c
	01.03.	13.00	Schafkopf	138
Do	02.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	130d
	02.03.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	139
	02.03.	14.00	Doppelkopf	140
Fr	03.03.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	59a
	03.03.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	59b
	03.03.	14.00	Offener Schachtreff	141
Mo	06.03.	14.00	Leichte Gymnastik f. ältere Menschen	45

### Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	01.03.	10.30	GeWinn - Club	35a
Do	02.03.	14.30	Briefmarkenaus schneiden	142
Do	09.03.	14.30	Singen am Nachmittag	56a
Fr	17.03.	14.00	Café komm Nähtreff	61
	17.03.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	62a
Mi	22.03.	14.30	Neue Medien leicht erklärt - Vorträge	34
Do	23.03.	16.00	Literaturkreis	65

### Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	16.03.	17.30	Würzburgs Zerstörung - Vortrag	68
Di	21.03.	14.00	Bildungscafé (nicht nur) für Senioren - „Seelsorge am Telefon“	131a
Di	25.04.	14.00	Bildungscafé (nicht nur) für Senioren - Carifair - Haushaltshilfen für pflegebedürftige Menschen	131b
Di	09.05.	14.00	Bildungscafé (nicht nur) für Senioren - Alltagsbegleiter/-innen	131c
Fr	12.05.	15.00	Generationen Tanz-Erlebnis	117
Fr	26.05.	14.30	Frühlingskonzert mit Veeh-Harfen	67
So	28.05.	13.00	Konzertfahrt nach Ebrach	70
Di	20.06.	14.00	Bildungscafé (nicht nur) für Senioren - Pflegeversicherung	131d

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

- Vorsitzender**
- Vorsitzender**

Prof. Lukas Worschech  
Dekan Stefan Gessner

### Rechtliches:

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

### Bildung und Begegnung:

**Leiter:** Jürgen Krückel  
**Bildungsreferentin:** Christina Moczyński  
**Bildungsreferent:** Larissa Becker  
**Bildungsreferent:** Birgit Zöllner  
**Bildungsreferent:** Michaela Brand  
**Projektreferent:** Sabine Wendt  
**wellcome-Koordinatorin:** Katja Worschech

### Verwaltung:

**Verwaltungsleitung:** Petra Gebtsattel  
**Sekretariat:** Julia Oeftering  
 Kristina Qian  
**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	Nr.	Thema/Stichwort	Nr.	Thema/Stichwort	Nr.	Thema/Stichwort
Nachname, Vorname	Geburtsdatum			Telefon			
Straße, Hausnummer				Postleitzahl, Wohnort			
email				Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder: Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes			
				Geburtsdatum			

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

Die jeweilige Kursbeitragsgröße entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

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

**Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehme ich dem Programmheft.**

Bank

BIC

IBAN

Name des Kontoinhabers (falls abweichend)

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/Büfai  
 arbeitslos

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

Datum, Unterschrift: Kontoinhaber/in

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

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

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

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

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

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

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

Antwort

Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried  
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

www.generationen-zentrum.com