



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Wir leben Zukunft vor*



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

# Programm

September 2020  
bis Februar 2021

AB 16. NOVEMBER 2020

Generationen  
Zentrum e.V.  
**ZURÜCK**  
im ME-HAUS

BAHNHOFSTRASSE 4-6

**MehrGenerationen  
Haus**

**Erwachsenen  
Bildung**

**Kinder  
und Familie**

**Senioren  
Begegnung**

**Kath. Bildungs- und Begegnungszentrum  
bis 31.10.: Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg**

### Liebe Besucherin, lieber Besucher,

lange haben wir uns auf den Umzug ins sanierte Matthias-Ehrenfried-Haus in der Bahnhofstraße gefreut. Durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie wird sich der Umzug leider um ein paar Wochen verschieben.

Bitte beachten Sie deshalb:

- Alle Veranstaltungen im **September und Oktober** finden in der **Kolpingstr. 11** statt.
- In den **ersten beiden Novemberwochen** werden wir umziehen. In dieser Zeit findet **kein Programm** statt.
- Ab **16. November** startet das Programm im Matthias-Ehrenfried-Haus in der **Bahnhofstr. 4-6**.

Die Eröffnungsfeier wird unter den dann aktuellen bayerischen Infektionsschutzmaßnahmen zum Umgang mit der Corona-Pandemie stattfinden. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Wir hoffen, im Jahr 2021 einen großen Tag der offenen Tür für alle durchführen zu können.

Jetzt laden wir Sie ein, mit uns ab dem **1. September** in der **Kolpingstraße** zu starten und freuen uns auf Ihre Anmeldungen bzw. Ihren Besuch

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



Sie erreichen uns im Internet unter  
**generationen-zentrum.com**

**Wir über uns** 4**MehrGenerationenHaus** 7

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

**ErwachsenenBildung** 19

Übersicht – Vorträge	20
Spiritualität	22
– christliche Lebensgestaltung	22
– religionspädagogische Angebote	25
Lebensfragen	27
Sprache	31
Gedächtnis	32
Neue Medien	32
Körper   Gesundheit	36
– Entspannung	36
– Bewegung und Fitness	40
Musik	43
Tanz	44
Kreatives Gestalten	45
Kultur	45
Digitale Bildvorträge	46
Fahrten	47
Führungen	48

**Kinder und Familie** 50

Übersicht der Angebote	51
Partnerschaft   Erziehung	52
Eltern   Pädagogische Fachkräfte	53
Eltern-Kind Angebote	58
Vater-Kind-Angebote	64
Angebote für Kinder	67

**SeniorenBegegnung** 68

Offene Treffs	69
Spielnachmittage im Café	71
Verschiedene Angebote	73
Religiöse Angebote	76
Tanz und Bewegung	77
Ergänzende Bildungsangebote für Senioren	78

**Wir in der Region** 80**Wegweiser und Anfahrt** 81**Allgemeine Geschäftsbedingungen** 82**Hinweise zum Datenschutz** 84**Veranstaltungsübersicht** 87**Kontakt / Impressum / Anmeldung** 94

**ZUM HERAUSNEHMEN!**  
**Flyer mit Wegeplan in der**  
**Mitte des Programms**





## **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)
- **Ehrenamt stärken. Haltung zeigen!** (seit Juli 2017)

### **So arbeiten wir!**

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

### **Unsere Angebote!**

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

### **Das berücksichtigen wir!**

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

## Das bieten wir suchenden Menschen:

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

## Familienstützpunkt Innenstadt (kurz FSP)

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

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

- Anlaufstelle vor Ort mit kurzen Wegen
- Offene Treffs mit pädagogischer Begleitung
- Elternkurse, Vorträge und Gesprächsrunden zu Erziehungsthemen
- mehr unter [www.familienbildung-wuerzburg.de](http://www.familienbildung-wuerzburg.de)



# Was ist ein MehrGenerationenHaus?



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

MehrGenerationenHäuser sind Treffpunkte für Menschen in jedem Alter.

[ES]

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

Man sagt auch: für Menschen aus verschiedenen Generationen.

Eine Generation ist eine Gruppe von Menschen.

Die Menschen in der Gruppe sind alle ungefähr gleich alt.

Ein MehrGenerationenHaus ist kein Wohnhaus.

Im MehrGenerationenHaus können sich Menschen treffen.

Ganz egal, wie alt sie sind.

Oder aus welchem Land sie kommen.

Dort können sie etwas zusammen unternehmen.

Zum Beispiel:

- etwas spielen
- Musik machen
- und viele andere Sachen

Menschen aus verschiedenen Generationen und Ländern können viel voneinander lernen.

Das ist gut für die Gesellschaft.

Die Menschen in der Gesellschaft verstehen sich besser.

Und kommen gut miteinander aus.

[ES]

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

# MehrGenerationen Haus





## MITEINANDER VON JUNG UND ALT

[ES]

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

Wenn verschiedene Generationen zusammenhalten ist das gut für unser Zusammenleben.

So wird der Zusammenhalt in unserer Gesellschaft immer stärker.

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

**1 KREATIVE ZWISCHENZEIT ...  
für ein ideenreiches Miteinander  
zwischen Alltag und Wochenende  
zwischen den Generationen –  
alle sind willkommen (9–99 Jahre)**



**1a Kreative Zwischenzeit ...  
„Wortspielereien“**

„Haiku“ & „Elfchen“ & co. ...  
schöne Worte finden – gereimt und ungereimt

**Freitag, 18.09. von 16.30–18.00 Uhr**

**1b Kreative Zwischenzeit ... „Filigranes aus Papier“**

geschnitten, gefaltet und geklebt ...  
ausgediente Buchseiten neu belebt

**Freitag, 16.10. von 16.30–18.00 Uhr**

**1c Kreative Zwischenzeit ... „Farben-Spiel“**

Farbverläufe ... Experimentieren mit Aquarell-Farben

**Freitag, 27.11. von 16.30–18.00 Uhr**

**1d Kreative Zwischenzeit ... „Ornamente-Kugeln“**

weihnachtliche Kugeln ...  
dekoriert mit Märchenwolle in Nadelfilz-Technik

**Freitag, 11.12. von 16.30–18.00 Uhr**

**1e Kreative Zwischenzeit ... „Schneeglöckchen–  
Weißröckchen“**

kleine Figur für den Jahreszeitentisch,  
im „Ida-Bohatta-Stil“ handgenäht aus Filzstoff  
(auch als Fingerpüppchen geeignet)

**Freitag, 15.01. von 16.30–18.00 Uhr**

**1f Kreative Zwischenzeit ... „verflixt und zugenäht“**

Stoff-Herzen „Valentin“ ...  
genäht mit Hand und Maschine

**Freitag, 05.02. von 16.30–18.00 Uhr**

**Leitung:** Brigitte Wassermann

**Beitrag je Termin:** 5,00 € pro Person / 5,00 € pro Familie  
(inkl. Materialkosten)/Anmeldung erforderlich!

[ES]

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

## 2 Café komm Nähtreff

**Freitags, 18.09. / 16.10. / 27.11. / 11.12. / 15.01. / 05.02.  
von 14.00–15.30 Uhr**

Nutzen Sie in unserem offenen Treff die Möglichkeit unter Anleitung kleine Näharbeiten wie z. B. Änderungsarbeiten an eigener Kleidung zu erledigen oder lassen Sie sich zu einfachen Näharbeiten von Frau Wassermann inspirieren und bei der Umsetzung unterstützen. Eine Nähmaschine und kleinere Stoffreste werden zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Brigitte Wassermann  
Teilnahme kostenfrei!

## 3 ZEIT FÜR SCHÖNES ... „Lass dich umgarnen“ von schönen Worten und Gedanken



*Online-Seminar ... kreative und achtsame Impulse*  
**Donnerstags, 08.10. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 14.01.  
von 19.00–20.00 Uhr**

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

In diesem Seminar wollen wir achtsam mit ihnen umgehen und uns Zeit für sie nehmen, indem wir:

- sie als Schrift-Kunst kreativ „verpacken“, zeichnen, kolorieren, besondere Schrift-Bilder mit ihnen ausprobieren (z. B. Calligramme, Lettering, etc.)
- Denkanstöße in Worte fassen
- eigene Poesie zu Papier bringen
- Weisheiten aus Lieblings-Büchern, -Gedichten, -Märchen, -Aphorismen heraus LESEN

Wir wollen unsere Gedanken hierzu austauschen, „Wortfäden spinnen“, „die Seele baumeln lassen“ ... und uns gegenseitig – virtuell – zuhause an unserem ganz persönlichen Wohlfühl-Platz „besuchen“.

**Leitung:** Brigitte Wassermann  
**Kursbeitrag:** 35,00 €



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



**Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte  
aufgrund von Corona-Beschränkungen  
auch online stattfinden!**



## 4 Wo ist der allergrößte Schatz?

Entdecke die Residenz und ihre geheimnisvollen Winkel  
Führung für Familien mit Kindern (ab 5 Jahren) mit Eltern  
oder Begleitperson

Im höfischen Schritt erkunden wir die zauberhaften Räume  
der fürstbischöflichen Residenz. Beim flanieren durch die  
Hofkirche und den Hofgarten entdecken wir die versteck-  
testen Winkel und geheimnisvolle Bewohner.

**4a Samstag, 26.09. von 10.00–11.30 Uhr**

**4b Samstag, 14.11. von 10.00–11.30 Uhr**

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

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € (Kinder bis 12 Jahre frei) /  
Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Frankoniabrunnen (vor der Residenz)  
**max. TN-Zahl:** 30

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

Führung für Groß und Klein

**Samstag, 24.10. von 10.00–11.30 Uhr**

Komm, ich zeige dir mein Würzburg! Seltsame Figuren auf  
dem Kiliansplatz, versteckte Winkel, sprechende Brunnen  
und viele Fragen. In deiner und meiner Stadt gibt es wun-  
derbare Dinge zu entdecken, zu bestaunen oder gar anzu-  
fassen. Gemeinsam machen wir einen Rundgang durch  
eine spannende Zeitreise mit Kunst, Geschichten und  
Geschichte.

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

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

**Treffpunkt:** Domplatz, Ecke Schuhgeschäft

## 6 Die Notaufnahmeschwester

Lesung

**Freitag, 04.12. um 19.00 Uhr**

Ingeborg Wollschläger hat dreißig Jahre  
als Krankenschwester gearbeitet, davon  
über zwanzig Jahre in einer Notaufnahme.  
Vor der Corona-Krise wurde ihr Buch über  
ihre Zeit in der Notaufnahme veröffentlicht.

Sie liest sie aus ihrem Buch „Die Notauf-  
nahmeschwester – ein Alltag zwischen Leben, Tod und  
Wahnsinn“ vor. Im Anschluss wird auf Fragen aus dem  
Publikum eingegangen.

Leseprobe unter: [www.notaufnahmeschwester.com](http://www.notaufnahmeschwester.com)

**Referentin:** Ingeborg Wollschläger

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € / Anmeldung erwünscht!



## Hinterlassen Sie eine Welt, die lebenswert ist!

„Enkeltauglich leben“

Spielerisches Training für Leute von 16–106 Jahren

**Näheres** siehe Nr. 27

## Weitere Angebote

- Offener Stricktreff am Nachmittag (siehe Nr. 68)
- Gemeinsam Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg entdecken (siehe Nr. 78a+b)
- Spielenachmittage im Café Lebenslust (siehe Nr. 113–118)
- Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Musik (siehe Nr. 70)

UNTERSTÜTZUNG  
IN MEINER NÄHE

## UNTERSTÜTZUNG IN MEINER NÄHE

### „Offener Treff“ im MehrGenerationenHaus

*täglich, kostenfrei, generationsübergreifend*

**Öffnungszeiten:**

**Montag–Freitag, nachmittags**

**Freitag vormittags**

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

Zum Beispiel ein Café.

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

Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.

Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.

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

Dort lernen sie andere Menschen kennen.

Es gibt heiße und kalte Getränke.

Sie unterhalten sich.

Sie können etwas spielen.

Und überlegen, was sie zusammen machen können.

[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!

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





## „wellcome“

### *Praktische Hilfe nach der Geburt*

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



**Näheres** siehe Seite **58** oder unter [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

## Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Wir nehmen für Sie die Kinderbetreuung in die Hand. Buchbar sind, nach einer Eingewöhnungszeit, einzelne Stunden, ein Vormittag oder ein bis zwei feste Vormittage für das gesamte Semester.

**Näheres** siehe Nr. **109a–e**.

## 7 Individuelle Förderung

*Lernhilfe für 1.–7. Klässler*

### **Termine nach Vereinbarung**

Ehrenamtliche und Schüler des Riemenschneider-Gymnasiums bieten im Rahmen ihres P-Seminars „Mehrgenerationenhaus“ kostenlose, individuelle Förderung an. Sie unterstützen einmal pro Woche Schüler von der 1.–7. Klasse beim Lernen.

**Ansprechpartnerin:** Michaela Brand, Projektreferentin  
MehrGenerationenHaus, Tel.: 0931/386-68721  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

## Gratis WLAN

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

## Kostenlose PC Nutzung

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



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

## Bücherkiste

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus der Bücherkiste im Foyer mit zu nehmen, sowie eigene, nicht mehr benötigte Bücher vorbei zu bringen. Hierbei bitten wir Sie, nur Bücher ab dem Erscheinungsjahr 1990 zu spenden, sodass die Kiste weiterhin attraktiv bleibt

## Weitere Angebote

- Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt/ Techniksprechstunde (siehe Nr. 42)
- Neue Medien leicht erklärt (siehe Nr. 41a–f)
- Tablet-PCs und Smartphones (siehe Nr. 41a)
- Videotelefonie–Videochat (siehe Nr. 41b)
- Whats App und andere Apps (siehe Nr. 41c)
- Twitter, Facebook, Instagram (siehe Nr. 41d)
- Datensicherung (siehe Nr. 41e)
- Alexa, Siri, Google... (siehe Nr. 41f)
- Erlebnisworkshops für Grundschul Kinder in den Faschingsferien (siehe Nr. 110a–c)

## BESONDERE LEBENSLAGEN

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

[ES]

8

## „Gegen die Trauer hilft nur das Trauern“

*Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?*

**Dienstag, 24.11. von 18.30–20.30 Uhr**

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

**Referent:** Michael Marx, Diözesanbeauftragter für Hospiz- und Trauerpastoral  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!



Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte aufgrund von Corona-Beschränkungen auch online stattfinden!



## 9 livebooks

*Fragen. Verstehen. Wertschätzen.*

*Gesprächsabend*

**Dienstag, 26.01. von 19.00–21.00 Uhr**

„Ist jede/r Obdachlose faul und arbeitsscheu?“

„Ist ein Süchtiger immer selbst schuld an seinem Problem?“

„Wie sieht ein Leben mit einer psychischen Erkrankung aus?“

Das Projekt „livebooks“ gibt Antworten auf diese Fragen und baut Vorurteile ab. Wie? Menschen mit außergewöhnlichen Lebensgeschichten stellen sich als „Bücher“ zur Verfügung und teilen ihre Geschichten mit Interessierten.

Die Veranstaltung beginnt mit der Einführung durch einen Experten, dann können Sie sich in Einzelgesprächen ganz dem „lebenden Buch“ Ihrer Wahl widmen.

**Referent:** Prof. Dr. Theresia Wintergerst  
(Fakultät Angewandte Sozialwissenschaften, FHWS)  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!

**Veranstalter:** Förderverein Wärmestube e. V. in Kooperation mit dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried.

## Weitere Angebote

- Beratung in Altersfragen (siehe Nr. 112)
- Fit bleiben durch Tanzen (siehe Nr. 124)
- Informationen zur Patientenverfügung (siehe Nr. 30)
- Informationen zu Vorsorgevollmacht (siehe Nr. 31)
- „Schön, dass Sie mich besuchen“ (siehe Nr. 34–36)
- Digitaler Nachlass (siehe Nr. 43 + 45)
- GeWinn-Gesund älter werden mir Wirkung (siehe Nr. 51)
- Kurs für pflegende Angehörige, Freunde, Nachbarn... (siehe Nr. 26)
- Epilepsie (siehe Nr. 32)
- Letzte Hilfe Kurs (siehe Nr. 28)

Anzeige

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



Die 11 Tagungshäuser des Bistums Würzburg sind für Ihre Ansprüche optimal ausgerichtet. Wir beraten Sie gerne!

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

**tagungshäuser**  
des Bistums Würzburg

**www.tagungshaeuser.net**

## INTEGRATION

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

[ES]

INTEGRATION

### Individuelle Förderung

*Lernhilfe für 1. – 7. Klässler & Unterstützung für Migranten*

**Termine nach Vereinbarung**

**Näheres** siehe Nr. 7.

### 10 Kursreihe „Leben in Bayern“

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



IN VIA



Gefördert durch  
Bayerisches  
Staatsministerium  
des Innern, für Sport  
und Integration

**Die aktuellen Kurstermine sind auf unserer Homepage zu finden.**

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, mehr infos unter [www.generationen-Zentrum.com](http://www.generationen-Zentrum.com)

**Anmeldung erforderlich unter:**

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

Vor Ort haben wir eine kostenlose Kinderbetreuung organisiert.

Teilnahmenahme kostenfrei!

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**

### Weitere Angebote

– Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit (siehe Nr. 120)



## 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]

## Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

**Dienstags, ab 15.09. – 02.02. (außer 03.11. / 10.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 14.30 – 16.00 Uhr**

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

Teilnahme kostenfrei!

## 11 Austauschtreffen von Ehrenamtlichen in der Flüchtlingshilfe

**Donnerstag, 29.10. von 19.00 – 21.00 Uhr**

Um das wichtige Engagement in der Flüchtlingshilfe zu unterstützen, lädt die Ehrenamtskoordination Flüchtlingshilfe im Landkreis Würzburg alle Engagierte und Interessierte zu Austauschtreffen ein. Es besteht die Möglichkeit der Vernetzung, der Information durch fachliche Beiträge und dem Austausch von Erfahrungswerten.

Das aktuelle Thema wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Leitung:** Tobias Goldmann und Barbara Griesbach, Ehrenamtskoordinatoren Flüchtlingshilfe im Landkreis Würzburg

Teilnahme kostenfrei!

**Veranstalter:** Malteser Würzburg, Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V. und das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

**ZUM HERAUSNEHMEN!  
Flyer mit Wegeplan in der  
Mitte des Programms**



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



## 12 Hinter jeder Sucht steckt auch eine Sehnsucht ...

„Alkohol, Medikamente, Lotto, Glücksspiel & Co.“ – Konsum oder Abhängigkeit

**Mittwoch, 28.10. von 16.00 – 18.00 Uhr**

Sucht im Sinne von Abhängigkeit ist ein Phänomen, das trotz gemeinsamer psychologischer und biologischer Mechanismen in den verschiedenen Phasen der Lebensspanne vielschichtige Erscheinungsformen haben kann. Petra Müller, Leiterin der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtprobleme, gibt Ihnen bei diesem praxisnahen Vortrag einen Einblick in Entstehungs- und aufrechterhaltende Bedingungen sowie Ausprägungen einer Suchterkrankung. Aspekte eines ambulanten Behandlungskonzeptes der Suchtberatungsstelle können im Anschluss im Plenum diskutiert werden.

**Referentin:** Petra Müller, Leiterin der Beratungsstelle für Suchtprobleme des Caritasverbandes für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V., M. Sc. Suchttherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

**max. TN-Zahl:** 24

## 13 Kreativ sein mit Zauber-Wolle

**Freitag, 22.01. von 16.30 – 18.30 Uhr**

Lassen Sie sich überraschen, was man aus einer Hand voll „Zauber-Wolle alles zaubern“ kann

- hübsche kleine Objekte werden in verschiedenen Techniken aus ungesponnener Naturwolle entstehen:
- mit Wollsträngen – gewickelt, gebunden und zurechtgeschnitten oder
- mit Filznadeln in Trocken-Filz-Technik

Es ist eine Wonne die flauschigweiche Wolle zu spüren und sich an den schönen Farben zu erfreuen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch zum Abdecken der Kleidung, da die Wolle sehr fusselt

Transportbehälter

**Leitung:** Brigitte Wassermann

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

**max. TN-Zahl:** 18

## Weitere Angebote

- Schenken Sie anderen Menschen Zeit (siehe Seite 70)



## Das Angebot im MehrGenerationenHaus: ohne freiwillige Hilfe nicht möglich

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerin: Katja Worschech,  
wellcome-Koordinatorin



Telefon: 0931/386-68722  
E-Mail: wuerzburg@wellcome-online.de

### Eine Stunde Zeit füreinander

Ihre Ansprechpartnerin: Michaela Brand,  
Projektreferentin  
MehrGenerationenHaus



Telefon: 0931/386-68721  
E-Mail: info@mgh-wuerzburg.de

### Seniorenbegegnung – Älteren Menschen Zeit schenken

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski,  
Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68712  
E-Mail: christina.moczynski@  
bistum-wuerzburg.de

### Café komm der offene Treff des MehrGenerationenHauses

Ihre Ansprechpartnerin: Birgit Zöller,  
Bildungsreferentin

Telefon: 0931/386-68711  
E-Mail: birgit.zoeller@bistum-wuerzburg.de

# Erwachsenen Bildung



## Übersicht – Vorträge

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Titel</b>	<b>Nr.</b>
17.09.	17.00	<b>Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)</b>	76a
25.09.	14.30	<b>Tablet-PCs und Smartphones</b> <i>Nutzung und Anwendung</i>	41a
28.09.	15.00	<b>Hausmadonnen</b> <i>an Würzburgs Fassaden und in unseren Gassen</i>	18
30.09.	19.30	<b>„Ich brauch mehr Taschengeld!!“</b> <i>Mit Kindern über Geld reden</i>	81
07.10.	19.30	<b>Raus mit der Sprache!</b> <i>7 Gründe, warum Sie mit Ihrem Kind möglichst viel sprechen sollten</i>	83
09.10.	14.30	<b>Videotelefonie–Videochat</b> <i>Nutzung und Anwendung</i>	41b
10.10.	10.00	<b>Letzte Hilfe Kurs</b> <i>Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld für Interessierte sowie Betroffene</i>	28
14.10.	18.30	<b>Informationen zur Patientenverfügung</b> <i>Auf Nummer sicher–Vollmachten und Verfügungen (Teil 1)</i>	30
14.10.	19.30	<b>„Da berühren sich Himmel und Erde...“</b>	19
15.10.	19.30	<b>Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse</b> <i>Entlastung für Familien mit fordernden Kleinkindern</i>	84
20.10.	17.00	<b>Digitaler Nachlass: Spuren im Netz, Spuren für die Ewigkeit?</b> <i>Digitaler Vortrag und Gespräch</i>	43
22.10.	17.00	<b>Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)</b>	76b
23.10.	14.30	<b>WhatsApp und andere Apps</b> <i>Installation und Anwendung</i>	41c
27.10.	19.30	<b>Kinderängste–ein ganz normaler Teil der Kindheit!</b> <i>für Eltern und Interessierte</i>	85
28.10.	18.30	<b>Informationen zu Vorsorgevollmacht</b> <i>Auf Nummer sicher–Vollmachten und Verfügungen (Teil 2)</i>	31
24.11.	18.30	<b>„Gegen die Trauer hilft nur das Trauern“</b> <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	8
27.11.	14.30	<b>Twitter, Facebook, Instagram</b> <i>Die modernen Kommunikationsformen leicht erklärt</i>	41d
04.12.	19.00	<b>Die Notaufnahmeschwester</b> <i>Lesung</i>	6

Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
19.01.	19.30	<b>„Mein Bett, Dein Bett, unser Bett – wie Kleinkinder (gerne) schlafen“</b> <i>Vortrag für Eltern von Kleinkindern</i>	87
25.01.	19.30	<b>Pubertät – sie liegen nur rum und wachsen</b> <i>Hilfreiche Tipps für Eltern</i>	88
26.01.	16.00	<b>Einführung in die Familienforschung in Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)</b>	77
26.01.	19.00	<b>livebooks</b> <i>Fragen. Verstehen. Wertschätzen. Gesprächsabend</i>	9
27.01.	19.00	<b>Hildegard von Bingen</b> <i>Wie sie wirklich lebte und heilte</i> <i>Vortrag</i>	33
28.01.	18.30	<b>Wie Begegnung und Gespräche gelingen</b>	34
28.01.	19.30	<b>Digitales Kinderzimmer</b> <i>„Ene mene muh – wie smart bist du?“</i>	89
29.01.	14.30	<b>Datensicherung</b> <i>Wie speichere ich sicher?</i>	41e
01.02.	19.00	<b>Digitaler Nachlass – was soll das?</b> <i>Haben Sie Ihr digitales Erbe und Ihren digitalen Nachlass geregelt?</i>	45
03.02.	19.30	<b>Schnuller weg! Wirklich?</b> <i>Was Sie über Schnuller, Schnupfen, Sprache wissen sollten</i> <i>Vortrag für Eltern mit Kleinkindern</i>	90
04.02.	19.00	<b>Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern</b> <i>Informationsvortrag mit anschließendem Gespräch</i>	32
11.02.	18.30	<b>Wie Gott sich ins Gespräch bringt</b>	35
12.02.	14.30	<b>Alexa, Siri, Google...</b> <i>Was können Sprachassistenten</i>	41f
24.02.	19.30	<b>„1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“</b> <i>Tipps für eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation und Informationen zum Gesprächstraining für Paare EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm)</i>	80
25.02.	18.30	<b>Was mich und andere trägt</b>	36
28.02.	19.00	<b>Das gewordene Christentum und die werdende Kirche</b> <i>Impulse für eine andere Art, Christ zu sein</i>	25

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

## 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 2021.

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir anzurufen (0931/88097749 oder 0160/6621900) und sich über den Verlauf des Kurses näher zu informieren. Ein Gespräch im Vorfeld im Matthias-Ehrenfried-Haus nach Terminvereinbarung mit mir ist sinnvoll. Hier können wir klären, ob dieser Weg für Sie zum jetzigen Zeitpunkt in Frage kommt.

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

### 14 Seminarreihe Sakraler Tanz

*Meditation des Tanzes*

**Montags, 14.09. / 28.09. / 12.10. / 26.10. / 16.11. / 30.11. / 14.12. / 11.01. / 25.01. / 01.02. von 19.30–21.30 Uhr (10x)**

Das „Sakrale Tanzen“ ist ein Sich-Ausrichten auf die Mitte, auf den göttlichen Grund, auf den Ort der Stille und auf die Kraft in uns. Wir erhalten die Möglichkeit, mit unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen, uns selbst und den Mitmenschen zu begegnen.

Eingeladen sind Frauen und Männer, die Freude an Rhythmus und harmonischer Bewegung haben. Wir tanzen einfache Kreistänze und meditativ-sakrale Tänze. Die Themen der Abende finden Sie im Internet bzw. erhalten Sie zu Kursbeginn. Bewegungsmeditation, Poesie, Texte und Gesänge begleiten uns.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

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

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

**max. TN-Zahl:** 20

online

Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte aufgrund von Corona-Beschränkungen auch online stattfinden!

### 15 Ein Blick hinter Klostermauern

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

#### Besuch bei den Redemptoristen

*Dienstag, 15.09. um 16.00 Uhr*

**Treffpunkt:** Matthias-Ehrenfried-Straße 2,  
97074 Würzburg-Sieboldshöhe  
(Buslinie 6, bis Haltestelle „St. Alfons-Kirche“)

**Organisatorische Leitung:** Jürgen Krückel,

**Teilnahmebeitrag:** 2,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 25

### 16 Wandern – Um Gottes Willen!?

*Auf Gottes Spuren mit Rucksack und Bibel*

**Sonntag, 13.09. von 11.30 – 18.00 Uhr**

Wir laufen, nach einer halbstündigen Besichtigung des Fränkischen Bildstockzentrums, Egenhausen, einen Teil des Bildstockweges rund um Egenhausen. Wir lassen uns von Bildstöcken inspirieren. Insgesamt werden wir ca. 13 km auf gut begehren Wegen mit sanften Anstiegen unterwegs sein. Biblische und thematische Impulse begleiten uns.

**Leitung:** Jürgen Krückel, Gemeindeferent,

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

**Treffpunkt:** 11.30 Uhr Parkplatz vor Talavera-Schlösschen /  
Bitte Proviant mitnehmen.

**max. TN-Zahl:** 12

### 17 „Licht ist dein Kleid ...“ – Ein Lob der Schöpfung

*Praxistag der Franz-Kett-Pädagogik*

**Samstag, 26.09. von 10.00 – 16.00 Uhr**

online

Der Psalm 104 ist ein großartiger Lobgesang auf die Schönheit und feinsinnige Ordnung der Schöpfung. Je fragiler und bedrohter diese Ordnung ist, umso wichtiger scheint es, unseren Kindern einen persönlichen, wertschätzenden Bezug zu ihr zu ermöglichen. Sie erhalten Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik für Krippe, Kindergarten, Familiengottesdienst. In ganzheitlichen Anschauungen werden wir Himmel und Erde, Gestein, Pflanzen- und Tierwelt betrachten und gestalten.

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

**Teilnahmebeitrag:** 20,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 50

### 18 Hausmadonnen

*an Würzburgs Fassaden und in unseren Gassen*

**Montag, 28.09. um 15.00 Uhr**

Ein Streifzug durch Würzburg zeigt manch verborgene Madonnendarstellung. Namhafte Bildhauer und wohlhabende Bürger haben sich hiermit verewigt. Maria, Himmelskönigin und Wegbegleiterin!

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

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

**Treffpunkt:** Domplatz, Ecke Schuhgeschäft

**max.TN-Zahl:** 30

### 19 „Da berühren sich Himmel und Erde...“

**Mittwoch, 14.10. um 19.30 Uhr**

Wo liegt dieser wunderbare und geheimnisvolle Ort? Vor oder hinter der eigenen Haustüre. Gesunde Spiritualität braucht Tiefe und Weite – Verwurzelung und Flügel – sollte gut geerdet und ebenso gehimmelt sein. Dieses Spannungsfeld gilt es zu beachten und zu pflegen. Impulse für einen alltäglich guten Umgang damit sollen in diesem Vortrag vorgestellt und an praktischen Beispielen wie dem Leibgebet geübt werden.

**Referent:** Domvikar Paul Weismantel reflektiert in seinem Vortrag mit anschließendem Gespräch Themen wie Loslassen-können, Ruhe finden, Achtsamkeit, die Kunst des freundlichen Nein-Sagens und bietet spirituelle Impulse für eine bewusstere Lebensgestaltung  
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten!

### 20 Fußwallfahrt nach Vierzehnheiligen

**Sonntag 18.10., 05.00 Uhr – ca. 20.00 Uhr**

Zum 46. Mal machen wir uns auf den Weg von Gerolzhofen/Steigerwald über Lußberg/Haßberge nach Vierzehnheiligen. Aufgrund der Corona-Bestimmungen wird der genaue Verlauf erst ab Mitte September mit der Ausschreibung bekannt gegeben.

**Verantwortlich:** Pfarrer Gottfried Amendt, Jürgen Krückel

**Kosten für Busfahrt/Organisation:** 20,00 €/

Anmeldung bis 07.10. erforderlich!

#### Glaube und Kirche

Sie haben Fragen dazu?

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

Jürgen Krückel, Gemeindereferent, Leiter ME-Haus

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

## 21 Die Frohbotschaft nach Johannes

*Jesus-Bilder in wortgewaltiger Sprache*

Von Oktober 2020 bis Februar 2021 werden die Bibelabende zu Johannes fortgesetzt. Jede/r ist auch an einzelnen Abenden herzlich willkommen.

**Mittwochs, von 19.30–21.00 Uhr**

**21.10.:** „Alle sollen eins sein“ – Das Gebet um die Einheit (Joh 17,1-26).

**25.11.:** Jesu Festnahme und Kreuzigung (Joh 18,1-32; 19,16-42).

**17.12.:** Begegnungen mit dem Auferstandenen (Joh 20,1-23).

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

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

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

## 22 Advent über den Dächern – eine besinnliche halbe Stunde in der Kolping-Kapelle

**Dienstags, 01.12. / 08.12. / 15.12. / 22.12. um 16.30 Uhr**

Wenige Schritte sind es nur, um aus dem vorweihnachtlichen Betrieb der Würzburger Innenstadt über den gläsernen Aufzug des Kolping-Center Mainfranken, Kolpingplatz 1, in die stille Oase der Kolping-Kapelle über den Dächern Würzburgs zu gelangen.

Den Arbeitstag ausklingen lassen und sich bewusst in die Stille zurückziehen, ruhig werden mit einer adventlichen halben Stunde: bei meditativer Musik, kostbaren Texten und Gedanken, frohmachendem Gesang.

Herzlich willkommen!

**Referent:** Jens Johanni, Diakon, Kolping-Diözesanpräses,  
Peter Langer, Bildungsreferent  
Teilnahme kostenfrei!

**Ort:** Adolph-Kolping-Kapelle, Kolping-Center Mainfranken,  
Kolpingplatz 1, Würzburg

## 23 Begegnungen – Das Reich Gottes ist mitten unter euch

*Diözesaner Bibeltag zum neuen  
„Sonntag des Wortes Gottes“*

**Samstag, 23.01., von 09.30–16.30 Uhr**

Der (deutsche) ökumenische Bibelsonntag und der neue (weltweite) katholische Wort-Gottes-Sonntag finden am letzten Sonntag im Januar statt. Gleichzeitig ist er der Auftakt zur Woche für die Einheit der Christen. In Vorbereitung auf diesen Sonntag findet dieser erste Diözesane Bibeltag statt.

Hauptreferentin ist Dr. Katrin Brockmüller, Geschäftsführende Direktorin des Katholischen Bibelwerks in Stuttgart. Im Anschluss daran finden zahlreiche Workshops statt. Die genaue Ausschreibung mit Anmeldung erhalten Sie ab Anfang November und finden Sie auf unserer Homepage.

**max. TN-Zahl:** 100

### 24 **Biblisches Krimi-Dinner – Mord im Affekt (3. Fall)**

*Ein spannender kulinarischer Abend*

**Freitag, 05.02. von 18.30–22.00 Uhr**

Die Bibel ist voller spannender Erzählungen. An diesem Abend schlüpfen Sie in die Rolle einer biblischen Figur und werden durch vorbereitete Hinweise und geschicktes Fragen in mehreren Runden herausfinden, wer am Tisch in ein Verbrechen verstrickt ist. Tauchen Sie ein in eine Welt vor über 2500 Jahren und finden Sie heraus, was da geschehen ist. Mehr sei nicht verraten. Bibelkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**Moderator:** Jürgen Krückel,  
Leiter Matthias-Ehrenfried-Haus

**Teilnahmebeitrag:** 29,00 € (inkl. Essen, Wasser und Wein)/Anmeldung bis 25.01. erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 14

### 25 **Das gewordene Christentum und die werdende Kirche**

*Impulse für eine andere Art, Christ zu sein*

**Sonntag, 28.02. um 19.00 Uhr**

Aus dem Grundanliegen Jesu ist die Kirche als spirituelle Weggemeinschaft entstanden. Davon zu unterscheiden ist die geschichtlich gewordene Religion, die das spätere Christentum ausmacht. Die Grundspannung zwischen Spiritualität und Religiosität, die es in allen Religionen gibt, ist in der Kirche bis in die Gegenwart wirksam. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die heutige Suche nach einer anderen Art, Christ zu sein?

**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.

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 €

In Kooperation mit MISSIO München, den Referaten Geistliches Leben und Mission, Entwicklung, Frieden der Diözese Würzburg

online

**Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte aufgrund von Corona-Beschränkungen auch online stattfinden!**

## LEBENSFRAGEN

### 26 **Pflegekurs für Angehörige, Freunde, ...**

*Infoabend*

Vorstellung von Kursteam, Koop-Partnern, Themeneinheiten und Fachreferenten

**Mittwoch, 30.09. von 18.00–ca. 19.00 Uhr**

Wir bieten Ihnen, die Sie einen Angehörigen pflegen und unterstützen, diesen Kurs mit 12 Themeneinheiten an. Verschiedene Fachreferenten vermitteln und vertiefen Kenntnisse und praktische Übungen, die zur Pfl egetätigkeit in der häuslichen Umgebung hilfreich und entlastend sind. Der Erfahrungsaustausch im Kurs ist wichtig.

Details zum Kursplan können Sie ab Ende Juli unter Tel: 0931-35478-12 erfragen oder auf der Homepage einsehen. Der Pflegekurs ist dank der BARMER-GEK Pflegekasse für alle Interessierten kostenfrei (unabhängig der Kranken- und Pflegeversicherung).

**max. TN-Zahl: 16**



LEBENSFRAGEN

### 27 **Hinterlassen Sie eine Welt, die lebenswert ist!**

*Spielerisches Training für Leute von 16–106 Jahren*

**Donnerstag, 01.10. / 29.10. / 26.11.20 / 21.01. / 18.02. / 18.03.21, von 18.30–21.00 Uhr**

Die Idee der Treffen ist: Das eigene Leben nachhaltig umzugestalten, bzw. „Enkeltauglich leben“

Und so läuft „Enkeltauglich Leben“ ab: Du triffst Dich ein halbes Jahr jeden Monat mit fünf bis zehn motivierten Personen. Jedes Treffen hat seinen eigenen thematischen

**Schwerpunkt:**

Ökologische Nachhaltigkeit, Soziale Gerechtigkeit, Solidarität, Demokratie, Menschenwürde.

Jede/r nimmt sich mindestens eine Aktion bis zum nächsten Treffen vor, um in seiner Welt etwas zum Besseren zu bewegen. Beim darauffolgenden Treffen werden Eure Erfolge gemeinsam ausgewertet und „gefeiert“. Dabei profitierst Du von den Erfahrungen Deiner „Mitspieler\*innen“. Lass Dich auf Veränderungen ein, von denen Du jetzt noch gar nichts ahnst!

**Weitere Informationen:** [www.enkeltauglich-leben.org](http://www.enkeltauglich-leben.org)

**Kursbegleiter:** Thomas Mönies, zertifizierter Spieleleiter „Enkeltauglich Leben“

**Kursbeitrag:** 30,00 €/Anmeldung bis 24.09. erforderlich! In Kooperation mit der Diözesanstelle Mission–Entwicklung–Frieden und dem Umweltbeauftragten im Bistum Würzburg.

**max. TN-Zahl: 10**



## 28 Letzte Hilfe Kurs

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

**Samstag, 10.10. von 10.00–14.00 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 informiert, vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung.

**Referentinnen:** Heike Heller, Koordinatorin Malteser Hospizarbeit, und Andrea Schuhmann, ehrenamtl. Hospizhelferin

Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /

Anmeldung bis 25.09. erforderlich!

In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.

Diözese Würzburg, Referat Hospizarbeit.

**max. TN-Zahl:** 20



## 29 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. unheimlich 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.



**29a Dienstag, 13.10. von 10.00–12.00 Uhr**

**29b Dienstag, 13.10. von 19.00–21.00 Uhr**

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

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

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

**ZUM HERAUSNEHMEN!  
Flyer mit Wegeplan in der  
Mitte des Programms**



### 30 Informationen zur Patientenverfügung

*Auf Nummer sicher –  
Vollmachten und Verfügungen (Teil 1)*

**Mittwoch, 14.10. um 18.30 Uhr**

Mit einer Patientenverfügung kann man für den Fall der späteren Entscheidungsunfähigkeit vorab schriftlich festlegen, ob, wann und unter welchen Bedingungen eine bestimmte medizinische Maßnahme gewollt wird oder nicht. Ärzte dürfen nicht gegen den festgelegten Patientenwillen entscheiden.

**Referent:** Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer  
Teilnahme kostenfrei! – Spende erbeten!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.  
In Kooperation mit dem Betreuungsverein des Sozialdienstes Katholischer Frauen Würzburg e. V.



### 31 Informationen zu Vorsorgevollmacht

*Auf Nummer sicher –  
Vollmachten und Verfügungen (Teil 2)*

**Mittwoch, 28.10. um 18.30 Uhr**

Menschen jeden Alters können in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten ihres Lebens nicht mehr selbst regeln zu können. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie einer Person des Vertrauens das Recht einräumen, in Ihrem Namen stellvertretend zu handeln.

**Referent:** Werner Nied, Rechtsanwalt und Berufsbetreuer  
Teilnahme kostenfrei! – Spende erbeten!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.  
In Kooperation mit dem Betreuungsverein des Sozialdienstes Katholischer Frauen Würzburg e. V.



### 32 Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

*Informationsvortrag mit anschließendem Gespräch*

**Dienstag, 04.02. um 19.00 Uhr**

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

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

In Kooperation mit der Epilepsieberatung Unterfranken,  
Stiftung Juliusspital Würzburg



### livebooks

*Fragen. Verstehen. Wertschätzen.  
Gesprächsabend*

**Dienstag, 26.01. von 19.00–21.00 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 9.**



## 33 Hildegard von Bingen

*Wie sie wirklich lebte und heilte*  
Vortrag

**Mittwoch, 27.01. um 19.00 Uhr**

Hildegard von Bingen steht wie kein anderer Name für Klostermedizin oder mittelalterlicher Medizin. Die Äbtissin stellt daneben auch in der Kirchen- und Frauengeschichte eine sehr bedeutsame Person dar. Ihr ganz besonderer Blick auf die Heilkunde und die Natur, auf den Menschen und die Schöpfung steht im Zentrum des Vortrages.

**Referentin:** Dr. Iris Eisenmann-Tappe,  
Mitglied des Arbeitskreises Klostermedizin, Würzburg

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 €

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz,  
Kreisgruppe Würzburg

## Fortbildungsabende:

### „Schön, dass Sie mich besuchen“

*für alle, die ältere Menschen in Einrichtungen  
oder zu Hause besuchen*

Stehen Sie in regelmäßigem Besuchskontakt mit einem älteren Menschen im Seniorenheim oder zu Hause? Dann bieten wir Ihnen 3 Themenabende an, an denen Sie Grundwissen für Ihre Besuche auffrischen oder neu erwerben können, um mit einem geschulten neuen Blick in Begegnungen und Gespräche mit älteren Menschen zu gehen und sie aktiv zu gestalten.

## 34 Wie Begegnung und Gespräche gelingen

**Donnerstag, 28.01. von 18.30–21.00 Uhr**

Grundhaltungen für eine gelingende Begegnung, hilfreiche Formen der Kommunikation, Gespräche mit Menschen, die leiden.

## 35 Wie Gott sich ins Gespräch bringt

**Donnerstag, 11.02. von 18.30–21.00 Uhr**

Eigene religiöse Wurzeln. Eingehen auf religiöse Fragen im Gespräch. Spirituelle Grundhaltungen, auch wenn nicht von Gott gesprochen wird.

## 36 Was mich und andere trägt

**Donnerstag, 25.02. von 18.30–21.00 Uhr**

Tragende Säulen im eigenen Leben und im Alter, menschliche Grundbedürfnisse im Alter, spirituelle Impulse aus der Bibel.

**Referent:** Wolfgang Zecher,  
Pastoralreferent in der Altenheimseelsorge  
Teilnahme kostenfrei – Spende erbeten!  
Anmeldung zu bis 3 Werktagen vor den einzelnen Terminen erforderlich!

In Kooperation mit Kath. Altenheimseelsorge Region  
Würzburg



## SPRACHE

### 37 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.

#### 37a English for fun

**Dienstags, ab 15.09. – 27.10.**

**von 10.30–12.00 Uhr (7x)**

**Kursbeitrag:** 42,35 € (zzgl. Lehrmaterial) /  
Anmeldung erforderlich!

#### 37b English for fun

**Dienstags, ab 17.11. – 02.02.**

**(außer 22.12. / 29.12. / 05.01.)**

**von 10.30–12.00 Uhr (9x)**

**Kursbeitrag:** 54,45 € (zzgl. Lehrmaterial) /  
Anmeldung erforderlich!

#### 37c Let's talk in English

**Donnerstags, ab 17.09. – 29.10.**

**von 10.45–12.15 Uhr (7x)**

**Kursbeitrag:** 42,35 € (zzgl. Lehrmaterial) /  
Anmeldung erforderlich!

#### 37d Let's talk in English

**Donnerstags, ab 19.11. – 04.02.**

**(außer 17.12. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)**

**von 10.45–12.15 Uhr (8x)**

**Kursbeitrag:** 48,40 € (zzgl. Lehrmaterial) /  
Anmeldung erforderlich!

**Leitung:** Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 15

### 38 Conversation française – Französische Konversation

*für Interessierte jeden Alters*

**Mittwochs, 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 18.11. / 02.12. /  
16.12. / 13.01. / 27.01. / 10.02. von 15.00–16.30 Uhr**

Die Referentin unterstützt Sie darin, Ihre Kenntnisse in der französischen Sprache anzuwenden und mit der Zeit beim Zuhören und Sprechen sicherer zu werden.

**Leitungsteam:** Ruth Vial

**Teilnehmerbeitrag:** 3,30 € je Nachmittag



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

## GEDÄCHTNIS

### 39 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining

*für Interessierte ab 60 Jahren*

Spielend denken, Zeit sich schenkend ist ein großer Meilenstein für's Leben. „Frische Farben für die grauen Zellen“ Sie schulen unter fachlicher Anleitung Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken sowie Reaktionsfähigkeit. Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

**39a Montags, ab 14.09.–25.01.**

(außer 02.11. / 09.11. / 16.11. / 21.12. / 28.12. / 04.01.)

von 09.40–11.10 Uhr (14x)

**39b Montags, ab 14.09.–25.01. (außer 02.11. /**

**09.11. / 16.11. / 21.12. / 28.12. / 04.01.)**

von 11.30–13.00 Uhr (14x)

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

**Beitrag je Kurs:** 96,30 € (inkl. 6,00 € Materialkosten) / Anmeldung erforderlich!

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

### 40 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele

*für Interessierte ab 60 Jahren*

**Freitags, 18.09. / 02.10. / 16.10. / 30.10. / 20.11. / 04.12. / 18.12. / 15.01. / 29.01. von 09.30–11.00 Uhr (9x)**

**Leitung:** Hildegard Müller, zertifizierte Gedächtnistrainerin

**Kursbeitrag:** 48,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten) / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 16

## NEUE MEDIEN

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



### 41 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.



#### 41a Tablet-PCs und Smartphones

*Nutzung und Anwendung*

**Freitag, 25.09. von 14.30–16.00 Uhr**

Tablets und Smartphones haben sich etabliert. Zu PCs und Laptops sind sie eine gute Alternative. Mit ihnen kann man sich im Internet gut zurechtzufinden und auf vielfältige Weise kommunizieren.

An diesem Nachmittag stellen wir den Teilnehmer/innen Modelle und gängige Anwendungsmöglichkeiten vor und zeigen Vor- und Nachteile auf.

#### 41b Videotelefonie–Videochat

*Nutzung und Anwendung*

**Freitag, 09.10. von 14.30–16.00 Uhr**

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

#### 41c WhatsApp und andere Apps

*Installation und Anwendung*

**Freitag, 23.10. von 14.30–16.00 Uhr**

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

#### 41d Twitter, Facebook, Instagram

*Die modernen Kommunikationsformen leicht erklärt*

**Freitag, 27.11. von 14.30–16.00 Uhr**

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

#### 41e Datensicherung

*Wie speichere ich sicher?*

**Freitag, 29.01. von 14.30–16.00 Uhr**

Ob Fotos, Mitteilungen oder Dokumente, das alles befindet sich mittlerweile auf Tablet, Laptop oder Smartphone. Experten raten dringend zur Speicherung (z.B. Stick, Cloud, externe Festplatte, ...). Geht nämlich eines der Geräte kaputt oder verloren, sind 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.

#### 41f Alexa, Siri, Google...

*Was können Sprachassistenten*

**Freitag, 12.02. von 14.30–16.00 Uhr**

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

**Referenten:** SchülerInnen des Riemenschneider-Gymnasiums  
Teilnahme kostenfrei!

### 42 **Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt**

*Technik-Sprechstunde (je Teilnehmer 40 Minuten)*

**Dienstags, 29.09. / 13.10. / 27.10. / 24.11. / 08.12. / 19.01. / 02.02. um 15.30 Uhr und 16.15 Uhr**



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

**Ansprechpartner:** SchülerInnen des Riemenschneider Gymnasiums Würzburg

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

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

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.

### 43 **Digitaler Nachlass: Spuren im Netz, Spuren für die Ewigkeit?**



Digital Kompass



*Digitaler Vortrag und Gespräch*

**Dienstag, 20.10. um 17.00 Uhr**

Wer hat Zugriff auf die Online-Konten bei Google, Facebook, dem E-Mail Anbieter oder bei Online-Banken? Im Todesfall müssen sich die Hinterbliebenen darüber meist erst mühsam einen Überblick verschaffen. Was man selbst tun kann und was Hinterbliebene beachten müssen, das wird im Rahmen eines Online-Vortrags erläutert.

**Referent:** Sven Schonhofen, Rechtsanwalt

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten

In Kooperation mit dem „Würzburger Netzwerk zur Förderung der Medienkompetenz“ (WueNet)

### 44 **Meditatives Fotografieren mit dem Smartphone**

**Samstag, 24.10. von 13.00 -18.00 Uhr**

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

**Leitung:** Nike Klüber, Fotopädagogin, Coach und WenDo-Trainerin

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

**max. TN-Zahl:** 8

**45 Digitaler Nachlass – was soll das?**

*Haben Sie Ihr digitales Erbe und Ihren digitalen Nachlass geregelt?*



**Montag, 01.02. um 19.00 Uhr**

Als „digitalen Nachlass“ bezeichnet man elektronische Daten, die nach dem Tod des Benutzers weiter existieren – wie Zugänge zu Onlinebanking, E-Mail-Konten oder sozialen Netzwerken.

Was passiert in einem plötzlichen Sterbefall mit dem Facebook-Konto? Haben Erben Anspruch auf das Konto? Wie haben Sie ihr digitales Erbe wie Daten, Passwörter, Mailkonten geregelt? Wie kommen die Erben an diese Daten heran? Wo liegen diese Daten überhaupt? Dieser Vortrag gibt Tipps und Denkanstöße, wie mit dem digitalen Erbe zu verfahren ist und wie vorgesorgt werden kann.

**Referent:** Matthias J. Lange, redaktion42

Teilnahme kostenfrei! – Spende erbeten!

In Kooperation mit der Hanns Seidel Stiftung



NEUE MEDIEN

Anzeige

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

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



**Benedict Press**

Abtei Münsterschwarzach  
Schweinfurter Straße 40  
97359 Münsterschwarzach Abtei  
[benedictpress@vier-tuerme.de](mailto:benedictpress@vier-tuerme.de)  
[www.benedictpress.de](http://www.benedictpress.de)

\* Wir sehen es als unseren Auftrag an, ihre Kreativität perfekt aufs Papier zu bringen.

Wir drucken klein oder groß, viel oder wenig, schwarz oder farbig. Mit höchstem Anspruch.

## KÖRPER | GESUNDHEIT

### ENTSPANNUNG

#### 46 Yoga

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

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

#### 46a für Fortgeschrittene I

**Montags, 16.11. – 18.01. (außer 21.12. / 28.12. / 04.01.)  
von 18.00 – 19.15 Uhr (7x)**

**Kursbeitrag:** 40,60 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 11

#### 46b für Fortgeschrittene II

**Montags, 16.11. – 18.01. (außer 21.12. / 28.12. / 04.01.)  
von 19.30 – 21.00 Uhr (7x)**

**Kursbeitrag:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 11

**Leitung:** Gunda Pfannes, Yoga-Lehrerin im BDY/EYU

#### 47 Yoga für Senioren

*Gemeinsam geht's besser!*

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

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

**47a Mittwochs, ab 16.09. – 28.10. (außer 07.10.)  
von 13.45 – 15.00 Uhr (6x)**

**Kursbeitrag:** 39,60 €/Anmeldung erforderlich!

**47b Mittwochs, ab 18.11. – 03.02.**

**(außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 13.45 – 15.00 Uhr (9x)**

**Kursbeitrag:** 59,40 €/Anmeldung erforderlich!

**47c Mittwochs, ab 16.09. – 28.10. (außer 07.10.)  
von 15.10 – 16.25 Uhr (6x)**

**Kursbeitrag:** 39,60 €/Anmeldung erforderlich!

**47d Mittwochs, ab 18.11. – 03.02. (außer  
23.12. / 30.12. / 06.01.) von 15.10 – 16.25 Uhr (9x)**

**Kursbeitrag:** 59,40 €/Anmeldung erforderlich!

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

#### 48 QiGong – Stille und bewegte Formen

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

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

## QiGong

für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen

- 48a** Dienstags, ab **22.09.–27.10. von 17.00–18.15 Uhr (6x)**  
Kursbeitrag: 37,50 €/Anmeldung erforderlich!   
max. TN-Zahl: 12
- 48b** Dienstags, ab **17.11.–02.02. (außer 22.12./29.12./05.01.) von 17.00–18.15 Uhr (9x)**  
Kursbeitrag: 56,25 €/Anmeldung erforderlich!   
max. TN-Zahl: 12
- 48c** Dienstags, ab **15.09.–27.10. von 18.25–19.55 Uhr (7x)**  
Kursbeitrag: 59,50 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 12
- 48d** Dienstags, ab **17.11.–02.02. (außer 22.12./29.12./05.01.) von 18.25–19.55 Uhr (9x)**  
Kursbeitrag: 76,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 12
- 48e** Donnerstags, ab **17.09.–29.10. von 08.45–10.00 Uhr (außer 01.10.) (6x)**  
Kursbeitrag: 42,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15
- 48f** Donnerstags, ab **19.11.–04.02. (außer 24.12./31.12./07.01.) von 08.45–10.00 Uhr (9x)**  
Kursbeitrag: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

**Leitung:** Regina Assländer, Heilpraktikerin

## QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

- 48g** Donnerstags, ab **17.09.–29.10. von 10.10–11.10 Uhr (außer 01.10.) (6x)**  
Kursbeitrag: 33,60 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15
- 48h** Donnerstags, ab **19.11.–04.02. (außer 24.12./31.12./07.01.) von 10.10–11.10 Uhr (9x)**  
Kursbeitrag: 50,40 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15
- 48i** Donnerstags, ab **17.09.–29.10. von 11.15–12.15 Uhr (außer 01.10.) (6x)**  
Kursbeitrag: 33,60 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15
- 48j** Donnerstags, ab **19.11.–04.02. (außer 24.12./31.12./07.01.) von 11.15–12.15 Uhr (9x)**  
Kursbeitrag: 50,40 €/Anmeldung erforderlich!  
max. TN-Zahl: 15

**Leitung:** Regina Assländer, Heilpraktikerin

**KÖRPER | GESUNDHEIT**  
Entspannung



**Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte aufgrund von Corona-Beschränkungen auch online stattfinden!**

### 49 Ganzheitlich fit und entspannt

**Dienstags, 17.11. – 15.12. von 19.00–19.45 Uhr (5x)**

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ISO-Matte

**Leitung:** Lisa-Marie Scheckenbach, Entspannungstrainerin

**Kursbeitrag:** 17,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

### 50 Qi Gong – Wildgans I

*Effektives und professionelles Bewegungstraining*

**Freitag, 15.01. / 22.01. von 18.30–21.30 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.

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

### 51 GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

*ein einjähriges Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren – Fortsetzungskurs*



**Mittwochs, 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 18.11. / 02.12. /**

**16.12. / 13.01. / 27.01. / 10.02. von 10.30–12.00 Uhr**

**(2. Teil: 10x) Ende des Programms:** Sommer 2021

Das Gruppenprogramm hat das Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern und mit anderen gemeinsam aktiv und gesund älter zu werden. Dies geschieht durch den Austausch zu Themen, die die Gesundheit, das Wohlbefinden und soziale Kontakte fördern, wie z.B. gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, Mitwirkung, positive Haltung, Umgang mit chronischen Erkrankungen u.v.m.

Hierfür trifft sich eine feste Gruppe im Zeitraum von einem Jahr etwa 2x im Monat, um diese Themen zu bearbeiten. Im Vordergrund steht dabei das soziale Miteinander in der Gruppe.

**Ehrenamtl. Leitung:** Katharina Braunschweig

Teilnahme kostenfrei! / Neuer Kurs ab März 2021 geplant.

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin

**max. TN-Zahl:** 14

In Kooperation mit Gesundheitsamt Stadt und Land Würzburg.

## 52 Bioenergetik am Morgen

online

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen  
Für alle, die den Tag mit Schwung und Wohlbefinden beginnen möchten, Stress und Anspannung abbauen und mit Tatkraft dem Alltag begegnen wollen. Die gesundheitsfördernden bioenergetischen Körperübungen ermöglichen es auf aktive Weise, 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

**52a Mittwochs, ab 30.09. – 18.11. (außer 04.11. / 11.11.) von 10.00 – 11.30 Uhr (6x)**

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

**52b Mittwochs, ab 20.01. – 10.02. von 09.45 – 11.15 Uhr (4x)**

**Kursbeitrag: 36,00 € / Anmeldung erforderlich!**

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

Kinderbetreuung möglich – Anmeldung erforderlich!

**Näheres siehe Nr. 109 a – e.**

**max. TN-Zahl: 12**

## 53 Jetzt! Ganz da sein im Augenblick mit Sensory Awareness

online

*Gelassenheit und innere Ruhe finden – Übungsgruppe*  
**Mittwoch, 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.**

**von 09.45 – 11.15 Uhr (4x)**

„Jeder Augenblick kann kostbar sein!“ (Charlotte Selver)

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

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

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

**Kursbeitrag: 36,00 € / Anmeldung erforderlich!**

Kinderbetreuung möglich – Anmeldung erforderlich!

**Näheres siehe Nr. 109 a – e.**

**max. TN-Zahl: 13**

KÖRPER | GESUNDHEIT  
Entspannung



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

## BEWEGUNG UND FITNESS

### 54 **Wirbelsäulengymnastik**

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

**54a** **Montags, 14.09.–01.02.**

(außer 02.11. / 09.11. / 14.12. / 21.12. / 28.12. / 04.01.)  
von 17.00–17.45 Uhr (15x)

**54b** **Montags, 14.09.–01.02.**

(außer 02.11. / 09.11. / 14.12. / 21.12. / 28.12. / 04.01.)  
von 18.00–18.45 Uhr (15x)

**Leitung:** Ulrike König, Physiotherapeutin

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

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

### 55 **Gymnastik für Frauen am Morgen**

**Dienstags, 15.09.–02.02. (außer 03.11. / 10.11. / 15.12. / 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 09.30–10.15 (15x)**

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

**Leitung:** Ulrike König, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13

### 56 **Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren**

*Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen*

**56a** **Dienstags, ab 15.09.–01.12.**

(außer 03.11. / 10.11.) von 10.30–11.30 Uhr (10x)

**Kursbeitrag:** 30,00 €/Anmeldung erforderlich!

**56b** **Dienstags, ab 12.01.–02.02.**

von 10.30–11.30 Uhr (4x)

**Kursbeitrag:** 12,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Leitung:** Rosemarie Horn, Übungsleiterin

**max. TN-Zahl je Kurs:** 14

### 57 **Bauch–Beine–Potraining**

*Intensive Körper-Rückenfitness*

**Donnerstags, ab 17.09.–04.02. (außer 05.11. / 12.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.) von 18.45–19.30 Uhr (16x)**

Beginn mit Warm-up zur Anregung der Fettverbrennung. Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, gezielte Übungen zur Rückenstärkung. Ende mit Stretching und Entspannung.

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

**Leitung:** Anna Löhner, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** 40,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13

## 58 Fit und Gesund

*Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn*

**Montags, ab 21.09. – 01.02. (außer 02.11. / 09.11. / 21.12. / 28.12. / 04.01. / 11.01.) von 19.00–20.00 Uhr (14x)**

Durch abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Handgeräte 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:** 16

## 59 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

**59a Mittwochs, ab 23.09. – 27.01. (außer 04.11. / 11.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 17.00–17.45 Uhr (14x)**

**59b Mittwochs, ab 23.09. – 27.01. (außer 04.11. / 11.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 18.00–18.45 Uhr (14x)**

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

**Beitrag je Kurs:** 36,40 €/Anmeldung erforderlich!

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

## 60 Rückentraining mit Power

**Donnerstags, ab 24.09. – 28.01. (außer 05.11. / 12.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.) 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:** Gaby Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

**Kursbeitrag:** 35,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13

## 61 Wirbelsäulengymnastik

*Kombination mit Bauchmuskeltraining*

**Donnerstags, ab 24.09. – 28.01. (außer 05.11. / 12.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.) von 17.50–18.35 Uhr (14x)**

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

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

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

**Kursbeitrag:** 35,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13

### 62 Power Bodyforming

*Intensive Ganzkörperfitness*

Nach Aufwärmphase schrittweise aufgebaute Choreographie, Ausdauertraining, Schulung motorischer Fähigkeiten, gezielte Kräftigungsübungen für alle Problemzonen, Stärkung der Tiefenmuskulatur mit Hilfe verschiedener Kleingeräte (Hanteln, Softball, Theraband, ...).

Am Ende Stretching und Entspannung.

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

**62a** **Freitags, ab 02.10.–05.02.**  
(außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. / 08.01.)  
von 10.00–10.45 Uhr (14x)

**62b** **Freitags, ab 02.10.–05.02.**  
(außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. / 08.01.)  
von 11.00–11.45 Uhr (14x)

**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin

**Beitrag je Kurs:** 36,00 €/Anmeldung erforderlich!

Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 109 a–e /  
Anmeldung erforderlich!

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

### 63 Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic

*mit Wirbelsäulengymnastik*

**Freitags, ab 02.10.–05.02.**  
(außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. / 08.01.)  
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 Teilnehmerinnen

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

**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 36,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

### 64 Gymnastik für Frauen am Morgen

**Dienstags, 17.11.–02.02.** (außer 22.12. / 29.12. / 05.01.)  
von 08.45–09.30 Uhr (9x)

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

**Leitung:** Stefanie Biener, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** 31,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13



## MUSIK

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

*für Interessierte allen Alters*

**Dienstags, 22.09. – 01.12. (03.11. / 10.11. / 17.11.)  
von 09.00 – 10.30 Uhr (8x)**

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

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

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

**max. TN-Zahl:** 7 Personen / pro TN ein Instrument

### 66 Veeh-Harfe® – Angeleitetes Musizieren im Ensemble

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

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

*für Spieler mit Grundkenntnissen und Interessierte mit musikalischer Vorbildung*

**Montags, 21.09. – 30.11. (außer 02.11. / 09.11. / 16.11.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)**

#### 66b Angeleiteter Spielkreis für erfahrene Spieler\*innen

**Dienstags, 22.09. – 01.12. (außer 03.11. / 10.11. / 17.11.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)**

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

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

**max. TN-Zahl:** 7 Personen / pro TN ein Instrument



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

## 67 Gitarre–Auffrischkurs

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

**Donnerstags, 19.11. – 17.12. von 18.00–19.00 Uhr (5x)**

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

**Referent:** Peter Fenske, Musikpädagoge

**Kursbeitrag:** 35,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 10 Personen

## TANZ

### Fit bleiben durch Tanzen

*Körper und Geist in Bewegung halten*

**Mittwochs, 16.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12. / 20.01. / 10.02. von 09.30–11.00 Uhr (6x)**

Näheres siehe Nr. 124

### Erlebnistänze am Vormittag–Bleib fit, mach mit

**Freitags, ab 18.09.–12.02.**  
(außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. 08.01.)  
von 09.00–10.30 Uhr (17x)

**Freitags, ab 18.09.–12.02.**  
(außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. 08.01.)  
von 10.45–12.15 Uhr (17x)

Näheres siehe Nr. 125a+b

### Seminarreihe Sakraler Tanz–Meditation des Tanzes

**Montags, 14.09. / 28.09. / 12.10. / 26.10. / 16.11. / 30.11. / 14.12. / 11.01. / 25.01. / 01.02.**  
von 19.30–21.30 Uhr (10x)

Näheres siehe Nr. 14.

Anzeige

kontrolliert und  
zertifiziert  
DE-ÖKO-001



**BIO** Bäckerei  
**Thyen**  
DIE BESSERE BÄCKEREI

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



www.biobaecckerei-thyen.de

## KREATIVES GESTALTEN

### 68 Offener Stricktreff

*Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung*

**Montags, ab 07.09.–08.02. (außer 02.11. / 09.11. / 21.12. / 28.12. / 04.01. / 15.02.) von 14.00–17.00 Uhr**

Hier treffen Sie Teilnehmer\*innen, die wie Sie gerne stricken. Anfänger\*innen sind willkommen. Profitieren Sie von dem Ideenreichtum in der Runde und den Tipps und Tricks der Anwesenden. Wolle und Stricknadeln bitte selber mitbringen.

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



### 69 Aquarellieren

*Kurs für Fortgeschrittene*

**Donnerstags, ab 01.10.–11.02. (außer 05.11. / 12.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.), von 19.00–21.00 Uhr (15x)**

**Leitung:** Marlies Thorwald, Künstlerin  
**Kursbeitrag:** 90,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 13

### Weitere Angebote:

- Fühldecken für Demenzerkrankte nähen (siehe Seite 16)
- Kreative Zwischenzeit (siehe Nr. 1a–f)

## KULTUR

### Offener Schachtreff

**Freitags, 04.09.–12.02. (außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. / 08.01.) von 14.00–17.00 Uhr**

Näheres siehe Nr. 118.

### 70 „Wir sagen Euch an ...“ – Adventsnachmittag

*mit Adventsliedern, Texten und Veeh-Harfen-Klängen für Jung und Alt*

**Freitag, 04.12. von 14.30–16.30 Uhr**

Freuen Sie sich auf adventlich-winterliche Lieder, gezupfte Instrumentalstücke, Geschichten und Gedichte sowie geselliges Beisammensein bei Adventsgebäck und Winterpunsch.

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €

**Musikalische Leitung:** Lilo Halbleib, Musikgeragogin, Leiterin Veeh-Harfen-Spielkreise

**Moderation:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin

## DIGITALE BILDVORTRÄGE

### 71 Seychellen

**Freitag, 02.10. um 14.30 Uhr**

Die Seychellen sind „eine andere Welt“, die es verstanden hat ihr Ökosystem und ihre herrliche Naturschönheit zu bewahren. Es erwarten Sie Bilder des Nationalparks Vallee de Mai, den Inseln Cousin und Curieuse, mit ihren großen Schildkröten und dem Vogelparadies, sowie den schönsten Stränden der Welt. Auch das „Stadtleben“ ist zu entdecken. Sehen Sie Bilder von Victoria, einer der kleinsten Hauptstadt der Welt, und begleiten Sie uns auf einer Inselrundfahrt über Mahe.

**Referent:** Robert Issing, Moni's Fotostübchen

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €

### 72 Das ist die stillste Zeit im Jahr

**Freitag, 11.12. um 14.30 Uhr**

Lauschen Sie den weihnachtlichen Texten über die „stillste Zeit im Jahr“ von Karl Heinrich Waggerl. Kaum einem anderen Ereignis ist er in seinen Texten so oft nachgegangen wie dem Geschehen um die Christnacht. Immer kreisen sie um die Christgeburt und um das kindhafte Erleben ihres Wunders. Sie münden ein in die Mahnung, dass der Herr nicht zu uns gekommen sei, damit wir klüger, sondern damit wir gütiger werden. Untermalt werden die Texte von weihnachtlichen Bildern und Musik.

**Referent:** Gisela Groh

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €

### 73 Indien und sein Bundesstaat Rajasthan

**Freitag, 22.01. um 14.30 Uhr**

Kommen Sie mit in den Bundesstaat Rajasthan, dem „Land der Könige“ und sehen Sie Paläste, Denkmäler und Festungsanlagen. Es ist eines der ursprünglichsten und farbenprächtigsten Gebiete ganz Indiens. Der Reiz Rajasthans liegt aber nicht nur in den Bauwerken. Es sind die Menschen, die durch ihre Freundlichkeit und ihre Kleidung eine farbenfrohe Atmosphäre schaffen. Durch Indien reisen ist, wie in eine andere Welt einzutauchen. In keinem Land der Welt werden die Sinne so oft und auf unterschiedliche Weise angesprochen wie in Indien. Indien berührt Jedermann.

**Referent:** Karl-Heinz Görlitzer und die Fotofreunde Güntersleben

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €



## 74 Würzburg – das Stadtviertel rund um die Stift Haug Kirche

**Freitag, 05.02. um 14.30 Uhr**

Der Referent lädt Sie zu einem Bildspaziergang rund um das Matthias-Ehrenfried-Haus ein. Er erinnert dabei an historische Gebäude dieses 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. Bilder aus dem alten Würzburg sind zu sehen.

**Referent:** Willi Dürrnagel, Stadtrat

**Teilnehmerbeitrag:** 3,00 €

## FAHRTEN

## 75 Konzertfahrt zum „Symphonischer Karneval“

*in der Konzerthalle in Bamberg*

**Sonntag, 24.01. von 13.00–21.00 Uhr**

Der Symphonische Karneval hat bei Musikliebhabern Tradition. Auch 2021 erwarten Sie spritzige Melodien von Franz von Suppé, Carl-Michael Ziehrer, Jacques Offenbach – und natürlich von den musikalischen Großmeistern der Strauß-Dynastie. Es spielt das Staatsorchester Braunschweig. Die musikalische Leitung hat Gerd Schaller. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Karten für dieses beliebte Konzert! Konzertbeginn ist um 17.00 Uhr. Davor stehen in Bamberg etwa 2 Stunden zur freien Verfügung.

**Reiseleitung:** Sieglinde Vierheilig

**Fahrtkosten:** 48,00 € (inkl. Konzertkarte zu 29,00 €)/Anmeldung bis 06.01. erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 45

### Fahrten für Senioren

bieten auch die **Evang. Seniorenbegegnungsstätte im Würzburger Albert-Schweitzer-Haus** (Telefon: 0931/7962579) sowie das **Kath. Senioren-Forum im Stadtdekanat Würzburg** (Telefon: 0931 386 65251) an.

## FÜHRUNGEN

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

In Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg werden die schriftlichen Quellen des Bistums Würzburg aufbewahrt, gesichert und für Verwaltung, Öffentlichkeit und Forschung zugänglich gemacht. Die Einrichtung ist als „Gedächtnis“ des Bistums Würzburg zu sehen und bietet die Kompetenz und Infrastruktur für Fragestellungen zu Personen, Ereignissen, Gebäuden und verschiedenen Sachthemen des Bistums. Bei der Führung erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen der Einrichtung, werden durch die Funktionsbereiche des Zweckgebäudes in der Domerschulstraße geführt und über die Zuständigkeiten, Aufgaben, Bestände und Sammlungen informiert.

**76a Donnerstag, 17.09. um 17.00 Uhr**

**76b Donnerstag, 22.10. um 17.00 Uhr**

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

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

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

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

**Dienstag, 26.01. um 16.00 Uhr**

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

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

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

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

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

**max. TN-Zahl:** 15



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Wir leben Zukunft vor*



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

# Wir ziehen um! Zurück ins ME-Haus

Wichtige Hinweise  
für alle unsere Besucher:

**Alle Veranstaltungen  
bis 31. Oktober 2020**

**... noch in der  
Kolpingstraße 11**

**Alle Veranstaltungen  
ab 16. November 2020**

**... wieder in der  
Bahnhofstraße 4-6**

**Wir freuen uns über Ihren Besuch.  
Herzlich willkommen!**



▲ Richtung Hauptbahnhof ▲

Klinkstraße

Kaiserstraße

Reisgrubengasse

Bahnhofstraße

Woolworth

Barbarossa-platz 1

Haugerkirchplatz

Stift Haug

Barbarossaplatz

Haugerpfarrgasse

Parkhaus am Haugerkirchplatz

Juliuspromenade

Hotel Würzburger Hof

Barbarossa-platz 2

rabenberg

Kolpingplatz

Kolping-Center

BIS OKTOBER 2020

Nr. 11

Wöllergasse

Oberthürstraße

Theaterstraße

Textorstraße

Semmelgasse

 Generationen Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

ergasse

Dominikanergasse

dm-Drogerie

Aldi Süd

Bürgerspital

genstraße

Eichhornstraße

Spiegelstraße

Theaterstraße

helmstr.

Hernstr.

Spiegelstraße

 **Parkplatz  
WVV**

 **Seinsheim-  
garage**

**AB NOVEMBER 2020**



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

**AB 16. NOVEMBER 2020**

**Generationen  
Zentrum e.V.  
ZURÜCK  
im ME-HAUS**

**BAHNHOFSTRASSE 4-6**

**... ab dem**

**16. November**

**finden unsere  
Veranstaltungen  
wieder in der**

**Bahnhofstraße**

**im Matthias-  
Ehrenfried-Haus  
statt.**



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*



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

# Bleiben Sie in Kontakt mit uns!

Aktuelle Informationen und  
Neuigkeiten finden Sie unter:



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



[www.facebook.com/Generationen-  
Zentrum-Matthias-Ehrenfried-eV](http://www.facebook.com/Generationen-Zentrum-Matthias-Ehrenfried-eV)



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

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

Bahnhofstraße 4-6  
97070 Würzburg

Telefon 0931 386 68700  
Telefax 0931 386 68709

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

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

*Informative Spaziergänge für Ältere, Jüngere,  
Neuzugezogene ...*



**Donnerstag, 24.09. / 22.10. von 14.30–16.30 Uhr**

... mit Hinweisen auf Museen, Theater, Bibliotheken,  
soziale Einrichtungen und anderes mehr am Wegrand.  
Die Routen beginnen und enden an öffentlichen Halte-  
stellen. Mit Einkehr und Austausch am Schluss. Die  
Spaziergänge finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl  
statt.

**Stadtteile und Treffpunkte von September bis Oktober:**

**78a Streifzug durch Rottenbauer**

**Treffpunkt:** Straba-Haltestelle Rottenbauer (Linien 5)

**78b Streifzug durch die Lehmgrubensiedlung**

**Treffpunkt:** Straba-Haltestelle Reuterstraße  
(Linien 3,5)

**Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin  
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /  
Anmeldung bis 3 Tage vor Termin erforderlich!  
**mind. TN-Zahl: 8**

FÜHRUNGEN

**Weitere Angebote**

- Wo ist der allergrößte Schatz (siehe Nr. **4a+b**)
- „Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“ (siehe Nr. **5**)
- Ein Blick hinter Klostermauern (siehe Nr. **15**)
- Madonnenführung (siehe Nr. **18**)

Anzeige



**Sparkasse  
Mainfranken Würzburg**

**Gut für Mainfranken**



# Kinder und Familie



## Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kinder

Alter/Angebot	Babyzeit				Kinderzeit		
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr	ab 1 1/2 Jahre	ab 3 Jahre	ab 5 Jahre	ab 6 – 12 Jahre
Eltern-Kind-Angebote	Zwergensprache – mit Babyzeichen Nr. 98a+b						
	PEKIP® Nr. 95						
	Kanga Training Nr. 100						
Vater-Kind-Angebote	Musikgarten Babys Nr. 97a		Musikgarten Nr. 97b				
			Dinkelstangen, Fruchtriegel und Kinderkekse Nr. 99				
			Weniger süße Alternativen zur Weihnachtszeit Nr. 101				
			Naschen erlaubt? Nr. 102				
Nur für Kinder	Väterbrunch im Café Komm Nr. 103						
					Papa Kind Werkstatt Nr. 108		
	Papa-Kind-Action Nr. 104						
	Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern Nr. 105a+b						
	Ich koche mit Papa Nr. 106						
Offene Angebote	Waldweihnachtsstimmung 107						
					Kinderbetreuung Nr. 109a-e		Erlebnisworkshop Retter Nr. 110
					Individuelle Förderung Nr. 7		
Offene Angebote	Café komm Mi, Do, Fr Nr. 94						
	Eltern-Kind-Frühstück (jeden ersten Freitag im Monat) Nr. 94						
	Café komm Nähtreff Nr. 2						
	Familiensprechstunde im Café komm Nr. 93						
	Kreative Zwischenzeit Nr. 1						

## PARTNERSCHAFT / ERZIEHUNG

### 79 **Natürliche Familienplanung mit sensiplan®**

*Sprechstunde*

**sensiPLAN**

**Mittwochs, 16.09. / 14.10. / 18.11. / 09.12. / 13.01. / 10.02.  
von 18.00–19.00 Uhr**

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

**Verantwortlich:** Kirsten Danelzik, Referentin für Ehe- und Familienseelsorge, NFP-Beraterin  
Ohne Voranmeldung!

### 80 **„1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“**

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

**Mittwoch, 24.02. um 19.30 Uhr**

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

Bei diesem Infoabend bekommen Sie Impulse für eine gelingende Kommunikation und einen Einblick in unser Kursangebot: „Erlebnis. Partnerschaft. Liebe.“ Gesprächstraining für Paare EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm).

**Referent:** Jürgen Krückel, EPL-Trainer,  
Leiter Matthias-Ehrenfried-Haus

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

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken (FDK) Würzburg



**Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte aufgrund von Corona-Beschränkungen auch online stattfinden!**

## ELTERN / PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

### 81 „Ich brauch mehr Taschengeld!!“

*Mit Kindern über Geld reden*

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

**Mittwoch, 30.09. von 19.30–21.00 Uhr**

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

**Referentin:** Martina Kronenberger

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erbeten!

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



### 82 **Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören!**

*Grundkurs für Eltern und 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

#### 82a **Vormittagskurs**

**Montags, ab 05.10.–30.11.**

**(außer 02.11. / 09.11. / 23.11.) von 09.45–11.45 Uhr  
(6x)**

#### 82b **Abendkurs**

**Donnerstags, ab 08.10.–26.11. (außer 05.11. / 12.11.)  
von 20.00–22.00 Uhr (6x)**

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

**Kursbeitrag:** 62,40 € / Anmeldung erforderlich!

Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 109a–e /  
Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12



### 83 Raus mit der Sprache!

*7 Gründe, warum Sie mit Ihrem Kind  
möglichst viel sprechen sollten*

*Vortrag für Eltern mit Kindern von Geburt bis 4 Jahre*

**Mittwoch, 07.10. von 19.30–21.00 Uhr**

Kinder ahmen nach und brauchen dazu liebevoll zugewandte Personen, Kinder brauchen Worte für Empfindungen, Gefühle und um in Beziehung zu treten. Wir müssen ihnen diese Worte geben! Viele Probleme können durch Sprache gelöst werden und ebenso helfen uns Gespräche, unser Kind besser zu verstehen. Hier bekommen Sie Hintergrundinfos was ein Kind für eine gute Sprachentwicklung benötigt, warum Sprechen so wichtig ist und wie sie eine gute Sprachentwicklung fördern können, damit der Spracherwerb ein- oder auch zweisprachig gelingt.

**Referentin:** Sabine Rüdener, Logopädin, Dozentin im Studiengang Logopädie, Mutter von 4 Kindern

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

**max. TN-Zahl:** 16

online

### 84 Nervensäure, Kindergartenrowdy oder Heulsuse

*Entlastung für Familien mit fordernden Kleinkindern*

**Donnerstag, 15.10. von 19.30–21.00 Uhr**

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

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

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

**max. TN-Zahl:** 20

online

### 85 Kinderängste – ein ganz normaler Teil der Kindheit!

*für Eltern und Interessierte*

**Dienstag, 27.10. von 19.30–21.30 Uhr**

Kinderängste gehören zur Kindheit dazu. Wir können den Kindern die Ängste nicht ersparen, aber ihnen zur Seite stehen und sie ernst nehmen. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kind helfen können mit seinen Ängsten umzugehen und was normal ist und ab wann sie Hilfe holen sollten? Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie wir den Kindern mit Geschichten und einfachen Entspannungstechniken durch die angstmachenden Phasen helfen können.

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

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

**max. TN-Zahl:** 20

online

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



*Entwicklungsfördernde (Früh-)Erziehung nach Emmi Pikler, Einführungskurs*

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.



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

**max. TN-Zahl:** 11

**Kursbeitrag:** 29,40 €/Anmeldung erforderlich!

**86a Vormittagskurs für Eltern mit Kindern ab Geburt und päd. Fachkräfte**

**Montag, 07.12. / 25.01. / 01.02.**

**von 10.00 – 12.00 Uhr (3x)**

**Kursbeitrag:** 29,40 €/Anmeldung erforderlich!

**86b Abendkurs für Eltern mit Kindern ab Geburt und päd. Fachkräfte**

**Donnerstag, 10.12. / 28.01. / 04.02.**

**von 20.00 – 22.00 Uhr (3x)**

**Kursbeitrag:** 29,40 €/Anmeldung erforderlich!

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



*Vortrag für Eltern von Kleinkindern*

**Dienstag, 19.01. von 19.30 – 21.00 Uhr**

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

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

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

**max. TN-Zahl:** 20



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

### 88 Pubertät – sie liegen nur rum und wachsen

*Hilfreiche Tipps für Eltern*

**Montag, 25.01. von 19.30–21.30 Uhr**

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

**Referentin:** Birgit Zöller, Erzieherin, Sozialpädagogin, Elternkurstrainerin (DKSB), Fachkraft mit Zusatzqualifikation Bindungsentwicklung (ifp)

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

**max. TN-Zahl:** 16

### 89 Digitales Kinderzimmer

*„Ene mene muh – wie smart bist du?“*

Vortrag für Eltern von Kleinkindern

**Donnerstag, 28.01. von 19.30–21.30 Uhr**

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

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

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

**max. TN-Zahl:** 20



### 90 Schnuller weg! Wirklich?

*Was Sie über Schnuller, Schnupfen, Sprache wissen sollten*

Vortrag für Eltern mit Kleinkindern

**Mittwoch, 03.02. von 19.30–21.00 Uhr**

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

**Referentin:** Sabine Rüdener, Logopädin, Dozentin im Studiengang Logopädie, Mutter von 4 Kindern

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

**max. TN-Zahl:** 16



## 91 Prävention und Umsetzung des Schutzauftrages §8a-SGBVIII in der Eltern-Kind-Arbeit

*Workshop für pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtliche*



**Montag, 14.09. von 16.00–20.00 Uhr**

Erfolgreicher Kinderschutz setzt das Wissen über Entstehung und Folgen von Kindeswohlgefährdung voraus. Ob ein Kind in einer bestimmten Lebenssituation sicher und geschützt ist oder aber gefährdet ist, ist meist nicht leicht zu beantworten. Um zu einer guten Entscheidung im Sinne des Kindeswohls zu gelangen, ist vor allem ein Basiswissen notwendig.

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung zum Thema Kinderschutz, Sie erfahren mehr über Formen und Belastungsfaktoren der Kindeswohlgefährdung, unter fachlicher Anleitung und in Kleingruppen lernen sie Möglichkeiten zur Risikoeinschätzung kennen, um angemessene Handlungsschritten einzuleiten.

**Referentin:** Birgit Zöller, Bildungsreferentin, Trainerin für Elternkurse des Deutschen Kinderschutzbundes „Starke Eltern Starke Kinder“

**Teilnahmebeitrag:** 17,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 16

## 92 Marte Meo – alles eine Sache der Haltung

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



**Samstag, 20.03. von 09.30–16.00 Uhr**

Maria Aarts kommt nach Würzburg und wird in verschiedenen Vorträgen Einblicke in die Marte Meo Methode geben. Pädagogische Fachkräfte aus Krippe, Kita und Hort erfahren, wie sie mit Marte Meo die Entwicklung der Kinder im Alltag unterstützen können. Pflege- und Betreuungskräfte erhalten mit Marte Meo eine Methode zur unterstützenden Kommunikation in häuslicher und stationärer Pflege. Zielgruppengerecht wird es bei einer Infobörse die Möglichkeit geben sich mit erfahrenen Marte Meo Supervisoren und Maria Aarts auszutauschen, Rückfragen zu stellen, ins Gespräch zu kommen.

„Marte Meo“ ist aus dem Lateinischen abgeleitet und bedeutet so viel wie „etwas aus eigener Kraft“ erreichen. Marte Meo ist eine entwicklungsorientierte videogestützte Methode mit einer wertschätzenden und ressourcenorientierten Grundhaltung und möchte Menschen ermutigen, sich aus eigener Kraft und im Vertrauen auf eigenen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Anmeldung, genauere Details zum Tagesablauf, Vortragsinhalten entnehmen sie bitte unserer Homepage unter [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

**Teilnahmebeitrag:** 65,00 € inklusive Verpflegung

**max. TN-Zahl:** 100

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

### „wellcome“

#### Praktische Hilfe nach der Geburt

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

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

**Sprechzeit:** Dienstag und Donnerstag  
von 10.00 – 12.00 Uhr

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

wuerzburg@wellcome-online.de

[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

Bitte sprechen Sie uns an!



## ELTERN-KIND-ANGEBOTE

### Café komm Nähtreff

Freitags, 18.09. / 16.10. / 27.11. / 11.12. / 15.01. / 05.02.

von 14.00 – 15.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 2.



### 93 FAMILIEN-SPRECHSTUNDE im Café komm

mit einer erfahrenen Familien-Gesundheits- und Kinderpflegerin

Donnerstags, 24.09. / 08.10. / 19.11. / 03.12. /

14.01. / 04.02. von 15.00 – 17.00 Uhr

Sie haben Fragen rund ums Kind und das Familienleben wie z.B. schlimmer Husten, Schlafprobleme, große eigene Erschöpfung und noch vieles mehr. Bei uns im Familienstützpunkt steht Ihnen eine erfahrene Kinderkrankenschwester und Familienberaterin mit Rat und Tat zu Seite. Sie nimmt sich Zeit, hört Ihnen zu! Für intensivere Beratungen stehen zusätzlich vereinbarte Termine zur Verfügung!

**Referentin:** Martina Bayer, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Kinder-, Jugend- Familienberaterin

**Ansprechpartnerin:** Birgit Zöller, Bildungsreferentin  
Teilnahme kostenfrei! Kinder können mitgebracht werden!  
Gefördert von der Koordinierende Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg



**94 Café komm**

*Der offene Treff für Eltern, Kinder,  
Großeltern mit Kindern  
von Geburt bis 6 Jahren  
geöffnet ab 02.09. – 19.02.  
(außer 04. – 13.11. / 23.12. – 06.01.)*



STADT  
WÜRZBURG



**Mittwochs, 15:00–17:15 Uhr Café komm – musikalisch**  
mit Birgit Zöller oder Melanie Ravandoor und Gerda Christ

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



**Freitags, 09:30–11:30 Uhr Café komm – multikulturell**  
mit Rahel Brückner oder Carolin Urban

**Freitags, 14:00–17:15 Uhr Café komm – Mehrgenerationen**  
von 0–99 Jahre  
mit N.N.



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

**zusätzlich im Café komm:**

- **Donnerstags** einmal im Monat **Familiensprechstunde** mit Martina Bayer  
**Näheres** siehe Nr. 93.
- **Freitags** einmal im Monat **Nähtreff**  
**Näheres** siehe Nr. 2.
- **Jeden ersten Freitag** im Monat **Eltern-Kind-Frühstück** – bitte etwas Typisches aus eurer Kultur zum Frühstück mitbringen
- An **ausgewählten Samstagen Väterbrunch** im Café komm  
**Näheres** siehe Nr. 103.

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

ELTERN – KIND – ANGEBOTE



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

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

### 95 PEKiP®

#### *Spiel und Bewegung mit Babys*

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

**Mitzubringen:** Handtuch, Mullwindel, Wickelunterlage und alles was Sie für Ihr Kind benötigen.

**95a für Babys die Juni/Juli/Aug 2020 geboren wurden**  
Freitags, ab 18.09.–05.02. (außer 06.11. / 13.11. / 18.12. / 25.12. / 01.01. / 08.01.) von 15.45–17.15 Uhr (15x)

**95b für Babys die März/April/Mai 2020 geboren wurden**  
Freitags, ab 18.09.–05.02. (außer 06.11. / 13.11. / 18.12. / 25.12. / 01.01. / 08.01.) von 17.30–19.00 Uhr (15x)

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

**Beitrag je Kurs:** 165,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

### 96 Wendo für Mütter und Töchter – Du bist stärker als du denkst



*Selbstbehauptung und -verteidigung  
für Mädchen und Frauen von 7–79 Jahren*

**Samstag, 19.09. von 09.00–16.00 Uhr**

Hier lernen Mütter und Töchter zwischen Schlagkissen, Holzbrettern und Rollenspielen stolz auf sich selbst und aufeinander zu sein. Ihr lernt beide Wendo kennen, erfahrt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in eurem Denken und Handeln, stärkt eure Beziehung, so dass ihre eure Unterschiede als Chance begreift, im Alltag gut miteinander im Gespräch bleibt und eure unterschiedliche Persönlichkeit als Wert erkennen und schätzen lernt.

**Referentin:** Silke Leonhard, Wendo Trainerin und Maria Fus

**Teilnahmebeitrag:** 15,00 € pro Person /

Anmeldung erforderlich!

max. 8 Mütter und 8 Töchter

(nur Paaranmeldung möglich, auch Tante und Nichte o.ä.)

Einzelpersonen sind nicht möglich)

Gefördert durch die Stadt Würzburg

online

**Diese/r Veranstaltung/Kurs könnte  
aufgrund von Corona-Beschränkungen  
auch online stattfinden!**



**97** **Musikalische Frühförderung für Kinder**  
**Montags, ab 21.09. – 01.02.**  
(außer 02.11. / 09.11. / 21.12. / 28.12. / 04.01.) (15x)

**97a** **Musikgarten® für Babys**  
von 6 bis 18 Monaten mit Eltern  
von **15.00 – 15.45 Uhr**

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

**Bitte mitbringen:** kleine Decke, Socken

**für Instrumentenpaket:** 11,50 € (Tuch, Rassel, Klanghölzer – bitte bei Referentin im Kurs bezahlen)

**97b** **Musikgarten® Teil 1: Wir machen Musik**  
von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Eltern  
von **16.00 – 16.45 Uhr**

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

**Bitte mitbringen:** Socken, bequeme Kleidung

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

**Beitrag je Kurs:** 78,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

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

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

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

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

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

**98a** **Donnerstags, 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. von 10.00 – 11.00 Uhr (6x)**  
**Kursbeitrag:** 60,00 €/Anmeldung erforderlich!

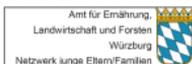
**98b** **Donnerstags, 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)**  
**Kursbeitrag:** 50,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

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

### 99 Dinkelstangen, Fruchtriegel und Kinderkekse

*Wir backen und bereiten Snacks für Kinder zu, die sich zum Mitnehmen eignen für Eltern mit Kinder ab 1 Jahr*



**Dienstag, 29.09. von 15.30–17.30 Uhr**

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und „gekaufte Snacks“ unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereiten. Handlich verpackt und lecker – Ihre Kinder werden begeistert sein.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

**Verantwortlich:** Birgit Zöllner, Bildungsreferentin

Teilnahme kostenfrei! / Materialkosten: 3,00 €/

Anmeldung erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 20

### 100 Kanga Training – ein Sportangebot

*für Eltern mit Kindern von 2 Monaten bis ca. 1 1/2 Jahren*  
Du wirst fit – und Dein Baby macht mit. Kanga verbessert Ihre Haltung, stärkt die Muskulatur, beruhigt Ihr Baby und macht einfach Spaß. Kostenlose Leihtragen sind vorhanden.

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

**Mehr Informationen unter:**

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

**100a Mittwochs, 07.10. – 09.12. (außer 04.11. / 11.11.) von 10.00–11.00 Uhr (8x)**

**Kursbeitrag:** 92,00 €/Anmeldung erforderlich!

**100b Mittwochs, 13.01. – 03.02. von 10.00–11.00 Uhr (4x)**

**Kursbeitrag:** 46,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Referentin:** Franziska Kaiser, Kangatrainerin

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



## 101 Weniger süße Alternativen zur Weihnachtszeit

*Gemeinsam mit den Kindern stellen wir vollwertiges Gebäck her*



**Dienstag, 01.12. von 15.30–17.30 Uhr**

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance es an Lebensmittel heranzuführen. Wir rühren, kneten und backen Leckereien für die Weihnachtszeit. Kinder lieben süß – doch finden wir auch zuckerreduzierte und zuckerfreie Alternativen.

Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Entwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit gemeinsam.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

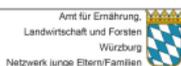
**Teilnahme kostenfrei! / Materialkosten:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 20

## 102 Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

*Zuckerfrei für Kinder kochen und backen für Eltern mit Kinder ab 1 Jahr*



**Dienstag, 12.01. von 15.30–17.30 Uhr**

Der Geschmack „süß“ ist den Menschen angeboren, kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Geben die Eltern nach, können über den Tag verteilt viele „Extra“-Kalorien zusammenkommen. Die Kursteilnehmer/-innen erfahren, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie sie „Zucker“ auf der Packung finden. Sie lernen wie diese „Extra-Portionen“ nach der Ernährungspyramide beurteilt werden und vielleicht wird das Bewusstsein für den „Nebenbei-Konsum“ von Süßem geschärft.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Resteboxen (Tupperboxen)

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

**Teilnahme kostenfrei! / Materialkosten:** 3,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

**max. TN-Zahl:** 16

## Kinder und Familie

### Wo ist der allergrößte Schatz?

Entdecke die Residenz und ihre geheimnisvollen Winkel

**Samstag, 26.09. von 10.00–11.30 Uhr**

**Samstag, 14.11. von 10.00–11.30 Uhr**

Näheres siehe Nr. 4a+b.

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

Führung für Groß und Klein

**Samstag, 24.10. von 10.00–11.30 Uhr**

Näheres siehe Nr. 5.

## VATER-KIND-ANGEBOTE

### 103 Väterbrunch im Café komm

für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

**Samstags, 12.09. / 14.11. / 05.12. / 09.01. / 06.02.**

**von 09.30–12.30 Uhr**

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

**Referent:** Michael Schmitt, Sozialpädagoge

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €, inkl. Kaffee oder Tee, für das gemeinsame Frühstück bitte etwas mitbringen (Brötchen, Marmelade, Käse, Obst) /Anmeldung erbeten!



### 104 Auf die Plätze fertig los! Papa-Kind-Action

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

An diesem Tag können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im klettern, schwingen, rutschen, rennen, springen, balancieren ausprobieren, aber auch miteinander ins Gespräch kommen und Spaß an Sport und Spiel haben.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe

**104a Samstag, 19.09. von 10.00–12.00 Uhr**

**104b Samstag, 24.10. von 10.00–12.00 Uhr**

**104c Samstag, 28.11. von 10.00–12.00 Uhr**

**104d Samstag, 19.12. von 15.00–17.00 Uhr**

**104e Samstag, 23.01. von 10.00–12.00 Uhr**

**104f Samstag, 27.02. von 15.00–17.00 Uhr**

**Referent:** Michael Schmitt, Sozialpädagoge, Sportpädagoge  
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erwünscht!

**Treffpunkt:** Turnhalle des Riemenschneider-Gymnasiums,  
Rennweg Ring 12

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

**max. TN-Zahl:** 15 Kinder und 15 Erwachsene





## 105 Walderlebnis für Väter mit Kleinkindern

im Alter von 1 bis 4 Jahren im Guttenberger Forst  
Rein in die Matschhose und los geht's. Gemeinsam mit anderen Kindern und Vätern wollen wir den Wald entdecken, Stöcke, Moos und Steine suchen, damit spielen, uns verstecken, Spaß haben und den Wald mit allen Sinnen erleben.

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

**105a Samstag, 26.09. von 15.00–17.00 Uhr**

**105b Samstag, 17.10. von 15.00–17.00 Uhr**

**Referentin:** Ina Jordan, Sozialpädagogin, Naturpädagogin

**Teilnahmebeitrag je Termin:** 3,00 €/

Anmeldung erforderlich!

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

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

## 106 Ich koche mit Papa

für Väter mit Kleinkindern von 2–3 Jahren

**Samstag, 21.11. von 09.30–11.30 Uhr**

Jetzt sind die Kochprofis dran! Väter und Kinder bereiten in der Küche des Café komm's zusammen leckere und gesunde Mahlzeiten zu und verkosten sie anschließend in geselliger Runde. Bei diesem Geschmacksabenteuer werden alle Sinne geschult und lernen kleine und große Köche die „Ernährungspyramide“ kennen.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

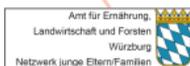
**Referentin:** Melanie Ulzheimer,  
Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung  
Teilnahme kostenfrei!

**Materialkosten:** 3,00 €/

Anmeldung erforderlich!

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

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



## 107 Waldweihnachtstimmung

für Papas und Opas mit Kindern  
im Alter von 1 bis 10 Jahren im Guttenberger Forst  
**Samstag, 12.12. von 14.30 – 16.30 Uhr**



Rein in die Schneehose und los geht's. Gemeinsam mit anderen Kindern, Papas und Opas wollen wir mit allen Sinnen den Wald im Winter erleben, einen Baum für Tiere schmücken, Plätzchen knabbern und uns gemeinsam auf Weihnachten einstimmen.

**Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung, Gummistiefel, Sitzunterlage, Brotzeit und Getränk.

**Referentin:** Ina Jordan, Sozialpädagogin, Naturpädagogin  
Teilnahmebeitrag: 3,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Parkplatz („Ausfahrt“) am Forsthaus Guttenberg zwischen Reichenberg und Kist.

Wer eine Mitfahrgelegenheit anbieten kann oder benötigt bitte bei der Anmeldung angeben.

**max. TN-Zahl:** 15 Erwachsene und 15 Kinder

## 108 Papa Kind Werkstatt

für kleine Handwerker\*innen ab 3 Jahren mit Papa  
**Freitag, 29.01. von 17.00 – 19.00 Uhr**



Schnitzen, sägen, hobeln, nageln, schrauben, kleben, hämmern – hier dürfen sich Väter mit ihren Kindern nach Herzenslust an Holzbrettern austoben.

Ein bisschen Holz, ein paar Nägel und schon kann es losgehen: Kinder probieren sich beim Werken aus und erleben den Zauber, etwas mit den eigenen Händen entstehen zu lassen.

Einfach nach der Arbeit vorbeikommen, zusammen werkeln und spielen, mit anderen Vätern ins Gespräch kommen und der Partnerin Zeit schenken.

Außerdem erhalten ihr Tipps und Anregungen zum Werken mit Kindern und erfahrt, warum das Bauen und Konstruieren die Kompetenz deines Kindes fördert.

**Referent:** Thomas Schneider, Schreinermeister, Pädagoge in der Berufsbildung, Vater einer Tochter

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 €

**max. TN-Zahl:** 20

**ZUM HERAUSNEHMEN!**  
**Flyer mit Wegeplan in der**  
**Mitte des Programms**



## ANGEBOTE FÜR KINDER

### 109 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

*Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren*

**ab 07.09. – 19.02. (außer 02.11. – 13.11. / 23.12. – 06.01. / 15.02. – 16.02.) von 08.30 – 12.30 Uhr**

Wir nehmen für Sie die Kinderbetreuung in die Hand, egal ob Sie zum Arzttermin oder Einkaufsbummel wollen oder einen Kurs bei uns besuchen. Bitte nehmen Sie sich für die Eingewöhnung Zeit. Buchbar sind einzelne Vormittage oder ein bis zwei feste Vormittage für das gesamte Semester.

**Kosten:** \*ein Vormittag: 10,00 €

**An- und Abmeldung:** Mindestens einen Tag vorher!

\*Bei nicht Abmeldung wird der Gesamtbetrag fällig.  
Semesterbeiträge (werden abgebucht)

**109a Montag, 190,00 € (19 Termine)**

**109b Dienstag, 190,00 € (19 Termine)**

**109c Mittwoch, 190,00 € (19 Termine)**

**109d Donnerstag, 200,00 € (20 Termine)**

**109e Freitag, 200,00 € (20 Termine)**

**Leitung:** Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin) und  
Betreuerinnenteam: Erzieherin, Kinderpflegerin,  
Sozialpädagogin, FSJ-Praktikantin, Ehrenamtliche  
**max. TN-Zahl je Wochentag:** 8 Kinder

### 110 „Retter im Einsatz“ in den Faschingsferien

*Erlebnisworkshop für Grundschul Kinder*

Rein in die Uniform und los geht's! Gemeinsam wollen wir einen tollen Workshopvormittag erleben, in dem wir das Können und Wissen unserer Alltashelden näher kennenlernen. Egal ob basteln, spielen, rätseln oder einfach nur Spaß haben, sei dabei!

**Wichtige Utensilien:** Getränk und kleine Brotzeit,  
Kleidung, die schmutzig werden darf

**110a Mittwoch, 17.02.: „Feuerwehr“ im Einsatz**

**110b Donnerstag, 18.02.: „Polizei“ im Einsatz**

**110c Freitag, 19.02.: „Krankenwagen“ im Einsatz**

**jeweils von 09.00 – 13.00 Uhr**

**Leitung:** FSJ-Praktikantin und Schüler des  
Riemenschneider-Gymnasiums Würzburg

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

**max. TN-Zahl pro Tag:** 10



# Senioren Begegnung



## OFFENE TREFFS

### BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR SENIOREN

*im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried*

Bei uns finden Sie im 'Offenen Treff' das Café Lebenslust 60 plus und weitere generationsübergreifende Begegnungsmöglichkeiten. Entdecken Sie Aktivitäten, Kurse, Vorträge, Fahrten, Führungen, Initiativkreise und Beratungsangebote für sich. Wir laden Sie auch ein, sich ehrenamtlich oder als Kursleiter\*in bei uns im Haus zu engagieren.

Als Einzelgäste können Sie bei uns neue Kontakte knüpfen oder sich mit Freunden und Bekannten hier verabreden. Genießen Sie bei uns fair gehandelten Kaffee/Tee und Kaltgetränke. Gebäck kann mitgebracht werden. Tageszeitungen, Zeitschriften und verschiedenste Spiele liegen für Sie bereit. Nutzen Sie unser Gratis WLAN für Ihr internetfähiges Mobiltelefon.

**Geöffnet von Dienstag,**

**01.09. bis Freitag, 12.02. (außer an Feiertagen)**

Öffnungszeiten in den Ferien geben wir kurzfristig bekannt. Bitte beachten Sie entsprechende Ausgänge im Haus und Hinweise auf unserer Homepage.

111

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



Mo 13.30 – 17.00 Uhr

Di 13.30 – 17.00 Uhr

Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Do 13.30 – 17.00 Uhr

**Café komm – Mehrgenerationentreff**

Fr 14.00 – 17.15 Uhr



#### Café komm – Mehrgenerationentreff

*für Eltern, Großeltern und Kontaktfreudige  
kinderfreundlich, multikulturell, offen für alle  
Generationen.*



**Freitags, ab 04.09. – 19.02. (außer 06.11. / 13.11. /  
25.12. / 01.01.) von 14.00 – 17.15 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 94.**

### Café komm Nähtreff

Freitags, 18.09. / 16.10. / 27.11. / 11.12. / 15.01. / 05.02. von 14.00–15.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 2.



### 112 Beratung in Altersfragen

Angebot für Senioren

Montags, 28.09. / 26.10. / 23.11. / 25.01.  
von 11.30–12.30 Uhr

Gerne biete ich mich Ihnen als ZuhörerIn bei z.B. wichtigen Entscheidungsprozessen an. Bei Bedarf, und wenn möglich, vermittele ich Ihnen kleine Hilfen im Alltag sowie ehrenamtliche oder professionelle Hilfe zur Entlastung. Anmeldung erbeten!

**Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.**

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski,  
Bildungsreferentin

**Telefon:** 0931/386-68712

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



### Schenken Sie anderen Menschen Zeit

Unterstützen Sie unsere Angebote, z.B.

- als Spiel- und Gesprächspartner\*in im CAFÉ Lebenslust 60 plus
- mit Ihren eigenen Ideen
- mit einem eigenen (Kurs-)Angebot
- in der Initiative von und für Senioren
- „Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit“
- im Projekt wellcome

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



### Eine Stunde Zeit füreinander

Ökumenische Nachbarschaftshilfe  
in der Innenstadt

Wir unterstützen Sie zu Hause oder im Heim. Wir vermitteln Ihnen, wenn möglich, einen Besuchsdienst, kleine praktische Haushaltshilfen, Begleitung bei Spaziergängen ... . Sprechen Sie uns auch an, wenn Sie eine Stunde Zeit in der Woche verschenken wollen.

**Ihre Ansprechpartnerin:** Michaela Brand,  
Projektreferentin MehrGenerationenHaus

**Telefon:** 0931/386-68721

**E-Mail:** info@mgh-wuerzburg.de

**Näheres** siehe Seite 11.



## **SPIELNACHMITTAGE IM CAFÉ**

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen seit Jahrhunderten alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns! Spielen Sie mit! Eine große Spieleauswahl ist vorhanden. Getränke werden günstig angeboten. Neue Mitspieler\*innen sind willkommen!



### **113 Brett-, Würfel- und Kartenspiele & Scrabble**

**Montags, 07.09. – 08.02. (außer 02.11. / 09.11. / 28.12. / 04.01. / 15.02.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

Erleben Sie Spielspaß, Denksport und Geselligkeit. Bei uns einigen sich Tischgruppen jeden Nachmittag neu auf unterschiedliche Spiele. Ehrenamtliche und eine Jahrespraktikantin sind mit dabei und führen Sie gerne in noch nicht bekannte Spiele ein.

### **114 Canasta & neuere Karten- und Brettspiele, Skat**

...  
**Dienstags, ab 01.09. – 09.02. (außer 03.11. / 10.11. / 29.12. / 05.01. / 16.02.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

Wir suchen u.a. Spieler\*innen, die sich für Canasta oder Skat begeistern. Weitere Tischrunden spielen Splendor, Qwixx, Skip-Bo und anderes mehr. Eigene Spielvorschläge können mitgebracht werden. Ehrenamtliche oder die Jahrespraktikantin führen in noch nicht bekannte Spiele ein.

### **115 Schafkopf**

**Mittwochs, ab 02.09. – 10.02. (außer 04.11. / 11.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 13.00 – 17.00 Uhr**

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns.

### **116 Rommé, Canasta und andere Brett- und Kartenspiele**

**Donnerstags, ab 03.09. – 11.02. (außer 05.11. / 12.11. / 24.12. / 31.12. / 07.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

Einzelne Mitspieler\*innen und auch Spielgruppen, die eine Bleibe suchen, sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!



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

### 117 **Doppelkopf**

*für lernende und erfahrene Spieler\*innen*

**Donnerstags, ab 03.09. – 18.02. (außer 05.11. / 12.11. / 24.12. / 31.12.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

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

**Ansprechpartner:** Peter Kramer

### 118 **Offener Schachtreff**

**Freitags, 04.09. – 12.02. (außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. ) von 14.00 – 17.00 Uhr**



Interessierte jeden Alters laden wir zu gemeinsamen Spielpartien ein. Jede\*r mit mehr oder weniger Erfahrung ist willkommen. Mit dabei sind Schüler\*innen vom Riemenschneider-Gymnasium.



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Begegnungsangebote durch:

**STADT  
WÜRZBURG**

## VERSCHIEDENE ANGEBOTE

- 119 Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...**   
Nach diesem Motto singen wir jahreszeitliche Volkslieder und auch moderne religiöse Lieder. Während einer Kaffeepause können Gedichte und kleine Texte vorgetragen werden.
- 119a Wir wandern in die Welt hinaus**  
**Montag, 21.09. von 14.30–16.15 Uhr**
- 119b Danke für alle guten Gaben**  
**Montag, 19.10. von 14.30–16.15 Uhr**
- 119c Besinnliche Lieder im November**  
**Montag, 23.11. von 14.30–16.15 Uhr**
- 119d Seht, es naht, die heilige Zeit**  
**Montag, 14.12. von 14.30–16.15 Uhr**
- 119e Mit viel Schwung und Freude ins Neue Jahr**  
**Montag, 18.01. von 14.30–16.15 Uhr**
- 119f Alleweil ein wenig lustig**  
**Montag, 08.02. von 14.30–16.15 Uhr**

**Gitarre:** Erika Küffner, Ursula Glößlein,  
Margot Damjakob

**Moderation/Gitarre:** Christina Moczynski,  
Bildungsreferentin

### **Offener Stricktreff**

*Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung* 

**Montags, ab 07.09.–08.02. (außer 02.11. / 09.11. / 21.12. / 28.12. / 04.01. / 15.02.) von 14.00–17.00 Uhr**  
**Näheres siehe Nr. 68.**

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

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

**Freitags, 18.09. / 16.10. / 27.11. / 11.12. / 15.01. / 05.02.  
von 16.30–18.00 Uhr**  
**Näheres siehe 1a–f.**

### **Fühldecken für Demenzerkrankte nähen**

**Dienstags, ab 15.09.–02.02. (außer 03.11. / 10.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 14.30–16.00 Uhr**  
**Näheres siehe Seite 16.**

### 120 Erleben Sie mit uns eine schöne Zeit!

*Nachmittagsunternehmungen für  
ältere und hochbetagte Bürger*



STADT  
WÜRZBURG



**ab 01.09. wieder 2x monatlich bis Februar**

Wenn Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß“ sind, können Sie sich gerne dem Teilnehmerkreis für unsere regelmäßigen Ausflüge/Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeitorientierten Zielen in Würzburg und Umgebung anschließen. Wir nutzen die städtischen Seniorenmobile und bieten einen Hol-Bring-Fahrdienst von und nach Hause an. Einladungen zur Mitfahrt richten sich nach den angefahrenen Stadtteilen. Das Angebot ist dank einer Gruppe Ehrenamtlicher und in enger Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Senioren der Stadt Würzburg möglich. Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten. Informationen zur Teilnahme können Sie im Sekretariat anfragen.

**Ansprechpartnerin:** Christina Moczynski,  
Bildungsreferentin (Tel: 386 68712).

### 121 Briefmarkenausschneiden

*Missionshilfekreis*

**Donnerstags, 10.09. / 01.10. / 03.12. / 14.01. /  
04.02. von 09.00 – 10.30 Uhr**

In diesem offenen Kreis werden gebrauchte Briefmarken zu Gunsten der Missionsarbeit der Benediktinerabtei Münsterschwarzach sortiert und ausgeschnitten. Wir laden Sie ein, sich diesem Kreis anzuschließen.

**Unterstützen Sie den Arbeitskreis  
durch Abgabe frankierter Briefmarken im  
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried.**

### Französische Konversation

**Mittwochs, 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 18.11. /  
02.12. / 16.12. / 13.01. / 27.01 / 10.02. von  
15.00 – 16.30 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 38.**



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

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



**Donnerstags, 24.09. / 22.10. von 14.30–16.30 Uhr**

**Leitung:** Christina Moczynski, Bildungsreferentin

**Näheres** zu Treffpunkten und Routen

siehe Nr. **78a+b**.

**GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung**

*ein einjähriges Gruppenprogramm für Menschen  
ab 60 Jahren*

**Mittwochs, 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 18.11. /**

**02.12. / 16.12. / 13.01. / 27.01. / 10.02. von**

**10.30–12.00 Uhr (2. Teil: 10x)**

**Näheres** siehe Nr. **51**.

**Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt**



*Technik-Sprechstunde (je Teilnehmer 30 Minuten)*

Schüler\*innen des Riemenschneider Gymnasiums  
leiten Sie im Umgang mit neuen Medien an.

**Dienstags, 29.09. / 13.10. / 27.10. / 24.11. / 08.12. /**

**19.01. / 02.02. um 15.30 Uhr und 16.00 Uhr**

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

**Freitags, 25.09. / 09.10. / 23.10. / 27.11. / 29.01. /**

**12.02. um 14.30 Uhr und 16.00 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. **42 + 41a-f**.

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

*Führung für Groß und Klein*

**Samstag, 24.10. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. **5**.

**„Gegen die Trauer hilft nur das Trauern“**

**Dienstag, 24.11. von 18.30–20.30 Uhr**

Der Abend will aufzeigen, wie Betroffene in der Be-  
wältigung ihrer Trauer unterstützt werden können.

**Näheres** siehe Nr. **8**.

**Info-Abend zum Kurs für Pflegende Angehörige**

**Mittwoch, 30.09. um 18.00 Uhr**

**Näheres** dazu siehe Nr. **26**.

### Hinterlassen Sie eine Welt, die lebenswert ist!!

*Spielerisches Training für Leute von 16–106 Jahren*

**Donnerstag, 01.10. / 29.10. / 26.11.20 / 21.01. /**

**18.02. / 18.03.21 von 18.30–21.00 Uhr**

**Näheres dazu siehe Nr. 27.**



## RELIGIÖSE ANGEBOTE

### Advent über den Dächern

*Eine besinnliche halbe Stunde in der Kolping-Kapelle mit Diakon Jens Johanni, Diakon und Peter Langer, Bildungsreferent.*

**Dienstags, 01.12. / 08.12. / 15.12. / 22.12.**

**von 16.30–17.30 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 22.**

### 122 Erntedankfeier für Senioren

*in der Kirche St. Laurentius in Heidingsfeld mit anschließender Begegnung*

**Donnerstag, 01.10. um 14.00 Uhr**

Einladung zu einer Wortgottesdienstfeier, gestaltet von Diakon Toni Barthelund dem Kath. Senioren-Forum im Dekanat Würzburg Stadt. Anschließend ist Zeit zur Begegnung im Pfarrheim.

**Anmeldung zur Begegnung erbeten:** bis 24.09.

in der Dienststelle des Kath. Senioren-Forums

(Tel.: 0931/386 65251). Danke im Voraus!

(keine max. TN-Zahl, da offenes Angebot)

### 123 Roratefeier für Senioren

*im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried mit anschließendem Frühstück*

**Montag, 14.12. von 08.30–11.00 Uhr**

Einladung zur Lichtfeier, gestaltet von Diözesanal-tenseelsorger Pfr. Franz Schmitt und dem Kath. Senioren-Forum im Dekanat Würzburg Stadt. Gemeinsam wollen wir das Jahr ausklingen lassen.

**Anmeldung zum Frühstück erbeten:** bis 10.12. in der

Dienststelle des Kath. Senioren-Forums

(Tel.: 0931/386 65251). Danke im Voraus!

(keine max. TN-Zahl, da offenes Angebot)

## TANZ UND BEGEGNUNG

### 124 **Fit bleiben durch Tanzen**

*Körper und Geist in Bewegung halten*

**Mittwochs, 16.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12. / 20.01. / 10.02. von 09.30 – 11.00 Uhr (6x)**



Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Die Referentin leitet Menschen mit und ohne Demenz bis ins hohe Alter zu einfachen Tänzen im Sitzen, am Stuhl und im Kreis an. Dabei kommt es nicht auf fehlerfreie Nachahmung der Bewegungen, sondern auf die gemeinsame Tanzfreude an.

**Leitung:** Silvia Klein, Seniorentanzleiterin

**Kursbeitrag:** 36,00 €/Einzeltermin: 6,50 €/

Anmeldung erforderlich!

**max.TN-Zahl:** 25

### 125 **Erlebnistänze am Vormittag**

*Bleib fit, mach mit*

Fachgerecht werden Sie zu beschwingten und leicht erlernbaren Tänzen angeleitet. Die Freude an der Bewegung und in der Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt der Vormittage.

**125a** **Freitags, ab 18.09. – 12.02. (außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. 08.01.)**  
von 09.00 – 10.30 Uhr (17x)

**125b** **Freitags, ab 18.09. – 12.02. (außer 06.11. / 13.11. / 25.12. / 01.01. 08.01.)**  
von 10.45 – 12.15 Uhr (17x)

**Leitung:** Silvia Klein, Seniorentanzleiterin

**Teilnehmerbeitrag:** 3,00 € pro Tanztermin

RELIGIÖSE ANGEBOTE  
TANZ UND BEGEGNUNG

**ZUM HERAUSNEHMEN!  
Flyer mit Wegeplan in der  
Mitte des Programms**



## ERGÄNZENDE BILDUNGSANGEBOTE

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

## SPIRITUALITÄT

- Bibelabende zum Johannes-Evangelium (siehe Nr. **21**)
- „Da berühren sich Himmel und Erde“ (siehe Nr. **19**)
- Blick hinter Klostermauern (siehe Nr. **15a**)
- Begegnungen – Das Reich Gottes ist mitten unter euch (siehe Nr. **23**)

## LEBEN | GESELLSCHAFT

### LEBENSFRAGEN

- Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden (siehe Nr. **29a+b**)
- Letzte Hilfe Kurs (siehe Nr. **28**)
- Fortbildung für Menschen, die Senioren regelmäßig besuchen (siehe Nr. **34–36**)
- Hildegard von Bingen (siehe Nr. **33**)

### SPRACHE | GEDÄCHTNIS

- Kurse Englische Konversation (siehe Nr. **37a–d**)
- Kurse Gedächtnistraining (siehe Nr. **39a+b, 40**)

### KURS | VORTRÄGE NEUE MEDIEN:

- Tablet-PCs und Smartphones (siehe Nr. **41a**)
- Videotelefonie–Videochat (siehe Nr. **41b**)
- Digitaler Nachlass u. Spuren im Netz (siehe Nr. **43**)
- Meditatives Fotografieren mit Smartphone (siehe Nr. **44**)
- Whats App und andere Apps (siehe Nr. **41c**)
- Vortrag Twitter, Facebook, Instagram (siehe Nr. **41d**)
- Datensicherung (siehe Nr. **41e**)
- Alexa, Siri, Google ... (siehe Nr. **41f**)

## KÖRPER | GESUNDHEIT

### GESUNDHEIT

- GeWinn – gesund älter werden mit Gewinn (siehe Nr. **51**)

## ENTSPANNUNG

- Yoga für Senioren (siehe Nr. **47a–d**)
- Bioenergetik am Morgen (siehe Nr. **52a+b**)
- QiGong – Stille und bewegte Formen (siehe Nr. **48a–f**)
- QiGong im Sitzen (siehe Nr. **48g–j**)

## BEWEGUNG UND FITNESS

- Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren (siehe Nr. **56a+b**)
- Wirbelsäulengymnastik (siehe Nr. **54a+b,61**)
- Gymnastik für Frauen (siehe Nr. **55**)
- Sanfte Fitnessgymnastik für Frauen (siehe Nr. **63**)
- Gymnastik für Frauen (siehe Nr. **64**)

## MUSIK

- Grundkurs Veeh-Harfe® – Mut zum Musizieren (siehe Nr. **65**)
- Veeh-Harfe® – Angeleitete Spielkreise (siehe Nr. **66a+b**)
- Gitarre-Auffrischkurs (siehe Nr. **67**)

## KREATIVES GESTALTEN

- Offener Stricktreff (siehe Nr. **68**)
- Kreative Zwischenzeit (siehe Nr. **1a–f**)

## KULTUR | FAHRTEN | FÜHRUNGEN

### KULTUR

- Adventsnachmittag mit Veeh-Harfen-Klängen (siehe Nr. **70**)
- Zeit für Schönes (siehe Nr. **3**)

### DIGITALE BILDVORTRÄGE

- Seychellen (siehe Nr. **71**)
- Das ist die stillste Zeit im Jahr (siehe Nr. **72**)
- Indien und sein Bundesstaat Rajasthan (siehe Nr. **73**)
- Würzburg – das Stadtviertel rund um die Stift Haug Kirche (siehe Nr. **74**)

### FAHRTEN

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

### FÜHRUNGEN

- Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (siehe Nr. **76a + b**)
- Hausmadonnen- an Würzburgs Fassaden, Gassen (siehe Nr. **18**)

## Öffentliche Veranstaltungen

### Veranstaltungen in der Region Würzburg

Nähere Informationen zu den nachfolgenden Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage oder erhalten Sie bei uns im Sekretariat.

#### **Grenzstation: „Point Alpha“ bei Geisa / Rhön ehem. US-Camp „Point Alpha“ und „Haus der Grenzen“**

*Führungen*

*Tagesfahrt mit Bus*

**Dienstag, 08.09. von 09.00–20.00 Uhr**

**Weitere Informationen sowie Anmeldung bei:**

Klaus Gierse (0931/2 62 63)

Helmut Prasser (0931/2 51 33) oder

im Pfarrbüro (0931/2 99 41 44)

#### **Röntgenlabor und -museum, Würzburg**

*Rundgang mit Führung*

**Dienstag, 13.10. von 09.00–20.00 Uhr**

**Weitere Informationen sowie Anmeldung bei:**

Klaus Gierse (0931/2 62 63);

Helmut Prasser (0931/2 51 33) oder

im Pfarrbüro (0931/2 99 41 44)

#### **SKF (Sozialdienst kath.Frauen)**

*Vorstellung, Rundgang und Führung mit Geschäftsführer  
Wolfgang Meixner*

**Dienstag, 03.11. von 09.00–20.00 Uhr**

**Weitere Informationen sowie Anmeldung bei:**

Klaus Gierse (0931/2 62 63);

Helmut Prasser (0931/2 51 33) oder

im Pfarrbüro (0931/2 99 41 44)

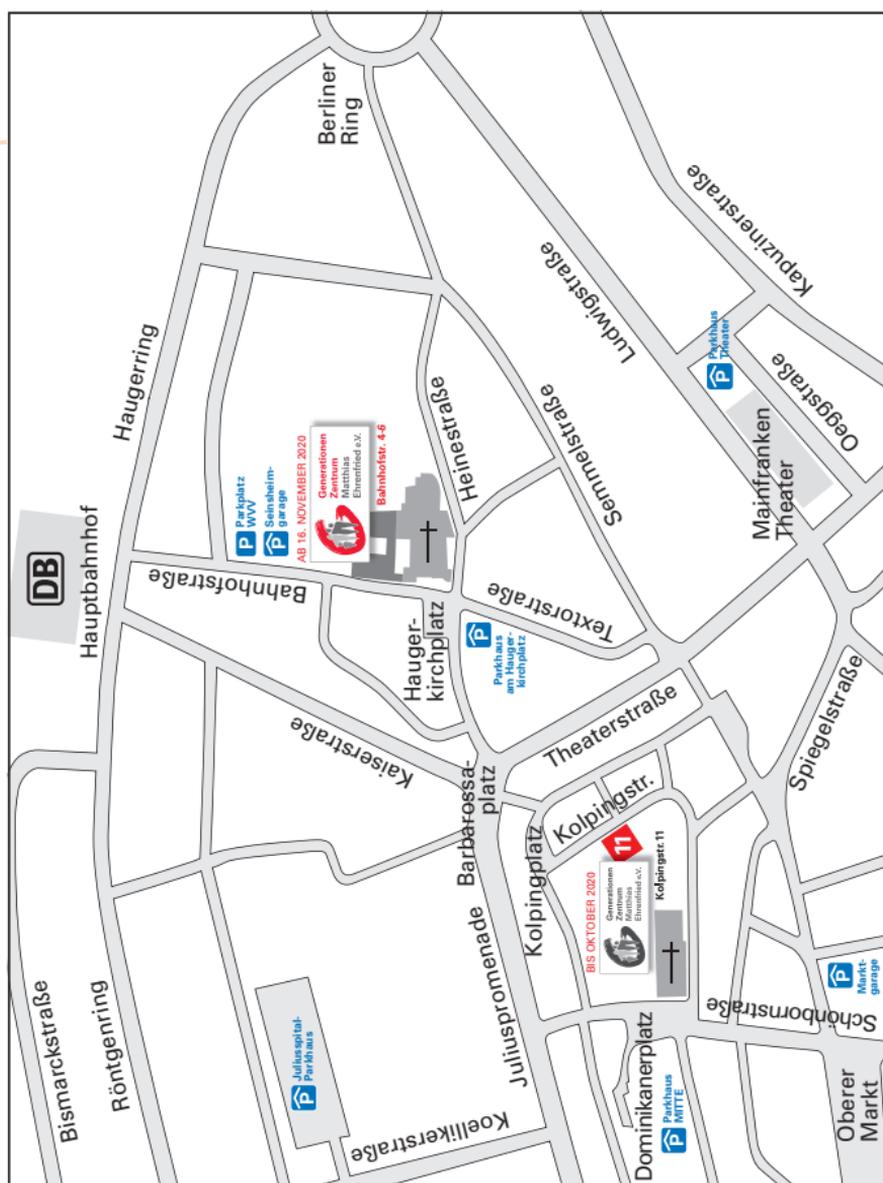
## Verschiedenes

### Parkplatz

Unser Parkplatz in der Heinestraße ist aufgrund der Bauarbeiten bis Ende 2020 nicht mehr nutzbar.

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

### Wegweiser zum neuen Haus



**KEB**  
Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Bistum  
Würzburg e.V.

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**tagungshäuser**  
in der Diözese Würzburg

**diözese würzburg**  
Kirche für die Menschen

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

### **Anmeldung**

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

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. an.

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

### **Bezahlung/Kursbeiträge**

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

### **Hier einige Informationen:**

Zahlungsempfänger:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V., Würzburg

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000887636

Mandatsreferenz: teilen wir Ihnen mit

### **Ermäßigungen**

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

**Mindestteilnehmerzahl**

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

**Rücktritt**

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

**Kursausfall/Änderungen**

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

**Haftung**

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Die Haftung des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung gemäß §§276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust 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 bitten deutlich an, dass Sie nicht fotografiert werden möchten. Wir sehen dann selbstverständlich davon ab, Sie zu fotografieren.

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

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

### Widerspruchsrecht

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

### Recht auf Auskunft

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

auf Berichtigung (§ 18 KDG) oder Löschung (§ 19 KDG) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (§ 20 KDG) sowie auf Widerspruch (§ 23 KDG). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde beim Diözesandatenschutzbeauftragten Jupp Joachimski, Rochusstraße 5-7 – 80333 München, Tel.: 089 – 21 37 17 96, Fax: 089 – 21 37 15 85 als zuständige Aufsichtsbehörde.

**Kontakt Daten Datenschutzbeauftragter:**

Eva Maria Gregor  
Domerschulstraße 2  
97070 Würzburg

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

**Telefon:** 0931 386 13450

## 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 Teilnehmerbeiträgen allein abgedeckt werden können bzw. um Ermäßigungen (siehe „Ermäßigung“) zu ermöglichen.

### **QES.T**

Um unseren Qualitätsstandard zu halten und zu verbessern, betreiben wir seit 2004 Qualitätssicherung (QES.T) unter der Führung der Katholischen Landesarbeits-gemeinschaft für Erwachsenenbildung (KEB-Bayern). Wir wurden 2007, 2010, 2013 und 2016 nach den Kriterien von QES.T extern zertifiziert. Unsere Leistungen und Ergebnisse machen wir nach innen (Mitgliederversammlung) und außen (Jahresbericht/ Jahresstatistik) transparent.



## MehrGenerationenHaus

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	18.09.	14:00	Café komm Nähreff	2
	18.09.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1a
Sa	26.09.	10:00	Wo ist der allergrößte Schatz? – Führg.	4a
Do	08.10.	19:00	ZEIT FÜR SCHÖNES – Worte und Gedanken	3
Fr	16.10.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1b
Sa	24.10.	10:00	„Komm, ich zeige dir dein Würzburg!“ Führung	5
Mi	28.10.	16:00	Hinter jeder Sucht steckt auch eine Sehnsucht	12
Do	29.10.	19:00	Austauschtreffen ehrenamtlicher Helferkreise	11
Sa	14.11.	10:00	Wo ist der allergrößte Schatz? – Führung	4b
Di	24.11.	18:30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	8
Fr	27.11.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1c
Fr	04.12.	19:00	Lesung: Die Notaufnahmeschwester	6
Fr	11.12.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1d
Fr	15.01.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1e
Fr	22.01.	16:30	Kreativ sein mit Zauber-Wolle	13
Di	26.01.	19:00	livebooks-Gesprächsabend	9
Fr	05.02.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1f

## Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	07.09.	14:00	Offener Stricktreff	68
So	13.09.	11:30	Wandern – Um Gottes Willen!? Egenhausen	16
Mo	14.09.	09:40	Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining	39a
	14.09.	11:30	Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining	39b
	14.09.	17:00	Wirbelsäulengymnastik	54a
	14.09.	17:45	Wirbelsäulengymnastik	54b
	14.09.	19:30	Sakraler Tanz	14
	Di	15.09.	09:30	Gymnastik für Frauen
15.09.		10:30	English for fun – Kurs	37a
15.09.		10:30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	56a
15.09.		16:00	Ein Blick hinter Klostermauern: Redemptoristen	15
15.09.		18:25	QiGong – Anfänger und Fortgeschrittene	48c
Mi	16.09.	10:30	GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung	51
	16.09.	13:45	Yoga für Senioren	47a
	16.09.	15:00	Französische Konversation	38
	16.09.	15:10	Yoga für Senioren	47c
Do	17.09.	08:45	QiGong – Anfänger und Fortgeschrittene	48
	17.09.	10:45	Let's talk in English – Kurs	37c
	17.09.	10:10	QiGong im Sitzen	48g
	17.09.	11:15	QiGong im Sitzen	48l

## Über uns

Do	17.09.	17:00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg	76a
	17.09.	18:45	Bauch-Beine-Potraining	57
Fr	18.09.	09:30	Gedächtnistraining	40
Mo	21.09.	10:45	Veeh-Harfe®: Anleitung und Aufbau eines zweiten Spielkreises	66a
	21.09.	19:00	Fit und Gesund	58
Di	22.09.	09:00	Grundkurs Veeh-Harfe® – Mut zum Musizieren	65
	22.09.	10:45	Veeh-Harfe®: Angeleiteter Spielkreis für erfahrene SpielerInnen	66b
	22.09.	17:00	QiGong – Anfänger und Fortgeschrittene	48a
Mi	23.09.	17:00	Modernes Rückentraining	59a
	23.09.	18:00	Modernes Rückentraining	59b
Do	24.09.	14:30	Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg entdecken	78a
	24.09.	17:00	Rückentraining mit Power	60
	24.09.	17:50	Wirbelsäulengymnastik	61
Fr	25.09.	14:30	Tablet-PCs und Smartphones – Vortrag	41a
Sa	26.09.	10:00	„Licht ist dein Kleid ...“ – Ein Lob der Schöpfung	17
Mo	28.09.	15:00	Hausmadonnenführung	18
Di	29.09.	15:30	Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt – Sprechstunde	42
Mi	30.09.	10:00	Bioenergetik	52a
	30.09.	18:00	Pflegekurs für Angehörige, Freunde... – Infoabend Grünewald	26
Do	01.10.	18:30	Hinterlassen Sie eine Welt, die lebenswert ist!	27
Do	01.10.	19:00	Aquarellieren	69
Fr	02.10.	09:55	Power Bodyforming	62a
	02.10.	09:00	Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic	63
	02.10.	11:00	Power Bodyforming	62b
	02.10.	14:30	Bildvortrag: Seychellen	71
	09.10.	14:30	Videotelefonie – Videochat – Vortrag	41b
Sa	10.10.	10:00	Letzte Hilfe Kurs	28
Di	13.10.	10:00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	29a
	13.10.	19:00	Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden	29b
Mi	14.10.	18:30	Informationen zur Patientenverfügung Vortrag	30
	14.10.	19:30	“Da berühren sich Himmel und Erde” – Vortrag	19
So	18.10.	05:00	Wallfahrt nach Vierzehnheiligen	20
Di	20.10.	17:00	Digitaler Nachlass und soziale Medien, Online-Seminar	43
Mi	21.10.	19:30	Bibelabend Johannesevangelium	21
Do	22.10.	14:30	Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg entdecken	78b
	22.10.	17:00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg	76b

Fr	23.10.	14:30	WhatsApp und andere Apps- Vortrag	41c
Sa	24.10.	13:00	Meditatives Fotografieren mit dem Smartphone	44
Mi	28.10.	18:30	Informationen zu Vorsorge- vollmacht Vortrag	31
Mo	16.11.	18:00	Yoga I – Fortgeschrittene	46a
	16.11.	19:30	Yoga II – Fortgeschrittene	46b
Di	17.11.	08:45	Gymnastik für Frauen	64
	17.11.	10:30	English for fun – Kurs	37b
	17.11.	17:00	QiGong – Anfänger und Fortgeschrittene	48b
	17.11.	18:25	QiGong – Anfänger und Fortgeschrittene	48d
	17.11.	19:00	Ganzheitlich fit und entspannt	49
Mi	18.11.	13:45	Yoga für Senioren	47b
	18.11.	15:10	Yoga für Senioren	47d
Do	19.11.	08:45	QiGong – Anfänger und Fortgeschrittene	48f
	19.11.	10:45	Let's talk in English – Kurs	37d
	19.11.	10:10	QiGong im Sitzen	48h
	19.11.	11:15	QiGong im Sitzen	48j
	19.11.	18:00	Gitarrenkurs – Auffrischung	67
Mi	25.11.	09:45	Jetzt! Ganz da sein im Augen- blick mit Sensory Awareness	53
Fr	27.11.	14:30	Twitter, Facebook, Instagram- Vortrag	41d
Di	01.12.	16:30	Advent über den Dächern	22
Fr	04.12.	14:30	Adventsnachmittag mit Veeh- Harfen-Klängen	70
Fr	11.12.	14:30	Bildvortrag: Das ist die stillste Zeit im Jahr	72
Di	12.01.	10:30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	56b
Fr	15.01.	18:30	QiGong Wildgans I	50
Mi	20.01.	09:45	Bioenergetik	52b
Fr	22.01.	14:30	Bildvortrag: Indie und sein Bundesstaat Rajasthan	73
Sa	23.01.	09:30	Diözesaner Bibeltag	23
So	24.01.	13:00	Konzertfahrt nach Bamberg	75
Di	26.01.	16:00	Einführung in die Familien- forschung	77
Mi	27.01.	19:00	Hildegard von Bingen – Vortrag	33
Fr	29.01.	14:30	Datensicherung- Vortrag	41e
Mo	01.02.	19:00	Vortrag: Digitales Nachlass – was soll das?	45
Do	04.02.	19:00	Vortrag: Epilepsie – eine Erkran- kung mit vielen Gesichtern	32
Fr	05.02.	14:30	Bildvortrag: Würzburg – Stift Haug Viertel	74
	12.02.	14:30	Alexa, Siri u. Google- Vortrag	41f
	05.02.	18:30	Biblisches Krimi-Dinner (3. Fall)	24
So	28.02.	19:00	Das gewordene Christentum und die werdende Kirche	25

## Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	02.09.	15:00	Café komm musikalisch	94a
Do	03.09.	15:00	Café komm kreativ	94b
Fr	04.09.	09:30	Café komm multikulturell	94c
	04.09.	14:00	Café komm Mehrgenerationen	94d
Mo	07.09.	08:30	Kleine Strolche Kinderbetreuung	109a
Di	08.09.	08:30	Kleine Strolche Kinderbetreuung	109b
Mi	09.09.	08:30	Kleine Strolche Kinderbetreuung	109c
Do	10.09.	08:30	Kleine Strolche Kinderbetreuung	109d
Fr	11.09.	08:30	Kleine Strolche Kinderbetreuung	109e
Sa	12.09.	09:30	Väterbrunch im Café komm	103
Mo	14.09.	16:00	Prävention und Umsetzung des Schutzauftrages	91
Mi	16.09.	18:00	Nfp-Sprechstunde	79
Fr	18.09.	15:45	PEKiP® für Babys die Juni/Juli Aug 2020 geboren wurden	95a
	18.09.	17:30	PEKiP® für Babys die März/April Mai 2020 geboren wurden	95b
Sa	19.09.	09:00	Wendo für Mütter und Töchter	96
	19.09.	10:00	Papa-Kind-Action	104a
Mo	21.09.	15:00	Musikgarten Babys – El-Ki-Kurs	97a
	21.09.	16:00	Musikgarten Teil 1 – El-Ki-Kurs	97b
Do	24.09.	10:00	Zwergensprache – mit Babyzeichen - El-Ki-Kurs	98a
	24.09.	15:00	FAMILIEN-SPRECHSTUNDE im Cafe komm	93
Sa	26.09.	15:00	Walderlebnis für Väter mit Kindern	105a
Di	29.09.	15:30	Dinkelstangen, Fruchtriegel und Kinderkekse	99
Mi	30.09.	19:30	„Ich brauch mehr Taschengeld!“ - Vortrag	81
Mo	05.10.	10:00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören!	82a
Mi	07.10.	10:00	Kanga Training – El-Ki-Kurs	100a
	07.10.	19:30	Raus mit der Sprache! – Vortrag	83
Do	08.10.	20:00	Wie man spricht, dass Kinder / Jugendliche hören!	82b
Mi	14.10.	19:30	„Da berühren sich Himmel und Erde...“	91
Do	15.10.	19:30	Nervensäge, Kindergartenrowdy oder Heulsuse – Vortrag	84
Sa	17.10.	15:00	Walderlebnis für Väter mit Kindern	105b
Sa	24.10.	10:00	Papa-Kind-Action	104b
Di	27.10.	19:30	Kinderängste – Vortrag	85
Sa	21.11.	09:30	Ich koche mit Papa	106
Sa	28.11.	10:00	Papa-Kind-Action	104c
Di	01.12.	15:30	Weniger süße Alternativen zur Weihnachtszeit	101
Mo	07.12.	10:00	edu-care – entwicklungs- fördernde Erziehung – Kurs	86a
Do	10.12.	20:00	edu-care – entwicklungs- fördernde Erziehung – Kurs	86b

Sa	12.12.	14:30	Waldweihnachtstimmung	107
Sa	19.12.	15:00	Papa-Kind-Action	104d
Di	12.01.	15:30	Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem - Eltern-Kind-Kochen	102
Mi	13.01.	10:00	Kanga Training – El-Ki-Kurs	100b
Do	14.01.	10:00	Zwergensprache – mit Babyzeichen – El-Ki-Kurs	98b
Di	19.01.	19:30	Mein Bett, Dein Bett, unser Bett – Vortrag	87
Sa	23.01.	10:00	Papa-Kind-Action	104e
Mo	25.01.	19:30	Pubertät – sie liegen nur rum und wachsen – Workshop	88
Do	28.01.	19:30	Digitales Kinderzimmer – Vortrag	89
Fr	29.01.	17:00	Papa Kind Werkstatt	108
Mi	03.02.	19:30	Schnuller weg! Wirklich? – Vortrag	90
Mi	17.02.	09:00	„Retter im Einsatz“ – Ferienbetreuung	110a
Do	18.02.	09:00	„Retter im Einsatz“ – Ferienbetreuung	110b
Fr	19.02.	09:00	„Retter im Einsatz“ – Ferienbetreuung	110c
Mi	24.02.	19:30	EPL – Infoabend	80
Sa	27.02.	15:00	Papa-Kind-Action	104f

**ZUM HERAUSNEHMEN!  
Flyer mit Wegeplan in der  
Mitte des Programms**



## Über uns

### Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	01.09.	13:30	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	111b
	01.09.	14:00	Canasta & neuere Karten- und Brettspiele, Skat ...	114
Mi	02.09.	13:00	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	111c
	02.09.	13:00	Schafkopf	115
Do	03.09.	13:30	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	111d
	03.09.	14:00	Rommé, Canasta und andere Brett- und Kartenspiele	116
	03.09.	14:00	Doppelkopf	117
Fr	04.09.	14:00	Offener Schachtreff	118
Mo	07.09.	13:30	CAFÉ Lebenslust 60 plus geöffnet	111a
	07.09.	14:00	Brett-, Würfel-, Kartenspiele & Scrabble	113
	07.09.	14:00	Offener Stricktreff	68
Fr	18.09.	09:00	Erlebnistänze am Vormittag	125a
	18.09.	10:45	Erlebnistänze am Vormittag	125b

### Seniorenbegegnung Ersttermin 14-tägiger Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	16.09.	15:00	Französische Konversation	38
Di	29.09.	15:30	Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt – Sprechstunde	42

### Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	10.09.	09:00	Briefmarkenaussschneiden	121
Mi	16.09.	09:30	Fit bleiben durch Tanzen	124
Fr	18.09.	16:30	KREATIVE ZWISCHENZEIT	1a
Do	24.09.	14:30	Stadtteile erkunden – Interessantes am Weg entdecken	78a
Mo	28.09.	11:30	Beratung in Altersfragen	112



## Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	21.09.	14:30	Senioren singen „Wir wandern in die Welt hinaus“	119a
Do	01.10.	14:00	Erntedankfeier des Kath. Senioren-Forums Stadtdekanat	122
Fr	02.10.	14:30	Bildvortrag: Seychellen	71
Mo	19.10.	14:30	Senioren singen „Danke für alle guten Gaben“	119b
Mo	23.11.	14:30	Senioren singen „Besinnliche Lieder im November“	119c
Fr	11.12.	14:30	Bildvortrag: Das ist die stillste Zeit im Jahr	72
Mo	14.12.	08:30	Roratefeier für Senioren	123
	14.12.	14:30	Senioren singen „Seht, es naht, die heilige Zeit“	119d
Mo	18.01.	14:30	Senioren singen „Mit viel Schwung und Freude ins Neue Jahr“	119e
Fr	22.01.	14:30	Bildvortrag: Indie und sein Bundesstaat Rajasthan	73
Fr	05.02.	14:30	Bildvortrag: Würzburg - Stift Haug Viertel	74
Mo	08.02.	14:30	Senioren singen „Alleweil ein wenig lustig“	119f

# Kontakt / Impressum

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

**1. Vorsitzender** Prof. Lukas Worschech  
**2. Vorsitzender** N.N.

## **Rechtliches:**

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

## **Bildung und Begegnung:**

**Leiter:** Jürgen Krüchel  
**Bildungsreferentin:** Christina Moczynski  
**Bildungsreferentin:** Birgit Zöllner  
**Projektreferentin:** Michaela Brand  
**Projektreferentin:** Sabine Wendt  
**wellcome-Koordinatorin:** Katja Worschech

## **Verwaltung:**

**Verwaltungsleitung:** Petra Gebattel  
**Sekretariat:** Julia Oeftering  
Evelyn Cavosi  
**Hausmeister:** Hans-Dieter Swobodnik

## **Bank:**

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

## **Impressum:**

**Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**  
**Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg**  
**ab 15.11. 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](http://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: schriftlich per Anmeldekarte, Email, Fax**  
Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen.  
Bitte geben Sie immer Ihre Bankverbindung an.  
Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Bei Kursausfall oder Überbelegung werden Sie benachrichtigt.

## Anmeldekarte

Nr.	
Thema/Stichwort	

Nachname, Vorname		Geburtsdatum	
-------------------	--	--------------	--

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 Kursbeitragshöhe entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

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

### Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehme ich dem Programmheft.

Bank	
------	--

BIC	
-----	--

IBAN	
------	--

Name des Kontoinhabers (falls abweichend)	
---	--

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

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in	
-------------------------------------	--

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

## Anmeldung

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

### Ermäßigung

(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

<input type="checkbox"/>	SchülerIn/Azubi
--------------------------	-----------------

<input type="checkbox"/>	StudentIn
--------------------------	-----------

<input type="checkbox"/>	FSJ/BuFdi
--------------------------	-----------

<input type="checkbox"/>	arbeitslos
--------------------------	------------

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

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

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

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

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

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail



## Antwort

Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried  
Kolpingstr. 11

97070 Würzburg

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