



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

1. HALBJAHR 2020

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

FREIZEITBILDUNG
FAHRTEN KURSE DIGITALE MEDIEN
WANDERUNGEN
KULTUR VORTRÄGE FITNESS
KUNST MUSEEN



**DGB BILDUNGS
WERK NRW**

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde

Bockenfelder Straße 54
44379 Dortmund

Fon: 02 31 / 96 70 13-0
sz-do-kirchlinde@awo-ww.de

Karola-Zorwald- Seniorenzentrum

Sendstraße 67
44309 Dortmund

Fon: 02 31 / 92 55-0
sz-do-brackel@awo-ww.de

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving

Süggelweg 2 - 4
44339 Dortmund

Fon: 02 31 / 98 51 20-0
sz-do-eving@awo-ww.de

Erna-David- Seniorenzentrum

Mergelteichstraße 27-35
44225 Dortmund

Fon: 02 31 / 7 10 61
sz-do-bruenninghs-edz@awo-ww.de

Minna-Sattler- Seniorenzentrum

Mergelteichstraße 10
44225 Dortmund

Fon: 02 31 / 79 36-0
sz-do-bruenninghs-msz@awo-ww.de

Seniorenzentrum Rodenberg

Ringofenstraße 7
44287 Dortmund

Fon: 02 31 / 47 54 88-0
sz-do-aplerbeck@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Hiermit möchte ich Ihnen das Programm für das 1. Halbjahr 2020 vorstellen.

Dass wir Ihnen weiterhin in allen Bereichen ein so interessantes und abwechslungsreiches Programm bieten können, ist nur durch die Zusammenarbeit mit den ehrenamtlich Engagierten des Bildungswerk-Beirates möglich.

Dieses Team plant und begleitet seit mehreren Jahren unermüdlich die vielseitigen Angebote. Durch seinen Einsatz ist es möglich, auch in diesem Jahr unser Programm zu verändern und zu erweitern.



Der Bildungswerk-Beirat:

(v.l.: Volker Pohlitz, Martina Ewers, Helga Pennekamp, Hans-Peter Zehnter, Ilse Miska, Nanni Wilke, Dieter Möller, Rosi Borggräfe, Erika Rohe, Marlis Hennig, Ilse Friedrich, Jürgen Wilke, Helmut Kreikenbohm)

Das **Rudi-Eilhoff-Bildungswerk**, nach einem der beiden ZWAR-Gründer benannt, ist als Zweigstelle des DGB-Bildungswerkes NRW e.V. eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung. Ziel unserer generationenübergreifenden Bildungsarbeit ist es, aktuelle Themen, insbesondere aus den soziopolitischen, soziokulturellen und gesundheitspräventiven Bereichen, aufzugreifen sowie gesellschaftliche Teilhabe und Engagement der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Begegnung, Austausch und Qualifizierung zu fördern. Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten, ob aus Betrieben, ob erwerbslos, ob Familienarbeit verrichtend oder im Ruhestand, egal, ob Gewerkschaftsmitglied oder nicht.

Wir sind für Sie da im:

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk,
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund (Do-Marten),
Telefon: 02 31/61 79 40, Fax: 02 31/96 13 17 50,
E-Mail: VRomberg@DGB-Bildungswerk-NRW.de
Internet: www.dgb-bildungswerk-nrw.de/Rudi-Eilhoff

Sie erreichen uns mit der U 44 bis zur Endstelle Walbertstraße oder mit der S-Bahn S4 bis Dortmund-Marten-Süd. **Sie können sich vor Ort, telefonisch oder schriftlich anmelden.** Wenn Sie mit mir persönlich sprechen wollen, ist dies bevorzugt dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 15.00 Uhr möglich. Der Anrufbeantworter steht Ihnen ständig zur Verfügung. Auf diesen können Sie auch Ihre Anmeldungen sprechen. **Eine Anmeldebestätigung oder Benachrichtigung erfolgt nicht, außer bei Terminverschiebungen oder unzureichender Teilnehmerzahl.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab, **(mindestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn)**, wenn Sie nicht teilnehmen können. Danach eine Rückerstattung der Teilnahmegebühren nicht möglich.

Die Teilnahmegebühren überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn unter Angabe der Veranstaltung, der Kursnummer und Ihres Namens auf das folgende Konto:

Bankverbindung:

DGB-Bildungswerk NRW e.V.
GLS Bank Bochum
IBAN: DE 27 4306 0967 4111 2914 00
BIC: GENODEM1GLS

Vera Romberg (Pädagogische Leiterin)

INHALTSVERZEICHNIS

 **Stadtteile im Gespräch** **6**

 **Leben und Lernen in unserer Gesellschaft** **8**

Januar

- Dortmund: St. Johannes Hospital 8
- Dorsten: Jüdisches Museum Westfalen 8

Februar

- Dortmund: „Frau Lose“ 9
- Dortmund: Apothekenmuseum 9
- Dortmund: Impfen tut Not 10

März

- Dortmund: Kunstatelier Sabine Oecking 10
- Witten: Weichenbau der DB 11
- Bad Sassendorf: Gradierwerk 11
- Dortmund: Tagesfahrt mit dem Segelschiff Vertrauen 11

April

- Schwerte: Planetenweg 12

Mai

- Dortmund: Zoo „Afrikasafari“ 12

 **Generationsübergreifendes Lernen** **16**

Werken und Gestalten

- Senioren-Theater 16
- Englisch für Senioren*innen – Lehrwerk: Easy English 16
- Fairway-Refresher A2 – Englisch für Wiedereinsteiger 17
- Englisch für Senioren*innen – Lehrwerk: Sterling Silver 17

Computerkurse **18**

- Grundlagen im Umgang mit dem PC 19
- Das Betriebssystem Windows 10 19
- Arbeiten am PC leicht gemacht 19
- PC und Smartphone 20

 **Gesundheit und Entspannung** **22**

- Hatha Yoga 22
- Rücken-Fit 22
- Vortrag Bach Blüten Therapie 23
- Vortrag Schlafstörungen 23
- Vortrag Depressive Verstimmungen 24

Impressum 26

Anmeldekarte 26



STADTTEILE IM GESPRÄCH

In der Reihe „Stadtteile im Gespräch“ treffen sich Menschen in ihrem jeweiligen Stadtteil regelmäßig mit Gleichgesinnten, um mit selbst gewählten soziopolitischen, soziokulturellen und gesundheitspräventiven Themen und Initiativen ihr Älterwerden aktiv zu erleben und zu gestalten. Die Teilnahme an diesen Gesprächskreisen ist kostenlos. Wenn Sie interessiert sind, erhalten Sie gern nähere Informationen im Bildungswerk.

Dortmund-Eving

Leitung: Brigitte Förster

Zeit: Mi., 08.01.-24.06.2010, 14:30 – 17:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27

Kurs-Nr.: K9-206501-551

Dortmund-Marten

Leitung: Renate Hinkel

Zeit: Jeden 1. und 3. Do. im Monat;
02.01.-18.06.2020; 15:30 – 18:00 Uhr

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352

Kurs-Nr.: K9-206502-551

Dortmund-Marten Sprache und Integration (SPRINT)

Leitung: Garold Veprynskyi

Zeit: Mi., 01.01.-24.06.2020; 10:00 -12:30 Uhr

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352

Kurs-Nr.: K9-206503-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

Zeit: Do., 02.01.-25.06.2020; 18:00 – 20:30 Uhr

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Geßlerstr. 15–17

Kurs-Nr.: K9-206504-551

Dortmund-Neuasseln-Brackel

Leitung: Ingrid Okunick

Zeit: Mo., 06.01.-29.06.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: DRK-Begegnungszentrum, Bredowstr. 49

Kurs-Nr.: K9-206505-551

Dortmund Segelgruppe Vertrauen

Leitung: Frank Reinemann

Zeit: Do., 02.01.-18.06.2020, 10.:00 – 14:00 Uhr

Ort: Schmiedinghafen, Speicherstraße 100, Dortmund

Kurs-Nr.: K9-206506-551

Mülheim-Altstadt

Leitung: Inge Müller

Zeit: Fr., 03.01.-26.06.2020; 16:00 – 18:30 Uhr

Ort: Martin-Luther-Haus, Mülheim

Kurs-Nr.: K9-206507-551

OMA IST IMMER DA WENN ICH SIE BRAUCHE



- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com





LEBEN UND LERNEN IN UNSERER GESELLSCHAFT

Mit dieser Veranstaltungsreihe wollen wir den Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, gemeinsam ein Stück unserer Geschichte und den Strukturwandel, den unsere Gesellschaft durchlebt und erlebt hat, zu erfahren, zu erforschen und ihre Auswirkungen zu diskutieren.

In der Regel fahren wir zu den Veranstaltungsorten außerhalb von Dortmund mit Gruppentickets in öffentlichen Verkehrsmitteln. **Abfahrts- und Ankunftszeiten entnehmen Sie bitte den Programmpunkten.** Die Fahrpreise richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer*innen. Die Veranstaltungskosten enthalten einen Anteil für den Verwaltungsaufwand des Bildungswerkes. Da die Teilnehmerzahl bei einigen Veranstaltungen begrenzt ist, bitten wir Sie zur besseren Planung um baldige Anmeldung.

Januar

Besuch St. Johannes Hospital

Das St. Johannes Hospital wurde im Jahr 1851 von der Probsteigemeinde gegründet und ist heute eines der größten Krankenhäuser in Dortmund. Lernen Sie das Krankenhaus bei einem sachkundigen Rundgang näher kennen und entdecken Sie Bereiche, die ansonsten für die Öffentlichkeit nicht zugänglich sind. Im Anschluss können bei Kaffee und Kuchen noch Fragen gestellt werden.

Zeit: Di., 28.01.2020

Kosten: 5,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Foyer Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-206581-552

Jüdisches Museum Westfalen in Dorsten

Am Rande der Altstadt liegt das mittlerweile weit über die Region hinaus bekannte jüdische Museum Westfalen. Seine Entstehung geht auf eine Bürgerinitiative und Geschichtswerkstatt zurück: Die Forschungsgruppe „Dorsten unterm Hakenkreuz“ der 1980er Jahre. Aus dieser Gruppe und ihren regionalgeschichtlichen Forschungen entstand 1987 ein Verein, der sich den Aufbau eines Dokumenta-

tionszentrums vornahm. Das Auffinden und Bewahren von Spuren jüdischen Lebens in Westfalen (Alltags- und Kulturgegenstände sowie Dokumente des deutschen Judentums) soll zum Verstehen des Judentums, seiner Religion und Kultur beitragen.

Zeit: Do., 30.01.2020

Kosten: 10,00 € (Eintritt & Führung inklusive, zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 12:00 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-206582-552

Februar

Wir besuchen Frau Lose

Wie geht es eigentlich unverpackt einkaufen? Früher war „unverpackt“ ganz normal. Heute wird es von jungen engagierten Menschen wiederbelebt. Frau Lose erklärt uns, wie das moderne verpackungslose Einkaufen funktioniert, wofür es bei der Idee geht. Sie hilft uns bei der Herstellung einer selbstgemachten Creme, für die bitte eine leere Cremedose mitgebracht werden muss. Dauer ca. 2 Std.

Zeit: Mi., 05.02.2020

Kosten: 8,00 € (inkl. Vortrag und Material)

Treffpunkt: 09:45 Uhr, Frau Lose, Rheinische Straße 24, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-206583-552

Apothekenmuseum Dortmund

Das Dortmunder Apothekenmuseum mit einer pharmazeutischen Sammlung von mehr als 10.000 Exponaten ist im Stil einer alten Apotheke von 1814 auf 300 qm im September 2017 in der Wißstraße 11 neu eröffnet worden. Charme, Atmosphäre, Sachverstand und fachkundige Führungen (ca. 1 ½ Std.) sind erhalten geblieben.

Zeit: Mi., 12.02.2020

Kosten: 10,00 €

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Wißstraße 11, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-206584-552

Impfen tut Not?

In der letzten Zeit haben die Medien viel Kontroverses zum Für und Wider des Impfens berichtet. Mittlerweile gibt es für bestimmte Krankheiten wie Masern vor dem Schuleintritt sogar eine Impfpflicht. Aber nicht nur für Kinder ist das Thema interessant: In den letzten Jahren sind einige Impfstoffe entwickelt worden, deren Anwendung insbesondere für Erwachsene höchst sinnvoll sein kann. Von kompetenter Seite wird im Vortrag auf die aktuellen Möglichkeiten, Risiken und Verträglichkeiten der Impfstoffe hingewiesen. In der Veranstaltung wird es auch Zeit geben, Fragen stellen zu können und ins Gespräch zu kommen.

Zeit: Mi., 19.02.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 17:00 Uhr, ZWAR-Begegnungszentrum,
Martener Str. 352, Dortmund

Kurs-Nr.: K9-206585-552

März

Treff im Atelier von Sabine Oecking

Stimmung und die Jahreszeiten finden in den Bildern von Frau Oecking ihren Ausdruck. Ein Spiel aus Formen und Farben entsteht durch die Hände der Künstlerin. Ihr Lebensmotto „Lebe wild und gefährlich“! Bei Kaffee und Kuchen werden wir mit der Künstlerin über ihren Lebensweg und ihre Kunst ins Gespräch kommen.

Zeit: Di., 03.03.2020

Kosten: 8,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Atelier Sabine Oecking,
Huckarder Straße 339, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-206586-552



Weichenbau der DB („Werk Oberbaustoffe Witten“)

2015 verwüstete ein Großbrand (verursacht durch Dachdeckerarbeiten) dieses Werk. Heute werden 2/3 der neuen Weichen (1500 Stck.) für das gesamte Netz der Bundesbahn hier wieder produziert. 40.000 Tonnen Stahl werden in Witten und Schwandorf dafür benötigt. Wir besichtigen das Werk und werden eine Führung haben. Anschließend besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in der Kantine (auf eigene Kosten).

Zeit: Do., 12.03.2020

Kosten: 3,00 € (inkl. Führung)

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Pforte Kronenstraße 25, 58452 Witten (Parken an der Straße oder wenige Besucherparkplätze gegenüber Kronenstr.9)

Kurs.-Nr.: K9-206587-552

Das neue Gradierwerk Bad Sassendorf

2018 wurde das in die Jahre gekommene Gradierwerk in Bad Sassendorf abgerissen. Nun ist ein neues Gradierwerk entstanden, was so viel mehr zu bieten hat als das vorherige. Über die Bauweise, Technik, Funktion und Historie des Gradierwerks informiert die 90minütige Führung. Danach gibt es ausreichend Zeit, auf einer Bank, die gesunde Luft zu inhalieren und die wohltuende Wirkung der Sole zu spüren oder einen Bummel durch den Ort zu unternehmen.

Zeit: Mi., 25.03.2020

Kosten: 7,00 € (zuzgl., Fahrtkosten)

Treffpunkt: 10:30 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-206588-552

Fahrt auf dem Dortmund-Ems-Kanal mit der Vertrau

Bei der Fahrt vom Dortmunder Hafen zum Schleusenpark Henrichenburg können wir auf dem früheren Küstensegler von 1898 so etwas wie Seefahrerromantik verspüren. Gegen Mittag werden wir an der Schleuse Henrichenburg ankommen und einen Landgang unternehmen können (ca. 2 ½ Std. Besichtigung LWL-Industriemuseum möglich).

Zeit: Di., 31.03.2020

Kosten: 13,00 €

Treffpunkt: 09:45 Uhr am Schiff Dortmunder Hafen, Speicherstr. 100, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-206594-552

April

Von der Sonne zum Ceres und zurück – Planetenweg Schwerte

In Schwerte lässt sich seit kurzem unser Sonnensystem erwandern. Die Kugel oben auf der Spitze der Viktorkirche bildet dabei die strahlende Sonne. Maßstabsgerecht reihen sich die Planeten unseres Sonnensystems in Form von Stahlstelen stadtauswärts. Wir erwandern über 2km einen Teil des Planetenweges von der Sonne bis zum Ceres und zurück. Der Verein der Sternenfreunde erklärt uns die Hintergründe und Bedeutung des kosmischen Weges.

Zeit: Di., 28.04.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10:45 Uhr, St. Viktor Kirche, Haupteingang,
Am Markt 1, Schwerte

Kurs.-Nr.: K9-206589-552

Mai

Zoo Dortmund – „Afrikasafari“

Afrika ist weit weg? Für ein hautnahes Erlebnis muss man nicht unbedingt tausende von Kilometern zurücklegen. Im Zoo lässt sich die Faszination von Nashörnern und anderen großen Tieren erleben und das Wechselspiel in der Gruppe und mit anderen Arten beobachten. Da man aber nicht nur sehen, sondern auch hören und riechen kann, wird der Besuch allen in besonderer Erinnerung bleiben. Erleben Sie eine spannende 90minütige Führung!

Zeit: Di., 05.05.2020

Kosten: 13,00 € (inkl. Eintritt und Führung)

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Zoo Dortmund, Haupteingang,
Mergelteichstr. 80, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-206590-552

ALZHEIMER NIMMT JEDEN TAG EIN STÜCK ERINNERUNG.

Helfen Sie diese Krankheit zu besiegen:
alzheimer-forschung.de/erinnerung

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)



Alzheimer Forschung
Initiative e.V.

Altersmedizin für Dortmund: Menschlich. Herzlich. Kompetent.

Das Hüttenhospital ist ein traditionsreiches Krankenhaus im Dortmunder Stadtteil Hörde. 1858 als Werkskrankenhaus der Hermannshütte gegründet und seit 1913 am heutigen Standort, hat sich das Hüttenhospital seitdem ständig weiterentwickelt. Die aktuell 164 Betten verteilen sich auf die Fachabteilungen Geriatrie (mit Tagesklinik) und Innere Medizin (mit Intensivstation). Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und circa 3.600 behandelten Patienten pro Jahr verfügt das Hüttenhospital über eine ausgewiesene Expertise für die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen und ist damit das Geriatriische Zentrum der Region.

Umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen seit 2011

Seit 2011 wurden Intensivstation, Ambulanz, Endoskopie und Physikalische Therapie um- bzw. komplett neu gebaut. Im Juni 2015 wurde ein vollständig neuer Komfortbereich mit 26 Betten seiner Bestimmung übergeben. Seit Ende 2016 sind alle vorhandenen Patientenzimmer renoviert und auf dem neuesten Stand hinsichtlich Aufteilung und Ausstattung.

In der Behandlung der Patienten setzt das Hüttenhospital auf einen engen Austausch zwischen den verschiedenen Berufsgruppen. Im interdisziplinären Team mit den Ärzten, welche über spezifische Qualifikationen, bspw. in den Bereichen Innere Medizin, Physikalische Therapie, Klinische Geriatrie, suchtmmedizinische Grundversorgung und Palliativmedizin verfügt, steht die Behandlung durch Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern, Logopäden und der therapeutisch-aktivierenden Pflege im Vordergrund. Das funktionell-aktivierende Konzept ist interdisziplinär aufgestellt, um die verschiedenen Perspektiven der Alltagskompetenz zu berücksichtigen und das optimale Ergebnis für den Patienten zu erreichen. Das Konzept ist geprägt von einem Beziehungsprozess mit zielgerichteten Maßnahmen für die Betroffenen und deren Angehörigen. Schwerpunkte der pflegerischen Tätigkeiten sind der Erhalt der Selbstpflegefähigkeit der Patienten sowie das alltagsorientierte Training bei Selbstpflegedefiziten. Dieses unterstützt die Patienten durch tägliche Motivation, Erlerntes zu wiederholen und weiterzuentwickeln.

Mit dem Ärztlichen Direktor, Herrn Dr. Martin Jäger, ist seit 2015 ein ausgewiesener Experte im Bereich der Dysphagie (Schluckstörung) im Hüttenhospital tätig. Seit 2016 wird der Schwerpunkt Dysphagie und Ernährung am Hüttenhospital auf- und ausgebaut.

Hier sind spezialisierte Ärzte und Therapeuten sowie die eigene Küche mit Diätberatung, hoher Qualität und Flexibilität für die individuelle Ernährungstherapie von entscheidender Bedeutung. So kann schnell und effektiv bei Veränderungen von Erfordernissen von Ernährung agiert werden.

Ganzheitliches Konzept in der Versorgung und Behandlung

Das ganzheitliche Konzept der Klinik: Nicht nur einzelne Erkrankungen und Fähigkeiten stehen im Vordergrund – Komponenten wie die Vorgeschichte eines Patienten, seine Wünsche und Ziele, sein Umfeld u.v.m. fließen ebenfalls in die Therapie ein. So bietet das Hüttenhospital eine individuelle Behandlung, die die Patienten getreu dem Motto des Hauses „Zurück ins Leben“ führen kann.

Die gute Qualität der Leistungen des auf Altersmedizin spezialisierten Traditionskrankenhauses ist 2017 zum bereits fünften Mal mit dem anerkannten KTQ-Zertifikat bestätigt worden.

Hüttenhospital Dortmund-Hörde

Am Marksbach 28, 44269 Dortmund

Tel. 0231 4619-0, www.huettenhospital.de



**ALTERSMEDIZIN
FÜR DORTMUND.**

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie

Wir kümmern uns -
als Geriatisches
Zentrum Ihrer Region.

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

Am Marksbach 28, 44269 Dortmund-Hörde
Tel. 0231 4619-0, Fax 0231 4619-603
www.huettenhospital.de



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben



WERKEN UND GESTALTEN

Senioren-Theater

Theater zu spielen ist der Traum vieler, jedoch ist es den meisten bisher nicht gelungen, diesen Wunsch in ihr Leben zu integrieren. Dieses Kursprojekt beschäftigt sich mit selbst geschriebenen Theaterstücken, die Lebenssituationen von Menschen ab 50 aufgreifen und darstellen. Gemeinsam wird erarbeitet eine selbst gewählte Rolle innerhalb des Stückes zu entwickeln, diese einzuüben, sich mit ihr zu identifizieren und sie dann überzeugend darzustellen.

Leitung: Martha Gallen

Zeit: jeden Montag: 11:00–13:30 Uhr

Ort: ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, D0

Kosten: kostenfrei

Kurs-Nr.: K9-206508-551

Englisch für Senioren

Sie hatten bisher noch (so gut wie) kein Englisch oder möchten von Grund auf wiederholen? Bei dem neuen Lehrwerk EASY ENGLISH aus dem Cornelsen-Verlag ist der Name Programm. In kleinen Lernschritten werden lebensnahe Dialoge für die wichtigsten Situationen des Alltags geübt und regelmäßig wiederholt. Der Kurs arbeitet abwechslungsreich mit Hörtexten und Videosequenzen sowie einem Aussprachetrainer auf CD.

Leitung: Barbara Nölling, Englischlehrerin

Teilnehmer: max. 10

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, D0

Kurs 1

Zeit: Mo., 13.01.–30.03.2020 (12x); 17:45-18:45 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr.: K9-206509-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 20.04.–29.06.2020 (10x); 17:45-18:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-206510-551

Fairway Refresher A2 – Englisch für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einen fortgeschrittenen Kenntnisstand im Englischen erreicht haben, ihre Kenntnisse auffrischen und festigen wollen oder einfach mal wieder Lust haben, ihre Englischkenntnisse in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter anzuwenden. Kursmaterial Fairway Refresher A 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1

Kurs 2

Zeit: Montag, 13.01.–30.03.2020 (12x); 19:00 Uhr–20:00 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206511-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 20.04.–29.06.2020 (10 x) 19:00–20:00 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-206512-551

Englisch für Senioren

Dieser Kurs lehrt Englisch nach einer Methode, die speziell für Senioren entwickelt worden ist. Auf dieser Methode ist auch das begleitende Lehrbuch „Sterling Silver“ aufgebaut.

Leitung: Barbara Nölling, Englischlehrerin

Teilnehmer: max. 10

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO

Kurs 1

Zeit: Di., 07.01.–31.03.2020 (13x); 10:00–11:00 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs-Nr.: K9-206513-551

Kurs 2

Zeit: Di., 07.01.–31.03.2020 (13x); 11:30–12:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206514-551

Kurs 3

Zeit: Di., 07.01.–31.03.2020 (13x); 12:45–13:45 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs-Nr.: K9-206515-551

Kurs 4

Zeit: Di., 07.01.-31.03.2020 (13x); 14:00–15:00 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206516-551

Folgekurs 1

Zeit: Di., 21.04-30.06.2020 (10x); 10:00–11:00 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-206517-551

Folgekurs 2

Zeit: Di., 21.04-30.06.2020 (10x); 11:30–12:30 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206518-551

Folgekurs 3

Zeit: Di., 21.04-30.06.2020 (10x); 12:45–13:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-206519-551

Folgerkurs 4

Zeit: Di., 21.04-30.06.2020 (10x); 14:00–15:00 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206520-551

Computerkurse

Die Teilnehmer*innen müssen ihr eigenes Gerät mitbringen, so dass Sie sich zuhause nicht umzustellen brauchen.

Windows 10 wird ständig aktualisiert und verändert sich

In diesem Kurs wollen wir die Computer der Teilnehmer*innen auf den neuesten Stand bringen und geben Anleitungen wie der Stand zu halten ist.

Zeit: Di., 14.01.-17.03.2020 (10x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206525-551

Zeit: Di., 07.04.–09.06.2020 (10 x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206530-551



Grundlagen im Umgang mit dem PC

Wie installiere ich Programme und wie entferne ich sie? Wie halte ich meinen PC aktuell? Wie sicher ist mein PC? Welche Möglichkeiten habe ich, die Sicherheit zu erhöhen?

Zeit: Di., 14.01.-17.03.2020 (10x); 12:00-13:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206526-551

Zeit: Di., 07.04.-09.06.2020 (10x); 12:00-13:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206531-551

Das Betriebssystem Windows 10

Mittlerweile ist das aktuelle Betriebssystem der Firma Microsoft 4 Jahre alt und für manche Anwender*innen immer noch ein Buch mit 7 Siegeln. In diesem Kurs versuchen wir Tipps und Tricks zu vermitteln und den evtl. Umstieg von einem alten System zu erleichtern.

Zeit: Fr., 17.01.-20.03.2020 (10x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206527-551

Zeit: Fr., 17.04.-26.06.2020 (10x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206532-551

Arbeiten am PC leichtgemacht

Begriffserklärungen und Lösen von Problemen am PC – Was ist LAN/WLAN, Bluetooth, Netzwerk – wie funktionieren Apps, Programme – was sind Sperrbildschirm, Hintergrundbild und wie kann ich sie ändern?

Zeit: Fr., 17.01.-20.03.2020 (10x); 12:00-13:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206528-551

Zeit: Fr., 17.04.-26.06.2020 (10x); 12:00-13:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206533-551

PC und Smartphone

Wie verbinde ich PC und Smartphone? Wie sichere ich Daten? Wie übertrage ich Daten? iPhone und Android – Was sind die Unterschiede? Welche Programme brauche ich?

Zeit: Fr., 17.01.-20.03.2020 (10x); 14:00-15:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206529-551

Zeit: Fr., 17.04.-26.06.2020 (10x) 14:00-15:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr. K9-206534-551



ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT

Hatha Yoga

Die Körperübungen des Hatha Yoga fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und bringen die Lebensenergie zum Fließen. Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Teil der Kursgebühren von der Krankenkasse erstattet.

Leitung: Kerstin Sobol, Yogalehrerin (BYV)

Teilnehmer.: max. 10

Treffpunkt: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO

Zeit: Do., 09.01.-02.04.2020 (13x); 18:00–19:30 Uhr

Kosten: 143,00 €

Kurs-Nr.: K9-206521-551

Zeit: DO, 23.04.-25.06.2020 (8x), , 18:00–19:30 Uhr

Kosten: 88,00 €

Kurs-Nr.: K9-206522-551

Rücken-Fit

Der Kurs setzt sich aus theoretischen und praktischen Übungen für den Rücken schonendes Verhalten zusammen. Die Bewegungen sind überall durchführbar und helfen bei Verspannung, Osteoporose und Arthrose. Der Kurs ist auch für Personen mit Rollator oder Rollstuhl geeignet und kann im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Leitung: Norbert Fischer, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation

Zeit: Mi., 15.01.-18.03.2020 (10 x); 14:15-15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-206523-551

Zeit: Mi., 01.04.-03.06.2020 (10x), 14:15-15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-206524-551

Teilnehmer: max. 10

Treffpunkt: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352. D0

Bach Blüten Therapie – Einfach und verständlich erklärt

Die Bach Blüten Notfalltropfen sind vielen Menschen von der Bach Blüten Therapie bekannt. Die Bach Blüten Therapie hat jedoch ein sehr weites und gutes Anwendungsspektrum auf Körper, Seele und Geist. In dem Vortrag wird die Bach Blüten Therapie ausführlich vorgestellt, so dass man sie dann selber zuhause anwenden kann.

Leitung: Marianne Diel

Zeit: Di., 04.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 3,00 €

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, D0

Kurs.-Nr.: K9-206593-552

Schlafstörungen

Was tun, wenn warme Milch nicht müde macht, Schäfchen zählen nicht mehr hilft und die Schlaftablette auch nicht die gewünschte Erholung bringt. Wer von ein- oder Durchschlafstörungen betroffen ist, wacht morgens „wie gerädert“ auf und hat tagsüber mit Ermüdungserscheinungen zu kämpfen. Für Schlafstörungen gibt es eine ganze Reihe von Ursachen, die immer ärztlich abgeklärt werden sollten. Gesunder Schlaf bedeutet für Körper, Geist und Seele Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden. Während des Schlafes finden in unserem Körper komplexe Vorgänge statt, der Körper regeneriert sich. Vielleicht haben Sie in diesem Vortrag AHA-Effekt, kommen ihren Ursachen ein Stückchen näher und greifen Ideen auf, wie und was Sie für sich ändern können. Endlich wieder erholsam schlafen!

Leitung: Fine Anders

Zeit: Di., 18.02.2020, 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 3,00 €

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, D0

Kurs.-Nr.: K9-206591-552

Depressive Verstimmung oder ist es schon eine Depression?

Hilfe zur Selbsthilfe

Einen Weg für sich selber und wieder zu sich selber finden. Oft stecken wir in unserem Hamsterrad fest und können nicht mehr. Nicht mehr den Alltag bewältigen, nicht mehr lachen, nicht mehr aktiv sein, keine Freude mehr empfinden. In diesem Vortrag geht es darum, den Blick wieder neu auszurichten und sich selbst besser verstehen zu lernen; Möglichkeiten und Lösungen für sich zu finden; der eigenen Lebenssituation bewusster zu werden und daraus Schlüsse zu ziehen. Für ein Leben mit Freude über das eigene Sein.

Leitung: Fine Anders

Zeit: Di., 09.06.2020, 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 3,00 €

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, D0

Kurs.-Nr.: K9-206592-552

Kooperationspartner des Rudi-Eilhoff-Bildungswerks
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.:

Barbara Nölling, Englischlehrerin; **Fine Anders**, Heilpraktikerin;
Norbert Fischer, Sportrehabilitation; **Kerstin Sobol**, Yogalehrerin (BYV);
Marianne Diel, Heilpraktikerin; **Thomas Bolz**;
Seniorenbüro Lütgendortmund; **ZWAR-Segelgruppe Vertrauen e.V.**;
ZWAR e.V.



Rudi-Eilhoff-Bildungswerk
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.
Steinhammerstraße 3
44379 Dortmund

Absender

Name _____

Vorname _____

Straße _____ Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____



ANMELDUNG

Impressum

Herausgeber: Rudi-Eilhoff-Bildungswerk, Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Konzeption: Werbeagentur L. Kapp, Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Gesamtgestaltung: ideen.manufaktur • Agentur Saiko, www.ideemafa.de

Redaktion: Vera Romberg

Fotos: Rudi-Eilhoff-Bildungswerk; Titelfoto & gleiches Foto im Innenteil: pexels.com

Für die Richtigkeit der in dieser Publikation abgedruckten Termine übernimmt der Herausgeber keine Haftung oder Gewähr.

Nachdruck in Wort und Bild, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Werbeagentur Kapp. Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Wiedergabe in jeder Form einschließlich einer Verwertung in elektronischen Medien, der reprographischen Vervielfältigung einer digitalen Verbreitung und Aufnahme in Datenbanken bleibt ausdrücklich vorbehalten!

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk

Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den mir bekannten

Teilnahmebedingungen an:

Kurs-Nr.

Titel

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

Datum

Unterschrift

Die Teilnahmegebühren überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf das folgende Konto. Bitte immer unter Angabe Ihres Namens, der Veranstaltung, sowie der Kursnummer.

Bankverbindung: DGB-Bildungswerk NRW e.V.,

IBAN: DE 27 4306 09674111291400, BIC: GENODEM1GLS, GLS Bank Bochum



Glücklich Wohnen im Alter

Gerlachweg in Dortmund-Westerfilde

Wir bieten barrierearme Wohnungen,
bezugsfertig mit neuen, senioren-
gerechten Bädern.

> Concierge-Service ab 2020

> Ihr Ansprechpartner:

Marco Siebert

0173 / 968 83 68

westerfilde@vonovia.de

www.vonovia.de

VONOVIA

Wir verbinden Dortmund
mit jedem Klick



www.bus- und bahn.de

- Fahrplanauskunft
- Tarifauskunft
- Ticket-Onlinekauf
- Aktuelle Informationen



Hol dir
die App,
die dich
beweglich
macht!

DSW21

Wir bewegen unsere Stadt