



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

2. HALBJAHR 2020

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

FREIZEITBILDUNG
FAHRTEN KURSE DIGITALE MEDIEN
WANDERUNGEN
KULTUR VORTRÄGE
KUNST MUSEEN FITNESS



**DGBBILDUNGS
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 möchten wir Ihnen das Programm für das 2. 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

Wichtiger Hinweis:

Das Corona-Virus hat großen Einfluss auf das gesellschaftliche Zusammenleben genommen und wird auch unsere Bildungsarbeit weiterhin beeinflussen. Die Vorgaben der Behörden zur Organisation unserer Angebote, insbesondere die jeweils gültige Corona-schutzverordnung NRW und etwaige Umsetzungsrichtlinien, sind die Vorgaben, in deren Rahmen wir uns bewegen.

Die Durchführung unserer Veranstaltungen sind deshalb mit Schutzmaßnahmen, insbesondere zu Abstands- und Hygienemaßnahmen verbunden. Dies kann zu einer Verringerung der möglichen Teilnehmendenzahl führen.

In der Regel fahren wir zu den Veranstaltungsorten außerhalb von Dortmund mit Gruppentickets der öffentlichen Verkehrsmittel. 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.

INHALTSVERZEICHNIS

 Stadtteile im Gespräch	6
---	----------

 Leben und Lernen in unserer Gesellschaft	8
---	----------

August

• Fahrassistenzsystem für Pkw	8
• LWL-Römermuseum Haltern	8

September

• WDR Dortmund	9
• Ausstellungszentrum für Gerontotechnik Iserlohn	9
• Tanz der Seele-indischer Tanz	10
• Wochentörn mit der „Vertrauen“	10
• Zoo Bochum	10
• Rubens-Ausstellung Paderborn	11
• Von der Sonne zum Ceres und zurück (Schwerte)	11
• „Afrikasafari“ im Zoo Dortmund-Ost	12

Oktober

• Vortrag: Welterbestätten in Deutschland	12
• Zeche Zollern	12
• Lesung-Frank Solberg „Die Traurigkeit der Löwen“	13
• Jüdisches Museum Dorsten	13
• Tagesfahrt mit der „Vertrauen“	13

November

• Schnitzen für Anfänger	14
• Fraunhofer Institut	14
• Weinseminar	15
• Whiskyregion in Schottland	15
• Besuch im St. Johannes Hospital	15

Dezember

• Picasso-Museum in Münster	16
• Weihnachtslesung Rüdiger Wulf	16

 Generationsübergreifendes Lernen	17
Werken und Gestalten	

• Englisch für Senioren*innen	17
• Computerkurse, PC und Smartphone	19
• Senioren-Theater	22

 Gesundheit und Entspannung	22
---	-----------

• Rücken-Fit	22
• Hatha Yoga	23
• Vortrag Rheuma und Arthrose	23
• Vortrag Hauterkrankungen	23

So erreichen Sie uns	24
----------------------	----

Anmeldekarte	25
--------------	----

Impressum	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. Auf Grund der Coronapandemie können noch keine Termine veröffentlicht werden

Dortmund-Eving

Leitung: Brigitte Förster

Zeit: Mittwoch, Ein genauer Termin steht noch nicht fest.
14:30–17:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27

Kurs-Nr.: K9-206541-551

Dortmund-Marten

Leitung: Bärbel Götz

Zeit: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat;
Ein genauer Termin steht noch nicht fest. 15:30–18:00 Uhr

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum Marten, Martener Str. 352

Kurs-Nr.: K9-206542-551

Dortmund-Marten Sprache und Integration (SPRINT)

Leitung: Garold Veprynskyi

Zeit: Mittwoch, Ein genauer Termin steht noch nicht fest.
10.00–12:30 Uhr

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum Marten, Martener Str. 352

Kurs-Nr.: K9-206543-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

Zeit: Donnerstag, Ein genauer Termin steht noch nicht fest.
18:00–20:30 Uhr

Ort: ZWAR- Begegnungszentrum Südost/Gartenstadt,
Geßlerstr. 15–17

Kurs-Nr.: K9-206544-551

Dortmund-Neuasseln-Brackel

Leitung: Ingrid Okunick

Zeit: Montag, Ein genauer Termin steht noch nicht fest.
18:30–21:00 Uhr

Ort: DRK-Begegnungszentrum, Bredowstr. 49

Kurs-Nr.: K9-206545-551

Mülheim-Altstadt

Leitung: Inge Müller

Zeit: Freitag, Ein genauer Termin steht noch nicht fest.
16:00–18:30 Uhr

Ort: Martin-Luther-Haus, Mülheim

Kurs-Nr.: K9-206546-551



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 Teilnehmenden die Möglichkeit geben, gemeinsam ein Stück unserer Geschichte und des Strukturwandels, den unsere Gesellschaft erlebt hat, zu erfahren, zu erforschen und die Auswirkungen für alle Lebensbereiche zu diskutieren.

Mit diesen Bildungsangeboten werden historische, kulturelle, technologische und gesellschaftspolitische Themen aufgegriffen. Das zeigt sich z. B. mit Führungen durch Museen, Industriedenkmäler und renaturierten Landschaften sowie Projekten, die sich mit neuen Wohnformen im demografischen Wandel und mit zukunftsgerichteter Technologie- und Mobilitätsentwicklung befassen. Vorträge zu aktuellen politischen Sachverhalten und Themen, die besonders die Älteren berühren, runden das Angebot ab.

August

Fahrassistenzsystem für PKW

Fahrassistenzsysteme helfen den Fahrer*innen und assistieren in kritischen Situationen, in dem sie zum Beispiel bei einer nachlassenden Wahrnehmung, langsamen Reaktionen oder mangelnden Beweglichkeit positiv unterstützen. In einem Vortrag bekommen wir die verschiedenen Assistenzsysteme vorgestellt und diskutieren, welche der Systeme speziell im Alltag für die eigenen Bedürfnisse sinnvoll sein können. Bei der Vorführung eines Fahrassistenzsystems wird deutlich, wie die Steigerung der Fahrsicherheit und eine damit höhere Mobilität ermöglicht werden kann.

Zeit: Di., 25.08.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 16.00 Uhr, ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352

Kurs.-Nr.: K9-206630-552

LWL-Römermuseum Haltern

Während der Führung durch das Museum wird der wichtigste römische Stützpunkt in Lippe aus der Zeit Augustus gezeigt. Unter dem Motto „Als die Römer frech geworden...“ werden Altersge-

genstände, Rüstungen und Waffen die von der hochentwickelten Kultur und Technik der Römer zeugen, erklärt. Anschaulich wird hier aufgezeigt, wie sehr die wirtschaftliche Hochkultur der Römer sowohl die heutigen ökonomischen als auch die soziokulturellen Entwicklungen und Verhältnisse geprägt haben.

Zeit: Mi., 26.08.2020

Kosten: 11,00 € (Eintritt & Führung inklusive, zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 10.30 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-206631-552

September

WDR-Studio Dortmund

Eine kritische Wissensberichterstattung hat beim WDR Tradition. Das Spektrum der Themen ist so interessant wie das Land, seine Menschen und Regionen. Die Sendungen bilden dabei alle Aspekte des Lebens aus Politik und Gesellschaft ab. Nach einer Einführung besichtigen wir die Studios, in denen Live-Sendungen für Hörer und Zuschauer aufgenommen und ausgestrahlt werden.

Zeit: Mi., 02.09.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10.15 Uhr, WDR-Mommsen-Weg 5, 44225 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-206632-552

Ausstellungszentrum für Gerontotechnik in Iserlohn

Im unabhängigen „Forum für Generationen“ werden themenorientiert und besucherfreundlich über 1.000 mehrheitlich innovativer Produkte zum Thema „barrierefrei“ und „Freiräume für alle schaffen“ aus den Bereichen Mobilität, Pflege, Küche und Haushalt, Bad und Haustechnik sowie Sicherheit und Kommunikation ausgestellt. In einer ca. 2stündigen Führung erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, die Ihnen ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung ermöglichen sollen.

Zeit: Mi., 09.09.2020

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

Treffpunkt: 13.00 Uhr, GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik, Max-Planck-Str. 5, 58638 Iserlohn

Kurs.-Nr.: K9-206633-552

Tanz der Seele – indischer Tanz

Die indische Kultur umfasst eine Vielzahl von Kulturen verschiedener Bevölkerungsgruppen in Indien. Der Tanz gilt in der indischen Tradition als eine heilige Handlung, als Tanz der Seele. Die traditionellen Tänze wurden zu Ehren der Götter ausgeführt und haben auch noch heute eine magische Funktion. Menschen aller Generationen und aus allen sozialen Schichten tanzen gemeinsam. Tanz, ein kulturpolitisches Thema weckt Verständnis, um die sozialen und kulturellen Unterschiede der Menschen aus anderen Ländern besser zu verstehen. Wir haben die seltene Gelegenheit, uns von der im klassischen indischen Tanz ausgebildeten Tänzerin M. Hari in die Geheimnisse dieser Kunstform einweihen zu lassen.

Zeit: Sa., 12.09.2020

Kosten: 3,00 €

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

Kurs-Nr.: K9-206634-552

Wochentörn mit der „Vertrouwen“

Wasserwege in der Diskussion

Die Fahrt über Flüsse und Kanäle macht dem Laien die Wichtigkeit der Warentransporte auf dem Wasser und ihre ökonomische und ökologische Bedeutung bewusst. Wir erfahren auch viel über Auslastung, Instandhaltung und Entwicklung der Schleusen.

Positives Extra: Genuss purer Natur!

Zeit: Sa., 12.09.–19.09.2020

Kosten: 250 € pro Person (incl. Hafengebühr und Eintrittsgelder, nicht enthalten sind die Kosten für Verpflegung sowie An- und Abreise), Anzahlung: 100 €

Treffpunkt: Ein- und Ausstieg in Dortmund

Kurs-Nr.: K9-206691-553

Spezielle Fragen zum Aufenthalt an Bord und auch Fragen, die die Reiseziele betreffen, beantworten wir detailliert bei einem Info-Treffen. (Der Termin wird noch bekannt gegeben)

Wichtig: Die Fahrt wird nur möglich sein, wenn die jetzt bestehenden Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie nicht mehr bestehen werden!

Zoo Bochum

Die Zooschule des Bochumer Tierparks versteht sich als eine Einrichtung zur Bildung für Natur-, Umwelt-, Tier- und Artenschutz



sowie für nachhaltige Entwicklung. Heimische Tiere bilden den Schwerpunkt des Tierparks. Er arbeitet eng mit diversen Naturschutz- und Bildungseinrichtungen zusammen.

Eine 1stündige Führung verspricht interessante Einblicke in die Lebensform der Tiere und die Arbeitsweise des Tierparks.

Zeit: Di., 15.09.2020

Kosten: 10,00 € (incl. Eintritt und Führung zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 10.15 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs-Nr.: K9-206635-552

Diözesanmuseum Paderborn

Ausstellung „Peter Paul Rubens und der Barock im Norden“

Peter Paul Rubens (1577–1640) ist einer der bekanntesten Barockmaler. Bemerkenswert sind die Interessen und diplomatischen Aktivitäten des Malers auf dem politischen Parkett, das seinerzeit kaum weniger glatt war als heute. Rubens schuf Porträts, Landschaften, Genrebilder und mythologische Werke, vor allem aber historisch-politische Bilder und religiöse Arbeiten aus dem Geist der katholischen Reform. Zur Ausstellung werden hochkarätige Exponate aus internationalen Museen und Sammlungen gezeigt, die den politischen Zeitgeist Rubens widerspiegeln.

Zeit: Do., 17.09.2020

Kosten: 15,00 € (incl. Eintritt und Führung zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 8.40 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs-Nr.: K9-206636-552

Von der Sonne zum Ceres und zurück

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. Das Planetenmodell ist eine gemeinnützige Einrichtung des Vereins Stadtmarketing Schwerte e.V.. Geplant, errichtet und unterhalten wird das Modell durch die „Sternfreunde in Schwerte“. Ihr Projekt ist ein sehr gutes Beispiel für Bürgerschaftliches Engagement. Während wir einen Teil des Planetenweges (ca. 2 km) erwandern, werden uns die Hintergründe und die Bedeutung des kosmischen Weges durch die „Sternfreunde“ erklärt.

Zeit: Di., 22.09.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 11.00 Uhr, St. Viktorkirche, Haupteingang, am Markt 1, Schwerte

Kurs-Nr.: K9-206637-552

Führung „Afrikasafari“ durch den Zoo Dortmund (Von Nashörnern und anderen großen Tieren)

Vielfältige Artenschutzprogramme, die gerade in Zeiten von Klimakatastrophen und anhaltender Umweltzerstörungen immer wichtiger werden, sieht der Zoo Dortmund als eine seiner wichtigsten Aufgaben an. Afrika ist weit weg? Für ein hautnahes Erlebnis muss man nicht unbedingt tausende von Kilometern zurücklegen.

Während der spannenden 90minütigen Führung erleben Sie am Beispiel des Dortmunder Zoos die Bedeutung des Bildungsauftrages dieser Einrichtungen.

Zeit: Mi., 23.09.2020

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

Treffpunkt: 10.45 Uhr Zoo, Haupteingang, Mergeltechstr. 80, DO

Kurs-Nr.: K9-206638-552

Oktober

Vortrag: Welterbestätten in Deutschland

In der UNESCO Welterbe Liste sind 43 Weltkulturerbestätten und 3 Weltnaturerbestätten in Deutschland eingetragen. Unter ihnen finden sich architektonische und künstlerische Meisterwerke, vielfältige Kulturlandschaften und Parks, einzigartige Naturgebiete und Zeugnisse gesellschaftlicher und technologischer Entwicklungen. Achim Berner hatte sich das Ziel gesetzt, mit seinem Wohnmobil diese zu besuchen und wird nun kurzweilig von den Kulturschätzen in Wort und Bild berichten. Dabei wird deutlich wie wichtig die Arbeit der UNESCO ist, die sich um den Erhalt der für die Menschheit wichtigen Kulturdenkmälern einsetzt.

Zeit: Mo., 05.10.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 15.00 Uhr, ZWAR e. V. Steinhammer Str. 3, DO

Kurs.-Nr.: K9-206640-552

Zeche Zollern

Die sehenswerte alte Industriekultur in DO- Bövinghausen werden wir bei einer informativen 90minütigen Führung kennenlernen. Die schwere Arbeit und die Arbeitsbedingungen der Bergleute in einer Zeche werden dort durch Erhalt der Gebäude und Maschinen anschaulich präsentiert.



Zeit: Di., 06.10.2020
Kosten: 10,00 € (inkl. Führung)
Treffpunkt: 10.45 Uhr, Zeche Zollern, Grubenweg 5, DO-Bövinghsn.
Kurs.-Nr.: K9-206641-552

Lesung: „Die Traurigkeit der Löwen“

Frank Solberg ist mit zeitlicher Unterbrechung seit 1991 schriftstellerisch tätig und schreibt Romane, Satiren, Essays und Gedichte. Er liest aus seinem neuen Roman, der u.a. von Lebensfreude, von Zweifeln, Liebe, Sexualität und familiären Altlasten handelt aber auch Lebenshilfe bietet und die Lebensbedingungen im Alter verdeutlicht.

Zeit: Di., 13.10.2020
Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)
Treffpunkt: 09.30 Uhr, ZWAR e. V. Steinhammer Str. 3, DO
Kurs.-Nr.: K9-206642-552

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 Dokumentationszentrums 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: Di., 20.10.2020
Kosten: 13,00 €
Treffpunkt: 08.50 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang
Kurs.-Nr.: K9-206643-552

Tagesfahrt mit der „Vertrouwen“ nach Henrichenburg

Fahrt mit der „Vertrouwen“ auf dem Dortmund-Ems-Kanal nach Henrichenburg. Während des 2,5 stündigen Aufenthalts ist die Besichtigung des LWL Industriemuseum möglich. Der rege Schiffsverkehr unterwegs veranschaulicht die Bedeutung des Transportweges „Wasser“.

Zeit: Fr., 30.10.2020
Kosten: 10,00 € (ohne Eintritt und Verpflegung)

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Dortmund-Hafen, hinter dem Gebäude
Speicherstr. 100 (Rückkehr ca. gegen 16.00 Uhr)
Kurs.-Nr.: K9-206644-552

Wichtig: Die Fahrt wird nur möglich sein, wenn die jetzt bestehenden Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie nicht mehr bestehen werden!

November

Schnitzen für Anfänger

Die Übung der feinmotorischen Fähigkeiten der Hände ist wichtig für jede Altersstufe. Das Schnitzen mit Holz ist eine wunderbare Möglichkeit, diese Fähigkeit zu fördern und zu erhalten. Es werden Ideen zur praktischen Arbeit mit Messer und Holz vermittelt. Eigene Schnitzmesser können zur Beurteilung der Eignung mitgebracht werden.

Zeit: Mo., 02.11.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14.00 Uhr, ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352

Kurs.-Nr.: K9-206645-552

Besuch des Fraunhofer Instituts für Materialfluss und Logistik (IML) Dortmund, „Geistig und körperlich mobil – mit individuellen Assistenzsystemen fit für den Alter und Beruf von Aktiven ab 60“

Ein fachkundiger Mitarbeiter wird uns eine Einführung in die Forschung und Tätigkeitsfelder des Fraunhofer IML geben. Wir haben bei einem Rundgang die Möglichkeit, die verschiedenen Assistenzsysteme (z.B. Roboter) anhand von Tests hautnah zu erleben. Anschließend können wir noch einiges über „die Stadt der Zukunft?“ erfahren und diskutieren. Dauer ca. 2 Std.

Zeit: Di., 03.11.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 15.00 Uhr, Fraunhofer Institut, Haupteingang, Emil-Figge-Str. 75, D0

Kurs.-Nr.: K9-206646-552



Weine aus biologischem Anbau: am Beispiel des ökologischen Weinanbaus

Im Rahmen der Debatte um den Klimawandel wird die ökologische Erzeugung von Lebens- und Genussmitteln als besonders nachhaltig bezeichnet. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden viel über den Weinanbau Europas und seine ökologischen und ökonomischen Anbauggebiete.

Zeit: Sa., 07.11.2020

Kosten: 18,00 € (incl. Imbiss mit Weißbrot, Wurst und Käse)

Treffpunkt: 19.00 Uhr, Vince, Benninghofer-Heide 18, DO-Loh

Kurs.-Nr.: K9-206647-552

Whisky, ein wichtiger Wirtschaftszweig Schottlands

Highland, Lowland und Speyside.... häufig hören wir diese Begriffe im Zusammenhang mit schottischem Whisky. Gemeinsam machen wir einen kurzweiligen Ausflug in die Welt des schottischen Nationalgetränks. Whiskyregion, Herstellungsverfahren und Geschmacksrichtungen sind nach dem Vortrag (fast) kein Geheimnis mehr.

Wie sich der Brexit auf den dortigen Whisky-Handel auswirkt ist eine weitere Frage die wir an diesem Tag diskutieren wollen.

Zeit: Sa., 14.11.2020

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 16.00 Uhr, ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352

Kurs.-Nr.: K9-206648-552

Besuch St. Johannes Hospital

Das St. Johannes Hospital wurde im Jahre 1851 von der Probsteigemeinde gegründet und ist heute eines der größten Krankenhäuser in Dortmund. Lernen Sie das Krankenhaus bei einem fachkundigen Rundgang näher kennen und entdecken Sie Bereiche, die ansonsten für die Öffentlichkeit nicht zugänglich sind. Diskutieren Sie anschließend die Auswirkung der aktuellen Corona Pandemie, die aktuellen Entwicklungen im Gesundheitssystem und ihre Auswirkungen auf den Krankenhausalltag.

Zeit: Mo., 16.11.2020

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

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Foyer Haupteingang St. Johannes Hospital

Kurs.-Nr.: K9-206649-552

Dezember

Picasso Museum Münster

Wir sehen über hundert Exponate der spanischen Künstler Picasso und Miro. Picasso und Miro begegneten sich 1920 in Paris, seitdem verband sie eine außerordentliche kreative Beziehung, aus der sich auch eine lebenslange Freundschaft entwickelte.

Bürgerkrieg, Franko Diktatur und Faschismus haben die Werke dieser beiden Künstler geprägt und in ihren unterschiedlichen Phasen beeinflusst. Am Beispiel beider Künstler wird deutlich wie wichtig die Kunst als ein Spiegel der gesellschaftlichen Dimension anzusehen ist.

Zeit: Mi., 02.12.2020

Kosten: 17,00 € (incl. Eintritt und Führung zzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hbf. Dortmund, Haupteingang, Info

Kurs.-Nr.: K9-206650-552

Weihnachtslesung „Der Gürtel im Feuer“ von Rüdiger Wulf (Vorgetragen vom Autor selbst)

Es ist eine Erzählung über eine seltsame Begegnung im Westfalenpark. Wir hören von dem reichhaltigen Aberglauben und den vielen Sagen, die sich in Westfalen um Werwölfe drehten. Die Erzählung spielt in der Weihnachtszeit.

Zeit: Do., 17.12.2020

Kosten: 8,00 € (incl. Kaffee und Gebäck)

Treffpunkt: 13.45 Uhr, ZWAR e. V. Steinhammer Str. 3, DO

Kurs.-Nr.: K9-206651-552



GENERATIONS ÜBERGREIFENDES LERNEN

Unsere Umwelt verändert sich nicht nur medial und sozial, sondern auch sprachlich. Gerade im Alter ist es schwierig sich zurechtzufinden, wenn Banken keine Filialen mehr unterhalten oder die Sprache mit englischen Begriffen durchsetzt ist. Dafür bieten wir Sprachkurse und Seminare zur Förderung der digitalen Medienkompetenz an.

Theater ist ein Instrument, sich mit sozialen und politischen Themen auseinanderzusetzen und einem Publikum darzubieten. Beim Lernen und Vortragen entwickeln die Spieler*innen sowohl eine eigene als auch Gruppenkreativität.

Gerade durch diese Seminare wird die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gefördert und gestärkt.

Englisch für Senior*innen

Sie hatten bisher noch (so gut wie) kein Englisch oder möchten von Grund auf wiederholen? Englisch ist **die** Weltsprache! Ob zu Hause oder auf Reisen: man wird mit dieser Sprache konfrontiert.

In kleinen Lernschritten werden Grundkenntnisse vermittelt und lebensnahe Dialoge für die wichtigsten Situationen des Alltags geübt und regelmäßig wiederholt.

Leitung: Barbara Nölling, Englischlehrerin

Teilnehmer: max. 10

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

Kurs 1

Zeit: Mo., 17.08.–05.10.2020 (8x); 17:45–18:45 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs-Nr.: K9-206552-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 26.10.–07.12.2020 (7x) 17:45–18:45 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs-Nr.: K9-206554-551

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.

Kurs 1

Zeit: 17.08.–05.10.2020 (8x); 19.00–20.00 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206553-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 26.10.–07.12.2020 (7x) 19.00–20.00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs-Nr.: K9-206555-551

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 Nöling, Englischlehrerin

Teilnehmer: max. 10

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

Kurs 1

Zeit: Di., 18.08.–06.10.2020 (8x); 10:00–11:00 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs-Nr.: K9-206556-551

Kurs 2

Zeit: Di., 18.08.–06.10.2020 (8x); 11:30–12:30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206557-551

Kurs 3

Zeit: Di., 18.08.–06.10.2020 (8x); 12:45–13:45 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs-Nr.: K9-206558-551



Kurs 4

Zeit: Di., 18.08.–06.10.2020 (8x); 14:00–15:00 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206559-551

Folgekurs 1

Zeit: Di., 27.10.–08.12.2020 (7x); 10:00–11:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206560-551

Folgekurs 2

Zeit: Di., 27.10.–08.12.2020 (7x); 11:30–12:30 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206561-551

Folgekurs 3

Zeit: Di., 27.10.–08.12.2020 (7x); 12:45–13:45 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206562-551

Folgekurs 4

Zeit: Di., 27.10.–08.12.2020 (7x); 14:00–15:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs.-Nr.: K9-206563-551

Computerkurse

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

Die Familie sehen auch während der Coronapandemie mit Zoom, WhatsApp und Co

Persönliche Besuche sind in den Zeiten von Corona leider die Ausnahme und nur unter erheblichen Beschränkungen durchführbar. Aber es gibt viele technische Möglichkeiten, wie sie ihre Lieben trotzdem sehen und sprechen können.

Egal ob Smartphone, Tablet, Laptop oder PC: Es gibt für jedes dieser Geräte die entsprechende App oder das Programm mit dem sie untereinander in Kontakt treten können.

In diesem Workshop wird erklärt, welche Programme/Apps es gibt, wie man sie auf das entsprechende Gerät bekommt und wie man sie nutzen kann.

Zeit: Di., 01.09. (1x); 10.15-11.45 Uhr
Kosten: 5,00 €
Kurs-Nr. K9-206654-551

Zeit: Di., 01.09. (1x); 12.00-13.30 Uhr
Kosten: 5,00 €
Kurs-Nr. K9-206655-551

Windows 10 wird ständig aktualisiert und verändert sich

In diesem Workshop wollen wir die Computer der Teilnehmenden auf den neuesten Stand bringen und geben Anleitungen wie der Stand zu halten ist.

Zeit: Di., 15.09.–13.10.2020 (5x); 10.15-11.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-206565-551

Zeit: Di., 20.10.–17.11.2020 (5x); 10.15-11.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-206566 -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., 15.09.-13.10.2020 (5x); 12.00–13.30 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-206567-551

Zeit: Di., 20.10.-17.11..2020 (5x); 12.00-13.30 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-206568-551



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., 18.09.-16.10.2020 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-206569-551

Zeit: Freitag, 23.10.-20.11.2020 (10x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-206570-551

Arbeiten am PC leichtgemacht

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

Zeit: Freitag, 18.09.-16.10.2020 (5x); 14.00-15.30Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-206573-551

Zeit: Freitag, 23.10.-20.11.2020 (5x) 14.00-15.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-206574-551

Arbeiten am PC leichtgemacht

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: Freitag, 18.09.-16.10.2020 (5x); 14.00-15.30Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-206573-551

Zeit: Freitag, 23.10.-20.11.2020 (5x) 14.00-15.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-206574-551

Senioren-Theater

Theater zu spielen ist der Traum vieler, jedoch ist es den meisten bisher nicht gelungen, diesen Wunsch in ihr Leben zu integrieren. 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

Kosten: kostenfrei

Ort: ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, Do.-Marten

Kurs-Nr.: K9-206547-551

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

Die Kurse, Vorträge und Seminare beinhalten den präventiven Gesundheitsschutz und befassen sich mit der medizinischen Grundversorgung im Alter. Ein Gesundheitssystem in dem viele Leistungen zurückgefahren werden fordert Eigeninitiative für eine individuelle Vorsorge.

Rücken-Fit

Der Kurs setzt sich zusammen aus theoretischen und praktischen Übungen für den Rücken schonendes Verhalten. 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

Teilnehmer: max. 10

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO

Zeit: Mittwoch, 30.09.-09.12.2020 (11 x); 14:15 – 15:45 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-206564-551

Hatha-Yoga

Die Körperübungen des Hatha-Yoga fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und bringen die Lebensenergie zum Fließen.

Leistung: Kerstin Sobol, Yogalehrerin (BYV)

Teilnehmer*innen max. 10

Treffpunkt: ZWAR e.V. Steinhammerstr. 3, 44379 Do-Marten

Zeit: Donnerstag, 13.08.-08.10.2020 (8 x) 18.00-19.30 Uhr

Kosten: 88 €

Kurs.-Nr. K9-206550-551

Zeit Donnerstag, 29.10.-17.12.2020 (7 x) 18.00-19.30 Uhr

Kosten: 77 €

Kurs-Nr. K9-206551-551

Rheuma und Arthrose naturheilkundlich behandelt

Leider kommen Gelenkerkrankungen und -schmerzen bei Senioren*innen sehr häufig vor und belasten den Alltag. Die Naturheilkunde kann hier mit ihrem speziellen Ansatz ohne Nebenwirkungen die Symptome sehr gut lindern. Freuen Sie sich auf einen informativen Vortrag. Alle Anwesenden erhalten dazu ein Script.

Zeit: Dienstag, 17.11.2020, 18.30-20.00 Uhr

Kosten: 3 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-206652-552

Hauterkrankungen naturheilkundlich behandeln

Viele Menschen leiden unter verschiedenen Hauterkrankungen wie z. B. Ekzeme etc.

Diese belasten den persönlichen Alltag durch Jucken, Nässen, Schuppen oder Rötungen. In dem Vortrag werden die Möglichkeiten der Naturheilkunde dargestellt, Hauterkrankungen ohne Nebenwirkungen zu behandeln. Alle Anwesenden erhalten ein Script.

Zeit: Dienstag, 24.11.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 3 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-206653-552

SO ERREICHEN SIE UNS

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 ist 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 (Bildungsreferentin)

Absender

Name	
Vorname	
Straße	Nr.
PLZ	Wohnort
Telefon	



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

ANMELDUNG

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

Barbara Nölling, Englischlehrerin
Norbert Fischer, Sportrehabilitation
Kerstin Sobol Yogalehrerin
Marianne Diel, Heilpraktikerin
Thomas Bolz
Seniorenbüro Lütgendortmund
ZWAR-Segelgruppe Vertrauen e. V.
ZWAR e.V

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



Westerfilde verbindet Generationen.

Wir möchten Menschen ein Zuhause bieten, in dem sie sich rund um die Uhr wohl fühlen – am liebsten sogar über Generationen hinweg – bis ins hohe Alter. In unserer frisch modernisierten Wohnanlage in Westerfilde bieten wir Ihnen barrierearme, seniorengerechte Wohnungen mit neu gestalteten Bädern – und demnächst auch einen eigenen Concierge-Service: für noch mehr Service und Komfort rund um Ihr Zuhause.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Katharina Dyllus

☎ +49 1525 7936115

Olga Fried

☎ +49 1525 6814524

✉ westerfilde@vonovia.de

Westerfilde verbindet.

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