



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

1. HALBJAHR 2021

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

FAHRTEN KURSE DIGITALE MEDIEN
FREIZEIT BILDUNG
WANDERUNGEN VORTRÄGE FITNESS
KULTUR MUSEEN
KUNST



**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 möchten wir Ihnen das Programm für das 1. Halbjahr 2021 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** 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. Gemeinsame Unternehmungen zum Selbstkostenpreis fördern Begegnungen unabhängig vom Einkommen. 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
Januar	
• Einführung in die Nutzung eines Videokonferenzsystems (Zoom) für Online-Bildungsangebote	8
Februar	
• Vortrag Welterbestätten in Deutschland Veranstaltungsdurchführung per Zoom	9
• Picasso Museum Münster	9
• Lesung: Politthriller „Im Zeichen des Windhundes“	10
März	
• Filmvorführung: Die Emscher, das blaue Wunder (Von der Köttelbecke zum Emscherlandschaftspark)	10
• Religionen heute – Buddhismus Besuch des Buddhistischen Zentrums „Diamantweg“ in Unna	10
• DASA – Deutschlands größte Arbeitswelt Ausstellung	11
• Tagesfahrt mit der „Vertrauwen“ nach Henrichenburg	11
April	
• Strukturwandel im Ruhrgebiet Besuch des Bergbaumuseums in Bochum	11
• Naturmuseum Dortmund	12
• Seminar „Glaubst du eigentlich an....?“	12
Mai	
• Videokonferenz DOKOM 21 – Kommunikation für Dortmund	13
• Landwirtschaft und Tierhaltung heute	13
• Geführter Rundgang über den Süd(west)friedhof Dortmund	13
• Das Fabrikendorf Barendorf Iserlohn	14
Juni	
• Führung durch den Dortmunder Zoo	14
 Generationsübergreifendes Lernen	15
Werken und Gestalten	
• Englisch für Senioren*innen	15
• Computerkurse, PC und Smartphone	17
• Senioren-Theater	21
 Gesundheit und Entspannung	22
• Rücken-Fit	22
• Hatha Yoga	23
• Stärkung des Immunsystem	23
• Vortrag Rheuma und Arthrose	23
• Vortrag Hauterkrankungen	24
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.: K9-216501-551

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 e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3

Kurs-Nr.: K9-216502-551

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 e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3

Kurs-Nr.: K9-216503-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

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

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

Kurs-Nr.: K9-216504-551

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.: K9-216505-551

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.: K9-216506-551



EIN SICHERES ZUHAUSE IST SOVIEL WERT

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- Immer in Ihrer Nähe - deutschlandweit
- Monatliche Miete 23,00 € - zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich



GERNE BERATEN WIR SIE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER info@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.

Januar

Einführung in die Nutzung eines Videokonferenzsystems (Zoom) für Online-Bildungsangebote

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen für Bildungsangebote in geschlossenen Räumen, werden Online-Bildungsangebote immer beliebter. Wir möchten mit dieser Veranstaltung die Gelegenheit geben, die Nutzung eines Videokonferenzsystems angst- und stressfrei zu erproben. Zur Teilnahme müssen Sie über einen PC/Laptop mit Kamera und Lautsprecher oder ein Tablet verfügen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine besondere Einladung mit weiteren Hinweisen per E-Mail. Teilnehmerzahl jeweils 10, Dauer 60 Min. pro Termin.

Zeit: Do., 28.01.2021, 10.00 Uhr (Dauer 60 Min.)

Kosten: 3,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216581-552

Zeit: Do., 04.02.2021, 10.00 Uhr (Dauer 60 Min.)

Kosten: 3,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216582-552

Zeit: Do., 11.02.2021, 10.00 Uhr (Dauer 60 Min.)
Kosten: 3,00 €
Kurs.-Nr.: K9-216583-552

Februar

Vortrag Welterbestätten in Deutschland

Veranstaltungsdurchführung per Zoom

Wegen des großen Interesses in 2020 wiederholen wir den Vortrag. 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: Do., 18.02.2021, 16.00 Uhr (Dauer ca. 90 Min.)
Kosten: 3,00 €
Kurs.-Nr.: K9-216584-552

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., 24.02.2021
Kosten: 18,00 € (incl. Eintritt und Führung zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hbf. Dortmund, Haupteingang, Info
Kurs.-Nr.: K9-216585-552

Lesung: Politthriller „Im Zeichen des Windhundes“

Achim Lutter liest aus seinem Erstlingswerk, einem fast 500 Seiten umfassenden spannenden „Politthriller“. Eine nach dem 2. Weltkrieg entstandene Geheimarmee breitet sich wie ein unaufhaltsames Krebsgeschwür über Westeuropa aus. Eine junge Polizeipsychologin und ihr Kollege geraten in den Strudel von Geheimdiensten, die vor nichts zurückschrecken. Ein Kampf David gegen Goliath! Aussichtslos?

Zeit: Do., 25.02.2021

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

Treffpunkt: 09.30 Uhr, ZWAR e. V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs-Nr.: K9-216586-552

März

Filmvorführung: Die Emscher, das blaue Wunder (Von der Köttelbecke zum Emscherlandschaftspark)

Die Renaturierung der Emscher und ihrer Nebengewässer ist ein Generationenprojekt, denn viele Jahrzehnte lang war sie ein stinkender Abwasserkanal. 1991 wurde der Umbau beschlossen und soll 2021 beendet sein. Es handelt sich hier nicht nur um einen technischen Kraftakt, sondern auch um ein ökologisches „Muss“, da er einen immens wichtigen Beitrag zum Umweltschutz und Klimawandel liefert.

Dauer ca. 50 Min.

Zeit: Mi., 03.03.2021

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 09.45 Uhr, ZWAR e. V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-216587-552

Religionen heute – Buddhismus

Besuch des Buddhistischen Zentrums „Diamantweg“ in Unna

Religionen prägen das gesellschaftspolitische Bild vieler Staaten auf unterschiedlichste Art und Weise. Die traditionellen Quellen, aktuelle Strömungen und ihre Auswirkungen auf unsere westliche Gesellschaft sollen vorgestellt und lebendig diskutiert werden. Beginnen wollen wir mit einer der ältesten Religionen, dem Buddhismus. Die Reihe wird fortgesetzt.



- Zeit:** Mi., 10.03.2021
Kosten: 5,00 €
Treffpunkt: 18.00 Uhr, Buddhistisches Zentrum „Diamantweg“,
Steinstr.9, 59425 Unna
Kurs.-Nr.: K9-216589-552
-

DASA – Deutschlands größte Arbeitswelt Ausstellung

Die DASA ist die ständige bildungsaktive Einrichtung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und informiert die Öffentlichkeit über die Arbeitswelt. Über den engen Arbeitsschutz hinaus vermittelt sie auch ein ganzheitliches Verständnis des Menschen in der Arbeitswelt. So stellt die interaktive Ausstellung den Menschen mit seinen körperlichen, geistigen, sozialen und kulturellen Belangen in den Mittelpunkt. Die 90minütige Führung gibt einen guten Überblick über das Leitmotiv dieser Ausstellung Mensch – Arbeit – Technik. Im Anschluss an die Führung haben Sie noch die Möglichkeit, die Sonderausstellung „Gesichter der Arbeit“, eine fotografische Zeitreise in die 1970er und 1980er Jahre, zu besuchen.

- Zeit:** Mi., 17.03.2021
Kosten: 9,00 € (incl. Eintritt und Führung)
Treffpunkt: 10.45 Uhr, Eingang DASA, Friedrich-Henkel-Weg 1-25,
44149 Dortmund
Kurs.-Nr.: K9-216588-552
-

Tagesfahrt mit der „Vertrauen“ nach Henrichenburg

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

- Zeit:** Fr., 26.03.2021
Kosten: 13,00 € (ohne Eintritt und Verpflegung)
Treffpunkt: 10.00 Uhr, Dortmund-Hafen, hinter dem Gebäude
Speicherstr. 100 (Rückkehr ca. gegen 16.00 Uhr)
Kurs.-Nr.: K9-216590-552

April

Strukturwandel im Ruhrgebiet

Besuch des Bergbaumuseums in Bochum

Der Strukturwandel im Ruhrgebiet von der Montanindustrie zur Dienstleistung wird besonders anschaulich im Bergbaumuseum gezeigt. Aus der 1951 gegründeten Montanunion ist 1993 die Europäische Union entstanden.

Zeit: Mi., 14.04.2021

Kosten: 18 € (mit Eintritt und Führung)

Treffpunkt: 10.15 Uhr, Bergbaumuseum Bochum, Am Bergbaumuseum 28, Eingang Europaplatz, (Vom Bochumer Hbf. fährt alle 5 Min. die U-Bahn 35, Richtung „Herne Schloss Strünkede“ zum Museum)

Kurs.-Nr.: K9-216591-552

Naturmuseum Dortmund

Die neue Dauerausstellung macht regionale Natur zum Erlebnis! „Das Museum soll nicht nur ein Bewusstsein für Gegenwart und Vergangenheit der regionalen Lebensräume und deren Fragilität, sondern auch das Bewusstsein für Umwelt und Umweltschutz schärfen“, sagt Museumsdirektorin Dr. Dr. Elke Möllmann. Somit dient diese Einrichtung der Kultur und Wissenschaftsförderung. Hörstationen, Touchscreens und Objekte zum Anfassen sind Bestandteil der neuen Ausstellung und machen die 90minütige Führung zu einem Erlebnis mit allen Sinnen.

Zeit: Mi., 21.04.2021

Kosten: 7,00 €

Treffpunkt: 10.45 Uhr, Eingang Naturmuseum, Münsterstr. 271, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-216592-552

Seminar „Glaubst du eigentlich an...?“

Mit dieser Frage möchten wir die Gelegenheit des offenen Austausches zu Glaubensfragen geben. Mit jeder Lebensphase und besonders mit zunehmendem Alter ändern sich unsere existentiellen Fragestellungen. Hier geht es nicht darum, konkrete Antworten zu geben. Hier geht es um den Austausch und um Anregungen für das eigene Glaubensmodell. Daher sind Toleranz, die Offenheit zum Thema und die Bereitschaft zum Erfahrungsaustausch wesentlich für diese moderierte Veranstaltung.



Zeit: Mi., 28.04.2021
Kosten: 3,00 €
Treffpunkt: 09.45 – 12.30 Uhr, ZWAR e. V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund
Kurs.-Nr.: K9-216593-552

Mai

Videokonferenz DOKOM 21 – Kommunikation für Dortmund

Die Dortmunder Stadtwerke-Tochter DOKOM 21 steht für eine Erfolgsgeschichte der lokalen Wirtschaft. Telefon, Internet, Multimedia, Mobilfunk, Glasfasertechnik und zunehmend Rechenzentrumsbetrieb mit hohen physischen und softwaretechnischen Sicherheitsanforderungen bilden die Grundlagen einer erfolgreichen, kundennahen und serviceorientierten lokalen Geschäftspolitik. In Corona-Zeiten bieten wir eine digitale, virtuelle Rechenzentrums-Besichtigung und eine Diskussion über die Geschäftspolitik des Hauses an.

Zeit: Di., 04.05.2021 ca. 1 Std. Videokonferenz, Software-Link wird gestellt
Kosten: 3,00 €
Kurs.-Nr.: K9-216594-552

Landwirtschaft und Tierhaltung heute

Tierwohl und Industrialisierung der Landwirtschaft bilden einen Gegensatz in der Lebensmittelerzeugung der Jetztzeit. Am Beispiel von zwei Höfen mit Geflügel- und Schweinehaltung soll dieser Status mit aktuellen Bezügen zur jüngsten Vergangenheit im nördlichen Münsterland transparent gemacht werden.

Zeit: Mi., 05.05.2021
Kosten: 3,00 €
Treffpunkt: 12.45 Uhr, Hof Bauer Paul Altfeld, Altfelder Holz 1,
59394 Capelle-Nordkirchen
Kurs.-Nr.: K9-216596-552

Geführter Rundgang über den Süd(west)friedhof Dortmund

1893 fand die erste Bestattung auf dem Süd(west)friedhof statt, einem der ältesten Friedhöfe der Stadt. Mit seinen kunstvollen Grabdenkmälern dokumentiert er eindrucksvoll den Totenkult des 19. und 20. Jahrhunderts. In den 1980ern konnte eine Bürgerinitiative die Schließung des Friedhofs abwenden, denn bekannte Persönlichkeiten wie z. B. Franz Jacobi (einer der Gründerväter von

Borussia) und Lambert Lensing (Zeitungsverleger und Mitbegründer der CDU in NRW) haben hier ihre letzte Ruhestätte. Auf dem 90 minütigen Rundgang wird auch erklärt, warum dieser Ort entweder Süd- oder Südwestfriedhof genannt wird.

Zeit: Sa., 08.05.2021

Kosten: 7,00 €

Treffpunkt: 11.45 Uhr, Haupteingang, Große Heimstr. 119,
44137 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-216597-552

Das Fabrikendorf Barendorf Iserlohn

Die historische Fabrikanlage Barendorf zählt zu den bedeutendsten industriegeschichtlichen Denkmälern der Industriekultur in Südwestfalen. Im Nadelmuseum in der Haarnadelfabrik und in der Messing-Gelbgiesserei lässt sich Technikgeschichte des 19. Jahrhunderts pur erleben. Im Rahmen der Führung durch das aus dem Dornröschenschlaf erweckte Ensemble der liebevoll restaurierten Fachwerkhäuser werden alte Fertigungs- und Antriebstechniken und die damaligen Lebensverhältnisse wachgerufen. Infos www.museum-bahrendorf.de

Zeit: Mi., 18.05.2021

Kosten: 9,00 €

Treffpunkt: 12.45 Uhr, Parkplatz Baarstr. 220-226, 58636 Iserlohn

Kurs.-Nr.: K9-216598-552

Juni

Führung durch den Dortmunder Zoo

Vielfältige Artenschutzprogramme, die gerade in Zeiten von Klimakatastrophen und anhaltender Umweltzerstörungen immer wichtiger werden, sieht der Zoo Dortmund als eine seiner wichtigsten Aufgaben an.

Während der 90minütigen Führung erleben Sie Wissenswertes zur Biologie der Tiere, Geschichten aus dem Zooalltag und erleben so am Beispiel des Dortmunder Zoos die Bedeutung des Bildungsauftrages dieser Einrichtung.

Zeit: Mi., 16.06.2021

Kosten: 16,00 € (incl. Eintritt und Führung)

Treffpunkt: 10.45 Uhr, Zoo, Haupteingang, Mergelteichstr. 80,
Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-216599-552

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 e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 Dortmund

Kurs 1

Zeit: Mo., 01.02.- 22.03.2021 (8x); 17:45-18:45 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs-Nr.: K9-216512-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 12.04.-28.06.2021 (11x) 17:45-18:45 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-216518-551

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: Mo., 01.02.-22.03.2021 (8x); 19.00-20.00 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216513-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 12.04.-28.06.2021 (11x) 19.00-20.00 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-216519-551

Englisch für Senioren*innen

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 e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten

Kurs 1

Zeit: Di., 02.02.-23.03.2021 (8x); 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs-Nr.: K9-216514-551

Kurs 2

Zeit: Di., 02.02.-23.03.2021 (8x); 11:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 40,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216515-551



Kurs 3

Zeit: Di., 02.02.-23.03.2021 (8x); 12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 40,00 €
Kurs-Nr.: K9-216516-551

Kurs 4

Zeit: Di., 02.02.-23.03.2021 (8x); 14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 40,00 €
Kurs-Nr.: K9-216517-551

Folgekurs

Kurs 1

Zeit: Di., 13.04.-29.06.2021 (12x); 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-216520-551

Kurs 2

Zeit: Di., 13.04.-29.06.2021 (12x); 11:30 – 12:30 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs.-Nr.: K9-216521-551

Kurs 3

Zeit: Di., 13.04.-29.06.2021 (12x); 12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-216522-551

Kurs 4

Zeit: Di., 13.04.-29.06.2021 (12x); 14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-216523-551

Computerkurse zur Förderung der media- len und digitalen Medienkompetenz

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

Leitung: Thomas Bolz

Teilnehmer: max. 10

Ort: ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten

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., 19.01.-16.02.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216524-551

Zeit: Di., 02.03.-30.03.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216525-551

Zeit: Di., 13.04.-11.05.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216526-551

Zeit: Di., 22.05.-22.06.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216527-551

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., 19.01.-16.02.2021 (5x); 12.00-13.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216528-551

Zeit: Di., 02.03.-30.03.2021 (5x); 12.00-13.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216529-551

Zeit: Di., 13.04.-11.05.2021 (5x); 12.00-13.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216530-551

Zeit: Di., 25.05.-22.06.2021 (5x); 12.00-13.30 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216531-551



Arbeiten am PC mit Windows 10

Was hat sich zu Windows 7 / Windows 8 geändert? Welche Einstellungen sind wichtig für den Datenschutz? Was ist ein Lokales Konto oder benötige ich eine Anmeldung bei Microsoft? Wenn sie keine Antworten auf diese Fragen haben sind Sie hier genau richtig.

Zeit: Mi., 20.01.-17.02.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216532-551

Zeit: Mi., 03.03.-31.03.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216533-551

Zeit: Mi., 14.04.-12.05.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216534-551

Zeit: Mi., 26.05.-30.06.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216535-551

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., 22.01.-19.02.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216536-551

Zeit: Fr., 05.03.-09.04.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216537-551

Zeit: Fr., 16.04.-14.05.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216538-551

Zeit: Fr., 28.05-25.06.2021 (5x); 10.15-11.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216539-551

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: Fr., 22.01.-19.02.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216540-551

Zeit: Fr., 05.03.-09.04.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216541-551

Zeit: Fr., 16.04-14.05.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216542-551

Zeit: Fr., 28.05-25.06.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216543-551

Smartphone und Tablet- ein wichtiges Kommunikationsmittel

Der Einsatz und Gebrauch des Handys ist nicht immer einfach, aber wird für viele Menschen immer wichtiger. Die Bedienung des Smartphones oder Tablet wird in diesem Workshop erklärt und geübt.

Zeit: Mi., 03.03.-31.03.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216544-551

Zeit: Mi., 14.04-12.05.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216545-551



Zeit: Mi., 26.05.-23.06.2021 (5x); 12.15-13.45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216546-551

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 e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten
Kurs-Nr. K9-216507-551



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 e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 DO-Marten

Zeit Mi., 27.01.-31.03.2021 (10 x); 14:15 – 15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr. K9-216547-551

Zeit Mi., 14.04.-16.06.2021 (10 x); 14:15 – 15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr. K9-216548-551

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.

Leistung: Kerstin Sobol, Yogalehrerin (BYV),
Yogatherapeutin (BYAT)

Teilnehmer: max. 10

Treffpunkt: ZWAR e. V.– Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten

Zeit: Do., 08.04.-01.07.2021 (10 x) 18.00-19.30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr. K9-216549-551

Stärkung des Immunsystems durch die Naturheilkunde

Die aktuelle Situation zeigt uns wieder, wie wichtig ein gut funktionierendes Immunsystem ist. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten aufgezeigt, das Immunsystem gut und gezielt durch die Naturheilkunde zu unterstützen. Alle Anwesenden erhalten ein Skript.

Zeit: Di., 08.03.2021, 18.30-20.00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-216600-552

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, 15.03.2021, 18.30-20.00 Uhr

Kosten: 6,00 €

Ort: ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-216601-552

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: 12.04.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 6,00 €

Ort: ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-216602-552

SO ERREICHEN SIE UNS

Sie können sich, telefonisch oder schriftlich [per Post oder Mail](#) anmelden. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit der U 44 bis zur Endstelle Walbertstraße oder mit der S-Bahn S4 bis Dortmund Marten Süd. Wenn Sie mit mir persönlich sprechen wollen, ist dies bevorzugt [Montag / Donnerstag](#) von 10.00 bis 12.00 Uhr. 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

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

Barbara Nölling, Englischlehrerin
Norbert Fischer, Sportrehabilitation
Kerstin Sobol Yogalehrerin/ Yogatherapeutin
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



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