



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

2. HALBJAHR 2021

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

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



**DGB BILDUNGS
WERK NRW**

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



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-ewing@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 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 Coronaschutzverordnung 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** 7

August

• Besuch des Bergbaumuseums in Bochum 7

September

• Buchvorstellung (Zoom) 8

• Einführung in die Nutzung von Zoom 8

• Wochentörn mit der „Vertrouwen“ 8

• Spaziergang durch Rom (Zoom) 9

• Frühstücklesung: Jörg Krämer- 9

„Gefährten der Hoffnung-Eriks Suche“

• Weiterführung und Vertiefung Zoom 9

• Führung Kaiserstraßenviertel 10

Oktober

• Vorträge: Die Entwicklung der Frauenrechte 10

• Von Lütgendortmund nach Marten auf renaturierten Weg 11

• Landwirtschaft und Tierhaltung heute 11

• Das Fabrikendorf Barendorf Iserlohn 11

• Besuch des Buddhistischen Zentrums „Diamantweg“ / Unna 12

• Vortrag: Kräuter, Fluch und Segen 12

November

• Buchvorstellung (Zoom) 12

• DASA – Deutschlands größte Arbeitswelt Ausstellung 13

• Filmvorführung: Die Emscher-Das blaue Wunder 13

• Vortrag und Weinprobe: Weine aus biologischem Anbau 13

• Lesung: Politthriller „Im Zeichen des Windhundes“ 14

Dezember

• Picasso Museum Münster 14

• Weihnachtslesung: Rüdiger Wulf- „Der Gürtel im Feuer“ 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 22

• Vortrag Rheuma und Arthrose 23

• Vortrag Hauterkrankungen 23

• Stärkung des Immunsystem 23

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.: K9-216553-551

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.: K9-216554-551

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.: K9-216555-551

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

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: Do., 12.08.2021

Kosten: 18,00 € (mit Eintritt und Führung)

Treffpunkt: 10:30 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.: K9-216633-552

September

Buchvorstellung (Zoom)

Sie suchen Inspirationen für Ihr nächstes Leseprojekt? Gemeinsam mit der Literaturexpertin Birgit Zehnter erhalten Sie auch in dieser Buchvorstellung wieder einen lebendigen Vorgesmack auf 3 lesenswerte Bücher.

Die Buchauswahl:

Jakob Arjouni: Idioten

Christoph Ransmayr: Cox oder Der Lauf der Zeit

Klaus Modick: Konzert ohne Dichter

Zeit: Do., 06.09.2021

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 16:30 Uhr, Dauer 60–90 Min.

Kurs-Nr.: K9-216634-552

Einführung in die Nutzung von Zoom

Dieser Kurs gibt eine erste Einführung in das Videokonferenz- und Online-Vortragssystem Zoom. Die grundlegende Handhabung zur Teilnahme an Online-Angeboten des Bildungswerkes wird vorgestellt und erprobt. Die Teilnahme ist per PC oder Tablet möglich. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine besondere Einladung mit weiteren Hinweisen per E-Mail.

Zeit: Do., 09.09.2021, 10:00 Uhr (Dauer 60–90 Min.)

Kosten: 5,00 €

Kurs-Nr.: K9-216635-552

Zeit: Do., 16.09.2021, 10:00 Uhr (Dauer 60–90 Min.)

Kosten: 5,00 €

Kurs-Nr.: K9-216636-552

Wochentörn mit der „Vertrauen“

Der Einstieg ist in der Universitäts- und Hansestadt Greifswald; auch bekannt als Geburtsort von Caspar-David Friedrich. Die Fahrt an Bord erfolgt, soweit es Wind und Wetter zulassen, unter Segeln. Hierdurch ergeben sich diverse Reiseziele:

- Auf der Ostsee entlang der Küste
- Zu Häfen auf den Inseln Rügen und Hiddensee
- Das Boddengewässer der Insel Usedom
- Besuch der Orte an den Ufern des Stettiner Haffs

Zu dem Wochentörn wird ein Info-Treffen vorbereitet, der Termin hierzu folgt. Spezielle Fragen zum Aufenthalt an Bord und auch

Fragen, die die Zielorte betreffen, beantworten wir detailliert.

Achtung: Derzeitig dürfen nur Personen beim Segeltörn teilnehmen, die genesen oder komplett geimpft sind.

Zeit: Sa., 18.09.–25.09.2021

Kosten: 250,00 € pro Person incl. Hafengebühr und Eintrittsgelder, (nicht enthalten sind die Kosten für Verpflegung sowie An- und Abreise) Unterkunft hauptsächlich in Doppelkabinen. Anzahlung: 100,00 €

Kurs-Nr.: K9-216637-553

Spaziergang durch Rom (Zoom)

Mit Andrea Welz streifen Sie durch die Straßen der ewigen Stadt, besuchen eine Papstaudienz und typische Restaurants, entdecken Sehenswürdigkeiten, Kunst, Streetart von C215, Clet Abraham, RoBocoo oder Maupal und werden auf aktuelle gesellschaftliche Themen aufmerksam gemacht. Am Ufer des Tibers staunen Sie, wie der Künstler William Kentridge in großen Schattenbildern die Geschichte der Stadt erzählt. Kommen Sie mit!

Zeit: Mo., 20.09.2021, 16:00 Uhr. (Dauer 60-90. Min.)

Kosten: 15,00 €

Kurs-Nr.: K9-216638-552

Frühstückslesung Jörg Krämer „Gefährten der Hoffnung – Eriks Suche“

In einer zerstörten Welt, findet Erik seine große Liebe: Irinskat. Irinskat und Ihre Tochter werden von Plünderern entführt. Kann Eriks vierbeiniger Gefährte Odin, ein riesiger Bärenhund, helfen Irinskat zu retten?

Zeit: Do., 23.09.2021

Kosten: 8,00 €

Treffpunkt: 09:30 Uhr, ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 Do

Kurs.-Nr.: K9-216639-552

Weiterführung und Vertiefung Zoom

Dieser Kurs gibt eine vertiefende Einführung in das Videokonferenz- und Online-Vortragssystem Zoom. Die grundlegende Handhabung zur Durchführung eigener Videokonferenzen wird vorgestellt und erprobt. Die Teilnahme ist per PC oder Tablet möglich.

Zeit: Do., 23.09.2021, 10:00 Uhr (Dauer 60 – 90 Min.)

Kosten: 5,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216640-552

Führung Kaiserstraßenviertel

Rund um die Kaiserstraße mit ihren Geschäften, Cafes und Restaurants haben sich viele schöne Gründerzeithäuser, teils mit Jugendstildekoration, erhalten. Kommen Sie mit auf eine Zeitreise durch dieses Viertel, vorbei an den eindrucksvollen Gebäuden des ehemaligen Oberbergamts und des imposanten Landgerichts.

Zeit: Samstag, 25.09.2021

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 12:00 Uhr, Kaiserbrunnen, Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-216641-552

Oktober

Vorträge „Entwicklung der Frauenrechte“

Nicht nur für Frauen...

Kosten: jeweils 3,00 €

Treffpunkt: immer 15:00 Uhr, ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, DO-Marten

1. Vortrag: Bildung für Mädchen? Um Himmels Willen! Widerstände gegen die Mädchenbildung im 19. Jahrhundert

Frauen sind heute immer noch benachteiligt - trotz Grundgesetz. Doppel- und Dreifachbelastung, geringere Aufstiegschancen, kleinere Renten bis hin zu Gewalt gegen Frauen haben ihren Ursprung in der Geschichte. Gleichzeitig dürfte den Zuhörer*innen von heute einiges bekannt vorkommen...

Zeit: Mo., 04.10.2021

Kurs.-Nr.: K9-216642-552

2. Vortrag: Junge oder Mädchen? Geschlechterrollen im neuen Gewand?

„Typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ sind nach heutiger Forschung nicht die Babys, sondern die Erwartungen und Vorurteile der Bezugspersonen, nach denen sich die Kinder entwickeln.

Zeit: Mo., 11.10.2021

Kurs.-Nr.: K9-216643-552

3. Vortrag: Sexismus-Feminismus-Antifeminismus

Obwohl Sexismus die Hälfte der Bevölkerung trifft und verletzt, wird die weitverbreitete Herabsetzung von Frauen lange nicht so selbstverständlich verurteilt wie der Rassismus.

Zeit: Mo., 18.10.2021

Kurs.-Nr.: K9-216644-552



Spaziergang von Lütgendortmund nach Marten auf renaturiertem Weg

Heute machen wir einen ca. 1stündigen Spaziergang durchs Grüne von Lütgendortmund zum Amtshaus Marten. Ab Somborn begleitet uns der seit 2014 im Rahmen des Großprojektes „Emscherumbau“ renaturierten Schmechtingsbach, der in Marten in den Roßbach mündet. „Berühmt“ geworden sind beide Bäche 2008 durch die Überflutung Martens, an der auch der Oespeler Bach Anteil hatte. Früher stinkender Meideraum, ist hier ein abwechslungsreicher Verbindungsweg entlang vielfältiger Kleingärten entstanden, mit ausreichend Bänken für eine kleine Pause.

Zeit: Do., 07.10.2021

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, vor dem Gemeindehaus, Westricher Str. 15, Do-Lütgendortmund

Kurs.-Nr.: K9-216645-552

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., 13.10.2021

Kosten: 3,00 € (incl. Eintritt und Führung)

Treffpunkt: 12:45 Uhr, Hof Bauer Paul Altfeld, Altfelder Holz 1, 59394 Capelle-Nordkirchen

Kurs.-Nr.: K9-216646-552

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-barendorf.de

Zeit: Mi., 20.10.2021

Kosten: 9,00 €

Treffpunkt: 12:45 Uhr, Parkplatz Baarstr. 220-226, 58636 Iserlohn

Kurs.-Nr.: K9-216647-552

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: Do., 21.10. 2021

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 18:00 Uhr, Buddhistisches Zentrum „Diamantweg“, Steinstr.9, 59425 Unna

Kurs.-Nr.: K9-216648-552

Vortrag: Kräuter, Fluch und Segen

Seit alters her haben Kräuter einen hohen Stellenwert, egal ob in der Küche, im Anbau oder in der Medizin. Dort können sie bei einigen Krankheiten den Heilungsverlauf unterstützen. Einige Kräuter haben „Doppelgänger“, die bei ihrer Anwendung hoch giftig sein können. Dieser Vortrag lädt ein zum Hören, Anfassen und Schmecken von einigen Kräutern.

Zeit: Mi., 27.10. 2021

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ZWAR e. V.–Altes Amtshaus, Steinhammer Str. 3, Do-Marten

Kurs.-Nr.: K9-216649-552

November

Buchvorstellung (Zoom)

Sie suchen Inspirationen für Ihr nächstes Leseprojekt? Gemeinsam mit der Literaturexpertin Birgit Zehnter erhalten Sie auch in dieser Buchvorstellung wieder einen lebendigen Vorgeschmack auf 3 lesenswerte Bücher:

Monika Bittl: Die Expedition

Lily Brett: Chuzpe

Juli Zeh: Über Menschen

Zeit: Mo., 08.11.2021, 16:30 Uhr, (Dauer 60–90 Min.)

Kosten: 5,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216650-552



DASA – Deutschlands größte Arbeitswelt Ausstellung

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., 10.11.2021

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

Treffpunkt: 12:00 Uhr, Eingang DASA, Friedrich-Henkel-Weg
1-25,44149 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-216651-552

Filmvorführung: Die Emscher - Das blaue Wunder

Das Generationenprojekt Emscher-Umbau gibt nicht nur der Stadtlandschaft zwischen Holzwickede und Dinslaken ein neues ökologisches Gesicht. Ziel ist die entscheidende Aufwertung des Standorts Emscher-Region durch Projekte weit über den Gewässerlauf hinaus. Das Lebens- und Arbeitsumfeld der Menschen wird sich nachhaltig verbessern.

Zeit: Do., 11.11.2021

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ZWAR e. V. Altes Amtshaus, Steinhammer
Str. 3, Do-Marten

Kurs.-Nr.: K9-216652-552

Vortrag und Weinprobe: Weine aus biologischem Anbau

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

Zeit: Sa., 13.11.2021

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

Treffpunkt: 19:00 Uhr, ZWAR e. V. Altes Amtshaus, Steinhammer
Str. 3, Do-Marten

Kurs.-Nr.: K9-216653-552

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 unaufhaltbares Krebsgeschwür über Westeuropa aus. Eine junge Polizeipsychologin und ihr Kollege geraten in den Strudel von Geheimdiensten, die vor nichts zurückschrecken. Ist es aussichtslos?

Zeit: Do., 25.11.2021

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

Treffpunkt: 09:30 Uhr, ZWAR e. V. Altes Amtshaus, Steinhammer Str. 3, Do-Marten

Kurs.-Nr.: K9-216654-552

Dezember

Picasso Museum Münster

Rendezvous der Freunde Camoin, Marquet, Manguin, Matisse

Diese Künstler waren Schüler des französischen Malers Gustave Moreau und inspirierten sich später gegenseitig in ihren künstlerischen Individualitäten. Die Freunde wurden kurz nach 1870 geboren und stammten aus meist bescheidenen Familienverhältnissen. Mit den Jahren wurde das Vertrauen in die gegewärtigen Systeme für die Künstler erschüttert. Es kamen in ihren Werken als Protest antiklerikale, antimilitaristische, antikonformistische und sogar anarchistische Tendenzen zum Vorschein.

Zeit: Mi., 01.12.2021

Kosten: 18,00 € (incl. Eintritt und Führung)

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-216655-552

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, 16.12.2021

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

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ZWAR e. V. Altes Amtshaus, Steinhammer Str. 3, Do-Marten

Kurs.-Nr.: K9-216656-552

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., 19.07.-04.10.2021 (12x); 17:45-18:45 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr.: K9-216557-551

Folgekurs

Zeit: Montag, 25.10.-13.12.2021 (7x); 17:45-18:45 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs-Nr.: K9-216558-551

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., 19.07. 04.10.2021 (12x); 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216559-551

Folgekurs

Zeit: Mo., 25.10.-13.12.2021 (7x); 19:00-20:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Kurs-Nr.: K9-216560-551

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., 20.07.-05.10.2021 (12x); 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr.: K9-216561-551

Kurs 2

Zeit: 20.07.-05.10.2021 (12x); 11:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs.-Nr.: K9-216562-551



Kurs 3

Zeit: Di., 20.07.2021.-05.10.2021 (12x); 12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-216563-551

Kurs 4

Zeit: Di., 20.07.-05.10.2021 (8x); 14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-216564-551

Folgekurs

Kurs 1

Zeit: Di., 26.10.-14.12.2021 (8x); 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 40,00 €
Kurs-Nr.: K9-216565-551

Kurs 2

Zeit: Di., 26.10.-14.12.2021 (8x); 11:30 – 12:30 Uhr
Kosten: 40,00 €
Kurs.-Nr.: K9-216566-551

Kurs 3

Zeit: Di., 26.10.-14.12.2021 (8x); 12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 40,00 €
Kurs-Nr.: K9-216567-551

Kurs 4

Zeit: Di., 26.10.-14.12.2021 (12x); 14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 40,00 €
Kurs-Nr.: K9-216568-551

Computerkurse zur Förderung der medialen 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., 13.07.-10.08.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216569-551

Zeit: Di., 24.08.-21.09.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216570-551

Zeit: Di., 05.10.-02.11.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216571-551

Zeit: Di., 09.11.-07.12.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216572-551

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., 13.07.-10.08.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216573-551

Zeit: Di., 24.08.-21.09.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216574-551

Zeit: Di., 05.10.-02.11.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216575-551

Zeit: Di., 09.11.-07.12.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-216576-551



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., 14.07.-11.08.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216577-551

Zeit: Mi., 25.08.-22.09.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216578-551

Zeit: Mi., 06.10.-03.11.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216579-551

Zeit: Mi., 10.11.-08.12.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216580-551

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., 16.07.-13.08.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216611-551

Zeit: Fr., 27.08.-24.09.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216612-551

Zeit: Fr., 08.10.-05.11.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216613-551

Zeit: Fr., 12.11.-10.12.2021 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216614-551

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., 16.07.-13.08.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216615-551

Zeit: Fr., 27.08.-24.09.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216616-551

Zeit: Fr., 08.10.-05.11.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216617-551

Zeit: Fr., 12.11.-10.12.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216618-551

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., 14.07.-11.08.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216619-551

Zeit: Mi., 25.08.-22.09.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216620-551



Zeit: Mi., 06.10.-03.11.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216621-551

Zeit: Mi., 10.11.-08.12.2021 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-216622-551

Senioren*innen-Theater

Die Senioren*innen-Theatergruppe, kurz SENTHA (früher „Hassenichgesehen“) stellt eine Dichterin, einen Dichter in den Mittelpunkt ihrer Arbeit. Vorbereitet werden soll eine anschauliche, ansprechende „Werkstatt-Aufführung“ mit Bildern, Texten, Gedichten, Briefen, selbstgeschriebenen Szenen/Sketchen, so dass den Vorbereitenden und später den Zuschauenden und Zuhörenden ein lebendiges Bild der Künstlerin und des Künstlers und ihrer Zeit vor Augen steht. Auswendiglernen ist nicht zwingend notwendig. Im letzten Jahr war unser Thema: „Klasse! Klassik- Annäherung an Goethe“ (noch nicht aufgeführt).

Interessierte sind herzlich willkommen und können auch hier noch einsteigen.

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. K9-216556-551

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., 29.09.-08.12.2021 (10x); 14:15 – 15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr. K9-216623-551

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., 09.09.-10.11.2021 (10 x) 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr. K9-216624-551

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: Mo., 08.11.2021, 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-216630-552

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: Mo., 15.11.2021; 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-216631-552

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: Mo., 22.11.2021; 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-216632-552

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

Vera Romberg (Bildungsreferentin)

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



Absender

Name

Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon



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

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

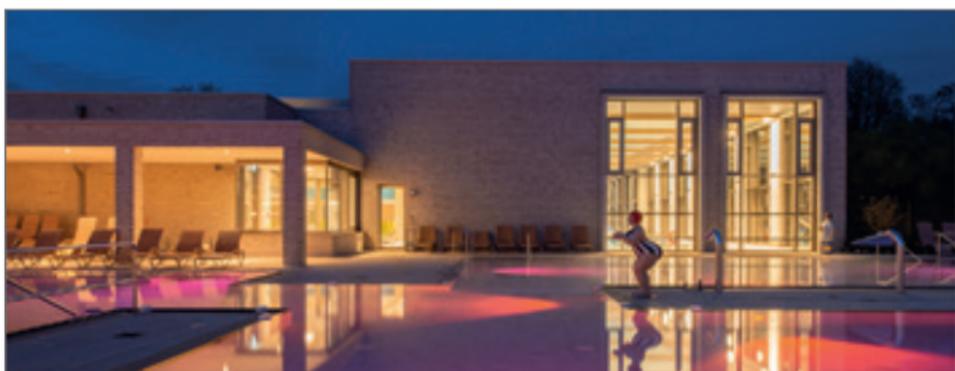
Datum

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



ENTSPANNT DURCH DAS JAHR



Erleben Sie die gesundheitsfördernde Wirkung der Sole und genießen Sie die Leichtigkeit des Badens.

Solebad Werne | Am Hagen 2 | 59368 Werne | www.solebad-werne.de



EIN SICHERES ZUHAUSE IST SO VIEL WERT

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- Immer in Ihrer Nähe - deutschlandweit
- Monatliche Miete 25,50 € - 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

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