



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

1. HALBJAHR 2022

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

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



**DGB BILDUNGS
WERK NRW**

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde

Bockenfelder Straße 54
44379 Dortmund

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

Karola-Zorwald- Seniorenzentrum

Sendstraße 67
44309 Dortmund

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

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving

Süggelweg 2 - 4
44339 Dortmund

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

Erna-David- Seniorenzentrum

Mergelteichstraße 27-35
44225 Dortmund

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

Minna-Sattler- Seniorenzentrum

Mergelteichstraße 10
44225 Dortmund

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

Seniorenzentrum Rodenberg

Ringofenstraße 7
44287 Dortmund

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

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

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Hiermit möchten wir Ihnen das Programm für das 1. Halbjahr 2022 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 und 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 31/6 18 51 72,
E-Mail: vromberg@dgb-bw-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 Anzahl für Teilnehmende 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
Februar	
• Vortrag Rieselfelder – Vogelparadies aus Menschenhand	7
März	
• Archäologiemuseum Herne, Stonehenge – von Menschen und Landschaften	8
• Religionen heute – Islam	8
• Gitarrenwerkstatt	8
• Gasometer Oberhausen – Das zerbrechliche Paradies	9
• Die Kriminalpolizei rät!	9
• Frühstückslesung: Frank Solberg	10
April	
• Tagesfahrt mit der Vertrauven nach Henrichenburg	10
• Industriekulturdenkmal Kokerei Hansa – Erlebnispfad Natur und Technik	10
• Fotospaziergang zu Murals und Stencils im Unionviertel	11
• Geführter Rundgang über den Süd(west)friedhof Dortmund	11
Mai	
• Eisenbahnmuseum Bochum-Dahlhausen	12
Juni	
• Frühstückslesung: Allan Ballmann	12
• Wochentörn mit der „Vertrauven“	12
• Naturmuseum Dortmund	13
 Generationsübergreifendes Lernen Werken und Gestalten	14
• Englisch für Senioren*innen	14
• Computerkurse, PC und Smartphone	17
• Senioren-Theater	21
 Gesundheit und Entspannung	22
• Rücken-Fit	22
• Hatha Yoga	22
• 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.

Dortmund-Eving

Leitung: Brigitte Förster

Zeit: Mittwoch, 12.01.-29.06.2022 14:30 – 17:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27

Kurs-Nr.: K9-226501-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

Zeit: Donnerstag, 13.01.-30.06.2022 18:00 – 20:30 Uhr

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

Kurs-Nr.: K9-226502-551

Mäuse für Ältere e. V. (Arbeiten neben der Rente)

Leitung: Margarete Leineweber

Zeit: jeden letzten Montag im Monat 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 Dortmund

Kurs-Nr.: K9-226503-551

Leitung: Margarete Leineweber

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat 17:00 – 19:00 Uhr

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

Kurs-Nr.: K9-226504-551



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 **renaturierte** 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.

Februar

Vortrag: Rieselfelder Münster – Vogelparadies aus Menschenhand

Die Rieselfelder nördlich von Münster wurden seit 1901 für die Wasserentsorgung der Stadt Münster genutzt. Nach dem Bau einer Großkläranlage 1975 war die mittlerweile durch eine Vielzahl von Vogelarten besiedelte Fläche akut bedroht. Bereits 1978 wurden die Rieselfelder zum Europareservat erklärt. Über 230 Vogelarten wurden in dem 4 Quadratkilometer großen Gebiet nachgewiesen. Diese Vielfalt soll Ihnen in diesem Vortrag nähergebracht werden. Kommen Sie mit auf eine Exkursion in die „Westfälische Camargue“.

Zeit: Dienstag, 22.02.2022

Kosten: keine

Treffpunkt: 16:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226581-552

März

Archäologiemuseum Herne

Stonehenge – von Menschen und Landschaften

Stonehenge ist der monumentale Höhepunkt vorgeschichtlicher Bau- und Ingenieurkunst, aber Stonehenge liegt nicht isoliert. Es ist Teil einer rituellen Landschaft mit jahrtausendealter Geschichte und europäischen Parallelen, die bis in unsere Region greifbar sind. Mit der Ausstellung wird erstmals die Gestaltung dieser Kulturlandschaft durch den Menschen reflektiert und den zeitgleichen Entwicklungen in Westfalen und dem Ruhrgebiet gegenübergestellt.

Zeit: Mittwoch, 09.03.2022

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

Treffpunkt: 9:40 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs-Nr.: K9-226582-552

Religionen heute – Islam

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. Wir sind zu Gast in der neuen Moschee in DO-Hörde. Neben einem Vortrag über die Grundlagen des Islam besichtigen wir die prächtigen Räume und bekommen Informationen über das Leben in der Gemeinde. Die Reihe wird fortgesetzt.

Zeit: Montag, 14.03.2022

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 10:30 Uhr, Friedensweg 1, 44263 Dortmund

Kurs-Nr.: K9-226587-552

Gitarrenwerkstatt

Im Gitarren-Hospital werden altgediente Zupfinstrumente restauriert, aber natürlich auch neue verkauft. Unter Bühnenbedingungen werden Gitarren, Bässe und andere Saiteninstrumente getestet und ggf. sachgerecht mit Bund- Hals- und anderen Reparaturmaßnahmen auf Vordermann gebracht. Ein Showroom ist angeschlossen.

Zeit: Dienstag, 15.03.2022

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Wellinghofer Str. 46, 44263 Dortmund

Kurs-Nr.: K9-226588-552



Gasometer Oberhausen – Das zerbrechliche Paradies

Der 1920 erbaute Gasometer ist nicht nur ein Industriedenkmal, sondern auch das unübersehbare Erkennungszeichen der ganzen Region. Er erinnert eindrucksvoll an die Schwerindustrie, die mehr als ein Jahrhundert das Ruhrgebiet geprägt hat. Nach der Total-Sanierung des gigantischen Raumes wird ab Herbst 2021 die Ausstellung „das zerbrechliche Paradies“ gezeigt. Eine bildgewaltige Reise führt durch die Klimageschichte unserer Erde und erläutert, wie sich die Tier- und Pflanzenwelt durch das Wirken der Menschheit verändert. Das Ziel der Ausstellung ist es, die schätzenswerte Schönheit unseres Planeten zu zeigen, auf Missstände hinzuweisen und vielversprechende Lösungen darzustellen.

(Bitte beachten: Fußweg von Oberhausen Neue Mitte zum Gasometer dauert ca. 30 Min; Gasometer unbeheizt!)

Zeit: Donnerstag, 17.03.2022

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

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang

Kurs-Nr.: K9-226583-552

Die Kriminalpolizei rät!

Fast täglich wird über Betrugsversuche an der Haustür oder über Telefonanrufe in der Presse berichtet. Senioren werden zur Geld- oder Schmuckübergabe überredet. Markus Schettke von der Kriminalpolizei diskutiert mit uns über die Tricks der Betrüger und den Umgang damit. Ziel ist es ein Gespür dafür zu bekommen, wann ein Kontakt am Telefon oder an der Haustür uns verdächtig erscheint und wie wir darauf reagieren.

Zeit: Dienstag, 22.03.2022

Kosten: keine

Treffpunkt: 09:45 Uhr, ZWAR e. V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226584-552

Frühstückslesung: Frank Solberg

„Schwarz ist keine Farbe“ und „Keimzeit“

Der Autor liest aus seinen Büchern. In dem vorliegenden Buch „Schwarz ist keine Farbe“ begegnet er einem Unbekannten, der ihn in ein Gespräch verwickelt. Die Geschichte eines außergewöhnlichen Mannes! Ein weiteres Buch „Keimzeit“ ist eine Liebeserklärung an die wilden 1960er Jahre. Dabei werden auch Erinnerungen an die Beatles und Rolling Stones geweckt.

Zeit: Donnerstag, 31.03.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226585-552

April

Tagesfahrt mit der „Vertrouwen“ nach Henrichenburg

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

Zeit: Mittwoch, 06.04.2022

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.: K9-226586-552

Industriekulturdenkmal Kokerei Hansa – Erlebnispfad Natur und Technik

Die Kokerei Hansa wurde 1928 als Großkokerei im Raum Dortmund in Betrieb genommen. Bis 1992 wurden hier aus der Steinkohle benachbarter Zechen Koks und Kokereigas produziert sowie wichtige Grundstoffe für die chemische Industrie gewonnen. Durch die alte Industrieanlage mit Kohlenturm, Ofenbatterien und die Maschinenhalle führen erfahrene ehemalige Mitarbeiter. Auf dem Außengelände der Kokerei Hansa hat sich in den Jahren der Stilllegung die Natur durch die Ansiedlung wilder und auch exotischer Pflanzen ihren Platz zurückerobert. (Nicht barrierefrei, festes Schuhwerk notwendig!)



Zeit: Donnerstag, 21.04.2022
Kosten: 12,00 € (incl. Eintritt und Führung)
Treffpunkt: 10:30 Uhr, Kokerei Hansa, Emscherallee 11,
44369 Dortmund
Kurs.-Nr.: K9-226589-552

Ein Fotospaziergang zu Murals und Stencils im Unionviertel

Das Unionviertel hat sich in Dortmund zur Hochburg der Straßenkunst entwickelt. Beim Spaziergang durch das Viertel erkunden und fotografieren wir die kunstvoll gestalteten Fassaden. Bitte bringen Sie Ihre eigene Fotoausrüstung oder ein Smartphone mit. Die Laufstrecke beträgt ungefähr 3 km, Dauer 2 Std.

Zeit: Donnerstag, 28.04.2022
Kosten: 5,00 €
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bergmann-Kiosk, Hoher Wall 36,
44137 Dortmund
Kurs.-Nr.: K9-226590-552

Geführter Rundgang über den Süd(west)friedhof Dortmund

1893 fand die 1. 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 abwenden, denn bekannte Persönlichkeiten wie z. B. Franz Jacobi (einer der Gründerväter von Borussia) und Lambert Lensing (Zeitungsverleger und Mitbegründer der CDU NRW) haben hier ihre letzte Ruhestätte. Auf dem 90minütigen Rundgang wird auch erklärt, warum dieser Ort entweder Süd- oder SüdWestFriedhof genannt wird.

Zeit: Samstag, 30.04.2022
Kosten: 5,00 €
Treffpunkt: 12:00 Uhr, Haupteingang Große Heimstr. 119,
44137 Dortmund
Kurs.-Nr.: K9-226591-552

Mai

Eisenbahnmuseum Bochum-Dahlhausen

Das Museum entstand 1977 auf dem stillgelegten Bahnbetriebswerk und zeigt heute die Geschichte der Eisenbahn für den Steinkohlebergbau im Ruhrgebiet. Der Erhalt der Dampflok und des Geländes ist bei einer Führung (barrierefrei) anschaulich und informativ zu erleben.

Zeit: Donnerstag, 12.05.2022

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

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Eisenbahnmuseum,
Dr. C.-Otto-Str. 191, 44879 Bochum

Kurs.-Nr.: K9-226592-552

Juni

Frühstückslesung: Allan Ballmann

Der Autor ist Kriminalhauptkommissar und schreibt authentische Krimis. „Bestie“ ist der Titel des Buches, aus dem er liest. Mitten im Ruhrgebiet taucht ein Serienmörder auf. Die Polizei läuft den Tätern hinterher, während dieser ein Katz- und Mausspiel inszeniert. Der brandgefährliche Killer ist der Polizei mindestens einen Schritt voraus.

Zeit: Donnerstag, 09.06.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

Treffpunkt: 9:30 Uhr, ZWAR e.V. - Altes Amtshaus,
Steinhammer Str. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226593-552



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. Hier ergeben sich soweit 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: Samstag, 11.06.-18.06.2022

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

Kurs.-Nr.: K9-226681-553

Naturmuseum Dortmund

Über 2 Etagen führt die neue Dauerausstellung die Besucher*innen durch versunkene und gegenwärtige Lebensräume in Dortmund. Die geologische Ausstellung bringt längst vergangene Zeiten zum Vorschein und führt durch verschiedene Epochen der Erdgeschichte. Zahlreiche interaktive Medienstationen und Objekte zum Anfassen lassen die heimische Natur begreifbar werden und machen die 90minütige High-Light-Führung zu einem Erlebnis mit allen Sinnen. Somit dient diese Einrichtung auch der Kultur- und Wissenschaftsförderung.(barrierefrei)

Zeit: Mittwoch, 22.06.2022

Kosten: 7,00 € (incl. Führung)

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Eingang Naturmuseum, Münsterstr. 271. 44145 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226594-552

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 Quereinsteiger*innen

Wer rastet, der rostet? Dies gilt besonders für Sprachkenntnisse! Wer seine Englischkenntnisse in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter aktiv anwenden oder auffrischen möchte, kann dies hier verwirklichen: Freude an der Fremdsprache ist das Ziel!

Beratungstermin und Vorstellung der unterschiedlichen Lehrwerke: Montag, 10.01.2022, 10:00 bis 12:00 Uhr

(Gilt für Englischkurs Montag und Dienstag!)

Leitung: Barbara Nölling

Teilnehmer: max. 10

Ort: ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 Dortmund

Kurs 1

Zeit: Montag, 17.01.-04.04.2022 (12x); 09:00-10:00 Uhr

Kosten: 60,00 €

Kurs-Nr.: K9-226507-551



Kurs 2

Zeit: Montag, 17.01.-04.04.2022 (12x); 10:15-11:15 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226508-551

Kurs 3

Zeit: Montag, 17.01.-04.04.2022 (12x); 11:30-12:30 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226509-551

Kurs 4

Zeit: Montag, 17.01.-04.04.2022 (12x); 12:45-13:45 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226510-551

Kurs 5

Zeit: Montag, 17.01.-04.04.2022 (12x); 14:00-15:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226511-551

Kurs 6

Zeit: Montag, 17.01.-04.04.2022 (12x); 15:15-16:15 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226512-551

Folgekurs 1:

Zeit: Montag, 25.04.-11.07.2022 (12x); 09:00-10:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226513-551

Folgekurs 2:

Zeit: Montag, 25.04.-11.07.2022 (12x); 10:15-11:15 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226514-551

Folgekurs 3:

Zeit: Montag, 25.04.-11.07.2022 (12x); 11:30-12:30 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226515-551

Folgekurs 4:

Zeit: Montag, 25.04.-11.07.2022 (12x); 12:45-13:45 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226516-551

Folgekurs 5:

Zeit: Montag, 25.04.-11.07.2022 (12x); 14:00-15:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226517-551

Folgekurs 6:

Zeit: Montag, 25.04.-11.07.2022 (12x); 15:15-16:15 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226518-551

Englisch für Senioren*innen

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

Leitung: Barbara Nölling

Teilnehmer: max. 10

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

Kurs 1

Zeit: Dienstag, 11.01.-05.04.2022 (13x);
10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 65,00 €
Kurs-Nr.: K9-226519-551

Kurs 2

Zeit: Dienstag, 11.01.-05.04.2022 (13x);
11:30 – 12:30 Uhr
Kosten: 65,00 €
Kurs-Nr.: K9-226520-551

Kurs 3

Zeit: Dienstag, 11.01.-05.04.2022 (13x);
12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 65,00 €
Kurs-Nr.: K9-226521-551



Kurs 4

Zeit: Dienstag, 11.01.-05.04.2022 (13x);
14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 65,00 €
Kurs-Nr.: K9-226522-551

Folgekurs 1

Zeit: Dienstag, 26.04.-12.07.2022 (12x);
10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226523-551

Folgekurs 2

Zeit: Dienstag, 04.-12.07.2022 (12x); 11:30 – 12:30 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226524-551

Folgekurs 3

Zeit: Dienstag, 04.-12.07.2022 (12x); 12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226525-551

Folgekurs 4

Zeit: Dienstag, 04.-12.07.2022 (12x); 14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-226526-551

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

Zeit: Dienstag, 18.01.-15.02.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226527-551

Zeit: Dienstag, 22.02.-22.03.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226528-551

Zeit: Dienstag, 05.04.-03.05.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226529-551

Zeit: Dienstag, 17.05.-14.06.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226530-551

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: Dienstag, 18.01.-15.02.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226531-551

Zeit: Dienstag, 22.02.-22.03.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226532-551

Zeit: Dienstag, 05.04.-03.05.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226533-551

Zeit: Dienstag, 17.05.-14.06.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226534-551



Smartphone und Tablet – für Fortgeschrittene

Der Einsatz und Gebrauch des Handys geht Ihnen leicht von der Hand? Aber es fehlt das Hintergrundwissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. WhatsApp oder Signal – Zoom oder Skype – DSW 21 oder Mutti?

Zeit: Mittwoch, 19.01.-16.02.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226535-551

Zeit: Mittwoch, 23.02.-23.03.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226536-551

Zeit: Mittwoch, 06.04.-04.05.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226537-551

Zeit: Mittwoch, 18.05.-15.06.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226538-551

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: Mittwoch, 19.01.-16.02.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226539-551

Zeit: Mittwoch, 23.02.-23.03.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226540-551

Zeit: Mittwoch, 06.04.-04.05.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226541-551

Zeit: Mittwoch, 18.05.-15.06.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226542-551

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: Freitag, 21.01.-18.02.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226543-551

Zeit: Freitag, 25.02.-25.03.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226544-551

Zeit: Freitag, 08.04.-13.05.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226545-551

Zeit: Freitag, 20.05.-24.06.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226546-551

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, 21.01.-18.02.2022(5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226547-551

Zeit: Freitag, 25.02.-25.03.2022 (5x); 12:15-13.45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226548-551

Zeit: Freitag, 08.04.-13.05.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226549-551



Zeit: Freitag, 20.05.-24.06.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-226550-551

Senioren*innen-Theater

Die Senioren*innen-Theatergruppe, kurz SENTHA (früher „Has-senichgesehen“) stellt eine Dichterin oder 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 oder 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: Freitag; 11:00 – 13:30 Uhr
Kosten: keine
Ort: ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten
Kurs-Nr. K9-226506-551

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 Mittwoch, 19.01.-23.03.2022 (10x); 14:15 – 15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr. K9-226551-551

Zeit Mittwoch, 06.04.-08.06.2022 (10x); 14:15 – 15:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr. K9-226552-551

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. 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: Donnerstag, 27.01.-31.03.2022 (10 x);
18:00-19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr. K9-226553-551

Zeit: Donnerstag, 28.04.-30.06.2022 (8 x) 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 96,00 €

Kurs.-Nr.: K9-226554-551

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 Skript.

Zeit: Montag, 07.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-226595-552

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: Dienstag, 08.02.2022, 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel

Kurs-Nr. K9-226596-552

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 unzureichenden Anmeldungen.** 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 auf das folgende Konto \(bitte immer unter Angabe Ihres Namens, der Veranstaltung und der Kursnummer\):](#)

Bankverbindung:

DGB-Bildungswerk NRW e.V.

GLS Bank Bochum

IBAN: DE 27 4306 0967 4111 2914 00

BIC: GENODEM1GLS

An Ihren Fragen, Anregungen und Wünschen sind wir sehr interessiert.

Vera Romberg (Bildungsreferentin)

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

Barbara Nölling, Englischlehrerin

Norbert Fischer, Sportrehabilitation

Guido Bennen, Exkursionsleiter und Vortragsreferent

Kerstin Sobol Yogalehrerin/ Yogatherapeutin

Marianne Diel, Heilpraktikerin

Thomas Bolz

Markus Schettke, Kommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz

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

**SCHÖN ZU WISSEN
DASS JEMAND DA IST**

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen!
Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- 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

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