



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

2. 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 2. 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 (nicht auf dem Foto: Dorothea Richwinn-Diera)

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:

Die Veranstaltungen finden unter den dann gültigen Coronavorschriften des Landes NRW statt

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**

August

- Lesung: „Von Weibsbildern und Frauenzimmern“ 7
- Lehrbienenstand Rombergpark 8
- Kurpark Bad Königsborn 8
- Ausstellung „Face to Face“ auf Haus Opherdicke 8
- Waldbaden 9

September

- Kräuter Fluch und Segen, Teil II 9
- Vogelkundlicher Spaziergang NSG Hallerey 10
- Lesung: „Wenn ich alles so gut könnte, wie Autofahren“ 10
- „Wochentörn Vertrauwen“ 10
- Ein märchenhafter Spaziergang im Westfalenpark 11

Oktober

- Senioren mobil 11
- Lesung: „Das Grab bei den Draï Kastinningen“ 11
- Jüdisches Kultuszentrum Dortmund 12
- „Aus Alt Mach Neu“ - Upcycling 12
- Tagesfahrt mit der Vertrauwen nach Henrichenburg 13

November

- Vortrag: Online-Banking 13
- Bücherplausch mit Frühstück 13
- Reisebericht China 14
- Picasso-Museum 14

Dezember

- „Denkt euch, ich habe das Christkind gesehe'n...“ 14

Generationsübergreifendes Lernen **Werken und Gestalten** **15**

- Englisch für Senioren*innen 15
- Computerkurse, PC und Smartphone 16
- Senioren-Theater 20

Gesundheit und Entspannung **21**

- Hatha Yoga 21
- Handmobilisation 22
- Qi-Gong im Sitzen 22
- Vortrag: Wenn die Gelenke schmerzen 22
- Vortrag: Gesund durch den Winter mit Schüßler-Salzen 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, 06.07.–21.12.2022, 14:30–17:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27

Kurs-Nr.: K9-226557-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

Zeit: Donnerstag, 07.07.–22.12.2022, 18:00–20:30 Uhr

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

Kurs-Nr.: K9-226558-551

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.: K9-226559-551

Leitung: Margarete Leineweber

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

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

Kurs-Nr.: K9-226560-551

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.

August

Frühstückslesung „Von Weibsbildern und Frauenzimmer“

Die Märchenerzählerin Dorothea Richwinn-Diera entführt Sie in andere Welten. Wer sich gerne von Märchen berühren lässt, ist herzlich eingeladen. Es werden bekannte und weniger bekannte Märchen über starke Frauen frei erzählt. Frauen, die sich mit Liebe, Trauer, Gefahren und Tod auseinandersetzen, die witzig, geistesgewärtig und anpackend sind und mutig ihren Weg gehen. Immer geht es um existenzielle Grundfragen und alle Geschichten spiegeln in Ihrer Bildsprache Menschheitserfahrungen wider.

Zeit: Montag, 08.08.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

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

Kurs.-Nr.: K9-226621-552

Lehrbienenstand Rombergpark

Der Lehrbienenstand im Rombergpark (nahe dem schulbiologischen Zentrum im Rombergpark) wird vom Kreisimkerverein Dortmund unterhalten. Sachkundig werden uns das heute immer populärer werdende Imkerhandwerk, das Leben der Bienenvölker und die Honigerzeugung nahe gebracht.

Zeit: Mittwoch, 17.08.2022

Kosten: 5,00 € (incl. Führung)

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Lehrbienenstand im Rombergpark

Kurs-Nr.: K9-226622-552

Kurpark Bad Königsborn

Am Ende der westfälischen Salzstraße von Salzkotten nach Dortmund liegt der ehemalige Kurpark von Bad Königsborn in Unna. Ende des 19. Jahrhunderts entstand hier aufbauend auf den Salz- und Soleaufkommen und deren Förderung ein reger Kurbetrieb. Geführt von einem „Sälzer“ werden wir auf einem 1,5stündigen Spaziergang historische Relikte wie z.B. das Windpumpwerk, die Jugendstilkirche und Bauwerke aus der Blütezeit der Saline besichtigen.

Zeit: Donnerstag, 18.08.2022

Kosten: 4,00 € (incl. Führung)

Treffpunkt: 13:45 Uhr, S-Bahnhof Unna-Königsborn

Kurs-Nr.: K9-226623-552

Ausstellung „Face to Face“ auf Haus Opherdicke

Aus der Sammlung Frank Brabant & Gäste betrachten wir Portraits, angefangen vom frühen Expressionismus bis in die Kunst der Gegenwart hinein. Im Schwerpunkt der Ausstellung werden Werke aus der schwierigen künstlerischen Zeit des Nationalsozialismus und des 2. Weltkrieges berücksichtigt (bekannte und unbekannte Künstler*innen). Nach der 1stündigen Führung besteht die Möglichkeit des Besuches des Skulpturenparkes am Haus Opherdicke und der Besuch des Cafés, bevor es um 14:15 Uhr wieder mit dem Bus Richtung Holzwickede geht.

Zeit: Mittwoch, 24.08.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Eintritt und Führung zzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 9:15 Uhr, Hbf. Dortmund, Info-Point, Haupteingang

Kurs-Nr.: K9-226624-552



Waldbaden

Waldbaden bedeutet so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Im Park des Hauses Opherdicke wird es u.a. Übungen der Achtsamkeit und aus dem Qi-Gong geben, so erleben wir die Natur mit allen Sinnen. Die Veranstaltung wird mit einem Märchen abgerundet.

Wichtig: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sowie ein Getränk

Zeit: Freitag, 26.08.2022

Kosten: 15,00 €

Treffpunkt: 11:15 Uhr, Auf dem Parkplatz des Hauses Opherdicke, Dorfstr. 29, 59439 Holzwickede-Opherdicke

Kurs-Nr.: K9-226625-552

September

Vortrag: Kräuter, Fluch und Segen Teil II

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: Donnerstag, 01.09.2022

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226626-552

Vogelkundlicher Spaziergang rund um NSG Hallerey

Die über 70 ha große Bergsenkungsfläche wurde 1977 als 2. Naturschutzgebiet in Dortmund unter Schutz gestellt, da sich das Feuchtgebiet zu einem wertvollen Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten entwickelt hatte. So sind hier z.B. 170 Vogelarten nachgewiesen worden, von denen wir einige bei unserem etwa 4 km langen Rundgang entdecken wollen. Bitte Fernglas mitbringen, ein Spektiv bis 60facher Vergrößerung ist vorhanden.

Zeit: Dienstag, 06.09.2022

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 15:00 Uhr; Parkplatz Schulzentrum Hallerey

Kurs.-Nr.: K9-226627-552

Frühstückslesung Achim Lutter

„Wenn ich alles so gut könnte, wie Autofahren

30 Jahre war er selbständiger Fahrlehrer. Abwechslungsreich und humorvoll erzählt Achim Lutter die oft kuriose Geschichte unseres wohl liebsten Gefährts.

Zeit: Donnerstag, 08.09.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

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

Kurs.-Nr.: K9-226628-552

Wochentörn mit der „Vertrouwen“

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. Daraus 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 findet ein Info-Treffen am 01.08.2022 um 10:30-ca.12:30 Uhr statt. Spezielle Fragen zum Aufenthalt an Bord und auch Fragen, die die Zielorte betreffen, beantworten wir dann detailliert.

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

Zeit: Samstag, 10.09.–17.09.2022

Kosten: 280,00 € pro Person (incl. Hafengebühr und Eintritts-



gelder, nicht enthalten sind die Kosten für Verpflegung sowie An- und Abreise)

Anzahlung: 100,00 €, Unterkunft hauptsächlich in Doppelkabinen

Kurs.-Nr.: K9-226691-553

Ein märchenhafter Spaziergang mit Rüdiger Wulf

Auf einem kleinen Spaziergang im Westfalenpark erzählt Rüdiger Wulf Märchen aus Frankreich, Italien, Griechenland, Irland, England und Deutschland. Geschichten über Hilfsbereitschaft, Treue, Liebe (auch verschmähte!), Sehnsucht und Magie, über Hochmut, Bosheit, Grausamkeit, List und Tücke. Ein paar themennahe Informationen gibt es auch zur Geschichte des Westfalenparks selbst.

Dauer: ca. 75 Min.

Zeit: Donnerstag, 15.09.2022

Kosten: 3,00 € (zzgl. Parkeintritt)

Treffpunkt: 14:15 Uhr, vor der **Tür** des Floriansturms

Kurs.-Nr.: K9-226629-552

Oktober

Senioren*innen mobil

Achim Lutter, Fahrlehrer und Fahrsicherheitstrainer referiert zu den Themen...

Sind ältere Autofahrer*innen ein hohes Risiko im Straßenverkehr? Brauchen motorisierte Verkehrsteilnehmer*innen einen verhältnismäßigen hohen Grad an Qualifikation? Zu diesen Themen spricht Achim Lutter und beantwortet unsere Fragen.

Zeit: Donnerstag, 06.10.2022

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14:30 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226630-552

Frühstückslesung: Nicole Wagener

Die Autorin liest aus ihrem Historischen Krimi „Das Grab bei den Draï Kastannigen“

Verscharrte Säuglingsknochen kommen ans Tageslicht. Kein einfacher Fall für Kriminalkommissar Hubertus Scholz.

Zeit: Donnerstag, 13.10.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

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

Kurs.-Nr.: K9-226631-552

Religionen heute – Jüdisches Kultuszentrum Dortmund

Religionen prägen das gesellschaftspolitische Bild vieler Staaten auf unterschiedlichste Art und Weise. Die traditionellen Quellen, aktuelle Strömungen und ihre Auswirkungen auf unsere Gesellschaft sollen vorgestellt und lebendig diskutiert werden. Wir sind zu Gast im Jüdischen Kultuszentrum Dortmund. Neben einem Vortrag über die Grundlagen des Judentums besichtigen wir die Synagoge und das gesamte Zentrum. Wir bekommen Informationen über den jüdischen Glauben, die Rituale und das Leben in der Gemeinde. Auch die aktuelle Situation der Juden in Deutschland und die Geschichte der Dortmunder Gemeinde kommen zur Sprache. Die Reihe wird fortgesetzt.

Zeit: Mittwoch, 26.10.2022

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Prinz-Friedrich-Karl-Str.9, 44135 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226632-552

AUS ALT MACH NEU: Upcycling

Ist das noch gut, oder kann das weg? Kaputte Fahrradschläuche müssen nicht unbedingt im Müll landen! In diesem Workshop zeigt Ihnen Sarah Neuwirth, wie dieses vielseitige Material zu nützlichen kleinen Täschchen und schönem Schmuck verarbeitet werden kann – ganz nach Ihren Vorstellungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und auch die Materialien werden zur Verfügung gestellt, es fehlen nur noch Sie! Dauer ca. 3 Std.

Zeit: Donnerstag, 27.10.2022

Kosten: 20,00 €

Treffpunkt: 10:45 Uhr, ZWAR e.V. - Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226633-552



Tagesfahrt mit der „Vertrouwen“ nach Henrichenburg

Fahrt mit der Vertrouwen auf dem Dortmund-Ems-Kanal nach Henrichenburg.

Während des dort 2,5stündigen Aufenthalts ist die Besichtigung des LWL Industriemuseums möglich. Der rege Schiffsverkehr unterwegs veranschaulicht die Bedeutung des Transportweges Wasser.

Zeit: Freitag, 28.10.2022

Kosten: 16,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Dortmund Hafen, Hinter dem Gebäude Speicherstr. 100 (Rückkehr ca. gegen 16:00 Uhr)

Kurs.-Nr.: K9-226634-552

November

Vortrag: ONLINE-Banking

Einfach und sicher – immer Zugriff auf Ihre Finanzen, Kontozugang von Zuhause am PC, Tablet oder Smartphone, flexible Abwicklung der Geschäfte, einfache Handhabung – so wird in Zeiten der Pandemie und des Zweigstellensterbens um uns Kunden*innen geworben. Die Handhabung und die zentralen und lokalen Sicherheitsmaßnahmen stehen im Mittelpunkt des Vortrags der Stadtsparkasse.

Zeit: Mittwoch, 02.11.2022

Kosten: kostenfrei

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

Kurs.-Nr.: K9-226635-552

Bücherplausch mit Frühstück

Die Bücherliebhaberin Birgit Zehnter lädt ein zu einem Plausch über ihre Lesehighlights. Bei Frühstücksatmosphäre erhalten Sie einen lebendigen Vorgeschmack auf einige lesenswerte Bücher. Lassen Sie sich überraschen!

Zeit: Donnerstag, 17.11.2022

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

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

Kurs.-Nr.: K9-226636-552

Reisebericht: China, wenn ein Sack Reis umfällt

Detlef Drossel berichtet uns über seine interessante Reise nach China. Sie war ein Erlebnis mit vielen Überraschungen, mit ungewöhnlichen Begegnungen und mit einer Art der Staatsführung, die man so nicht gewöhnt ist. Freuen Sie sich auf 80 Minuten bewegte Bilder aus einem Land, das man nicht begreifen kann, wenn man es nicht erlebt hat.

Zeit: Donnerstag, 17.11.2022

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 13:45 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226637-552

Picasso-Museum

Die Ausstellung würdigt die beiden langjährigen Lebenspartnerinnen Picassos (Fernande und Françoise) mit 90 Gemälden, Skulpturen, Grafiken und Keramiken des Künstlers.

Zeit: Mittwoch, 30.11.2022

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

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

Kurs.-Nr.: K9-226638-552

Dezember

„Denkt Euch, ich habe das Christkind geseh'n.....“

Die Märchenerzählerin Dorothea Richwinn-Diera entführt Sie in andere Welten. In der gemütlichen Adventszeit wollen wir uns für ein Kaffeestündchen am Nachmittag Zeit nehmen. Dabei gemeinsam singen, Weihnachtsmärchen, frei erzählte Geschichten und Gedichte hören. Lassen Sie sich verzaubern von der heimeligen Zeit auf dem Weg nach Weihnachten.

Zeit: Donnerstag, 15.12.2022

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

Treffpunkt: 13:45 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-226639-552

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 Senioren*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 und „Mut“ eingeübte und vertraute Pfade zu verlassen ist das Ziel!

Für alle Kurse bitte folgendes mitbringen:

Bleistift, Buntstifte, DIN-A-4 Heft und Klebestift

Leitung: Anne Matschuck

Teilnehmer: max. 10

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

Kurs 1 - Für Neueinsteiger mit ersten Grundkenntnissen

Zeit: Donnerstag, 11.08.–06.10.2022 (9x); 09:30–10:30 Uhr

Kosten: 45,00 €

Kurs-Nr.: K9-226602-551

Kurs 2 - Fortgeschrittene 1: Wortschatz wird mit verschiedenen Materialien erkundet und verfestigt

Zeit: Donnerstag, 11.08.–06.10.2022 (9x); 10:45–11:45 Uhr

Kosten: 45,00 €

Kurs-Nr.: K9-226604-551

Kurs 3 - Fortgeschrittene 2: Englische Kultur und Lebensweise das ganze Jahr hindurch kennenlernen an Hand des Buches Merry Christmas

Zeit: Donnerstag, 11.08.–06.10.2022 (9x); 12:00 Uhr–13:00 Uhr

Kosten: 45,00 €

Kurs-Nr.: K9-226606-551

Folgekurs 1 - Für Neueinsteiger mit ersten Grundkenntnissen

Zeit: Donnerstag, 20.10.–15.12.2022 (9x); 09:30–10:30 Uhr

Kosten: 45,00 €

Kurs-Nr.: K9-226603-551

Folgekurs 2 - Fortgeschrittene 1: Wortschatz wird mit verschiedenen Materialien erkundet und verfestigt

Zeit: Donnerstag, 20.10.–15.12.2022 (9x); 10:45–11:45 Uhr

Kosten: 45,00 €

Kurs-Nr.: K9-226605-551

Folgekurs 3 - Fortgeschrittene 2: Englische Kultur und Lebensweise das ganze Jahr hindurch kennenlernen an Hand des Buches Merry Christmas

Zeit: Donnerstag, 20.10.–15.12.2022 (9x); 12:00–13:00 Uhr

Kosten: 45,00 €

Kurs-Nr.: K9-226607-551



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, 13.09.–11.10.2022 (5x); 10:15–11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226567-551

Zeit: Dienstag, 18.10.–22.11.2022 (5x); 10:15–11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226568-551

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, 13.09.–11.10.2022 (5x); 12:15–13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226569-551

Zeit: Dienstag, 18.10.–22.11.2022 (5x); 12:15–13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226570-551

Arbeiten am PC mit Windows 10/11

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: Mittwoch, 14.09.-12.10.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226571-551

Zeit: Mittwoch, 19.10.-23.11.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226572-551

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, 14.09.-12.10.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226573-551

Zeit: Mittwoch, 19.10.-23.11.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226574-551



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, 16.09.–14.10.2022 (5x); 10:15–11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226575-551

Zeit: Freitag, 21.10.-25.11.2022 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226576-551

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, 16.09.-14.10.2022(5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226577-551

Zeit: Freitag, 21.10.-25.11.2022 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-226578-551

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. K9-226561-551

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.

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: Dienstag, 13.09.-22.11.2022 (10 x); 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr. K9-226563-551

Zeit: Donnerstag, 08.09.-10.11.2022 (10 x); 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr.: K9-226564-551

Handmobilisation

Durch gelenkschonende Bewegung, Greif- und Kraftübungen werden die Feinmotorik und Funktionsfähigkeit Ihrer Finger und Hände trainiert, gefördert und erhalten. Die Muskulatur wird gestärkt, das Bindegewebe wird wieder geschmeidiger und lockerer. Dadurch erhöht sich das Bewegungsausmaß der Finger und Hände. Geübt wird mit und ohne Material.

Zeit: Dienstag, 04.10.-18.10.2022 (3x); 11:00-12:30 Uhr

Kosten: 18,00 €

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

Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin

Kurs-Nr. K9-226565-551

Qi-Gong im Sitzen

Qi-Gong im Sitzen ist für Menschen gedacht, die Freude an Bewegung haben und einfache Übungen erlernen möchten, um dem Stress im Alltag entgegen zu wirken, neue Kraft schöpfen und sich im Sitzen sicherer fühlen wollen.

Zeit: Donnerstag, 06.10.-27.10.2022 (4x); 11:00-12:30 Uhr

Kosten: 24,00 €

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

Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin

Kurs-Nr. K9-226566-551

Wenn die Gelenke schmerzen: Arthrose und Rheuma naturheilkundlich behandeln

Schmerzende Gelenke sind im alltäglichen Leben oft eine große Belastung und senken die Lebensqualität. Die Naturheilkunde kann hier nebenwirkungsfreie Abhilfe schaffen. In dem Vortrag werden verschiedene Therapiemöglichkeiten ausführlich vorgestellt.

Zeit: Montag, 14.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel, Heilpraktikerin

Kurs-Nr. K9-226640-552



Gesund durch den Winter mit Schüßler-Salzen

Jeder möchte gerne gesund und aktiv durch den Winter kommen. Die Schüßler-Salze sind hierzu gerade ideal, denn sie sind nebenwirkungsfrei und einfach in der Anwendung. Alle Schüßler-Salze werden ausführlich vorgestellt.

Zeit: Dienstag, 15.11.2022; 18:30-20:00 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel, Heilpraktikerin

Kurs-Nr. K9-226641-552

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.:

Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin

Guido Bennen, Exkursionsleiter und Vortragsreferenz

Thomas Bolz

Marianne Diel, Heilpraktikerin

Achim Lutter, Fahrlehrer und Fahrsicherheitstrainer

Anne Matschuck

Kerstin Sobol, Yogalehrerin / Yogatherapeutin / Meditations-Kursleiterin

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

Ihre Apotheken in Marten:



Apotheke
an der
Wasserburg

An der Wasserburg 33
Tel.: 0231 - 61 67 40
info @ apotheke - wasserburg.de

Frank Grote e.K.
44379 Dortmund

Ardey -
potheke

In der Meile 2
Tel.: 0231 - 61 45 61
info @ apotheke - ardey.de



e-Rezept ready



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

Vitakt[®]
Hausnotruf

Wir verbinden Dortmund mit der DSW21-App



DSW21-App:

- Ticketkauf
- Infos und Verbindungen
- Einfach zum Ziel

DSW21