GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.

2. HALBJAHR 2018

GENERATIONSÜBERGREIFENDE
BILDUNGSANGBOTE

RUDI-EILHOFF-BILDUNGSWERK

RUDI EILHOFF BILDUNGSWERK
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

DGB BILDUNGSWERK NRW

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.

AWO | 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 möchte ich Ihnen das Programm für das 2. Halbjahr 2018 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, Ingrid Droste, Jürgen Wilke, Helga Pennekamp, Monika Hölzgen, Ilse Miska, Helmut Kreikenbohm, Doris Kuckelke, Erika Rohe, Dieter Möller, Marlis Hennig, Hans-Peter Zehnter, Gabi Fiene, nicht auf dem Bild Ilse Friedrich, Marianne Wilke)

Das Rudi-Eilhoff-Bildungswerk, nach einem der beiden ZWAR-Gründer benannt, ist als Zweigstelle des DGB-Bildungswerkes NRW e.V. eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.
Ziel unserer generationenübergreifenden Bildungsarbeit ist es, aktuelle Themen, insbesondere aus den soziopolitischen, soziokulturellen und gesundheitspräventiven Bereichen, aufzugreifen sowie gesellschaftliche Teilhabe und Engagement der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Begegnung, Austausch und Qualifizierung zu fördern. Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten, ob aus Betrieben, ob erwerbslos, ob Familienarbeit verrichtend oder im Ruhestand, egal, ob Gewerkschaftsmitglied oder nicht.

Wir sind für Sie da im:
Rudi-Eilhoff-Bildungswerk,
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund (Do-Marten),
Telefon: 02 31/61 79 40, Fax: 02 31/96 13 17 50,
E-Mail: VRomberg@DGB-Bildungswerk-NRW.de
Internet: www.dgb-bildungswerk-nrw.de/Rudi-Eilhoff

Sie erreichen uns mit der U 44 bis zur Endstelle Walbertstraße oder mit der S-Bahn S4 bis Dortmund-Marten-Süd. Sie können sich vor Ort, telefonisch oder schriftlich anmelden. Wenn Sie mit mir persönlich sprechen wollen, ist dies bevorzugt dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 15.00 Uhr möglich. Der Anrufbeantworter steht Ihnen ständig zur Verfügung. 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 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 (Pädagogische Leiterin)

INHALTSVERZEICHNIS

Stadtteile im Gespräch 7

Leben und Lernen in unserer Gesellschaft 9

August 9
- Herne: Irrtümer & Fälschungen 9
- Schloss Opherdicke: Ausstellung Otmar Alt 10
- Schwerte: Möhne Katastrophe 10
- Mülheim: Camera Obscura 10
- Oberhausen: Gasometer „Der Berg ruft“ 11

September 11
- Dortmund: Permakulturgarten 11
- Vertrouwen: Wochentörn auf der Ostsee 11
- Lesung Jörg Krämer 12
- Information durch einen Hörgeräteakustiker 12
- Borgentreich/Wewelsburg 12

Oktober 13
- Dortmunder Flughafen 13
- Dortmund: Fußballmuseum „Grubenführung“ 13
- Dortmund: Pumpwerk Evinger Bach 13
- Dortmund: Messerseminar „Die Klinge“ 14

November 15
- Dortmund: Bildhauer Wien 15
- Dortmund: Geigenbauwerkstatt Bley &Sohn 15
- Düsseldorf: Aquazoo 16
- Vortrag „Mäuse für Ältere“ 16
- Dortmund: Industrielack - Museum 18

Dezember
- Münster: Chagall Ausstellung 18

Generationen übergreifendes Lernen 19

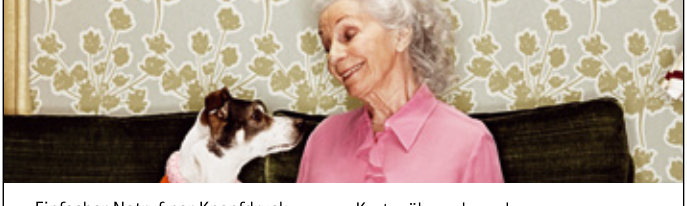
Werken und Gestalten 19
- Zeitung Alter-Nativ 19
- Senioren-Theater 19
- Englisch für Senioren 19
- Computerkurse 20

Gesundheit und Entspannung 22

- Hatha Yoga 22
- Rücken-Fit 22
- Einführung in den Sprachdienst „Alexa“ 22
- Stimme macht Stimmung 23
- Salutogenese-Konzept 23
- Aqua Relax 23
- Qi Gong im Sitzen 24
- Vortrag Schlafstörungen 24
- Alltagserkrankungen naturheilkundlich behandeln 25
- Gesundes Altern 25
- Selbsthypnose 25

Impressum 28

Der Johanniter-Hausnotruf



- Einfacher Notruf per Knopfdruck
- Qualifizierte Hilfe Tag + Nacht
- Direkte Sprechverbindung
- Kostenübernahme der Pflegekassen möglich
- Kostenlose Beratung

Servicerufnummer:
0800 8811220 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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, 04.07.–19.12.2018; 14:30–17:00 Uhr
Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27
Kurs-Nr.: K9-186541-551

Dortmund-Marten

Leitung: Renate Hinkel
Zeit: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat;
05.07.–20.12.2018; 15:30–18:00 Uhr
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352,
Kurs-Nr.: K9-186542-551

Dortmund-Marten Sprache und Integration (SPRINT)

Leitung: Garold Veprynskyi
Zeit: Mittwoch, 04.07.–19.12.2018; 10:00–12:30 Uhr
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352,
Kurs-Nr.: K9-186543-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels
Zeit: Donnerstag, 05.07.–20.12.2018; 18:00–20:30 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungzentrum, Geßlerstr. 15 –17
Kurs-Nr.: K9-186544-551

Dortmund-Neuasseln-Brackel

Leitung: Ingrid Okunick
Zeit: Montag, 02.07.–17.12.2018; 18:30–21:00 Uhr
Ort: DRK-Begegnungszentrum, Bredowstr. 49
Kurs-Nr.: K9-186545-551

Dortmund Segelgruppe Vertrouwen

Leitung: Frank Reinemann
Zeit: Donnerstag, 05.07.–20.12.2018; 10:00–14:00 Uhr
Ort: Schmiedinghafen, Speicherstraße 100, Dortmund
Kurs-Nr.: K9-186546-551

Herten

Leitung: Klaus Gieskes
Zeit: Dienstag, 03.07.–18.12.2018; 9:30–12:00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindezentrum, Ackerstr.1, Herten
Kurs-Nr.: K9-186547-551

Mülheim-Altstadt

Leitung: Inge Müller
Zeit: Freitag, 06.07.–21.12.2018; 16:00–18:30 Uhr
Ort: Martin-Luther-Haus, Mülheim
Kurs-Nr.: K9-186548-551

Mülheim-Styrum

Leitung: Horst Mescher
Zeit: Dienstag, 03.07.–18.12.2018; 14:30–17:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Mülheim-Styrum
Kurs-Nr.: K9-186549-551

LEBEN UND LERNEN IN UNSERER GESELLSCHAFT

Mit dieser Veranstaltungsreihe wollen wir den Teilnehmer/innen die Möglichkeit geben, gemeinsam ein Stück unserer Geschichte und den Strukturwandel, den unsere Gesellschaft durchlebt und erlebt hat, zu erfahren, zu erforschen und ihre Auswirkungen zu diskutieren.

In der Regel fahren wir zu den Veranstaltungsorten außerhalb von Dortmund mit Gruppentickets in öffentlichen Verkehrsmitteln. Abfahrt- 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.

August:

Archäologie Museum Herne

Sonderausstellung - Irrtümer und Fälschungen

Irren ist menschlich, davon bleiben selbst angesehene Wissenschaftler nicht verschont! Die Sonderausstellung korrigiert populäre, aber überholte Thesen zu vergangenen Epochen und deckt spektakuläre Betrugsfälle der Archäologie auf. Dabei erfahren die Besucher, warum ein Irrtum oder eine Fälschung anfangs durchaus überzeugen konnte. Interaktive Angebote vermitteln auch welchen Erkenntnisgewinn die Forschung inzwischen erzielt hat. Einleitend zeigt eine humoristische Inszenierung, wie Archäologen der Zukunft über unsere heutige Zeit urteilen könnten.

Zeit: Mittwoch, 01.08.2018,
Kosten: 14,00 € (incl. Führung, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 09:30 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186630-552

Ausstellung: Otmar Alt im Schloss Opherdicke

Das Wasserschloss ist ein ehemaliges Rittergut aus dem 12. Jahrhundert, in dem wir sowohl drei Räume als auch die Otmar Alt Ausstellung geführt besichtigen werden.

Zeit: Mittwoch, 08.08.2018
Kosten: 12,00 € (incl. Führung, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186631-552

Schwerte: Die Möhne-Katastrophe

Als am 17.Mai 1943 britische Spezialbomber die Staumauer der Möhnetalsperre zerstörten, überfluteten ungeheure Mengen entfesselter Wassermassen das gesamte Ruhrtal und brachten auch in Schwerte Tod und Vernichtung. Bei einem Rundgang durch die Schwerter Altstadt wird an Hand mitgeführter Schautafeln an Stellen, an denen 1943 Aufnahmen gemacht wurden, ein visueller Vergleich geboten.

Zeit: Donnerstag, 16.08.2018
Kosten: 05,00 € (incl. Führung, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 08:45 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186632-552

Mülheim:
Camera Obscura Museum zur Vorgeschichte des Films

Durch die Installation der Camera Obscura in der Kuppel des alten Broicher Wasserturms und der lückenlosen Dokumentation zur Vorgeschichte des Films im darunter befindlichen Museum wurde das denkmalgeschützte Gebäude zu einem wichtigen industriellen Erbe. Lassen Sie sich durch eine faszinierende Welt der visuellen Wahrnehmung, optischen Täuschungen und physikalischen Hintergründe bewegter Bilder führen. (Info: Aufzug und Klappstühle vorhanden, zu den Toiletten wenige Stufen zu gehen)

Zeit: Donnerstag, 23.08.2018
Kosten: 10,00 € (incl. Führung, Kaffee und Kuchen, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 08:45 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186633-552

Oberhausen: Gasometer Ausstellung „Der Berg ruft“

Die Ausstellung zeigt in Fotos und Filmszenen die Dramatik der legendären Erstbesteigungen berühmter Berggipfel der Erde.

Zeit: Mittwoch, 29.08.2018
Kosten: 12,00 € (incl. Führung, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 09:30 Uhr, Hbf. Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186634-552

September

Dortmund: Führung Permakulturgarten

Der Verein Permakultur Dortmund fördert die Schaffung und Erhaltung von ausgeglichenen, gesunden, sich im Gleichgewicht haltenden Ökosystemen. Schon seit den 80er Jahren wird in diesem Verständnis eine sogenannte Permakultur-Gartenanlage als Teil des Umweltkulturparks Barop bewirtschaftet. Wir lernen den Garten und die zugrundeliegenden Anbautechniken kennen. Wegen der Ursprünglichkeit der Anlage sind für die Teilnahme feste Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen.

Zeit: Donnerstag, 06.09.2018
Kosten: 3,- (incl. Führung)
Treffpunkt: 14:45 Uhr vor der Katholischen Hochschulgemeinde, Ostenbergstr. 107, DO-Barop
Teilnehmer: 12
Kurs.-Nr.: K9-186635-552

Wochentörn auf der Ostsee mit der Vertrouwen

Einstieg in Greifswald, bekannt als Universitäts- und Hansestadt sowie als Geburtsort von Caspar-David-Friedrich. Die Reise an Bord erfolgt, soweit es Wind und Wetter zulassen, unter Segeln. Hier ergeben sich somit folgende Reiseziele: Ostsee entlang der Küste, Häfen auf den Inseln Rügen und Hiddensee, das Boddengewässer der Insel Usedom und auch Besuch von Orten an den Ufern des Stettiner Haffs.

Info-Treffen Mittwoch, 08.08.2018 um 10:30 Uhr in der ZWAR-Zentrale, Steinhammerstraße 3, 44379 Marten. Dort werden spezielle Fragen zum Aufenthalt an Bord und die Reiseziele betreffend detailliert beantwortet.

Vorab-Info unter: vertrouwen-dortmund.de

Zeit: 08.09.-15.09.2018
Kosten: 250 € pro Person (ohne Verpflegung, An- und Abreise)
Anzahlung 100 € pro Person
Restzahlung 2 Monate vor Reisebeginn
Verpflegung an Bord.
Teilnehmer: 8
Kurs-Nr.: K9-186692-553

Lesung: Jörg Krämer „Herz schlägt Krieg“

Im 20. Jahrhundert erschütterten zwei Weltkriege Europa. Hilde Niggetiet erzählt in Ihrer Biographie von dem Versuch, in den Wirren der Kriege zwischen Bombenangriffen und persönlichen Schicksalsschlägen ein normales Familienleben zu führen.

Zeit Dienstag, 18.09.2018
Kosten: 8,00 € (incl. Kaffee und Kuchen)
Treffpunkt: 14:45 Uhr ZWAR-Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, DO
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186636-552

Information durch einen Hörgeräteakustiker

Wer ein Hörgerät kaufen muss, hat im Vorfeld viele Fragen. Während des Besuches beim Hörgeräteakustiker haben Sie die Möglichkeit diese zu stellen und sich über die neusten Techniken zu informieren.

Zeit: Donnerstag, 20.09.2018
Kosten: 3,00 €
Treffpunkt: 13:45 Uhr, Mues & Sternemann, Limbecker Str.21, DO
Teilnehmer: 10
Kurs.-Nr.: K9-186637-552

Tagesfahrt Borgentreich und zur Wewelsburg

In der kleinen Ortschaft Borgentreich steht in der Pfarrkirche St. Johann Baptist die größte Springlagenorgel Westfalens, die gleichzeitig eine der bedeutsamen Denkmalorgeln Europas ist. Während einer Führung werden die Besonderheiten der Orgel erklärt und in einem kleinen Konzert ihr gewaltiger Klang vorgeführt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht’s zur Wewelsburg, die einzige ehemals als Grenzfestung erbaute Dreiecksburg Deutschlands.

Zeit: Mittwoch, 26.09.2018
Kosten: 55,00 € (incl. Führungen, Mittagessen und Kaffee)
Treffpunkt: 08:30 Uhr, ZWAR-Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, DO
Teilnehmer: 18
Kurs.-Nr.: K9-186638-552

Oktober

Besuch des Dortmunder Flughafens

Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen des Dortmunder Flughafens. Mit einem fachkundigen Gästebetreuer besuchen wir außerdem die Flughafen-Feuerwehr und machen einen Stopp in verschiedenen Hangars. Da wir vorher durch den Sicherheitsbereich gehen, ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass erforderlich. Bitte keine Flüssigkeiten oder scharfe Gegenstände mitbringen. Dauer der Führung ca. 1 ½ Stunde.

Zeit: Montag, 08.10.2018
Kosten: 12,00 € (incl. Führung)
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Flughafen Dortmund, Flughafenring 2, Abflug, Ebene 1 (Infoschalter rechts neben dem Eingang)
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186639-552

Sonderführung durch das Fußballmuseum – „Grubenführung“

Schichtwechsel – FußballLebenRuhrgebiet – so lautet der Titel der Sonderausstellung. Ende 2018 schließen die letzte Ruhrgebietszechen. Das Fußballmuseum würdigt aus diesem Anlass mit einer Sonderausstellung das vielschichtige Zusammenspiel von Fußball und Bergbau in unserer Region.

Zeit: Dienstag, 09.10.2018
Kosten: 20,00 € (incl. Eintritt, Führung)
Treffpunkt: 15:45 Uhr vor dem Fußballmuseum, Platz der Deutschen Einheit 1, DO
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186640-552

Emschergenossenschaft-Pumpwerk Dortmund Evinger Bach

Im Norden Dortmunds befindet sich ein Pumpwerk der Emschergenossenschaft dessen Leistung ausreicht, den Phoenixsee in acht Stunden vollständig zu leeren. Zweck des Pumpwerks ist aber, dass von Bergsenkungen des Steinkohlenabbaus betroffene Gebiet vor dem Untergang in einem riesigen See zu bewahren. Während der Führung durch den Maschinenpark des Hauses werden wir auch an Hand von historischen Aufnahmen über den Sinn und Umfang der Maßnahmen der Emschergenossenschaft zum Schutz des Ruhrgebiets informiert.

Zeit: Mittwoch, 17.10.2018
Kosten: 3,00 € (incl. Führung)

Altersmedizin für Dortmund: Menschlich. Herzlich. Kompetent.

Das Hüttenhospital ist ein traditionsreiches Krankenhaus im Dortmunder Stadtteil Hörde. 1858 als Werkskrankenhaus der Hermannshütte gegründet und seit 1913 am heutigen Standort, hat sich das Hüttenhospital seitdem ständig weiterentwickelt. Die aktuell 164 Betten verteilen sich auf die Fachabteilungen Geriatrie (mit Tagesklinik) und Innere Medizin (mit Intensivstation). Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und circa 3.600 behandelten Patienten pro Jahr verfügt das Hüttenhospital über eine ausgewiesene Expertise für die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen und ist damit das Geriatrische Zentrum der Region.

Umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen seit 2011

Seit 2011 wurden Intensivstation, Ambulanz, Endoskopie und Physikalische Therapie um- bzw. komplett neu gebaut. Im Juni 2015 wurde ein vollständig neuer Komfortbereich mit 26 Betten seiner Bestimmung übergeben. Seit Ende 2016 sind alle vorhandenen Patientenzimmer renoviert und auf dem neuesten Stand hinsichtlich Aufteilung und Ausstattung.

In der Behandlung der Patienten setzt das Hüttenhospital auf einen engen Austausch zwischen den verschiedenen Berufsgruppen. Im interdisziplinären Team mit den Ärzten, welche über spezifische Qualifikationen, bspw. in den Bereichen Innere Medizin, Physikalische Therapie, Klinische Geriatrie, suchtmedizinische Grundversorgung und Palliativmedizin verfügt, steht die Behandlung durch Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern, Logopäden und der therapeutisch-aktivierenden Pflege im Vordergrund. Das funktionell-aktivierende Konzept ist interdisziplinär aufgestellt, um die verschiedenen Perspektiven der Alltagskompetenz zu berücksichtigen und das optimale Ergebnis für den Patienten zu erreichen. Das Konzept ist geprägt von einem Beziehungsprozess mit zielgerichteten Maßnahmen für die Betroffenen und deren Angehörigen. Schwerpunkte der pflegerischen Tätigkeiten sind der Erhalt der Selbstpflegefähigkeit der Patienten sowie das alltagsorientierte Training bei Selbstpflegedefiziten. Dieses unterstützt die Patienten durch tägliche Motivation, Erlerntes zu wiederholen und weiterzuentwickeln.

Mit dem Ärztlichen Direktor, Herrn Dr. Martin Jäger, ist seit 2015 ein ausgewiesener Experte im Bereich der Dysphagie (Schluckstörung) im Hüttenhospital tätig. Seit 2016 wird der Schwerpunkt Dysphagie und Ernährung am Hüttenhospital auf- und ausgebaut.

Hier sind spezialisierte Ärzte und Therapeuten sowie die eigene Küche mit Diätberatung, hoher Qualität und Flexibilität für die individuelle Ernährungstherapie von entscheidender Bedeutung. So kann schnell und effektiv bei Veränderungen von Erfordernissen von Ernährung agiert werden.

Ganzheitliches Konzept in der Versorgung und Behandlung

Das ganzheitliche Konzept der Klinik: Nicht nur einzelne Erkrankungen und Fähigkeiten stehen im Vordergrund – Komponenten wie die Vorgeschichte eines Patienten, seine Wünsche und Ziele, sein Umfeld u.v.m. fließen ebenfalls in die Therapie ein. So bietet das Hüttenhospital eine individuelle Behandlung, die die Patienten getreu dem Motto des Hauses „zurück ins Leben“ führen kann.

Die gute Qualität der Leistungen des auf Altersmedizin spezialisierten Traditionskrankenhauses ist 2017 zum bereits fünften Mal mit dem anerkannten KTQ-Zertifikat bestätigt worden.

Hüttenhospital Dortmund-Hörde

Am Marksbach 28, 44269 Dortmund
Tel. 0231 4619-0, www.huettenhospital.de

HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

Am Marksbach 28, 44269 Dortmund-Hörde
Tel. 0231 4619-0, Fax 0231 4619-603
www.huettenhospital.de

KTQ-Zertifikat

HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Eingang Pumpwerk, Münsterstr. 272, DO,
ÖPNV: Ab Hbf. U41 bis Fredenbaum, Fußweg max. 5 Min.
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186641-552

Messerseminar – Die Klinge

In diesem Seminar dreht sich alles um den Alltagsgegenstand Messer. Markus Schwiedergoll vom Messerfachgeschäft „Die Klinge“ vermittelt anschaulich sein Fachwissen zu den Themen Messertypen, Qualitätsbeurteilung, Handhabung, Pflege, Schärfen und Lebensdauer.

Zeit: Montag, 29.10.2018
Kosten: 3,00 €
Treffpunkt: 14:45 Uhr (Dauer 2 ½ Std.),
ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186642-552

November

Besuch beim Bildhauer Sebastian Wien…

der sich seit 25 Jahren ausschließlich mit dem Material Stahl in verschiedenen künstlerischen Positionen beschäftigt. Er gibt eine Idee und Struktur vor, Material und Natur tragen jedoch ihren erheblichen Anteil am Gestaltungsprozess zur Entstehung einer Skulptur bei. Der Künstler stellt sich und seine Kunst vor und wir werden, bei einer Tasse Kaffee mit ihm ins Gespräch kommen.

Zeit: Dienstag, 06.11.2018
Kosten: 4,00 €
Treffpunkt: 13:45 Uhr, Atelier Wien, Chemnitzer Str. 36, DO
Teilnehmer: 15
Kurs.-Nr.: K9-186643-552

Besuch der Geigenbauwerkstatt Bley & Sohn

Eine Insel der Beständigkeit, so wird die Geigenbauwerkstatt Bley & Sohn gern bezeichnet. Tatsächlich fühlt man sich beim Anblick der ausgefallenen Werkzeuge und Instrumente schnell in ein anderes Zeitalter versetzt. Herr Bley erzählt über die Geschichte des Geigenbaus und erklärt uns seine Wirkungsstätte.

Zeit: Mittwoch, 07.11.2018
Kosten: 3,00 €
Treffpunkt: 09:45 Uhr (Dauer ca. 2 Std.) vor der Werkstatt,
Arneckestr. 33, DO

Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186644-552

Düsseldorf: Aquazoo

Der Aquazoo erfüllt gleichzeitig die Aufgabe eines Zoos und eines naturkundlichen Museums. In ihm werden in 25 Themenräumen und 560 Tierarten in Aquarien, Terrarien und einer Tropenhalle ausgestellt. In einer 90-minütigen Führung werden wir auch erfahren, was sich Erstaunliches hinter den Kulissen abspielt.

Zeit: Montag, 12.11.2018
Kosten: 14,00 € (incl. Eintritt und Führung, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 10:30 Uhr, Hbf Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 12
Kurs.-Nr.: K9-186645-552

Mäuse für Ältere

Sinnvolles tun – Träume verwirklichen – Geld verdienen

Meggi Leineweber und Wolfgang Nötzold berichten vom Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“ in Essen und von einem Essener Modellprojekt zum Thema „Arbeit neben der Rente – Beratung, Information, Vermittlung“. Wir laden alle ein, die sich über Möglichkeiten, Erfahrungen und Zukunftspläne bezahlter Arbeit neben der Rente austauschen möchten. Dabei geht es zum einen um konkrete Fragen wie: Selbständigkeit oder Minijob ab 65? Wie viel will ich noch arbeiten? Wie flexibel will ich mein Leben jetzt gestalten? Zum anderen werden wir neben diesen individuellen Themen auch gesellschaftliche Fragen ansprechen: Was können wir in Dortmund tun, um eine Kultur des Aktiven Alters voranzubringen? Wie können wir andere ermutigen, Arbeit mit Leidenschaft im Alter weiterzuführen und dabei auf „Mäuse“ nicht zu verzichten? Möglicherweise ergibt sich daraus in Dortmund eine ähnliche Initiative wie in Essen.

Zeit: Montag, 12.11.2018
Kosten: kostenfrei
Treffpunkt: 17:45 Uhr (Dauer 2 ½ Std.), ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr.: K9-186646-552

Das Industrielack-Museum in Dortmund

Wissen Sie, dass es das Berufsbild des Lacklaboranten gibt? Wahrscheinlich nicht. Dann kommen Sie mit auf eine interessante Führung durch die Welt der Lacke. Im kleinen privaten Museum im Hafen zeigen die Mitarbeiter ca. 600 Gegenstände, die alle mit Lack zu tun haben: Zum Beispiel Spritzpistolen aus unterschiedlichen Epochen oder über 1000 verschiedene Farbpigmente.

Zeit: Donnerstag, 22.11.2018
Kosten: 3,00 €
Treffpunkt: 11:00 Uhr (Dauer ca. 1 ½ Std.) Drehbrückenstr. 13, 44147 Dortmund, Haltestellen U47 bis Hafen, oder Buslinie 475 bis Drehbrückenstr.
Teilnehmer: 10
Kurs.-Nr.: K9-186647-552

Dezember

Münster: Chagall Ausstellung im Picasso Museum

Diese Ausstellung mit zahlreichen selten gezeigten Leihgaben taucht ein in Chagalls surreale fantastische Bilderwelten. Nach der Führung bleibt noch Zeit die Weihnachtsmärkte in der Innenstadt zu besuchen.

Zeit: Mittwoch, 05.12.2018
Kosten: 18,00 € (incl. Eintritt und Führung, zzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Hbf Dortmund, Info Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186648-552

WERKEN UND GESTALTEN

Zeitung Alter-Nativ

Zeitung Alter-Nativ wendet sich an Menschen ab 50, die Lust haben, sich journalistisch zu betätigen. Neben selbst geschriebenen Artikeln, die die Lebenssituation älterer Menschen aufgreifen, Diskussionsrunden zu seniorenpolitischen Themen, der Entwicklung eines Layouts sowie der Textverarbeitung am Computer gibt es noch jede Menge weitere Arbeiten zu erledigen, bis eine solche Zeitung fertiggestellt ist.

Leitung: Friedrich Czekay
Zeit: jeden Montag; 10.00–13.00 Uhr
Ort: ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, DO
Kosten: kostenfrei
Kurs-Nr.: K9-186550-551

Senioren-Theater

Theater zu spielen ist der Traum vieler, jedoch ist es den meisten bisher nicht gelungen, diesen Wunsch in ihr Leben zu integrieren.
Dieses Kursprojekt beschäftigt sich mit selbst geschriebenen Theaterstücken, die Lebenssituationen von Menschen ab 50 aufgreifen und darstellen. Gemeinsam wird erarbeitet eine selbst gewählte Rolle innerhalb des Stückes zu entwickeln, diese einzuüben, sich mit ihr zu identifizieren und sie dann überzeugend darzustellen.

Leitung: Martha Gallen
Zeit: jeden Montag: 11.00–13.30 Uhr
Ort: ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, DO
Kosten: kostenfrei
Kurs-Nr.: K9-186551-551

Englisch für Senioren

Der 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
Teilnehmer: max. 10
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO

Kurs 1
Zeit: Dienstag, 04.09. – 04.12.2018 (12x); 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs-Nr.: K9-186557-551

Kurs 2
Zeit: Dienstag, 04.09. – 04.12.2018 (12x); 11:30 – 12:30 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs.-Nr.: K9-186558-551

Kurs 3
Zeit: Dienstag, 04.09. – 04.12.2018 (12x); 12:45 – 13:45 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs.-Nr.: K9-186559-551

Kurs 4
Zeit: Dienstag, 04.09. – 04.12.2018 (12x); 14:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 60,00 €
Kurs.-Nr.: K9-186560-551

Computerkurse

Informationsveranstaltung mit Kursberatung

In der Informationsveranstaltung lernen Sie die Anwendungsmöglichkeiten von Smartphones, Tablets und Notebooks und die Unterschiede zwischen den Geräten kennen. Außerdem wird das Kursprogramm für die verschiedenen Geräte vorgestellt und Sie können sich beraten lassen, wenn Sie nicht wissen, welche Kurse für Sie geeignet sind. Die Bedienung der Geräte wird in den Computerkursen geübt.

Leitung: Monika Hölzgen
Zeit: Dienstag, 07.08.2018; 09:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 10
Treffpunkt: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs-Nr.: K9-186649-552

Allgemeines zu Computerkursen (Notebook, Tablet, Smartphone)

Alle Kurse sind speziell für Senioren entwickelt. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit und haben so die Möglichkeit, auf Ihrem eigenen Gerät zu üben und brauchen sich zu Hause nicht umzustellen. Alle Ihre Fragen können sofort beantwortet werden. Da je Kurs maximal 6 Personen teilnehmen, können Sie in einer angenehmen Atmosphäre lernen und haben genügend Zeit alles auszuprobieren.

Leitung: Monika Hölzgen
Kosten: 48,00 € für drei Einheiten (Einstiegskurse)
32,00 € für zwei Einheiten (Fortgeschrittene)
Teilnehmer: max. 6
Treffpunkt: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO

Kurs 1: Einstieg in die Bedienung von Smartphones Teil 1
Zeit: Dienstag, 21.08.2018 (3x); 09:30–11:30 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186552-551

Kurs 2: Ordnung schaffen auf dem PC
Zeit: Dienstag, 21.08.2018 (3x); 12:00–14:00 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186553-551

Kurs 3: Einstieg in die Bedienung von Smartphones / Tablets Teil 2
Zeit: Dienstag, 09.10.2018 (3x); 09:30–11:30 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186554-551

Kurs 4: Fotografieren mit dem Smartphone, incl. Ordnen und Bearbeiten
Zeit: Dienstag, 30.10.2018 (2x); 09:30–11:30 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186555-551

Kurs 5: Interessante Apps für Smartphone und Tablet
Zeit: Dienstag, 13.11.2018 (2x); 09:30–11:30 Uhr
Kurs-Nr. K9-186556-551

ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT

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.

Leitung: Regina Schulte, Dipl.- Psychologin, Yogalehrerin
Zeit: Donnerstag, 30.08.–20.12.2018 (12x); 18:00–19:30 Uhr
Kosten: 132,00 €
Treffpunkt: ZWAR Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, DO
Kurs-Nr.: K9-186531-551

Rücken-Fit

Der Kurs setzt sich aus theoretischen und praktischen Übungen für den Rücken schonendes Verhalten zusammen. Die Bewegungen sind überall durchführbar und helfen bei Verspannung, Osteoporose und Arthrose. 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
Zeit: Mittwoch, 08.08. - 28.11.2018 (14x); 14:00 – 15:30 Uhr
Kosten: 70,00 €
Teilnehmer: max. 10
Treffpunkt: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352. DO
Kurs-Nr.: K9-186562-551

Alexa, wie wird das Wetter morgen?

So oder ähnlich hören wir es jetzt immer häufiger. Dieses Seminar bietet eine Einführung in den Amazon Sprachdienst Alexa. Wir erproben einfache und sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten wie das Internet-Radio, den persönlichen Musikwunsch, die Wettervorhersage, die Kalenderfunktion und die Lichtsteuerung. Ergänzend besprechen wir die Voraussetzungen zur Nutzung von Alexa.

Leitung: Hans-Peter Zehnter, Dipl.-Ing., Sozialgerontologe MA
Zeit: Montag, 10.09.2018; 15:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 6,00 €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr.: K9-186656-552

Workshop: Stimme macht Stimmung!

Bestimmen Sie mit Ihrer Stimme die Stimmung von Gesprächen und Situationen! Wir üben und trainieren unsere Stimme effektiv und bewusst einzusetzen und lernen in Übungen, unsere Stimme in die passende Stimmung und Wirkung hineinzuführen, die wir auch wirklich erzielen wollen: klangvoll, einfühlsam oder abgrenzend oder…. Nehmen Sie die Möglichkeiten und Wirkungen Ihrer Stimme selber in die Hand!

Leitung: Claudia Duschner, Sopranistin und Trainerin für Atem, Stimme und Gesang, StimmStudio Mülheim a.d. Ruhr
Zeit: Samstag, 15.09.2018; 11:00 - 14:00 Uhr
Kosten: 25,- €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr.: K9-186650-552

Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank? - Salutogenese

Salutogenese ist ein in den 80er Jahren vorgestelltes Konzept zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Es beschreibt Einflussfaktoren, die eine erfolgreiche Bewältigung der Anforderung des Lebens erleichtern und so die Gesundheit erhalten und verbessern. In diesem Einführungsseminar werden verschiedene Einflussfaktoren zur Gesundheitsentstehung vorgestellt und besprochen.

Leitung: Hans-Peter Zehnter, Dipl.-Ing., Sozialgerontologe MA
Zeit: Montag, 17.09.2018; 15:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 6,00 €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr.: K9-186657-552

Aqua-Relax

Aqua-Relax ist eine aus dem Wassershiatsu weiter entwickelte Behandlungsmethode zur ganz Körperentspannung. Der Wasserdruck wird benutzt, um Gelenke zu lockern, die Muskeln zu kräftigen und die Atmung zu vertiefen.

Leitung: Monika Imhoff, Dozentin des Instituts für Aquatische Körperarbeit (IAKA)

Zeit: Dienstag, 06.11.-27.11.2018 (4x); 13:00-14:00 Uhr
Kosten: 45 € zuzgl. Eintritt
Teilnehmer: max. 10
Treffpunkt: Solebecken des Revierparks Wischlingen, Höfkerstr. 12, DO
Kurs-Nr.: K9-186563-551

Qi Gong im Sitzen - Workshop

Qi Gong im Sitzen ist für Menschen gedacht die Freude an Bewegung haben, einfache Übungen erlernen möchten um den Stress im Alltag entgegenzuwirken. Neue Kraft schöpfen wollen und sich im Sitzen sicherer fühlen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Zeit: Samstag, 10.11.2018; 15:00–18:30 Uhr
Kosten: 25,- €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr. K9-186651-552

Vortrag Schlafstörungen

Gesunder Schlaf bedeutet für Körper, Geist und Seele Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden. Während des Schlafens finden in unserem Körper komplexe Vorgänge statt die den Körper regenerieren. Vielleicht haben Sie in diesem Vortrag einen AHA-Effekt. Sie kommen Ihren Ursachen ein Stückchen näher und greifen Ideen auf, wie und was Sie für sich ändern können, um endlich erholsam zu schlafen. Für länger anhaltende Schlafstörungen gibt es allerdings eine ganze Reihe von Ursachen, die immer ärztlich abgeklärt werden müssen.

Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Zeit: Dienstag, 13.11.2018; 18:30–20:00 Uhr
Kosten: 6,- €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr. K9-186652-552

Schnupfen, Husten, Ekzeme & Co naturheilkundlich behandeln

Wir alle leiden immer wieder unter Alltagserkrankungen wie Schnupfen, diversen Hauterkrankungen und Schmerzen in Rücken und Gelenken. Im heutigen Vortrag geht es darum, diese naturheilkundlich zu behandeln. Aber auch vorzubeugen und sie dann gezielt und bei Bedarf aus der eigenen Hausapotheke abzuwenden.

Leitung: Marianne Diel, Heilpraktikerin
Zeit: Dienstag, 20.11.2018; 18:30 – 20:00 Uhr
Kosten: 6,00 €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr.: K9-186653-552

Gesundes Altern mit Unterstützung der Naturheilkunde

Im Alter plagen einen leider so „manche Zipperlein“ die man dann gern naturheilkundlich und ohne Nebenwirkungen behandeln möchte. In diesem Vortrag werden Ihnen die Möglichkeiten der Homöopathie vorgestellt, insbesondere zur Vorbeugung gegen Erkrankungen, für die Stärkung des Immunsystems und bei Gelenkerkrankungen.

Leitung: Marianne Diel, Heilpraktikerin
Zeit: Dienstag, 27.11.2018; 18:30 – 20:00 Uhr
Kosten: 6 €
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, DO
Kurs.-Nr. K9-186654-552

Workshop: Lernen Sie Selbsthypnose kennen

Selbsthypnose ist eine höchst effektive Methode zur Selbsthilfe, die jeder erlernen und für sich nutzen kann: Zur Entspannung, für Gesundheit, Stressmanagement und Motivationssteigerung – ein Kurzurlaub für zwischendurch!

Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Zeit: Samstag, 01.12.2018; 15:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 25,00 €
Teilnehmer: 5 - 12
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str.352, DO
Kurs-Nr.: K9-186655-552

SCHUTZGEMEINSCHAFT FLUGLÄRM DER ZUKUNFT

Projekt Familie und Bildung
statt Projekt Flughafen

SCHUTZGEMEINSCHAFT FLUGLÄRM · DORTMUND-KREIS UNNA E.V. ·
STOPP

www.schutzgemeinschaft-fluglaerm.de

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

Barbara Nölling, Yogalehrerin; **Fine Anders,** Heilpraktikerin; **Monika Hölzgen**; **Hans-Peter Zehnter,** Dipl-Ing., Sozialgerontologe MA; **Claudia Duschner,** Sopranistin und Trainerin für Atem, Stimme und Gesang; **Norbert Fischer,** Sportrehabilitation; **Regina Schulte,** Dipl.-Psychologin; **Marianne Diel,** Heilpraktikerin; **Seniorenbüro Lütgendortmund**; **ZWAR-Segelgruppe Vertrouwen e. V.; ZWAR Zentralstelle NRW**

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, Heilger 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!

ANMELDUNG

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