



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

1. HALBJAHR 2023

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

FREIZEIT FAHRTEN KURSE DIGITALE MEDIEN
BILDUNG WANDERUNGEN
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 2023 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

Februar

- Reisebericht Südafrika 7
- Sicherheit im digitalen Raum 8
- Kunstaussstellung Haus Opherdicke 8
- Vortrag Energie sparen im Alltag 8
- Theatergruppe SENTHA: Winterimpressionen 9
- Eine Bestatterin stellt sich vor 9
- Vortrag Schluckstörungen 9

März

- Krematorium Hauptfriedhof Dortmund 10
- Lesung über das historische Dortmund 10
- Ostfriedhof „Freizeitvergnügen in alter Zeit...“ 10
- Meine spannende Zeit als Polizei-Pressesprecher 11
- SSC Hörde Hallenbad 11
- TU Dortmund 11

April

- Bunkerführung Hagen 12
- Exkursion nach Essen zum RAUMTEILER 12
- Vögel im Naturschutzgebiet Hallerey 12
- Ostfriedhof „Von Bier, Stahl, Kohle...“ 13
- Religionen heute – Hinduismus 13

Mai

- Führung Hohensyburg 14
- Märchen aus aller Welt – Rombergpark 14

Juni

- Wochentörn mit der „Vertrouwen“ 14
- Waldbaden – Rahmer Wald 15
- Schwarzweiß Fotokurs 16
- Maximilianpark Hamm 16



Generationsübergreifendes Lernen

Werken und Gestalten

17

- Englisch für Senioren*innen 17
- Computerkurse, PC und Smartphone 19
- Senioren-Theater 22



Gesundheit und Entspannung

23

- Hatha Yoga 23
- Handmobilisation 24
- Qi-Gong im Sitzen 24
- Sitzgymnastik 25
- Vortrag-Schlafstörungen 25
- Workshop vom NEIN zum JA 26
- Homöopathie bei Operationen und kleinen Eingriffen 26
- Vortrag: Naturheilkundliche Reiseapotheke 26

Impressum

30



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, 04.01.–28.06.2023, 14:30–17:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27

Kurs-Nr.: K9-226557-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

Zeit: Donnerstag, 05.01.–29.06.2023, 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, Industriekmäler 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

Reisebericht über Südafrika

Mit dem Auto von Johannesburg über den Krügernationalpark nach Kapstadt. Eine eindrucksvolle Reise mit vielen Ereignissen und Begegnungen. Das Ehepaar Drossel unternahm diese 3wöchige Individualreise, der Reiseveranstalter buchte lediglich die Unterkünfte für sie vor und es gab Kartenmaterial für das gemietete Auto. Mehr Abenteuer in Südafrika geht nicht!

Zeit: Montag, 06.02.2023

Kosten: 3,00 €

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

Kurs.-Nr.: K9-236603-552

Vortrag „Sicherheit im digitalen Raum“

Kriminalhauptkommissar Schettke erklärt wie wir die Sicherheit steigern und Schwachstellen eingrenzen können. Wie vermeiden wir, dass keine Kontodaten gehackt werden? Wie problematisch ist Online-Kauf? Was passiert bei WhatsApp-Betrug? Diese und andere Themen werden diskutiert.

Zeit: Donnerstag, 09.02.2023

Kosten: keine

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

Kurs-Nr.: K9-236604-552

Ausstellung auf Haus Opherdicke

Ein westfälischer Expressionist

Victor Tuxhorn (1892-1964) ist eine zentrale Figur der westf. Künstlerschaft. Beeinflusst von den Malereien von Vincent van Gogh und Paul Cezanne schaffte der Künstler ein bedeutendes Werk mit lokalem Zug zu Ostwestfalen. 1937 wurden einige seiner Werke als „entartet“ eingezogen, dennoch trat er kurze Zeit danach in die NSDAP ein. Diese Ambivalenz wird auch in der Besichtigung der Ausstellung auf Haus Opherdicke zum Thema gemacht.

Zeit: Freitag, 10.02.2023

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

Treffpunkt: 09:15 Uhr, Hbf. Dortmund, Info-Point, Haupteingang

Kurs-Nr.: K9-236605-552

Energie sparen im Alltag

Die Umweltberaterin der Verbraucherzentrale Frau Ramsauer gibt Tipps und Ratschläge zu „Energie sparen mit Strom und Gas“.

Zeit: Dienstag, 14.02.2023

Kosten: keine

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

Kurs-Nr.: K9-236606-552



Winterimpressionen – vom Dunkel ins Licht

Noch liegt der Winter nicht hinter uns. Oft erwischt uns der Februar mit Kälte, Eis und Schnee, doch kleine Frühlingsboten sind schon zu erahnen... Die schönen Seiten des Winters zu erkennen und die Freude auf Frühling und Licht zu wecken, dazu will die Theatergruppe SENTHA mit Gedichten, Texten und Bildern beitragen.

Zeit: Mittwoch, 15.02.2023

Kosten: 3,00 € (incl. Kaffee und Gebäck)

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

Kurs-Nr.: K9-236607-552

Eine Bestatterin stellt sich vor

Frau Kerstin Augsburg aus Holzwickede erzählt von ihrer Arbeitsweise zum Thema Abschied, Trauer, Vorsorge und warum es heute besonders wichtig ist, sich in der täglichen Arbeit als Bestatterin viel Zeit zu nehmen... Gerne beantwortet Frau Augsburg nach ihrem Vortrag sämtliche Fragen.

Zeit: Freitag, 17.02.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14:15 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs-Nr.: K9-236608-552

Vortrag: Wenn Schlucken zum Problem wird!

Ist das noch „normal“ oder schon eine Schluckstörung?

In Deutschland sind etwa 5 Mio. Menschen jeden Lebensalters von einer Schluckstörung (Dysphalie) betroffen. Die körperlichen Gefahren (Bronchitis, Lungenentzündung, Mangelernährung) werden leider viel zu häufig nicht erkannt bzw. unterschätzt. Als examinierte Altenpflegerin und staatl. Geprüfte Logopädin ist es mein Ziel, viele Menschen insbesondere pflegende Angehörige hinsichtlich der Gefahren einer Schluckstörung zu sensibilisieren. Wie kann eine solche Störung erkannt werden und wie kann durch förderliche Handgriffe und Verhaltensweisen im Alltag hilfreich darauf eingewirkt werden.

Zeit: Montag, 27.02.2023

Kosten: 3,00 €

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

Kurs-Nr.: K9-236609-552

März

Krematorium Dortmund

Wir besuchen das Krematorium am Hauptfriedhof und informieren uns über den Ablauf der Feuerbestattungen.

Zeit: Donnerstag, 09.03.2023

Kosten: keine

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Haupteingang Hauptfriedhof,
Am Gottesacker 25, 44143 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236610-552

Lesung über das historische Dortmund

Wie kam Dortmund eigentlich zu seinem Namen? Oder was hat es mit der unheimlichen Buschmühle an der Emscher auf sich? Wie kommt ein spanischer Friedhof nach Hörde? Oder haben Sie schon einmal von einem „Räuberhauptmann vom Höchsten“ gehört? In seiner Lesung über das historische Dortmund geht der Dortmunder Rezitator und Darsteller Carsten Bülow diesen Fragen auf die Spur und entführt sein Publikum in längst vergangene Zeiten. Und auch über die Geburtsstunde des BVB gibt es etwas zu erzählen!

Zeit: Montag, 13.03.2023

Kosten: 12,00 € (incl. Kaffee und Gebäck)

Treffpunkt: 14:15 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236611-552

Von Dortmunder Freizeitvergnügen in alter Zeit... sowie Kunst und Kultur und der Wahl des richtigen Ehepartners

Ein Rundgang über den Dortmunder Ostfriedhof zu Gräbern von Künstlern und Schriftstellerinnen, Journalisten und Lehrerinnen, Unternehmern und anderen Alt-Dortmunder Prominenten, zu denen Rüdiger Wulf spannende Geschichten und unterhaltsame Anekdoten zu erzählen weiß.

Zeit: Mittwoch, 15.03.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14:15 Uhr, Haupteingang Ostfriedhof,
Robert-Koch-Str. 35, 44143 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236612-552



Meine spannende Zeit als Pressesprecher im Polizeipräsidium Bochum

Für den Holzwickeder Volker Schütte ging es 36 Jahre lang in Bochum, Herne und Witten quer durchs Strafgesetzbuch. Dabei musste er leider viel zu häufig Fälle von Elend, Not und menschlichem Schicksal schildern. Aber zum Glück gab es auch andere Geschichten, die aufzeigen, wie bunt, facettenreich und skurril der Alltag eines Polizeisprechers sein kann.

Zeit: Montag, 20.03.2023 **Kosten:** keine

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

Kurs.-Nr.: K9-236613-552

SSC- Hörde-Hallenbad in Wellinghofen

Chlor war früher – heute spielen Photovoltaik und Energieeffizienz eine wesentliche Rolle im vereinsbetriebenen Hörder Hallenbad. Nach einem Vortrag über das Vereinskonzzept, die Schwimmausbildung und übrige Vereinsaktivitäten werden wir die umfassenden Einrichtungen des Bades und die modernen Technikeinrichtungen hinter den Kulissen besichtigen.

Zeit: Mittwoch, 22.03.2023 **Kosten:** 3,00 €

Treffpunkt: 09:45 Uhr, Eichsfeld 5, 44265 D0-Wellinghofen

Kurs.-Nr.: K9-236614-552

Technische Universität Dortmund (TU) und das Seniorenstudium

Wir besichtigen auf einem Rundgang die TU Dortmund mit ihren Einrichtungen wie die Bibliothek, Campus Nord und Süd (mit der H-Bahn), Institute, internationales Zentrum, Werkstätten, Hörsäle, Audimax u.a.. Hier studieren über 32.000 Studenten in 17 Fakultäten. Diese können ca. 100 verschiedene Bachelor- und Masterstudiengänge einschlagen. Ca. 7.000 Mitarbeiter*innen sind beim größten Dortmunder Arbeitgeber beschäftigt. Mittags haben wir Gelegenheit, eine individuelle Mahlzeit in der Mensa einzunehmen (eigene Kosten). Danach rundet eine Einführung in die Studiemöglichkeiten für Senioren*innen und speziell das Seniorenstudium der TU Dortmund in einem Seminarraum das Programm ab.

Zeit: Mittwoch, 29.03.2023 **Kosten:** 5,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bushaltestelle „Dortmund Universität“,
Vogelpothsweg (Unter der Brücke Ostseite)

Kurs.-Nr.: K9-236615-552

April

Bunkerführung in Hagen

Bunker sind Relikte und Mahnmale des 2. Weltkriegs. Durch den Krieg in der Ukraine können sie leider erneut an Bedeutung erlangen. Während der 2stündigen Führung gewinnen wir einen Eindruck über den Kriegsalltag.

Zeit: Mittwoch, 05.04.2023

Kosten: 20,00 € (incl. Eintritt und Führung)

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

Kurs.-Nr.: K9-236616-552

RAUMTEILER – ein genossenschaftliches

Mehrgenerationenwohnprojekt in Essen

RAUMTEILER ist eine Gruppe von ca. 50 Personen im Alter von 2 – 76 Jahren, die seit Anfang 2017 als Genossenschaft ein Wohnprojekt im Essener Stadtteil Rellinghausen geplant, gebaut und im Januar 2023 dort eingezogen ist. Das Haus ist 3geschossig plus Staffelgeschoss und Tiefgarage in energieeffizienter, barrierefreier Bauweise erbaut. Die Mitglieder und Bewohner*innen zahlen einmalig eine Genossenschaftseinlage, die bei Auszug zurückgezahlt wird. Jedes Genossenschaftsmitglied hat ein lebenslanges Wohnrecht und kalkulierbare Ausgaben für das Wohnen. Wolfgang Nötzold als Mitglied stellt uns das Haus und die Genossenschaft vor.

Zeit: Mittwoch, 19.04.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Marienstr. 34, 45307 Essen-Rellinghausen

Kurs.-Nr.: K9-236617-552

Vögel im Naturschutzgebiet Hallerey

Vögel begeistern den Menschen seit Jahrtausenden nicht nur durch ihr oft buntes Gefieder. Auch viele ihrer Stimmen z.B. von Kuckuck, Nachtigall und Lerche haben den Weg in unsere Kultur gefunden. Entdecken Sie mit Guido Bennen die Gesänge und Stimmen der unterschiedlichsten heimischen Singvögel und lernen Sie diese voneinander zu unterscheiden. (Bitte ein Fernglas mitbringen!)

Zeit: Samstag, 22.04.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 07:00 Uhr, Parkplatz Hallerey, Schulzentrum Hallerey 51 (Reinoldus- und Schiller-Gymnasium)

Kurs.-Nr.: K9-236618-552



Von Bier, Stahl, Kohle und anderem mehr... sowie einigen Herren, die damit einst in Dortmund viel Geld verdienten

Ein Rundgang über den Dortmunder Ostfriedhof zu Gräbern von Stahlindustriellen, Bergwerks- und Brauereidirektoren, Schnapsbrennern, Sägewerksbesitzern, Getreidehändlern u.a., über die Rüdiger Wulf spannende Geschichten und unterhaltsame Anekdoten zu erzählen weiß.

Zeit: Mittwoch, 26.04.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14:15 Uhr, Haupteingang Ostfriedhof,
Robert-Koch-Str. 35, 44143 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236619-552

Religionen heute - Hinduismus

Religionen prägen das gesellschaftspolitische Bild vieler Staaten auf unterschiedlichste Art und Weise. Die traditionellen Quellen, aktuelle Strömungen und ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft sollen vorgestellt und lebendig diskutiert werden. Wir sind zu Gast im Hindu-Tempel in Hamm. Der Hinduismus ist eine der ältesten und schillerndsten Religionen der Erde. Beim Besuch werden wir den prächtigen Tempel und die exotische Religion kennenlernen und mit der Göttervielfalt, den Riten und dem Leben der Gemeinde vertraut gemacht. Die Reihe wird fortgesetzt.

Zeit: Donnerstag, 27.04.2023

Kosten: 10,00 € (incl. Führung)

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Siegenbeckstr. 4-5, 59071 Hamm

Kurs.-Nr.: K9-236620-552

Mai

Führung Hohensyburg

Seit jeher ist eines der Besuchsziele in Dortmund die Syburg, hoch über der Stadt gelegen. Denkmalgeschützte Gebäude-(reste) sind Zeugen einer glanzvollen Vergangenheit. Von der ehemaligen Syburg sind nur noch wenige Teile erhalten. Die Kirche St. Peter und der sie umgebende Friedhof gehören zu den ältesten in Westfalen. Der Vincketurm und das Kaiser-Wilhelm-Denkmal bieten schöne Blicke auf Ruhr, Lenne und den Hengsteysee.

Zeit: Samstag, 06.05.2023

Kosten: 5,00 € (incl. Führung)

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Eingang alter Friedhof,
Syburger Kirchstr. 14, 44265 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236621-552

Märchen aus aller Welt

Die Märchenerzählerin Dorothea Richwinn-Diera nimmt sie mit in den Rombergpark zu einer Märchenwanderung. Wir begeben uns in die wunderschöne aufblühende Natur, um an ausgewählten Plätzen frei erzählten „Märchen aus aller Welt“ zu lauschen und zwischendurch von der Gitarre begleitet gemeinsam Frühlingslieder zu singen. Zum Wohlbefinden bitte Sitzunterlagen und Getränke mitbringen!

Zeit: Montag, 15.05.2023

Kosten: Es wird um eine Spende für den Rombergpark gebeten

Treffpunkt: 15:00 Uhr, am Torhaus Rombergpark

Kurs.-Nr.: K9-236622-552

Juni

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 diverse Reiseziele:

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

Zu dem Wochentörn findet ein Info-Treffen am Dienstag, 18.04.2023 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, 03.06. - 10.06.2023

Kosten: 280,00 € pro Person (incl. Hafengebühr und Eintrittsgelder, nicht enthalten sind die Kosten für Verpflegung sowie An- und Abreise, Unterkunft hauptsächlich in Doppelkabinen)

Anzahlung: 100,00 €,

Kurs.-Nr.: K9-236686-553

Waldbaden im Rahmer Wald

Das Zwitschern der Vögel, der Geruch von Harz, das Rascheln des Laubes, das Farbenspiel der Natur... Waldbaden „Shinrin Yoku“ ist für alle gedacht, die eine Entspannungszeit suchen und sich auf den Erholungseffekt des Waldes einlassen wollen! Durch kleine angeleitete Achtsamkeitsübungen wird der Wald mit allen Sinnen wahrgenommen. Nachweislich hat schon ein 30minütiger Aufenthalt im Wald eine positive Wirkung auf uns Menschen: Reduzierung von Stresshormonen, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung des Schlafs und des Konzentrationsvermögens. Um festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung wird gebeten.

Zeit: Mittwoch, 14.06.2023

Kosten: 17,00 €

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Wanderparkplatz
Buschstr. 162, 44369 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236623-552

Schwarzweiß Fotokurs

Fotografieren, S/W Film Entwicklung, S/W Abzüge und Vergrößerung

Freitag: Wir gehen mit analogen Kameras auf Motivsuche durchs schöne Marten. Hier gibt es einiges zu entdecken und entsprechend ins richtige Licht zu setzen.

Samstag: Die belichteten Filme/Fotos werden von den Kursteilnehmenden entwickelt.

Sonntag: Von den jeweils schönsten Motiven werden wir zusammen Abzüge erstellen.

Analoge Kleinbildkameras und S/W Filme sind mitzubringen.
(Können ggf. auch vor Ort geliehen bzw. erworben werden.)

Zeit: Freitag: 16.06.2023, 16.00 Uhr
Samstag: 17.06.2023, 11.00 Uhr
Sonntag: 18.06.2022, 11.00 Uhr

Kosten: 30,00 €

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

Kurs.-Nr.: K9-236685-553

Ein Rundgang durch die wunderschöne Natur der ehemaligen Landesgartenschau im Maximilianpark Hamm

Ein Streifzug durch den Park zeigt wie aus einer alten Zechananlage ein Landschaftspark entstanden ist. Die Teilnehmer*innen erfahren etwas über die geschichtliche Entstehung des Geländes und die Bedeutung als Industriedenkmal. Außerdem besuchen Sie auch eins der größten Schmetterlingshäuser in NRW.

Zeit: Freitag, 23.06.2023

Kosten: 19,00 € (incl. Führung und Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt: 09:15 Uhr, Hbf. Dortmund, Info-Point, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-236624-552

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, 19.01.-30.03.2023 (11x); 09:30–10:30 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-236506-551

Zeit: Donnerstag, 20.04.-06.07.2023 (10x)

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-236507-551

Kurs 2

Zeit: Donnerstag, 19.01.-30.03.2023 (11x); 13:15-14:15 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-236512-55

Zeit: Donnerstag, 20.04.-06.07.2023 (10x)

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-236513-551

Fortgeschrittene 1: Wortschatz wird mit verschiedenen Materialien erkundet und verfestigt

Kurs 1

Zeit: Donnerstag, 19.01.-30.03.2023 (11x); 10:45-11:45 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-236508-551

Kurs 2

Zeit: Donnerstag, 20.04.-06.07.2023 (10x); 10:45-11.45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-236509-551

Fortgeschrittene 2: Englische Kultur und Lebensweise das ganze Jahr hindurch kennenlernen anhand des Buches Merry Christmas

Kurs 1:

Zeit: Donnerstag, 19.01.-30.03.2023 (11x); 12:00-13:00 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs-Nr.: K9-236510-551

Kurs 2

Zeit: Donnerstag, 20.04.-06.07.2023 (10x); 12.00-13:00 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs-Nr.: K9-236511-551



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, 10.01. - 07.02.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236514-551

Zeit: Dienstag, 21.02. - 21.03.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236515-551

Zeit: Dienstag, 04.04. - 02.05.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236516-551

Zeit: Dienstag, 16.05. - 13.06.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236517-551

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, 10.01. - 07.02.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236518-551

Zeit: Dienstag, 21.02. - 21.03.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236519-551

Zeit: Dienstag, 04.04. - 02.05.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236520-551

Zeit: Dienstag, 16.05. - 13.06.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236521-551

Smartphone und Tablet - für Fortgeschrittene

Zeit: Mittwoch, 11.01. - 08.02.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236522-551

Zeit: Mittwoch, 22.02. - 22.03.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236523-551

Zeit: Mittwoch, 05.04. - 03.05.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236524-551

Zeit: Mittwoch, 17.05. - 14.06.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236525-551

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, 11.01. - 08.02.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236526-551



Zeit: Mittwoch, 22.02. - 22.03.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236527-551

Zeit: Mittwoch, 05.04. - 03.05.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236528-551

Zeit: Mittwoch, 17.05. - 14.06.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236529-551

Das Betriebssystem Windows 10

Mittlerweile ist das aktuelle Betriebssystem der Firma Microsoft viele 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, 13.01. - 10.02.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236530-551

Zeit: Freitag, 24.02. - 24.03.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236531-551

Zeit: Freitag, 14.04. - 12.05.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236532-551

Zeit: Freitag, 26.05. - 23.06.2023 (5x); 10:15 - 11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236533-551

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, 13.01. - 10.02.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236534-551

Zeit: Freitag, 24.02. - 24.03.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236535-551

Zeit: Freitag, 14.04. - 12.05.2023 (5x); 12:15 - 13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236536-551

Zeit: Freitag, 26.05. - 23.06.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236537-551

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. K9-236505-551

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.

Leitung: Kerstin Sobol, Yogalehrerin (BYV),
Yogatherapeutin (BYAT), Meditations-Kursleiterin

Teilnehmer: max. 10

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

Zeit: Dienstag, 31.01. - 04.04.2023 (10 x); 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236538-551

Zeit: Dienstag, 18.04. - 06.06.2023 (8 x); 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 96,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236539-551

Zeit: Donnerstag, 02.02. - 06.04.2023 (10 x); 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236540-551

Zeit: Donnerstag, 20.04. - 20.06.2023 (8 x); 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 96,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236541-551

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, 14.02. - 14.03.2023 (5x); 11:00–12:30 Uhr
Kosten:	30,00 €
Ort:	ZWAR e. V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 DO-Marten
Leitung:	Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Kurs-Nr.	K9-236542-551

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 zu schöpfen und sich im Sitzen sicherer fühlen wollen.

Zeit:	Donnerstag, 16.03.–06.04.2023 (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.	K9-236543-551

Vertiefungskurs

Zeit:	Donnerstag, 13.04.–04.05.2023 (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.	K9-236544-551



Sitzgymnastik

Die Sitzgymnastik bringt nicht nur Spaß und Bewegung, sie hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. So kann sie helfen, die Koordination zu erhalten und zu fördern und die Grob- und Feinmotorik auszubauen. Außerdem wird der gesamte Bewegungs- und Stützapparat sowie das Herz-Kreislaufsystem mit den Übungen gestärkt. Durch die Sitzgymnastik in einer geselligen Gruppe werden soziale Kontakte gepflegt, die Stimmung und das Wohlbefinden werden gefördert.

- Zeit:** Dienstag, 04.04.–02.05.2023 (5x); 11:00–12:30 Uhr
Kosten: 30,00 €
Ort: ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten
Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Hypnosetherapeutin
Kurs-Nr. K9-236545-551

Vortrag – Schlafstörungen

Was tun, wenn warme Milch nicht müde macht, Schäfchen zählen nicht mehr hilft und die Schlaftablette auch nicht die gewünschte Wirkung bringt. Wer von Ein- oder Durchschlafstörungen betroffen ist, fühlt sich morgens wie gerädert und hat tagsüber mit Ermüdungserscheinungen zu kämpfen. Für Schlafstörungen gibt es eine Reihe von Ursachen und sie müssen immer ärztlich abgeklärt werden. Gesunder Schlaf bedeutet für Körper, Geist und Seele Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden. Während des Schlafes finden in unserem Körper komplexe Vorgänge statt, der Körper regeneriert sich. Dieser Vortrag soll Ihnen einen erholsamen Schlaf ein Stückchen näherbringen.

- Zeit:** Mittwoch, 01.02.2023, 18:30–20:00 Uhr
Kosten: 6,00 €
Ort: ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3,
44379 DO-Marten
Leitung: Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Hypnosetherapeutin
Kurs-Nr. K9-236625-552

Workshop vom NEIN zum JA

Nicht NEIN sagen können, ist ein erlerntes Verhalten, das sich über Jahre festigt. Nur wie fühlen Sie sich damit? Klein? Hilflös? Überfordert? Entdecken Sie in diesem Workshop Ihre eigene Wertigkeit und machen Sie den ersten Schritt zu mehr Selbstverwirklichung. Die Ideale Grundlage zum NEIN SAGEN!

Zeit:	Samstag, 04.02.2023, 11:00–15:00 Uhr
Kosten:	15,00 €
Ort:	ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 DO-Marten
Leitung:	Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Kurs-Nr.	K9-236626-552

Homöopathie bei Operationen und kleinen Eingriffen

Manchmal kann man leider einen operativen Eingriff nicht vermeiden sei es beim Zahnarzt oder aus anderen Gründen. In diesem Vortrag geht es darum, wie man mit der Naturheilkunde und hier vor allen Dingen der Homöopathie gut und ohne Nebenwirkungen durch so eine schwierige Zeit kommt. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Skript.

Zeit:	Montag, 06.03.2023, 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.	K9-236627-552

Die naturheilkundliche Reiseapotheke

Wer möchte schon im Urlaub krank werden...In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich gut auf den Urlaub vorbereiten können und was Sie unbedingt in Ihrer Reiseapotheke haben sollten, damit Sie den Urlaub auch beschwerdefrei genießen können. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Skript.

Zeit:	Dienstag, 07.03.2023, 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.	K9-236628-552



Dein Garten. Mein Zuhause.

Mach deinen Garten
zu einer Augen- und
Bienenweide –
und zu einem Paradies
für Igel und Vögel.

Foto: Frank Hecker

Ideen und Tipps unter
www.NABU.de/gartenvielfalt

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

Carsten Bülow

Marianne Diel, Heilpraktikerin

Detlef Drossel

Anne Matschuck

Markus Schettke, Kriminalhauptkommissar

Volker Schütte

Kerstin Sobol, Yogalehrerin / Yogatherapeutin / Meditations-Kursleiterin

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk-Beirat

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

**Ardely -
apotheke**

In der Meile 2
Tel.: 0231 - 61 45 60
info @ apotheke - ardely.de



e-Rezept ready



Vitakt[®]
Hausnotruf

vitakt.com

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

Wir verbinden Dortmund mit der DSW21-App



DSW21-App:

- Ticketkauf
- Infos und Verbindungen
- Einfach zum Ziel

DSW21