



**GEMEINSAM.
WEITER.
BILDEN.**

2. HALBJAHR 2023

**GENERATIONSÜBERGREIFENDE
ANGEBOTE FÜR**

FREIZEITBILDUNG
FAHRTEN KURSE DIGITALE MEDIEN
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 2. 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

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	
• Museum für Kunst- und Kulturgeschichte Dortmund	7
September	
• Synagoge Bochum	8
• Krimilesung „Blindflug Lissabon“	8
• Bethel in Bielefeld	8
• Wochentörn mit der „Vertrauuen“	9
• Vortrag Vorsorge, Patientenverfügung	9
• Lichtkunst Unna	10
• Erinnerung an das Alte Amtshaus	10
• Konzerthaus Bochum	10
Oktober	
• Naturmuseum Dortmund	11
• Rettungshunde	11
• Religion heute - Christentum	11
• Warendorf und Landesgestüt	12
• Lesung „Don Camillo und Peppone“	12
• Tagesfahrt „Vertrauuen“	12
• Sicherheitstag (Sicherheit im Alltag)	13
• Führung Ostfriedhof	13
November	
• Bücherplausch mit Frühstück	14
• Stromversorgung	14
• Reisebericht Island	14
• Künstliche Intelligenz	15
• Märchen aus aller Welt	15
• Picasso-Museum	15
Dezember	
• Vortrag - Richtig vererben	16
 Generationsübergreifendes Lernen	
Werken und Gestalten	17
• Englisch für Senioren*innen	17
• Computerkurse, PC und Smartphone	18
• Senioren-Theater	21
 Gesundheit und Entspannung	23
• Hatha Yoga	23
• Handmobilisation	24
• Qi-Gong im Sitzen	24
• Singkreis	24
• Ganzheitliches Gedächtnistraining	25
• Vortrag Homöopathie	25
• Vortrag Rheuma und Arthrose	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, 05.07. – 13.12.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27

Kurs-Nr.: K9-236552-551

Dortmund-Ost

Leitung: Erika Michels

Zeit: Donnerstag, 06.07. – 14.12.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

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

Kurs-Nr.: K9-236553-551

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.: K9-236554-551

Leitung: Margarete Leineweber

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

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

Kurs-Nr.: K9-236555-551

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

REMIX: 800 Jahre Kunst entdecken im Museum für Kunst und Kulturgeschichte

Auf 800 Quadratmetern hat das Museum seine Schätze ganz neu zusammengestellt. Gezeigt werden Werke von Conrad von Soest über Caspar David Friedrich bis Lovis Corinth. 800 Jahre bildende Kunst – Gemälde und Plastiken – von mittelalterlicher Romanik bis zum Jugendstil warten auf Ihren Besuch!

Zeit: Dienstag, 22.08.2023

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 13:45 Uhr, am Museum Hansastr. 3

Kurs.-Nr.: K9-236640-552

September

Führung durch die Synagoge der jüdischen Gemeinde in Bochum

1946 bemühten sich 33 Juden in Bochum wieder eine lebendige Gemeinde zu schaffen und zu erhalten. Im September 1947 stellte die Stadt Bochum den Mitgliedern einen Raum als Betsaal zur Verfügung, in dem schon im Oktober die erste jüdische Hochzeit nach dem Krieg stattfand. Am 16. Dezember 2007 wurde die neue Synagoge eröffnet. Die Führung wird ca. 1,5 Std. dauern.

Zeit: Mittwoch, 06.09.2023

Kosten: 6,00 €

Treffpunkt: 09:45 Uhr, Erich-Mendel-Platz 1, 44791 Bochum

Kurs.-Nr.: K9-236641-552

Lesung von Norbert Schmitt aus seinem Krimi „Blindflug nach Lissabon“

Die Leiche des Radprofis Fernandes Selveci wird blutüberströmt in der Badewanne eines Hotelzimmers gefunden. Die Lissaboner Polizei ist sicher, es war Selbstmord. Die Ehefrau denkt es war Mord und reist mit dem Privatdetektiv Erik Homberg an.

Zeit: Dienstag, 12.09.2023

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

Treffpunkt: 15:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236642-552

Besuch der „von Bodelschwingschen Stiftungen Bethel“ in Bielefeld

Bethel ist eine Diakonische Einrichtung, in der Menschen mit Behinderung, psychischen Beeinträchtigungen, Epilepsie, Alte und Pflegebedürftige, Kranke, Jugendliche mit sozialen Problemen und Wohnungslose betreut werden.

Zeit: Mittwoch, 13.09.2023

Kosten: 3,00 € (zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 09:30 Uhr, Hbf. Dortmund, Info-Point, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-236643-552



Richtig vorsorgen

Nicht mehr entscheiden können nach einem Unfall, bei einer unheilbaren Krankheit oder im Alter: Das bedeutet Hilflosigkeit! Eine Vorsorgevollmacht hilft, sich rechtlich abzusichern. Damit beauftragen Sie Menschen Ihrer Wahl, Entscheidungen für Sie zu treffen. Auch eine Betreuungsverfügung kann sinnvoll sein. Mit einer Patientenverfügung schaffen Sie Klarheit für Ärzte. All diese Dinge sollten Sie zu einer Zeit regeln, in der es Ihnen gut geht. Der ehemalige Rechtsanwalt und Notar i.R. Reinald Imig beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Vorsorge.

Zeit: Montag, 18.09.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236644-552

Wochentörn mit der „Vertrauen“

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

- Auf der Ostsee entlang der Küste
- Zu Häfen der 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 Donnerstag, 31.08.2023 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: Montag, 18.09. –25.09.2023

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

Kosten: 100,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236694-553

Lichtkunst Unna

Unna hat den Ruf einer Metropole der Lichtkunst, insbesondere für das dortige Museum für Lichtkunst. Als Highlight finden alljährlich die „Stadtlichter“ im historischen und kunstvoll illuminierten Westfriedhof nahe der Lindenbrauerei statt. Nach einer Einführung erfolgt ein offener Rundgang über das Gelände mit seinen Lichtobjekten und teils meditativen Schauplätzen. So wird der Westfriedhof zu einer anderen Welt, in der Lichtkunst Illusionen schafft.

Zeit: Mittwoch, 20.09.2023

Kosten: 9,00 €

Treffpunkt: 19:00 Uhr, Foyer des ZIB (Zentrum für Information und Bildung) Lindenplatz 1, 59423 Unna

Kurs.-Nr.: K9-236645-552

Erinnerung an das Alte Amtshaus

Zum Thema „Erinnerung an das Alte Amtshaus“ bieten wir im Rahmen der Demenzwoche eine Führung durch das Haus, Lesung und Vortrag zum Thema Demenz, Informationen und vieles mehr an. Wer Erinnerungsstücke zum Alten Amtshaus (Fotos, Zeitungsausschnitte usw.) aus früheren Zeiten hat, kann dies gerne zur Ansicht und zum Gesprächsaustausch mitbringen.

Zeit: Donnerstag, 21.09.2023

Kosten: keine (Kaffee und Kuchen im Rahmen der Demenzwoche kostenfrei)

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

Kurs.-Nr.: K9-236646-552

Konzerthaus Bochum

Die ehemalige Innenstadtkirche St. Marien in Bochum dient seit 2016 als Foyer für das Konzerthaus der Bochumer Symphoniker. Während der Besichtigung erfahren die Gäste interessante Informationen über die Entstehung des Hauses, die Architektur und die akustischen Besonderheiten sowie den Alltag in einem Konzerthaus.

Achtung: Die Führung ist nicht barrierefrei (Treppen).

Zeit: Donnerstag, 28.09.2023

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

Treffpunkt: 10:45 Uhr, Hbf. Dortmund, Info-Point, Haupteingang

Kurs.-Nr.: K9-236647-552



Oktober

Naturmuseum Dortmund

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

Zeit: Donnerstag, 05.10.2023

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt:: 11:00 Uhr, Eingang Naturmuseum Münsterstr. 271, 44145 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236648-552

Der Bundesverband Rettungshunde (BRH) stellt sich vor

2 Mitgliederinnen des BRH (Staffel Warendorf, Hamm) erzählen von ihrer ehrenamtlichen Arbeit: Entstehung des BRH und seine Aufgaben, Ausbildung von Mensch und Hund und Alarmierung der Staffel. Gerne werden auch offene Fragen von Frau Maike Broduhn und Ihrer Kollegin nach dem Vortrag beantwortet.

Zeit: Montag, 09.10.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt:: 17:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236649-552

Religionen heute - Christentum

Zum Abschluss der Reihe Religionen der Welt sind wir im katholischen Forum Propsteihof Dortmund zu Gast. Nach einer Vorstellung der Einrichtung und ihrer Aktivitäten folgt ein Vortrag über die aktuelle Situation der katholischen Kirche in Deutschland unter dem Eindruck des synodalen Weges. Es schließt sich eine Führung durch die Probsteikirche mit ausführlicher Erläuterung der dortigen Kunstschätze an.

Zeit: Mittwoch, 11.10.2023

Kosten: 5,00 €

Treffpunkt: 12:30 Uhr, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236650-552

Ein Tag in Warendorf (Stadt und Gestüt)

Bei einem kleinen geführten Rundgang durch die Gassen und Gässchen aus über 1200 Jahren Stadtgeschichte werden der ständige Wandel und die Einflüsse der Zeit sicht- und erlebbar. Nach der Führung durch die Stadt des Pferdes, die durch den Reiter Hans Günter Winkler und seinem Pferd Halla bekannt wurde, besuchen wir auch das Nordrhein-Westfälische Landesgestüt.

Zeit: Donnerstag, 12.10.2023

Kosten: 32,00 € (incl. Führungen und Mittagessen, zuzgl. Fahrtkosten)

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

Kurs.-Nr.: K9-236651-552

Lesung aus „Don Camillo und Peppone“

Seit Jahren bestimmt in einem kleinen italienischen Dorf der Kampf des kommunistischen Bürgermeisters Giuseppe Botazzi, genannt Peppone und dem rabiaten Dorfpfarrer Don Camillo das Tagesgeschehen. Beide, überzeugt von ihrer Sache, vertreten diese vehement und übertreten damit oft den guten Geschmack. Carsten Bülow, Schauspieler, Synchronsprecher und Rezitator erweckt in dieser Lesung die beiden beliebten Protagonisten zu neuem Leben und lässt sie vor den geistigen Augen seiner Zuhörer*innen erscheinen.

Zeit: Montag, 16.10.2023

Kosten: 10,00 € (incl. Kaffee und Gebäck)

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

Kurs.-Nr.: K9-236652-552

Tagesfahrt mit der „Vertrouwen“ nach Henrichenburg

Schiffahrt mit der „Vertrouwen“ 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: Mittwoch, 18.10.2023

Kosten: 16,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, DO-Hafen hinter dem Gebäude Speicherstr. 100 (Rückkehr ca. gegen 16:00 Uhr)

Kurs.-Nr.: K9-236654-552



Sicherheit im Alltag

In Kooperation mit dem Seniorennetzwerk laden wir zu einem „Sicherheitstag“ ins ZWAR-Begegnungszentrum ein. Für den Tag ist folgendes Programm in Planung:

- Vorstellung des Seniorenbüros Lütgendortmund
- Haussicherung und Sicherung im digitalen Raum (Vortrag durch die Polizei)
- Mittagessen
- Sicherheit in den eigenen Räumen (der Kreuzviertelverein informiert und beantwortet Fragen)

Zeit: Donnerstag, 19.10.2023

Kosten: keine

Treffpunkt: ab 10:00 Uhr, ZWAR-Begegnungszentrum,
Steinhammerstr. 3

Kurs.-Nr.: K9-236653-552

Geschichten vom Dortmunder Ostfriedhof

Ein Herbstspaziergang mit Rüdiger Wulf

Der 1876 eingeweihte Dortmunder Ostfriedhof ist heute nicht nur ein grünes Kleinod, sondern auch ein aufgeschlagenes Geschichtsbuch. Unter den mächtigen alten Bäumen der ausgedehnten Anlage ruhen fast alle, die Rang und Namen hatten in dieser Stadt. Dortmund wurde in den Jahrzehnten um 1900 gerade zur Industriemetropole. Für seine ebenso unterhaltsamen wie historisch informativen Spaziergänge über den Friedhof hat Rüdiger Wulf sie gesammelt: wissenswerte und oft – doch nicht immer – amüsante Geschichten und Anekdoten zu den einstigen „Promis“, die hier ihre letzte Ruhestätte fanden.

Zeit: Mittwoch, 25.10.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 14:30 Uhr, Haupteingang des Ostfriedhofs,
Robert-Koch-Str.

Kurs.-Nr.: K9-236655-552

November

Bücherplausch

Die Bücherliebhaberin Birgit Zehnter lädt ein zu einem Plausch über ihre neuen Lese-Highlights. In lockerer Atmosphäre erhalten Sie einen lebendigen Vorgeschmack auf einige lesenswerte Bücher. Lassen Sie sich überraschen!

Zeit: Montag, 06.11.2023

Kosten: 8,00 € (incl. Frühstück)

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236656-552

Stromversorgung in Deutschland

Bei diesem ca. 2stündigen Vortrag geht es um die Architektur des deutschen Stromnetzes und die Herausforderungen im Zusammenhang mit der politisch forcierten Energiewende.

Zeit: Montag, 13.11.2023

Kosten: 3,00 €

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236657-552

Ein Reisebericht über ein Land der Trolle und Feen

Detlef Drossel reiste mit seiner Frau allein durch Island. Sie hatten die Gelegenheit sowohl an Pflicht-Hotspots aber auch an Orten der Ruhe und Einmaligkeit zu verweilen. Island hat mehrere wesentliche Merkmale. Zum einen die Vulkane, der letzte war gerade 2 Monate vor der Reise zum Stillstand gekommen, zum anderen die vielen Wasserfälle und die unbeschreiblich schöne Landschaft. Je kleiner der Ort desto größer ist der Aberglaube. Die Menschen hier glauben noch an Trolle und Feen und immer, wenn etwas Ungewöhnliches passiert, hat man in Island eine Erklärung dafür.

Zeit: Donnerstag, 16.11.2023

Kosten: 3,00 €

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

Kurs.-Nr.: K9-236658-552



Künstliche Intelligenz (KI)

Mit neuen technischen Möglichkeiten ist das Thema künstliche Intelligenz (KI) in aller Munde. Bei diesem ca. 2stündigen Vortrag geht es um die Beantwortung der Fragen: Was ist KI? Wo begegnet mir KI im Alltag? Wie kann ich KI für mich nutzen?

Zeit: Montag, 20.11.2023

Kosten: 3,00 €

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

Kurs.-Nr.: K9-236659-552

Über den Tellerrand geschaut

Die Märchenerzählerin Dorothea Richwinn-Diera entführt Sie in die Welt der Märchen aus aller Welt. Oft sind sie geheimnisvoll, romantisch, abenteuerlich, politisch und zuweilen auch etwas grausam. Trotzdem endet fast jedes Märchen gut. Neben einigen bekannteren gibt es auch viele unbekanntere frei zu erzählende Märchen aus Indien, Afghanistan, Schweden, China, Russland und Österreich. Jedes Land besitzt seinen eigenen, reizvollen Märchenschatz. Öffnen Sie Ihre Ohren und Herzen und tauchen Sie ein in die Welt der Märchen. Zwischendurch werden wir singen und den Klängen der Veeh Harfe lauschen.

Zeit: Donnerstag, 23.11.2023

Kosten: 3,00 €

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

Kurs.-Nr.: K9-236660-552

Picasso Museum Münster

Wir haben diesmal eine besondere Führung! Aus Anlass des 50. Todestages von Picasso am 08. April 2023 widmet ihm das Picasso Museum eine Jubiläumsausstellung.

Zeit: Mittwoch, 29.11.2023

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

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

Kurs.-Nr.: K9-236661-552

Dezember

Richtig vererben

Irgendwann stellt sich jeder die Fragen: Was wird einmal aus meinem Vermögen? Habe ich meinen Partner/meine Partnerin, meine Kinder für den Fall meines Todes abgesichert? Muss ich ein Testament machen oder ist das alles gesetzlich geregelt? Was kann ich falsch machen und was sollte ich bei der erbrechtlichen Vorsorge besser vermeiden? Der ehemalige Dortmunder Rechtsanwalt und Notar i.R. Reinald Imig beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Testament.

Zeit: Montag, 04.12.2023

Kosten: 3,00 €,

Treffpunkt: 10:00 Uhr, ZWAR e.V. – Altes Amtshaus,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Kurs.-Nr.: K9-236662-552

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, 17.08.-30.11.2023 (13x); 09:30-10:30 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs-Nr.: K9-236557-551

Kurs 2

Zeit: Donnerstag, 17.08.-30.11.2023 (13x); 12:00-13:00 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs-Nr.: K9-236559-551

Fortgeschrittene 1: Wortschatz wird mit verschiedenen Materialien erkundet und verfestigt

Zeit: Donnerstag, 17.08.-30.11.2023 (13x); 10:45-11:45 Uhr

Kosten: 65,00 €

Kurs-Nr.: K9-236558-551

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, 05.09.-10.10.2023 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr.: K9-236560-551

Zeit: Dienstag, 24.10.-21.11.2023 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr.: K9-236561-551



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, 05.09.-10.10.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236562-551

Zeit: Dienstag, 24.10.-21.11.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236563-551

Smartphone - für Fortgeschrittene

Zeit: Mittwoch, 06.09.-04.10.2023 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236564-551

Zeit: Mittwoch, 18.10.-22.11.2023 (5x); 10:15-11:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236565-551

Smartphone - ein wichtiges Kommunikationsmittel

Der Einsatz und Gebrauch des Handys ist nicht immer einfach, aber wird für viele Menschen immer wichtiger. Die Bedienung des Smartphones wird in diesem Workshop erklärt und geübt.

Zeit: Mittwoch, 06.09.-04.10.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236566-551

Zeit: Mittwoch, 18.10. 22.11.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr
Kosten: 30,00 €
Kurs-Nr. K9-236567-551

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, 08.09.-13.10.2023 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236568-551

Zeit: Freitag, 27.10.-24.11.2023 (5x); 10:15-11:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236569-551

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, 08.09.-13.10.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236570-551

Zeit: Freitag, 27.10.-24.11.2023 (5x); 12:15-13:45 Uhr

Kosten: 30,00 €

Kurs-Nr. K9-236571-551



Senioren*innen-Theater

Die Senioren*innen-Theatergruppe, kurz SENTHA (früher „Hasenichgesehen“) 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. K9-236556-551



Mach deinen Garten zum Paradies ...

... für dich, Insekten,
Vögel & Co.

Abonniere jetzt unseren
Gartennewsletter für
Ideen und Tipps!

[www.NABU.de/
garten-newsletter](http://www.NABU.de/garten-newsletter)

Foto: Frank Hecker

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, 12.09.-21.11.2023 (10 x); 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236578-551

Zeit: Donnerstag, 14.09.-16.11.2023 (10 x); 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 120,00 €

Kurs.-Nr.: K9-236579-551

Handmobilisation

Durch gelenkschonende Bewegung, Greif- und Kraftübungen werden 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, 29.08.-26.09.2023 (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. K9-236572-551

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, 31.08.-21.09.2023 (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. K9-236573-551

Gesundheitsprävention durch Singen

Singen hat eine positive Kraft auf Körper und Seele. Gemeinsames Singen verbindet und öffnet die Herzen, belastende Gedanken treten in den Hintergrund, Stress und Anspannung werden abgebaut. Wir singen Volkslieder und alte Schlager. Einfach nur so aus Freude am Singen.

Zeit: Donnerstag, 28.09.-26.10.2023 (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. K9-236674-551



Ganzheitliches Gedächtnistraining

In einer geselligen Runde macht es besonders viel Spaß. Das Gehirn kann wie ein Muskel trainiert werden und das auch mit fortschreitendem Alter. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert nachweislich die Durchblutung des Gehirns, was zu einer Steigerung der Lernfähigkeit führt. In einer entspannten Atmosphäre, ohne Stress, werden mit gezielten Übungen u.a. die Wortfindung, Merkfähigkeit und Konzentration aktiviert.

Zeit: Dienstag, 10.10.-07.11.2023 (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. K9-236675-551

Homöopathie: Alternatives Heilverfahren einfach und verständlich erklärt

Viele kennen die kleinen weißen Globuli. Doch wie und wann wende ich die Homöopathie richtig an? In diesem Vortrag wird die Homöopathie verständlich und zur einfachen Handhabung anhand der Hausapotheke (kleine Unfälle/Fieber etc.) erklärt. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Skript.

Zeit: Dienstag, 07.11.2023, 17:00-18:30 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel, Heilpraktikerin

Kurs-Nr. K9-236663-552

Rheuma und Arthrose naturheilkundlich behandeln

Wer Gelenkschmerzen hat, egal wo, weiß wie sehr man darunter leidet. Es führt zu Bewegungseinschränkungen und belastet den Alltag. In diesem Vortrag werden die naturheilkundlichen Möglichkeiten aufgezeigt, die vielfältigen Beschwerden durch Rheuma und Arthrose ohne Nebenwirkungen zu behandeln. So kann man den Alltag wieder genießen.

Zeit: Dienstag, 14.11.2023, 17:00-18:30 Uhr

Kosten: 6,00 €

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

Leitung: Marianne Diel, Heilpraktikerin

Kurs-Nr. K9-236664-552



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

Thomas Bolz

Carsten Bülow

Marianne Diel, Heilpraktikerin

Detlef Drossel

Brigitte Zehnter

Anne Matschuck

Reinald Imig

Kerstin Sobol, Yogalehrerin / Yogatherapeutin / Meditations-Kursleiterin

Bundesverband Rettungshunde

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk-Beirat

Seniorenbüro Lütgendortmund

ZWAR-Segelgruppe Vertrauen e.V.

ZWAR e.V.



Absender

Name

Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon



Rudi-Eilhoff-Bildungswerk

Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Steinhammerstraße 3

44379 Dortmund

ANMELDUNG

Impressum

Herausgeber: Rudi-Eilhoff-Bildungswerk, Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Konzeption: Werbeagentur L. Kapp, Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Gesamtgestaltung: ideen.manufaktur • Agentur Saiko, www.ideemafa.de

Redaktion: Vera Romberg

Fotos: Rudi-Eilhoff-Bildungswerk; Titelfoto & gleiches Foto im Innenteil: Foto von Lina Kivaka:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/brown-leafed-tree-selective-focus-fotografie-1585892/>

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

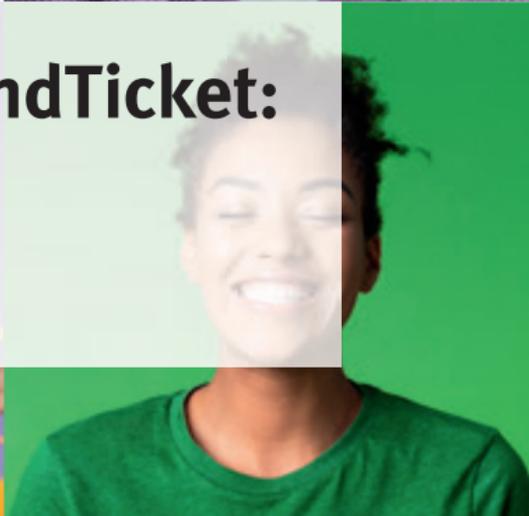
Vitakt[®]
Hausnotruf

vitakt.com



Das DeutschlandTicket:

Für Dortmund.
Für dich. Für alle.



Als Chipkarte und in der
DSW21-App erhältlich!



DSW21