



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*



**Generationen  
Zentrum  
Matthias  
Ehrenfried e.V.**

# Programm

März bis August  
2024



**MehrGenerationen  
Haus**



**Erwachsenen  
Bildung**



**Kinder  
und Familie**



**Senioren  
Begegnung**

**Kath. Bildungs- und Begegnungszentrum  
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg**

*„Teilhabe und Zusammenhalt sind die Bausteine einer lebendigen Zukunft. Helen Keller sagte einst: 'Allein können wir wenig tun, zusammen können wir viel tun.' Möge unsere gemeinsame Beteiligung die Welt für kommende Generationen erhellen.“*

Liebe Besucher/-innen, liebe Teilnehmer/-innen,

gemeinsam mit Ihnen möchten wir mit Zuversicht und Engagement, mit Freude und Optimismus ins Sommersemester 2024 gehen. Denn wir sind fest davon überzeugt, dass Sie es selbst in der Hand haben, das Beste aus den kommenden Monaten zu machen. Lassen Sie sich dazu ermutigen und motivieren!

Freuen Sie sich auf spannende neue Angebote zu Digitalisierung, Nachhaltigkeit und weiteren faszinierenden Themen. Unser Ziel ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Wir möchten Toleranz leben und gemeinsam an einem konstruktiven Austausch und friedvollen Miteinander arbeiten. Dabei orientieren wir uns an den Grundlagen des christlichen Menschenbildes, das den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit betrachtet und in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Existenz ernst nimmt.

Wir laden Sie herzlich ein! Gehen Sie mit uns einen Schritt weiter, entdecken Sie neue Perspektiven und lassen Sie uns zusammen an einer Welt arbeiten, die von belegtem Wissen, gegenseitigem Verständnis und respektvollem Umgang geprägt ist.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen und Kursen begrüßen zu dürfen. Möge diese Zeit für uns alle von Erfolg, Freude und persönlichem Wachstum geprägt sein.

Herzlich willkommen zum Sommersemester 2024!

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihr Team vom  
Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried*



Sie erreichen uns im Internet unter  
**generationen-zentrum.com**

<b>Über uns</b>	<b>4</b>
<b>MehrGenerationenHaus</b>	<b>5</b>
Miteinander von Jung und Alt	6
Freiwilliges Engagement	8
Was ist ein MehrGenerationenHaus?	10
<b>ErwachsenenBildung</b>	<b>11</b>
Übersicht – Vorträge	12
Spiritualität	14
Lebensfragen	20
Nachhaltige Entwicklung	25
Sprache	26
Gedächtnis	27
Digitalisierung	28
Körper   Gesundheit	30
– Entspannung	30
– Bewegung und Fitness	35
Musik	28
Tanz	40
Kreatives Gestalten	41
Kultur	42
Fahrten	43
Führungen	44
Ausstellungen	47
Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus	49
<b>Kinder und Familie</b>	<b>50</b>
Übersicht der Angebote	51
Partnerschaft   Erziehung   Beratung	52
Eltern   Pädagogische Fachkräfte	54
Eltern-Kind-Angebote	62
Vater-Kind-Angebote	76
Angebote für Kinder	79
<b>SeniorenBegegnung</b>	<b>80</b>
Offener Treff	81
Angebote im Café Lebenslust	82
Spiele in geselliger Runde	85
Unterstützungsangebote	86
Kreatives Zusammensein	86
Verschiedene Angebote	88
<b>Veranstaltungen in der Region</b>	<b>89</b>
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	<b>90</b>
<b>Hinweise zum Datenschutz</b>	<b>92</b>
<b>Verein</b>	<b>93</b>
<b>Wegweiser und Anfahrt</b>	<b>94</b>
<b>Veranstaltungsübersicht</b>	<b>97</b>
<b>Kontakt / Impressum / Anmeldung</b>	<b>102</b>



**Generationen  
Zentrum  
Matthias  
Ehrenfried e.V.**

*Unser Motto:*

*Alle Generationen unter einem Dach  
Kinder, Erwachsene und Senioren*

### **Das sind wir!**

- Katholisches Bildungs- und Begegnungszentrum (seit Januar 1973)
- Seniorenbegegnungsstätte (seit 1973)
- MehrGenerationenHaus (seit April 2008)
- Familienbildungsstätte (seit Oktober 2008)
- wellcome Standort (seit März 2010)
- Familienstützpunkt Innenstadt (seit August 2015)

### **Der Mensch im Mittelpunkt!**

- **Grundlage:** Christliches Menschenbild
- Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, integratives Konzept, Ganzheitlichkeit

### **Unsere Angebote!**

- **Bildungsangebote** für alle Generationen in und um Würzburg und darüber hinaus
- Kurse, Seminare, Vortragsveranstaltungen, Fahrten, Führungen, offene Angebote, generationsübergreifender Treff
- Einbeziehung und Qualifizierung von **Ehrenamtlichen**

### **Das berücksichtigen wir!**

- Die Gesellschaft im Wandel
- Neue Anforderungen der Arbeitswelt
- Kulturelle Vielfalt
- Qualifikationen außerhalb der Berufs- und Arbeitswelt
- Mobilität und Flexibilität
- Höhere Lebenserwartung der Menschen
- Die Gefahr der Vereinsamung

# MehrGenerationen Haus





### MITEINANDER VON JUNG UND ALT

Die Angebote sind für Menschen, die verschieden alt sind und gemeinsam Zeit miteinander verbringen möchten. Wenn verschiedene Generationen zusammenhalten, ist das gut für unser Zusammenleben. So wird der Zusammenhalt in unserer Gesellschaft immer stärker. Neben diesen, speziell für Jung und Alt ausgerichteten Angeboten, sind die meisten, in unserem Programm veröffentlichten Angebote für Personen unterschiedlichen Alters offen.

**1 Rikscha-Fahrten – Steig ein, fahr mit!!**  
*Rikschafahrgast oder -pilot/-in werden Fahrten sind nach Absprache täglich von Montag – Sonntag möglich!*



#### Dabei Sein!

Die Freude eines Fahrradausfluges wollen wir mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, teilen. Deshalb unternehmen Ehrenamtliche Rikscha-Fahrten in die Natur oder an geliebte Orte.

#### Mitmachen!

Wenn Sie selbst oder ein/e Angehörige/r gefahren werden möchten, dann melden Sie sich einfach telefonisch bei uns an. Wir organisieren Ihre Fahrt.

#### Unterstützen!

Sie können mitmachen! Wenn Sie sich fit fühlen und Ihre Zeit zum Geschenk machen möchten, dann werden Sie Pilot/-in im Generationen-Zentrum.

**Kostet das etwas?** – Nein. Die Fahrten sind Geschenke, die Pilot/-innen fahren ehrenamtlich.

**Mehr Infos erhalten Sie unter**  
[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

**Verantwortlich:** Birgit Zöllner, Bildungsreferentin

#### Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 [generationen\\_zentrum](#)

 [Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)



**[ES]** Wo Sie nachfolgend dieses Symbol sehen, ist der Text in einfacher Sprache verfasst.

### „OFFENER TREFF“ IM MEHRGENERATIONENHAUS

Der Mittel-Punkt im MehrGenerationenHaus ist ein „Offener Treff“

Zum Beispiel ein Café.

Der Treff heißt dann „Offener Treff“, weil er für jeden offen ist.

Das bedeutet: Dort kann jeder hingehen.

Es ist immer ein Ansprechpartner vor Ort.

Die meisten Besucherinnen und Besucher gehen zuerst einmal zum Offenen Treff. Dort lernen sie andere Menschen kennen.

Es gibt heiße und kalte Getränke. Sie unterhalten sich.

Sie können etwas spielen. Und überlegen, was sie zusammen machen können.

**[ES]**

ANGEBOTE DES MGH

#### Gratis WLAN

- mit internetfähigem Mobiltelefon möglich
- Beschreibung zur Einwahl finden Sie in jedem Veranstaltungsraum
- Beschreibung zur Einwahl können Sie am Empfang erfragen

#### Kostenlose PC Nutzung

- im offenen Treff während der Öffnungszeiten
- bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner im Café komm und im Café Lebenslust

#### Bücherregal

Es besteht die Möglichkeit, kostenlos Bücher aus unserem Bücherregal mitzunehmen, sowie eigene, nicht mehr benötigte Bücher vorbeizubringen.

Wir bitten Sie, nur Bücher ab dem Erscheinungsjahr 2000 zu spenden.

#### Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig für 1–2 Vormittage in der Woche.

**Näheres** siehe Nr. 136a-e



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



### FREIWillIGES ENGAGEMENT

Die Freiwilligen bekommen Beratung und Unterstützung für ihre Aufgabe.

Sie können zum Beispiel verschiedene Kurse machen. Und so etwas für ihre freiwillige Arbeit lernen. Freiwillige Arbeit hilft arbeitslosen Menschen, wieder einen Beruf zu finden. Und Menschen aus anderen Ländern, noch besser dazu zu gehören.

[ES]

Die nachfolgenden Veranstaltungen sind für unsere Ehrenamtlichen reserviert. Eine Anmeldung ist jedoch für alle Interessierten zwei Wochen im Voraus möglich, wenn noch Plätze frei sind.



### 2 Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 05.03.–23.07.

(außer 26.03./02.04./21.05./28.05.)

von 14.00–16.00 Uhr

In gemütlicher Runde kommen Nähbegeisterte zusammen, die aus gespendeten Stoffen „Nesteldecken“ für Demenzerkrankte im Krankenhaus nähen.

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns über alle die sich einbringen!

**Leitung:** Petra Sutton

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!

### 3 Boys Day 2024

Aktionstag für die Berufs- und Lebensplanung von Jungen

Donnerstag, 25.04. von 08.30–12.45 Uhr

Wir nehmen teil und bieten einen Schnupperplatz bei der Kinderbetreuung „Kleine Strolche“

**Teilnahme kostenfrei!** / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 1

### „welcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

Während der ersten Monate erhalten Familien individuelle Hilfe durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin die ca. zweimal in der Woche für 2–3 Stunden zu Ihnen nach Hause kommt und Sie ganz praktisch unterstützt.

**Näheres** siehe S. 65



### 4 Faire Schokolade

*Interessiert mich nicht die Bohne... oder doch mein Stück vom Glück?*

**Dienstag, 04.06. von 17.30–19.00 Uhr**

Es heißt Schokolade macht glücklich. Doch woher kommt Schokolade eigentlich? Und wie wird sie hergestellt?

In diesem Vortrag erfahren wir anhand von Schokolade, welche Spuren der Konsum von Schokolade auf der Welt bei Menschen und Ökosystemen hinterlässt. Im Anschluss diskutieren wir gemeinsam nachhaltige Handlungsoptionen und probieren verschiedene faire Produkte rund um den Kakao.

**Referentin:** Lea Pfeifer, Bildungsreferentin Weltladen, Würzburg

**Teilnahmebeitrag:** 5,00 € /

Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Weltladen Würzburg.

**max. TN-Zahl:** 20



### 5 Besuch im Kloster Schwestern des Erlösers

*Führung*

**Mittwoch, 03.07. von 13.30–14.30 Uhr**

Wir laden Sie herzlich ein, das Kloster der Schwestern des Erlösers zu besuchen. Nach über 150 Jahren wurde dieses für die Bevölkerung geöffnet. Sie erhalten einen kleinen Einblick in das Klosterleben der Gemeinschaft, in ihre Spiritualität und ihren Schwerpunkt in der Arbeit.

Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit sich im Café Mares mit Kaffee und Kuchen verwöhnen zu lassen (Kosten ca. 10 €, selbst zu übernehmen).

**Referent:** Dr. Matthias Wagner

**Teilnahmebeitrag:** 2,50 € / Barzahlung vor Ort! / Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! / Anmeldung erforderlich! / Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Café Mares besuchen möchten!

**Treffpunkt:** Empfang der Schwestern des Erlösers, Domerschulstraße 1

**max. TN-Zahl:** 30



Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.



## Was ist ein MehrGenerationenHaus? [ES]

Am 1. Januar 2021 startete das neue Bundes-Programm der MehrGenerationen Häuser. Das neue Programm heißt: Bundes-Programm MehrGenerationenHaus. Miteinander–Füreinander.

Das Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen, und Jugend fördert die MehrGenerationenHäuser. Acht Jahre lang dauert der Zeitraum des neuen Bundes-Programms.

Rund 530 MehrGenerationenHäuser gibt es in Deutschland. Im MehrGenerationenHaus können sich Menschen treffen. Und sie können sich kennenlernen. Ganz egal, wie alt sie sind. Oder aus welchem Land sie kommen. Die Menschen können sich dort auch gegenseitig helfen. Oder etwas lernen.

Ein MehrGenerationenHaus hat viele Angebote. Hier bekommt man zum Beispiel Hilfe bei Fragen zu Familie, Beruf oder Pflege. Es gibt auch Sprach-Kurse oder Handy-Kurse. Oder Menschen singen gemeinsam im Chor. Oder Menschen lernen besser Lesen, Schreiben und Rechnen.

Jeder ist willkommen und kann mitmachen. Ob Menschen in der Stadt leben oder auf dem Land, die MehrGenerationenHäuser lassen niemanden allein. Sie machen die einzelne Person stark und die Nachbarschaft. Sie sorgen dafür, dass die Menschen sich wohl fühlen und gerne in ihrem Ort wohnen. Überall in Deutschland.

Alle MehrGenerationenHäuser eint, dass sie bei ihrer Arbeit vier Querschnittsaufgaben berücksichtigen: „Generationen-übergreifende Arbeit“, „Teilhabe“, „Freiwilliges Engagement“ und „Sozialraumorientierung“.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

[www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Erwachsenen Bildung





Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.	Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
24.02.	13.00	<b>Der Ukrainekrieg: Hintergründe und Perspektiven</b>	17	25.04.	19.30	<b>Vom Umgang mit spannenden Kindern für Eltern und Tagespflegepersonen</b>	95
04.03.	19.30	<b>Feinfühligkeit im Fokus</b> <i>Beziehung mit Kindern gestalten</i>	89	26.04.	19.30	<b>„Ein Prosit auf Gott und das Bier oder mal wieder Geschmack finden an Gott“</b> <i>Vortrag mit Bierverkostung</i>	12
06.03.	19.30	<b>Mit Israel singen und beten – die Psalmen</b>	7	29.04.	19.30	<b>Nachhaltigkeit: Schlüsselweg für ein Leben in sozialem Frieden</b>	
12.03.	19.30	<b>1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden</b> <i>Tipps für eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation und Informationen zum Gesprächstraining für Paare EPL</i>	85	03.05.	15.30	<b>Empowerment als Erziehungsaufgabe für Eltern von rassismuserfahrenen Kindern</b>	96
13.03.	19.30	<b>Verliebt, verheiratet, verrechnet</b> <i>Altersarmut bei Frauen</i>	20	07.05.	14.00	<b>Seelsorge am Telefon</b>	138c
14.03.	17.00	<b>Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)</b>	76	08.05.	19.30	<b>Mit Israel singen und beten – die Psalmen</b>	7
14.03.	19.30	<b>„Zu ihrem Gedächtnis!“ (Mk 14,9)</b>	9	13.05.	19.30	<b>„Ein Mensch in seiner Zeit hat keine Zeit, um Zeit zu haben für alles!“</b> <i>So sagt es der in Würzburg geborene jüdische Dichter Yehuda Amichai</i>	13
15.03.	15.00	<b>Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau</b>	72	15.05.	14.30	<b>SparkassenApp</b>	37c
19.03.	14.30	<b>Lebenscafé, Pre mortem Café</b>	138a	16.05.	19.30	<b>Schreien, Wüten, Toben - kleine Wutzwerge gelassen begleiten</b>	97
19.03.	19.00	<b>Tod und Trauer im Kinderbuch für Erzieher/-innen und Interessierte</b>	91	03.06..	19.00	<b>Erste Hilfe für Babys und Kinder</b>	98
20.03.	14.30	<b>WhatsApp und andere Apps</b> <i>Installation und Anwendung</i>	37a	04.06.	17.30	<b>Faire Schokolade</b> <i>Interessiert mich nicht die Bohne... oder doch mein Stück vom Glück?</i>	4
20.03.	17.30	<b>„Höhenflüge und Bruchlandungen“</b> <i>Der dienstälteste Flughafenseelsorger Deutschlands erzählt</i>	2	05.06.	14.30	<b>Notfalldaten auf dem Handy</b> <i>Vortrag</i>	37d
21.03.	18.30	<b>Gegen die Trauer hilft nur das Trauern</b> <i>Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?</i>	21	06.06.	18.30	<b>Erben und Vererben</b>	28
09.04.	19.30	<b>Sprache - der Schlüssel zur WELT - wie Kinder sprechen lernen</b>	92	06.06.	19.30	<b>Jungs sind einfach so - aber nicht immer einfach?!</b> <i>für Eltern und Tagespflegepersonen</i>	99
10.04.	14.30	<b>Mundpflege und Zahnpflege bei Pflegebedürftigen</b> <i>für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen – auch mit angehender Demenz</i>	138b	11.06.	14.30	<b>Beerdigungskultur im Wandel</b>	138d
10.04.	19.30	<b>Mit Israel singen und beten – die Psalmen</b>	7	12.06.	17.30	<b>Umweltbewusst leben, Geld sparen</b>	31
13.04.	10.00	<b>Mama, ich mag dich - Papa, ich hab dich lieb!</b> <i>Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik</i>	93	12.06.	14.30	<b>Alexa, Siri, Google...</b> <i>Was können Sprachassistenten?</i>	37e
16.04.	09.00	<b>Letzte Hilfe Kurs</b> <i>Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer</i>	24	19.06.	19.30	<b>Mit Israel singen und beten – die Psalmen</b>	7
16.04.	17.30	<b>Liborius Wagner – 50 Jahre Seligsprechung</b>	11	26.06.	19.30	<b>Pupertät oder die Kunst, einen Kaktus zu umarmen</b> <i>Was Eltern hilft!</i>	101
17.04.	19.30	<b>„Will hoch!“ – Warum Babys und Kleinkinder es lieben getragen zu werden</b>	94	27.06.	19.00	<b>Früher war alles besser!? Großeltern und bindungsorientierte Erziehung</b> <i>für Eltern, Großeltern und Interessierte</i>	102
23.04.	19.30	<b>Durchblick in Nahost?</b> <i>Vortrag und Gespräch</i>	25	03.07.	14.30	<b>Streaming-Dienste</b> <i>Netflix, Spotify, Prime, Mediatheken, ...</i>	37f
24.04.	14.30	<b>Facebook, Instagram und "X"</b> <i>Die neue Kommunikationsform leicht erklärt</i>	37b	09.07.	14.00	<b>Leistungen der Pflegeversicherung</b>	138e
25.04.	18.30	<b>Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung</b>	26	17.07.	19.30	<b>Mit Israel singen und beten – die Psalmen</b>	7

ÜBERSICHT-VORTÄGE

**Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.**



## SPIRITUALITÄT

### WIEDER.NEU.IM GESPRÄCH.

*Wenn Sie katholischer Christ werden wollen*

Gleichgültig, ob Sie sich ganz neu oder wieder für die katholische Kirche interessieren und sich fragen, ob Sie ihr beitreten wollen – ein guter Schritt ist ein persönliches Gespräch über Ihr Anliegen und Ihre Fragen. Der nächste Kurs zur Vorbereitung auf die Taufe beginnt im Oktober mit dem Ziel der Erwachsenentaufe an Ostern 2025.

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei mir anzurufen und sich über den Verlauf des Kurses näher zu informieren. Ein Gespräch im Vorfeld im Matthias-Ehrenfried-Haus nach Terminvereinbarung mit mir ist sinnvoll. Hier können wir klären, ob dieser Weg für Sie zum jetzigen Zeitpunkt in Frage kommt.

**Erstkontakt:** Jürgen Krüchel, Gemeindeferent (Tel. 0931/386-68700)

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

### 6 Meditationsreihe zur Osterikone

**Dienstags, 05.03. / 12.03. / 19.03. von 18.00–19.00 Uhr**

An diesen Abenden wird jeweils eine Ikone betrachtet und in ihren Besonderheiten erläutert. Im Anschluss findet ein Austausch darüber statt. Herzliche Einladung an alle. Teilnahme an einzelnen Abenden möglich.

**05. März** Hinabgestiegen in das Reich des Todes - die andere Sicht der Ikonen auf Ostern

**12. März** Anschauliche Auferstehungshoffnung - der vehemente Griff ans Handgelenk auf der Anastasikone

**19. März** Der Verkündigungengel am leeren Grab und die Frauen als erste Auferstehungszeugen

**Referent:** Dr. Wolfgang Fleckenstein, Ikonenschreiber, Religionspädagoge

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!

### Ausstellung: Finale 2.0 alles außergewöhnlich

– es ist die alltäglich gewordene Begegnung mit dem Kreuz und der Auferstehung, die hier in neuem, außergewöhnlichem Licht erscheint

**werktags in der Zeit vom 08.03.–28.03.**

**Näheres siehe Nr. 81 und 81a**

### 7 Mit Israel singen und beten – die Psalmen

**Mittwochs, 06.03. / 10.04. / 08.05. / 19.06. / 17.07.**

**von 19.30–21.00 Uhr**

DerTheologe Huub Osterhuis, hat die Psalmen einmal „Ich-Du-Gedichte“ genannt. Die 150 Psalmen der Bibel sind so etwas wie das Gotteslob des Volkes Israel, das sich seinem Gott zuwendet und auch von ihm Antwort bekommt. Sie sind Ausdruck eines Beziehungsglaubens in der Gewissheit: Gott lässt sein Volk nie allein und auch für den Einzelnen ist Er da.

In ihnen pulsiert das Leben des alttestamentlichen Bundesvolkes. Und sie gehören zweifellos zum „Gebetsbuch“ Jesu. Er kennt sie nicht nur, er kann sie sogar auswendig zitieren – sie gehören zum festen Repertoire der tiefen Beziehung Jesu zu seinem himmlischen Vater. Die Bibelabende laden ein, die Psalmen kennenzulernen und sie selbst als Gebetsschatz zu entdecken.

*Einleitungsvortrag*

**06.03.** Mit Israel singen und beten – die Psalmen

*Bibelabende*

**10.04.** Psalm 22: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

**08.05.** Psalm 139: Der Mensch vor dem allwissenden Gott

**19.06.** Psalm 91: Zuflucht bei Gott

**10.07.** Psalm 32: Die Freude des Menschen über Gottes Vergebung

**Referent:** Domvikar Dr. Petro Müller, Ökumenereferent

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!

### 8 Seminarreihe Sakraler Tanz

*Meditation des Tanzes*

**Donnerstags, 07.03. / 21.03. / 11.04. / 25.04. / 02.05. /**

**16.05. / 06.06. / 20.06. / 04.07. / 18.07.**

**von 19.00–21.00 Uhr**

Das „Sakrale Tanzen“ ist ein Sich-Ausrichten auf die Mitte, auf den göttlichen Grund, auf den Ort der Stille und auf die Kraft in uns. Wir erhalten die Möglichkeit, mit unserer wahren Natur in Kontakt zu kommen, uns selbst und den Mitmenschen zu begegnen. Eingeladen sind Frauen und Männer, die Freude an Rhythmus und harmonischer Bewegung haben. Wir tanzen einfache Kreistänze und meditativ-sakrale Tänze aus den unterschiedlichsten Themenbereichen (sehen Sie im Internet bzw. erhalten Sie zu Kursbeginn). Bewegungsmeditation, Poesie, Texte und Gesänge begleiten uns.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

**Leitung:** Christa Anna Kniffki, Dipl. Psych., Dipl. Tanz-Pädagogin

**Kursbeitrag:** 69,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 18



**Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.**



**9 „Zu ihrem Gedächtnis!“ (Mk 14,9)**

Vortrag

**Donnerstag, 14.03. um 19.30 Uhr**

Im Markusevangelium ist Jesus unterwegs von Galiläa nach Jerusalem, dem Ort seiner Hinrichtung und Auferstehung. Kurz vor Jerusalem salbt ihn eine namenlose Frau und wird von den Jüngern deswegen harsch angefahren. Jesus stellt sich nicht hinter deren vermeintliche „Option für die Armen“, sondern hinter die Frau: Wo immer das Evangelium verkündet wird, geschieht dies „zu ihrem Gedächtnis“.

Was hat diese Frau den Jüngern voraus? Ausgehend von ihrer Geschichte, werfen wir einen Blick auf den weiteren Verlauf der Passion, wie sie das Markusevangelium überliefert. Heute gilt es als das älteste der vier Evangelien. Die Passion nach Markus hören wir 2024 im Gottesdienst am Palmsonntag. An unserem Abend erfahren Sie Hilfreiches zur Passion nach Markus und zur namenlosen Frau, die Jesus salbt. Sie erhalten Impulse für Ihren Weg auf Ostern zu.

**Referentin:** Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz  
**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!  
Referentin ist online zugeschaltet!

In Kooperation mit der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz  
**max. TN-Zahl:** 30

**10 Ein Blick hinter Klostermauern**

Die Geschichte Würzburgs ist eng verbunden mit der Geschichte zahlreicher Klöster. Ihre Kirchen prägen das Stadtbild, viele Straßen und Plätze sind nach ihnen benannt. Sie erhalten einen Einblick in das Klosterleben der einzelnen Gemeinschaften, in ihre Spiritualität und in ihr soziales Engagement bzw. in die Schwerpunkte ihrer Arbeit und auch Interessantes aus der Geschichte der Klöster. Die Führung dauert ca. 1 ½ Stunden.

**10a Besuch im Kloster Schwestern des Erlösers**

**Dienstag, 23.04. von 15.45 – 17.15 Uhr**

**Treffpunkt:** Empfang der Schwestern des Erlösers, Domerschulstraße 1

**10b Besuch bei den Ritaschwestern**

**Dienstag, 25.06. von 16.00 – 17.30 Uhr**

**Treffpunkt:** Mutterhaus, Friedrich-Spee-Str. 32

**Teilnahmebeitrag je Führung:** 2,50 €/Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Führung:** 25

**11 Liborius Wagner – 50 Jahre Seligsprechung**

Vortrag

**Dienstag, 16.04. um 17.30 Uhr**

Liborius Wagner, geboren 1593 in Mühlhausen (Thüringen), starb am 9. Dezember 1631 in Schonungen. Die Kirche erkannte seine Lebenshingabe als Zeugnis für Christus und die Kirche (Martyrium) an und sprach ihn am 24. März 1974 selig „Gemäß dem Vorbild des alten Martyriums“. Unsere Bücherei trägt seinen Namen. Was ist das Bleibende und Ermutigende am Lebenszeugnis Liborius Wagners? Der Vortrag beleuchtet Leben, Sterben und Verehrung dieses Märtyrerpriesters aus dem Bistum Würzburg.

In der Zeit vom **08.04. bis 19.04.** ist eine Ausstellung mit Zeugnissen der Verehrung zum Leben des Seligen Liborius Wagner im Haus zu sehen.

**Referent:** Prof. Dr. Wolfgang Weiß, Professor für Fränkische Kirchengeschichte und Kirchengeschichte der neuesten Zeit an der Universität Würzburg, Vorsitzender des Würzburger Diözesan-Geschichtsvereins

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!  
**max. TN-Zahl:** 28



**12 „Ein Prosit auf Gott und das Bier oder mal wieder Geschmack finden an Gott“**

Vortrag mit Bierverkostung

**Freitag, 26.04. um 19.30 Uhr**

Man nehme ein Franziskanerkloster mit der kleinsten Klosterbrauerei Deutschlands, einen nicht bierernsten, brauenden Franziskanerbruder und mische wohllosiert spirituelle, genüssliche und unterhaltsame Informationen rund um den Gerstensaft darunter. Das Ergebnis: Eine Franziskaner-Kloster-Bier-Verköstigung der besonderen Art.

Erleben Sie ein Biergefühl auf einer kurzweiligen und unterhaltsamen Reise, inkl. einer kleinen Bierverköstigung.

**Referent:** Br. Tobias Matheis OFMConv, Kloster Schönau, Gemünden am Main

**Teilnahmebeitrag:** 12,00 € (inkl. 5,00 € für Bier) /Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 30

**Glaube und Kirche**

Sie haben Fragen dazu?

Dann sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne weiter.  
Jürgen Krückel, Gemeindeferent, Leiter Bildungsbereich  
info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700



**Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.**



### 13 „Ein Mensch in seiner Zeit hat keine Zeit, um Zeit zu haben für alles!“

*So sagt es der in Würzburg geborene jüdische Dichter Yehuda Amichai*

**Montag, 13.05. um 19.30 Uhr**

Die Klage über die Zeit ist bekannt. Was ist das nur für eine Zeit, in der wir gerade leben?! Die Zeichen der Zeit werden von uns Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen und gedeutet. Viele haben oft das Gefühl, zu wenig oder keine Zeit zu haben. Manchmal vergeht sie wie im Flug, die Zeit. Manchmal scheint sie still zu stehen. Wie kann ich persönlich aufmerksam und achtsam mit meiner Zeit umgehen? Was hilft mir, in meinem Alltag die Zeit meines Lebens noch bewusster zu schätzen? Wie kann ich diese Wertschätzung ganz persönlich pflegen? Diesen Fragen wollen wir nachspüren und nach möglichen Antworten und deren Umsetzung suchen.

**Referent:** Domvikar Paul Weismantel, Ordensreferent, Spiritual Priesterseminar

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 28

### 14 103. Deutscher Katholikentag, Erfurt

*„Zukunft hat der Mensch des Friedens“*

**Samstag, 01.06.**

Auf dem Katholikentag (vom 29.05 bis 02.06.2024) kann man an ganz unterschiedlichen Veranstaltungen teilnehmen: Gottesdienste, Open-Air-Konzerte, Ausstellungen, Vorträge, Theater, Kabarett, Info-Stände, Podiumsdiskussionen usw. [www.katholikentag.de](http://www.katholikentag.de)

Wenn Sie gerne nicht alleine zum Katholikentag fahren möchten, dann melden Sie sich bis spätestens 03.05. bei uns. Wir versuchen eine gemeinsame Fahrt für Samstag, den 01.06., zu organisieren.

**Ansprechpartner:** Jürgen Krückel, Leitung Bildung im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

**max. TN-Zahl:** 50

#### Fahrt für Familien zum Katholikentag 2024

Gemeinschaft Erleben, sich inspirieren lassen, Glauben feiern. (29./30.05.–02.06.24). Sogar eigene Zentren für Familien und für Jugendliche wird es wohl wieder geben. Gemeinsam als Familien wollen wir den Katholikentag erkunden. Die Abende in der gemeinsamen Unterkunft bieten Gelegenheit, die Tage gemütlich Revue passieren zu lassen. Die An- und Abreise erfolgt eigenständig mit dem Auto oder Zug.

Weitere Informationen sowie Reisepreis und exakte Reisedauer erfragbar bei:

**Begleitung:** Simon Marx (Ehe- und Familienseelsorger, Region Würzburg/Kitzingen), Telefon: 09321/927784, Email: [simon.marx@bistum-wuerzburg.de](mailto:simon.marx@bistum-wuerzburg.de)

### 15 Biblisches Krimi-Dinner–Liebe und Gier (2. Fall)

*Ein spannend kulinarischer Abend*

**Freitag, 07.06. von 18.30–22.00 Uhr**

Die Bibel ist voller spannender Erzählungen. An diesem Abend schlüpfen Sie in die Rolle einer biblischen Figur und werden durch vorbereitete Hinweise und geschicktes Fragen in mehreren Runden herausfinden, wer am Tisch in ein Verbrechen verstrickt ist. Tauchen Sie ein in eine Welt vor über 2500 Jahren und finden Sie heraus, was da geschehen ist. Mehr sei nicht verraten. Bibelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dazwischen stärken wir uns mit einem Drei-Gänge-Menü. Wir freuen uns auf Sie.

**Leitung:** Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leitung Bildung Generationen-Zentrum

**Teilnahmebeitrag:** 36,00 € (inkl. 31,00 € für Essen, Wasser und Wein) /Anmeldung bis 22.05. erforderlich!

**Veranstaltungsort:** Burkardushaus, Am Bruderhof 1, Würzburg

**max. TN-Zahl:** 12

### 16 Wandern–Um Gottes Willen!?

*Auf Gottes Spuren mit Rucksack und Bibel*

**Sonntag, 16.06. von 11.00–17.00 Uhr**

Wir gehen den Kapellen-Rundwanderweg Nord, 11 km um Wittighausen. Der Rundweg führt uns an mehreren Kapellen vorbei. Biblische und thematische Impulse begleiten uns auf dem Weg.

**Bitte mitbringen:** Proviant

**Leitung:** Jürgen Krückel, Gemeindefereferent, Leitung Bildung Generationen-Zentrum

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € (inkl. Fahrtkosten) /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr Parkplatz Heinestraße

**max. TN-Zahl:** 14

SPIRITUALITÄT  
christl. Lebensgestaltung

Anzeige



**Wir können nicht nur NACHHALTIG, ÖKOLOGISCH UND FAIR. Bei uns können Sie auch ...**

- Veranstaltungen an besonderen Standorten buchen
- als Einzelgast oder Gruppe übernachten
- Geschäftlich oder privat stilvoll feiern
- Gemeinschaft und aktive Freizeit bewusst erleben

**Tagungshäuser**  
des Bistums Würzburg

Telefon (0931) 386-45000  
[info@tagungshaeuser.net](mailto:info@tagungshaeuser.net)  
[www.tagungshaeuser.net](http://www.tagungshaeuser.net)



## LEBENSFRAGEN

### 17 **Der Ukrainekrieg: Hintergründe und Perspektiven** **Samstag, 24.02. um 13.00 Uhr**

Im Vortrag wird der Referent auf das historische Verhältnis der Ukraine zur russischen Föderation eingehen und auch das Verhältnis zwischen Russland und der Nato beleuchten. Im zweiten Teil seines Vortrages wird er darstellen, welche Friedenskräfte es in der Ukraine und auch in der russischen Föderation gibt, die zu einer Deeskalation beitragen können.

Aktuelle Waffenstillstands- und Friedensvorschläge sowie Anregungen, was jede Person persönlich zu mehr Frieden beitragen kann, werden den Vortrag abschließen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zu Rückfragen und zur Diskussion.

**Referent:** Clemens Ronnefeldt, Referent für Friedensfragen beim deutschen Zweig des internationalen Versöhnungsbundes  
**Teilnahme kostenfrei!** / Spende erbeten! / Anmeldung erbeten!  
In Kooperation mit pax christi Würzburg  
**max. TN-Zahl:** 28



### 18 **Zu Hause pflegen – eine große Herausforderung**

*Praktische Tipps und wichtige Grundlagen* für alle, die sich aktuell oder in naher Zukunft mit zu pflegenden Angehörigen beschäftigen.

**Dienstags, 19.03. / 09.04. / 23.04. / Do 02.05. / 14.05. / 04.06. / 18.06. / 02.07. / 16.07. / 30.07.**  
**von 17:30 bis 19:00 Uhr**

**Informationsabend zum Pflegekurs:**  
**Dienstag, 05.03. von 17.30 – 19.00 Uhr**

Es geht um Themen und Fragen wie: Konsequenzen für mich, Angehörige und Familie, richtig lagern, Erkrankungen und Ernährung, Inkontinenz, Leistungen der Pflegeversicherung, aber auch Entlastung von Angehörigen,... Die Inhalte der einzelnen Abende stellen wir Ihnen am Info-Abend genauer vor. Sie finden sie auch im Internet und auf den ausliegenden Handzetteln. Sie können jederzeit zum Kurs dazukommen, da dieser fortlaufend stattfindet und Sie die Abende, die Sie versäumt haben, nachholen können.

**Leitung:** Ein Team von Pflegekräften und Referent/-innen  
**Teilnahme kostenfrei!** /  
Anmeldung unter [info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de) erforderlich!  
In Kooperation mit der Barmer, der Stadt Würzburg Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren und der Fachstelle für Demenz und Pflege Halma e.V.



### 19 **Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden** *Seminar für alle Interessierten* **Dienstag, 12.03. von 10.30 – 12.30 Uhr**

Die Gedichte von Rainer Maria Rilke altern nicht und kommen nicht aus der Mode. In unnachahmlich ausdrucksstarker Sprache verdichten sie immer aufs Neue Empfindung und bewusste Erfahrung, Suche, Erkenntnis und eine erstaunlich zeitgemäße Spiritualität. So nimmt er z.B. unheimlich treffend das Wesen der modernen Achtsamkeitsarbeit vorweg. Mit gemeinsamer Freude an Rilkes Dichtung wollen wir uns der Lebensorientierung zuwenden, die uns die Gedichte geben können.

**Leitung:** Eva-Maria Schier, Psychotherapie (HPG), Sprach- und Literaturwissenschaftlerin  
**Teilnahmebeitrag:** 6,00 € / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 12

### 20 **Verliebt, verheiratet, verrechnet**

*Altersarmut bei Frauen*

**Mittwoch, 13.03. um 19.30 Uhr**

Jeder träumt davon, im Alter finanziell abgesichert zu sein. Die gesetzliche Rentenversicherung bleibt für die meisten Menschen der Kern der Altersvorsorge. Doch wie viel Geld kann man später daraus erwarten? Welche Möglichkeiten gibt es, wenn man früher in Rente gehen möchte oder muss? Wie kann man sonst noch vorsorgen? Insbesondere Frauen, die in Teilzeit gearbeitet haben, wissen, dass sie von ihrer eigenen Rente nicht leben können. Diese Tatsache ist alarmierend. Wie Frauen besser vorsorgen können und warum dies wichtig ist, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

**Referentin:** Claudia Kneifel, Reporterin bei der Main-Post mit dem Schwerpunkt auf soz. Themen v.a. Familie, Armut, Rente  
**Teilnahme kostenfrei!** / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 28

### 21 **Gegen die Trauer hilft nur das Trauern**

*Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?*

**Donnerstag, 21.03. um 18.30 Uhr**

Trauer kann nicht aufgelöst, sondern muss durchlebt werden. Das gelingt am ehesten, wenn man nicht alleine ist. An diesem Abend werden die unterschiedlichen Trauerphasen vorgestellt, die Bedeutung von Ritualen auf den Trauerprozess in den Blick genommen und Möglichkeiten zur Trauerbewältigung aufgezeigt.

**Referent:** Michael Marx, Diözesanbeauftragter für Hospiz- und Trauerpastoral  
**Teilnahme kostenfrei!** / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 18





## 22 „Höhenflüge und Bruchlandungen“

*Der dienstälteste Flughafenseelsorger Deutschlands erzählt*  
**Mittwoch, 20.03. um 17.30 Uhr**

Den Würzburger Walter Maader haben Nazi-Zeit, Bombenangriffe auf seine Heimatstadt und Nachkriegswirren geprägt. „Ich habe Missachtung erfahren. Jesus sagte: Vergebt ihnen. Das ist mein Modell.“ Er findet zu den Pallottinern und bald auf den Frankfurter Airport. Innere Weite und alles, was der Seele gut tut, prägen seinen Dienst auf dem pulsierenden Flughafen. Mit Tiefgang und Humor, mit Sinn für Leid, Not und Lebensfreude begleitet er Jahrzehnte lang Fluggäste und Flughafenangestellte. Er erzählt von Gestrandeten, Prominenten, Hochstaplern, Pilgern, von Terror und Aristocats.

**Referent:** P. Walter Maader SAC

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!

## 23 Wertschätzende Kommunikation (GFK nach Marshall Rosenberg)

*Alter 18-99, alle sind herzlich willkommen!*

**Donnerstags, 21.03. / 18.04. / 16.05. / 20.06. / 18.07. von 17.30 – 19.30 Uhr**

Erfahren Sie die Kunst der wertschätzenden Kommunikation in unserer monatlichen Übungsgruppe! Unabhängig von Alter, Ausbildung/Beruf oder Vorerfahrung – diese Gruppe ist für alle gedacht. Wir wenden uns in den monatlichen Sitzungen jeweils einzelnen Aspekten und praktischen Werkzeugen der GewaltFreien Kommunikation (GFK) zu.

**Referent:** Oliver Berger, Diplom Pädagoge und Bildungsreferent

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!  
**max. TN-Zahl:** 25

## 24 Letzte Hilfe Kurs

*Anregungen für den Umgang mit Sterben und Trauer im eigenen Umfeld für Interessierte sowie Betroffene*

**Dienstag, 16.04. von 09.00 – 13.00 Uhr**

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist. Sie erfahren in diesem Kurs, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Der Kurs vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung.

**Referentin:** Gabriele Knaup, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung bis 09.04. erforderlich!

In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V. Diözese Würzburg, Referat Hospizarbeit.

**max. TN-Zahl:** 20



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

## 25 Durchblick in Nahost?

*Vortrag und Gespräch*

**Dienstag, 23.04. um 19.30 Uhr**

Ultraorthodoxe Juden, Hamas und Fatah, national-religiöse jüdische Siedler, ein schrumpfendes Friedenslager, zwei Prozent Christen in Israel/Palästina zwischen allen Stühlen – wer blickt da noch durch? Johannes Zang, der fast zehn Jahre im Heiligen Land gelebt hat, sortiert all das und noch mehr. Auch Gaza, das er 30 Mal besucht hat, wird er beleuchten.

**Referent:** Johannes Zang, Reiseleiter im HI. Land – Referent/Journalist zum Thema NAHOST/Hi. Land

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit pax christi.  
**max. TN-Zahl:** 30



## 26 Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

*Haben Sie schon vorgesorgt?*

**Donnerstag, 25.04. um 18.30 Uhr**

Mit einer Vollmacht können Sie eine Vertrauensperson beauftragen Dinge für Sie zu regeln und Entscheidungen zu treffen. Sie greift dann, wenn Sie wegen einer Erkrankung, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst klären können. In einer Patientenverfügung legen Sie heute schon fest, welche medizinischen Maßnahmen Sie im Fall einer späteren Entscheidungsunfähigkeit wünschen und welche nicht. Was kann man außerdem in einer Betreuungsverfügung festlegen? Alle diese Fragen sind Thema des Informationsabends.

**Referentin:** Eine Mitarbeiterin aus dem Betreuungsverein

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit dem Betreuungsverein SkF e.V. Würzburg  
**max. TN-Zahl:** 23



## 27 Selbstständig leben im Alter

*Fahrt zum Musterhaus nach Kürnach*

**Dienstag, 30.04. von 12.30 – 15.30 Uhr**

Bei einer Führung zeigt uns eine Wohnberaterin von WIRKOMMUNAL wie selbstständiges Leben im Alter Zuhause möglichst lange gelingen kann.

**Leitung:** Carolin Lutz, Bildungsreferentin

**Fahrtkosten:** 3,00 € Barzahlung! /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried  
**max. TN-Zahl:** 9





**28 Erben und Vererben**



**Donnerstag, 06.06. um 18.30 Uhr**

Der Wunsch, beim Erbe Streitigkeiten zu vermeiden, ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung – insbesondere Immobilien- festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und können in vielen Fällen sogar das eigene Haus – vor dem Staat – retten, falls später einmal ein Pflegeheimaufenthalt mit den dadurch bedingten Pflegeheimkosten notwendig werden sollte. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man das am besten? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe?

**Referent:** Timo Winter, Rechtsanwalt

**Teilnahme kostenfrei!** / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

**max. TN-Zahl:** 23



**29 IN VIA – Leben in Bayern**



*Kursreihe für Frauen mit Migrationshintergrund, Asylberechtigte und Frauen mit guter Bleibeperspektive Modellprojekt zur Vermittlung von Werten und Alltagskompetenzen*

**Mittwochs, von 09.00 – 12.15 Uhr, aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage**

Ziel ist es, dass die Kursteilnehmerinnen ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in Deutschland führen können. Wir geben den Frauen die Möglichkeit, über Themen, wie Erziehung, Bildung und Gesundheit, den Alltag in Deutschland kennen zu lernen, um den Einstieg in ein „neues Leben“ zu erleichtern. Die Kursprache ist Deutsch.

Kulturmittler/-innen z.B. für Arabisch u.a. auf Anfrage möglich.

**Teilnahme kostenfrei!** / Anmeldung erforderlich unter:

Mouna Bouzgarrou, mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de, Tel.Nr.: 01577/4015829

Vor Ort gibt es eine kostenlose Kinderbetreuung.

Eine Veranstaltung von IN VIA in Kooperation mit dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration.



**NACHHALTIGE ENTWICKLUNG**

**30 Nachhaltigkeit: Schlüsselweg für ein Leben in sozialem Frieden**



**Montag, 29.04. um 19.30 Uhr**

Zuerst kommt das Produkt, dann der Mensch. Wir haben gelernt, global zu denken und zu konsumieren. Lange wurde nicht berücksichtigt, dass in den Lieferketten soziale Ungleichheiten herrschen. Dies führt zu Unzufriedenheit in den Herkunftsländern und löst Wanderbewegungen aus. Wir möchten darüber reden, wie unser Lebensstil gestaltet werden kann, damit möglichst viele Menschen in ihren Heimatländern ebenfalls in Wohlstand und Frieden leben können.

**Referent:** Wolfgang Aull, Dipl.-Ing. (FH) Kunststofftechnik, Verpackungsingenieur, Abfallberater

**Teilnahme kostenfrei!** / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit der Hanns Seidel Stiftung

**max. TN-Zahl:** 15



**Faire Schokolade**

*Interessiert mich nicht die Bohne ... oder doch mein Stück vom Glück?*

**Dienstag, 04.06. von 17.30 – 19.00 Uhr**

Näheres siehe Nr. 4

**31 Umweltbewusst leben, Geld sparen**

**Mittwoch, 12.06. um 17.30 Uhr**

Unsere täglichen Konsumentscheidungen bestimmen nicht nur den eigenen Lebensstil, sondern beeinflussen auch die Art und Weise, wie Produkte hergestellt werden. Damit haben wir indirekt Einfluss auf die Lebensbedingungen anderer Menschen und gestalten den Zustand der Umwelt mit. Der Vortrag zeigt auf, wie sich der eigene Haushalt zukunftsfähig machen lässt, um damit bewusst umweltschonend zu handeln.

**Referentin:** Martina Kronenberger, Bankfachwirtin, zert. Business-Coach (IHK)

**Teilnahme kostenfrei!** / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Sparkassen-Finanzgruppe-Beratungsdienst Geld und Haushalt.

**max. TN-Zahl:** 30



**Tauschbasar**

*wiederverwenden statt wegwerfen*

**Freitag, 12.04. von 15.00 – 17.00 Uhr**

Näheres siehe Nr. 123



## SPRACHE

### 32 Englische Konversation – Konversationsrunden für Interessierte jeden Alters

In diesen Konversationsrunden werden aktuelle wie allgemeine Themen diskutiert. Sie erweitern Ihre Sprachkompetenzen beim Lesen und Besprechen unterschiedlichster, kurzer Texte, wobei mit spielerischen Elementen Wortschatz, Grammatik und Aussprache aufgefrischt und gefördert werden.

#### 32a English for fun

Dienstags, ab 05.03. – 16.07.  
(außer 26.03. / 02.04. / 14.05. / 21.05. / 28.05.)  
von 10.30 – 12.00 Uhr (15x)  
Kursbeitrag : 99,00 € (zzgl. Lehrmaterial)

#### 32b Let's talk in English

Donnerstags, ab 07.03. – 18.07.  
(außer 28.03. / 04.04. / 09.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (14x)  
Kursbeitrag : 92,40 € (zzgl. Lehrmaterial)

**Leitung:** Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin  
Anmeldung erforderlich! / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 15

## GEDÄCHTNIS

Spielend denken, Zeit sich schenken, ist ein großer Meilenstein fürs Leben. „Frische Farben für die grauen Zellen.“ Sie schulen unter fachlicher Anleitung Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken sowie Reaktionsfähigkeit.

### 33 Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining für Interessierte ab 60 Jahren



#### 33a Montags, ab 04.03. – 15.07.

(außer 25.03. / 01.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 21.05. / 27.05. / 24.06.)  
von 09.40 – 11.10 Uhr (12x)

#### 33b Montags, ab 04.03. – 15.07.

(außer 25.03. / 01.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 21.05. / 27.05. / 24.06.)  
von 11.30 – 13.00 Uhr (12x)

**Leitung:** Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. ([www.bvgt.de](http://www.bvgt.de))  
**Beitrag je Kurs:** 74,00 € / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

### 34 Gedächtnistraining

*Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele*



*für Interessierte ab 60 Jahren*

Dienstags, 05.03. / 19.03. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 14.05. / 04.06. / 18.06. / 02.07. / 09.07.  
von 14.00 – 15.30 Uhr

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien

**Referentin:** Claudia Schmidt, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V. ([www.bvgt.de](http://www.bvgt.de))  
**Kursbeitrag:** 61,00 € / Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 12

SPRACHE  
GEDÄCHTNIS

Anzeige

## Das leise Verschwinden

Mein Leben mit meinen demenzkranken Eltern



Ingrid Schreiner / **Das leise Verschwinden**  
Mein Leben mit meinen demenzkranken Eltern  
192 Seiten · 12 x 20 cm · Gebunden  
€ 16,90 · ISBN 978-3-429-05844-9

 **echter verlag**  
[www.echter.de](http://www.echter.de)

**Folgen Sie uns auch auf Social Media:**



[generationen\\_zentrum](https://www.instagram.com/generationen_zentrum)

[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](https://www.facebook.com/generationenzentrum)



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,  
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00  
BIC: GENODEF1M05  
Stichwort: wellcome



DIGITALISIERUNG

35 Medien-Café (nicht nur) für Senioren



Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt  
Dienstags, 05.03. / 12.03. / 19.03. / 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07. / 09.07. / 16.07. / 23.07.  
um 14.00 und 14.45 Uhr

Hier wird Ihnen ganz individuell und persönlich beim Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop geholfen. Bringen Sie Ihre Fragen zur Anwendung oder den Funktionen mit. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt weiter. Um Sie ca. 40 Minuten eins zu eins zu betreuen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

**Ansprechpartner:** Studenten  
**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl je Termin:** 6

36 Komoot für Anfänger



Nutzungsmöglichkeiten der Komoot-Touren-App  
Freitag, 08.03. von 14.00–16.00 Uhr  
An diesem Nachmittag werden wir mit Ihnen  
– die Komoot-App auf Ihr Smartphone installieren  
– die Grundfunktionen anhand von Beispielen erklären und näher bringen  
– eine von Ihnen ausgedachte Tour planen und speichern

So haben Sie die Möglichkeit, aktiv mit Ihrem Gerät die Funktionen auszuprobieren.  
Dazu benötigen Sie:  
– ein internetfähiges Smartphone (Handy)  
– eine E-Mail Adresse mit Zugangsdaten (Passwort)

**Referent:** Jonas Englert, Praktikant im Bundesfreiwilligendienst  
**Teilnahmebeitrag:** 5,00 €/Anmeldung erforderlich!  
**max. TN-Zahl:** 10

**Familie, Kinder, Erziehung ...**

**Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?  
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!**

**Als Familienstützpunkt**

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

**Birgit Zöller, Sozialpädagogin  
Michaela Brand, Heilpädagogin**

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700



37 Neue Medien leicht erklärt

Mit diesen Vorträgen möchten wir Ihnen die Bedeutung, die Vorteile und den Nutzen, aber auch die Gefahren und Risiken der neuen Medien und Anwendungen näher bringen.



37a WhatsApp und andere Apps

Installation und Anwendung  
**Mittwoch, 20.03. um 14.30 Uhr**  
Wollen Sie WhatsApp nutzen, wie es auch die jüngere Generation tut, wissen aber nicht wie das geht? Sie werden über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform im Internet informiert. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen weitere sinnvolle und brauchbare Apps (z.B. der Tageszeitung, öffentlichen Verkehrsmittel,...) und wie man diese vorteilhaft einsetzt. Ebenso werden Vorteile und Gefahren der praktischen Anwendung aufgezeigt.

**Ansprechpartner:** Auszubildende der Sparkasse Mainfranken  Sparkasse Mainfranken Würzburg

37b Facebook, Instagram und "X"

Die neue Kommunikationsform leicht erklärt  
**Mittwoch, 24.04. um 14.30 Uhr**  
Wollen Sie Facebook, "X" und Instagram nutzen, wie es auch die jüngere Generation tut, wissen aber nicht wie das geht?  
Sie werden über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform im Internet informiert und können Ihre speziellen Fragen einbringen.

**Ansprechpartner:** Auszubildende der Sparkasse Mainfranken  Sparkasse Mainfranken Würzburg

37c SparkassenApp

**Mittwoch, 15.05. um 14.30 Uhr**  
Die App der Sparkasse unterstützt und erleichtert Sie in vielen Bereichen, so z. B. beim Banking mit Smartphone oder Tablet, Terminüberweisungen ausführen, Daueraufträge einrichten, Umsätze abfragen und vieles mehr, aber auch bequem den nächsten Geldautomaten und die nächste Sparkasse finden, oder schnell und bequem Rechnungen bezahlen mit Fotoüberweisung ...

**Ansprechpartner:** Auszubildende der Sparkasse Mainfranken  Sparkasse Mainfranken Würzburg



**Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.**

DIGITALISIERUNG



**37d Notfalldaten auf dem Handy**

**Mittwoch, 05.06. um 14.30 Uhr**

Das Handy/Smartphone ist für die meisten ein täglicher Begleiter. Hier findet man auch eine Funktion für Notfalldaten. Warum ist es sinnvoll, medizinische Informationen auf dem Handy parat zu haben? Somit können Erst-Helfer bei Bedarf einfach die nötigen Informationen finden. Ein weiterer Vorteil ist, dass man direkt vom Gerät aus gespeicherte Notfallkontakte erreichen und diese informieren kann. Wir erklären Ihnen die Funktion und die Anwendung.

**Ansprechpartner:** Jonas Englert, Praktikant im Bundesfreiwilligendienst

**37e Alexa, Siri, Google...**

*Was können Sprachassistenten?*

**Mittwoch, 12.06. um 14.30 Uhr**

Heute zeigen wir Ihnen die gängigen Sprachassistenten. Wir probieren Alexa, Siri und Google aus und zeigen Ihnen Möglichkeiten der Nutzung, z.B. Einkauf, Navigation und Information, und Gefahren.

**Ansprechpartner:** Auszubildende der Sparkasse Mainfranken  Sparkasse Mainfranken Würzburg

**37f Streaming-Dienste**

*Netflix, Spotify, Prime, Mediatheken, ...*

**Mittwoch, 03.07. um 14.30 Uhr**

Streamingdienste etablieren sich und verdrängen z.B. CDs oder live fernsehen. Man „streamt“! Was das ist und wie das geht wird Ihnen an diesem Nachmittag erklärt und vorgeführt. Dabei erfahren Sie auch die Kosten und technischen Voraussetzungen.

**Ansprechpartner:** Auszubildende der Sparkasse Mainfranken  Sparkasse Mainfranken Würzburg

**38 Tablet kostenfrei leihen**

*Apple Ipad*

„Ich möchte auch mal gerne ins Internet“, „Für einen Computer bin ich zu alt“, ... Eine Alternative, die in der Handhabung einfacher ist, ist ein sogenanntes Tablet. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich für 6 Wochen kostenfrei ein Tablet zu leihen und auszuprobieren. Sie erhalten eine Einführung und werden in den Wochen durch Praktikant/-innen unterstützt und betreut. Voraussetzung ist die Lernbereitschaft und das Interesse an dieser Technik.



**38a Montags, ab 08.04. – 13.05. von 15.30 – 16.30 Uhr (6x)**

**38b Montags, ab 03.06. – 15.07. (außer 17.06.) von 15.30 – 16.30 Uhr (6x)**

**Referent:** Jonas Englert, Praktikant im Bundesfreiwilligendienst

**Kaution:** 100,00 €/Barzahlung beim 1. Termin! / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 6

**KÖRPER | GESUNDHEIT**

**ENTSPANNUNG**

**39 Hatha Yoga**

Entspannter Körper, frei fließender Atem, innere Ruhe und Klarheit.

**Bitte mitbringen:** Isomatte und/oder Decke, warme Socken

**39a Hatha Yoga für Fortgeschrittene I**

**Montags, ab 04.03. – 03.06.**

**(außer 25.03. / 01.04. / 20.05. / 27.05.)**

**von 18.00 – 19.15 Uhr (10x)**

**Kursbeitrag:** 75,00 €

**39b Hatha Yoga für Fortgeschrittene II**

**Montags, ab 04.03. – 03.06.**

**(außer 25.03. / 01.04. / 20.05. / 27.05.)**

**von 19.30 – 21.00 Uhr (10x)**

**Kursbeitrag:** 90,00 €

**Leitung:** Simone Puscher, Yogalehrerin (Hatha Yoga)  
Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

**QiGong**

QiGong besteht aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Fachgerecht werden Sie zu diesen Übungen angeleitet, die Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und bestehenden Beschwerden entgegenwirken. Die Übungen sind leicht erlernbar und von Anfang an im Alltag integrierbar. QiGong kann in jedem Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand praktiziert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**40 QiGong – Stille und bewegte Formen**

*für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen*

**Dienstags, ab 05.03. – 09.07.**

**(außer 26.03. / 02.04. / 21.05. / 28.05.)**

**von 18.30 – 20.00 Uhr (15x)**

**Kursbeitrag:** 127,50 €

**41 QiGong im Sitzen**

*für Anfänger und Fortgeschrittene*

**Donnerstags, ab 07.03. – 11.07.**

**(außer 28.03. / 04.04. / 09.05. / 23.05. / 30.05.)**

**von 10.15 – 11.15 Uhr (14x)**

**Kursbeitrag:** 78,40 €

**Leitung:** Regina Assländer, Heilpraktikerin

Anmeldung erforderlich! / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 15



**42 Yoga für Senioren**

*Gemeinsam geht's besser!*

Yoga fördert im hohen Alter Ausgeglichenheit und Gesundheit. Sie lernen achtsame und sanfte Yoga-Übungen.

**Bitte mitbringen:** großes Badetuch

**42a Mittwochs, ab 06.03. – 17.07. (außer 27.03. / 03.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06.) von 13.45 – 15.00 Uhr (14x)**

**42b Mittwochs, ab 06.03. – 17.07. (außer 27.03. / 03.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06.) von 15.15 – 16.30 Uhr (14x)**

**Leitung:** Marlene Heilscher, Yoga-Ausbildung (3 Jahre) BDY/ EYU

**Beitrag je Kurs:** 92,40 €/Anmeldung erforderlich! / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 13

**43 GeWinn-Club**

*Fortsetzungskurs für Teilnehmer von GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung*



**Mittwochs, 06.03. / 17.04. / 08.05. / 12.06. / 10.07. von 10.30 – 12.15 Uhr**

Ein Gruppenprogramm für Menschen ab ca. 60 Jahren, die nach der Teilnahme am GeWinn-Programm sich weiter in der vertrauten Gruppe mit Gesundheitsthemen beschäftigen möchten.

**Leitung:** Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin  
**Teilnahme kostenfrei!** / Materialkosten 6,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten! / Ein Quereinstieg ist aktuell leider nicht möglich!

**max. TN-Zahl:** 15

**44 GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung**

*ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren*



**Mittwochs, 13.03. / 10.04. / 24.04. / 15.05. / 05.06. / 19.06. / 03.07. von 10.30 – 12.15 Uhr**

Dieser Kurs hat das Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern. Wir beschäftigen uns mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, gesellschaftliche Teilhabe und Umgang mit chronischen Erkrankungen und nutzen zur Informationsbeschaffung auch die digitalen Medien. Durch den Austausch zu den Themen und gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Vortragsbesuche oder gelegentliches Kochen in der hauseigenen Küche wird das soziale Miteinander im Kurs gepflegt und vertieft.

**Leitung:** Kathrin Braunschweig, geschulte GeWinn-Trainerin  
**Teilnahme kostenfrei!** / Materialkosten 6,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten! / Ein Quereinstieg ist aktuell leider nicht möglich!

**max. TN-Zahl:** 16

**45 QiGong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit – lösen Verspannungen und halten Sie beweglich**

**Mittwochs, ab 13.03. – 12.06. (außer 27.03. / 03.04. / 17.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05.)**

**von 17.30 – 19.00 Uhr (8x)**

Mit den QiGong Meridianübungen regen wir den Qifluss (Lebensenergie) an und stärken unsere Gesundheit. Die Übungen dienen der Entspannung und mobilisieren sanft die Gelenke und dehnen Muskeln und Sehnen. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das Üben zu einer Kraftquelle.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe o. leichte Turnschuhe.

**Referentin:** Andrea Klüpfel, zertifizierte QiGong Lehrerin  
**Kursbeitrag:** 100,00 €/Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach § 20 SGB V von der Krankenkasse bezuschusst. / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 11

**46 Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

*Mindful Based Stress Reduction (MBSR)*

**Dienstags, ab 09.04. – 11.06. von 18.30 – 21.30 Uhr (8x)**

Achtsamkeitstag Samstag 18.05. von 09.00 – 16.00 Uhr  
„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist ein weltanschaulich neutrales, alltagstaugliches und wirkungsvolles Schulungsprogramm und vereint Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften, überliefertes spirituelles Wissen und Elemente der Verhaltenspsychologie. Das gesundheitsfördernde Programm dient dem Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit belastenden Situationen durch fokussierte Aufmerksamkeit und ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für alte und eingefahrene Reaktionen und Muster. Wir erkennen Gedanken, welche Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken und werden uns zunehmend der Wechselbeziehung von körperlichen, emotionalen und seelischen Zusammenhängen bewusst.

**Referentin:** Petra Müller, Zertifizierte MBSR-Lehrerin, M. Sc. Suchttherapeutin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)

**Kursbeitrag:** 300,00 € (inkl. Arbeitsunterlagen, Audiomaterial)

Die Kosten für das MBSR-Programm werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst. /Anmeldung erforderlich! Für die Teilnahme am Kurs ist ein Vorgespräch mit der Referentin Frau Müller notwendig.

**max. TN-Zahl:** 10



## 47 Yoga für Einsteiger & Fortgeschrittene

**Dienstags, ab 16.04. – 02.07. (außer 21.05. / 28.05.)  
 von 09.15 – 10.45 Uhr (10x)**

Vom Atem geführte, fließende, einfache bis komplexe Bewegungsabfolgen (Asanas) und Üben der anstrengungsfreien Atemführung (Pranayama). Diese reguliert das Nervensystem und führt zum Sitzen in der Stille (Meditation).

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und warme Socken

**Referentin:** Michaela Gerhard, Yogalehrerin BDY/EYU

**Kursbeitrag:** 180,00 €/Anmeldung bei Kursleitung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 11

**Anmeldung/ Kontakt über:** Tel.: 09364/6715/

Mobil: 0171-7480081 / Email: [micha.gerhard@t-online.de](mailto:micha.gerhard@t-online.de)

## 48 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

*Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe*

**Mittwochs, ab 17.04. – 08.05. (01.05.)  
 von 10.00 – 11.30 Uhr (3x)**

„Jeder Augenblick kann kostbar sein!“ (Charlotte Selver)  
 Diese Körperarbeit ist ein einzigartiger Weg, über die bewusste Körperwahrnehmung durch die Sinne mehr gespürt für sich selbst und den Augenblick zu entwickeln. Mit wohlthuenden Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können wir mehr im Jetzt sein und zu innerer Ruhe, neuer Frische und Gelassenheit finden. – Sensory Awareness – ist ein westlicher Weg zu mehr Achtsamkeit, Wachheit und Präsenz im Alltag. Er fördert wirksam Stressabbau, Beweglichkeit und Selbstheilungskräfte.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**Leitung:** Eva-Maria Schier, Körper- und Hypnotherapeutin/ Psychotherapie (HPG)

**Kursbeitrag:** 27,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## 49 Bioenergetik am Morgen

*Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen*

**Mittwochs, ab 15.05. – 10.07. (außer 22.05. / 29.05. / 05.06.)  
 von 10.00 – 11.30 Uhr (6x)**

Für alle, die den Tag mit Schwung und Wohlbefinden beginnen möchten, Stress und Anspannung abbauen und mit Tatkraft dem Alltag begegnen wollen. Die gesundheitsfördernden bioenergetischen Körperübungen ermöglichen es auf aktive Weise, wirksam Verspannungen zu lösen, den Atem zu vertiefen, die Energie fließen zu lassen und mehr geerdet im Leben zu stehen. Mit Spaß an der Bewegung können wir günstige Verhaltensmuster lösen und zu mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude finden!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch

**Leitung:** Eva-Maria Schier, Körper- und Hypnotherapeutin/ Psychotherapie (HPG)

**Kursbeitrag:** 54,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## 50 QiGong – Wildgans I

*Effektives und professionelles Bewegungstraining*

**Samstag, 22.06. von 10.00 – 17.15 Uhr**

Es wird täglich für ca. 10 Min. in der Natur mit umfangreichen, körperlichen Leistungen, wie z. B. verschiedene Gelenkbewegungen, die Elastizität aller Muskeln und Sehnen, Balance, feine sensorische Reaktionen, komplette innere organische Funktionen u. a., trainiert. Es hilft auch gegen viele Gesundheitsprobleme, beispielsweise Schmerzen vieler Arten, Unruhe, Kreislauf- und Verdauungsbeschwerden, Parkinson, Alzheimer usw.. Wegen der Wirksamkeit erhielt Wildgans-QiGong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Im Kurs werden die Übungsfiguren stufenweise gelehrt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und Schreibutensilien

**Referent:** Yang Weihong, chinesischer Arzt

**Kursbeitrag:** 49,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

## BEWEGUNG UND FITNESS

## 51 Modernes Rückentraining

*Kurs mit Dehn- und Pilatesübungen*

Durch effektive, abwechslungsreiche Übungen stärken wir Rücken-, Becken- und Bauchmuskeln, mobilisieren unsere Gelenke und dehnen Muskeln und Sehnen.

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden

**51a Mittwochs, ab 21.02. – 03.07. (außer 27.03. / 03.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05.) von 17.00 – 17.45 Uhr (15x)**

**51b Mittwochs, ab 21.02. – 03.07. (außer 27.03. / 03.04. / 01.05. / 22.05. / 29.05.) von 18.00 – 18.45 Uhr (15x)**

**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

**Beitrag je Kurs:** 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

## 52 Rückentraining mit Power

**Donnerstags, ab 22.02. – 04.07. (außer 28.03. / 04.04. / 09.05. / 23.05. / 30.05.) von 17.00 – 17.45 Uhr (15x)**

Abwechslungsreiches, effizientes Übungsprogramm mit und ohne Handgerät für eine starke Körpermitte. Start mit Warm-up, Ende mit Stretching.

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden

**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

**Kursbeitrag:** 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12



**53 Wirbelsäulengymnastik**

*Kombination mit Bauchmuskeltraining*

**Donnerstags, ab 22.02.–04.07. (außer 28.03./04.04./09.05./23.05./30.05.) von 18.00–18.45 Uhr (15x)**

Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauchmuskulatur und Wirbelsäule. Zur Prävention von Rückenbeschwerden.

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden

**Leitung:** Gabriele Springer, Sportlehrerin (Sportphilologin)

**Kursbeitrag:** 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

**54 Leichte Gymnastik für ältere Menschen**

*Aktiv, beweglich und entspannt.*

**Montags, ab 04.03.–15.07. (außer 25.03./01.04./15.04./22.04./20.05./27.05.) von 15.00–16.00 Uhr (14x)**

Schwerpunkte des Kurses sind Alltagsfitness, Stärkung der Muskelkraft, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit sowie Stand- und Bewegungssicherheit.

Das ganzheitliche Training beinhaltet einfach zu erlernende Übungen, die Bewegung mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeit verbinden und zugleich Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht stärken. Besonders für Menschen ab 60 Jahren geeignet, um fit und mobil zu bleiben bis ins hohe Alter.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Sportschuhe

**Leitung:** Dagmar Schönberger, zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 67,20 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

**55 Wirbelsäulengymnastik**

Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit.

**Bitte mitbringen:** Handtuch für den Boden

**55a Montags, ab 04.03.–15.07. (außer 25.03./01.04./29.04./20.05./27.05.) von 17.00–17.45 Uhr (15x)**

**55b Montags, ab 04.03.–15.07. (außer 25.03./01.04./29.04./20.05./27.05.) von 18.00–18.45 Uhr (15x)**

**Leitung:** Ulrike König, Physiotherapeutin

**Beitrag je Kurs:** 52,50 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 13

**56 Fit und Gesund**

*Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn*

**Montags, ab 04.03.–15.07. (außer 25.03./01.04./08.04./20.05./27.05.) von 19.00–20.00 Uhr (15x)**

Durch abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Handgeräten steigern wir unsere Fitness. Entspannungsübungen am Ende.

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Handtuch für den Boden

**Leitung:** Rita Schenk, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 48,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

**57 Gymnastik für Frauen am Morgen**

**Dienstags, ab 05.03.–16.07. (außer 26.03./02.04./21.05./28.05.) von 09.30–10.15 Uhr (16x)**

Durch Wirbelsäulengymnastik, Stabilisations- und Mobilisationsübungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

**Bitte mitbringen:** Handtuch für den Boden

**Leitung:** Melissa Lutz, Master of Arts–Prävention u. Gesundheitsmanagement

**Kursbeitrag:** 156,00 €/Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGBV von den Krankenkassen bezuschusst./Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 13

**58 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren**

*Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen*

**Dienstags, ab 05.03.–09.07. (außer 26.03./02.04./21.05./28.05.) von 10.30–11.30 Uhr (15x)**

**Leitung:** Rosemarie Horn, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 45,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14

**59 Allgemeines Fitnessstraining**

*Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte*

**Mittwochs, ab 06.03.–17.07. (außer 27.03./03.04./01.05./22.05./29.05.) von 19.30–20.30 Uhr (15x)**

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der körperlichen Fitness, bestehend aus einem Herz-Kreislauftraining, gezieltem Kräftigungsprogramm verschiedener Muskelgruppen und Mobilisationsübungen zur Verbesserung der körperlichen Flexibilität. Geeignet für junge und jung gebliebene Sport- und Bewegungsbegeisterte mit Grundkondition.

**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch

**Referentin:** Anna Löhner, Physiotherapeutin

**Kursbeitrag:** 55,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

**60 Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic**

*mit Wirbelsäulengymnastik*

**Freitags, ab 15.03.–19.07. (außer 29.03./05.04./10.05./24.05./31.05./28.06.) von 09.00–09.45 Uhr (13x)**

Abwechslungsreiche Kursstunde mit den Schwerpunkten Mobilisation, Stabilisation der Körpermitte und Kräftigung des ganzen Körpers. Die Intensität der Übungen richtet sich nach den Teilnehmer/-innen.

**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden

**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin

**Kursbeitrag:** 36,40 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 14



**61 Power Bodyforming**

*Intensive Ganzkörperfitness*

Intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Wir beginnen mit einem Warm-up und beenden die Stunde mit einem Stretching. Neben gezielten Kräftigungsübungen sind weitere Schwerpunkte die Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Schulung der Stabilisation.

**Bitte mitbringen:** feste Turnschuhe, Isomatte oder Handtuch für den Boden

**61a** **Freitags, ab 15.03. – 19.07.**  
(außer 29.03. / 05.04. / 10.05. / 24.05. / 31.05. / 28.06.)  
von 09.55 – 10.55 Uhr (13x)

**61b** **Freitags, ab 15.03. – 19.07.**  
(außer 29.03. / 05.04. / 10.05. / 24.05. / 31.05. / 28.06.)  
von 11.00 – 12.00 Uhr (13x)

**Leitung:** Ines Preis, Übungsleiterin

**Beitrag je Kurs:** 48,40 € / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 15

**62 Nordic Walking**

**Mittwochs, ab 10.04. – 03.07.** (außer 01.05. / 22.05. / 29.05.)  
von 10.00 – 11.00 Uhr (10x)

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, verbessert die Ausdauer und die Koordination, regt das Herz-Kreislauf System an und unterstützt das Immunsystem. Sie lernen den richtigen Umgang mit den Stöcken und setzen dies sofort praktisch um.

**Bitte mitbringen:** Nordic Walking Stöcke, feste Schuhe, wetterfeste Sportkleidung

**Leitung:** Ludmilla Malikova, Physiotherapeutin

**Teilnahmebeitrag:** 60,00 € / Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** 1. Termin im Haus

**max. TN-Zahl:** 15

**Mountainbiken für Väter**

*Entspannte Trail Tour (ohne Kinder)*

**Donnerstag, 18.07. von 18.30 – 21.00 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 135

**MUSIK**

**63 Veeh-Harfen® – Kurs für Fortgeschrittene**

*offen für Interessierte jeden Alters*

Kursteilnehmer/-innen mit soliden Grundkenntnissen des Musizierens auf der Veeh-Harfe bekommen in diesem Kurs die Möglichkeit, auf einem fortgeschrittenen Niveau erwarbene Fähigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Ziel ist es, bei jeder/-m die persönliche musikalische Entwicklung zu ermitteln und anschließend darauf aufbauend zu fördern.

Lehrinhalte sind Lied- und Instrumentalstücke aus traditioneller und zeitgenössischer Musik mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Bass-Harfe kommt zum Einsatz! Kleinere Auftritte sind nach Absprache und Wunsch der Teilnehmer/-innen möglich. Die Referentin bittet neue Interessenten um vorherige Rücksprache mit ihr!

**63a** **Montags, ab 11.03. – 13.05.** (außer 25.03. / 01.04.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)

**63b** **Montags, ab 11.03. – 13.05.** (außer 25.03. / 01.04.)  
von 12.45 – 14.15 Uhr (8x)

**63c** **Dienstags, ab 12.03. – 14.05.** (außer 26.03. / 02.04.)  
von 10.45 – 12.15 Uhr (8x)

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

**Beitrag je Kurs:** 96,00 € (inkl. 25,00 € für Lehrmaterial und Leihinstrument) / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 7

**64 Veeh-Harfen® – Aufbaukurs I für Anfänger**

*offen für Interessierte jeden Alters*

**Dienstags, ab 12.03. – 14.05.** (außer 26.03. / 02.04.)  
von 09.00 – 10.30 Uhr (8x)

Wollen Sie Ihre ersten Erfahrungen des Musizierens auf der handlichen Tisch-Harfe erweitern? Die Referentin wiederholt und vertieft mit Ihnen die Handhabung des Instruments und der Veeh-Harfen-Noten. Fachkundig werden Sie zum Spiel von Lied- und Instrumentalstücke angeleitet, ergänzt durch Basisinformationen zu Melodie und Takt. Die Referentin bittet neue Interessenten um vorherige Rücksprache mit ihr!

**Leitung:** Lilo Halbleib, Musik-Geragogin

**Kursbeitrag:** 96,00 € (inkl. 25,00 € für Lehrmaterial und Leihinstrument) / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 6

MUSIK



**Folgen Sie uns auch auf Social Media:**

 [generationen\\_zentrum](#)

 [Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)



**Dieses Symbol verweist auf Angebote, die besonders für Senioren geeignet sind.**



**65 Singen am Nachmittag**

*Mit Liedern Jahr und Leben besingen*  
Donnerstags, 14.03. / 18.04. / 16.05. / 20.06. / 18.07.  
von 14.30–16.15 Uhr



Singen ist gut für die Seele, es stärkt die Gemeinschaft und fördert so unsere Gesundheit. In Liedern und Gedichten spiegelt sich unser Leben: Ihr Wissen, ihr Bedenken und oft auch ihr Humor kann uns helfen, den Alltag und das Leben besser zu verstehen und zu meistern. Wir singen unter anderem jahreszeitliche Lieder und Lieder aus dem Volksliedschatz, moderne und auch religiöse Lieder. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Liederbücher liegen bereit. Unser Motto lautet: Wir freuen uns am gemeinsamen Singen.

Deshalb: Wir freuen uns auf Sie.

**Musikalische Begleitung und Moderation:** Brigitte Kirsten und Michael Pfister, Sonja Baus und Peter Staubach  
**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!

**TANZ**

**66 Erlebnistänze am Vormittag**

*Bleib fit, mach mit*  
Fachgerecht werden Sie zu beschwingten und leicht erlernbaren (Kreis-)Tänzen angeleitet. Die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft werden dabei nicht fehlen.



**66a** **Freitags, ab 23.02. – 19.07.**  
(außer 29.03. / 05.04. / 10.05. / 24.05. / 31.05.)  
von 09.00–10.30 Uhr (16x)

**66b** **Freitags, ab 23.02. – 19.07.**  
(außer 29.03. / 05.04. / 10.05. / 24.05. / 31.05.)  
von 10.45–12.15 Uhr (16x)

**Leitung:** Silvia Klein, Seniorentanzleiterin  
**10er-Karte:** 32,00 € /Anmeldung erforderlich!

**67 Orientalischer Tanz**

*für Frauen aller Nationen*  
Mittwochs, 06.03. / 24.04. / 15.05. / 12.06.  
von 19.30–21.00 Uhr



Tanzen macht fit und verbindet Menschen. Bei diesen Treffen tanzen wir gemeinsam die Grundschriffe und Grundbewegungen des orientalischen Tanzes. Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung und Musik.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikkleidung, ein Tuch für die Hüften, leichte Schuhe

**Referentin:** Miram Ahmed

**Teilnahmebeitrag:** 4,00 € je Termin / Barzahlung vor Ort! / Anmeldung erbeten!

**Seminarreihe Sakraler Tanz**

*Meditation des Tanzes*  
Donnerstags, 07.03. / 21.03. / 11.04. / 25.04. / 02.05. / 16.05. / 06.06. / 20.06. / 04.07. / 18.07.  
von 19.00–21.00 Uhr  
Näheres siehe Nr. 8

**KREATIVES GESTALTEN**

**68 Offener Stricktreff**

*Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung*  
Montags, ab 04.03.–29.07. (außer 01.04. / 20.05. / 27.05.)  
von 14.00–17.00 Uhr (19x)



Hier treffen Sie Teilnehmer/-innen, die wie Sie gerne stricken. Anfänger/-innen sind willkommen. Profitieren Sie von dem Ideenreichtum in der Runde und den Tipps und Tricks der Anwesenden.

**Bitte mitbringen:** Wolle und Stricknadeln

**Leitung:** Gertrud Stamm

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten!

**69 After Work ART... den Tag mit etwas Kunst ausklingen lassen**

Donnerstags, 14.03. / 11.04. / 02.05. / 06.06. / 04.07.  
von 18.00–20.00 Uhr



... intuitives Malen, Collagen, mixed media ART  
... gönn´ Dir ein wenig Farbenfreude und lasse den Tag mit etwas Kunst ausklingen

... wir nutzen eine Vielzahl von Techniken und arbeiten mit unterschiedlichsten Farbpaletten und Materialien

**Leitung:** Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich

**Teilnahmebeitrag je Termin:** 8,00 € zzgl. Materialkosten / Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /

Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Termin:** 8

**70 Nähtreff... für ein ideenreiches Miteinander zwischen Alltag und Wochenende**

Freitags, 15.03. / 12.04. / 03.05. / 07.06. / 12.07.  
von 14.00–15.30 Uhr



kleine, leichte Näh-Experimente ... Das jeweilige Thema entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

**Bitte mitbringen:** Stoffreste

**Leitung:** Brigitte Barth, Generationen-Mentorin, Referentin im Kreativbereich

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!



**71 KREATIVE ZWISCHENZEIT ...  
für ein ideenreiches Miteinander**

**Freitags, 15.03. / 12.04. / 03.05. / 07.06. / 12.07.  
von 16.30 – 18.00 Uhr**

... zwischen Alltag und Wochenende zwischen den Generationen – alle sind willkommen  
Lernen Sie neue Techniken und Materialien kennen und anwenden.  
Das jeweilige Thema entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

**Bitte mitbringen:** geeignetes Transportbehältnis

**Leitung:** Brigitte Barth, Generationen-Mentorin,  
Referentin im Kreativbereich

**Teilnahmebeitrag je Termin:** 5,00 € pro Familie (Kind ab 6 J. in Begleitung eines Erwachsenen) / Barzahlung bei der Referentin vor Ort! / Anmeldung erbeten!



**KULTUR**

**72 Bildvortrag: Alt-Würzburg, Zerstörung  
Würzburgs und Wiederaufbau**

**Freitag, 15.03. um 15.00 Uhr**

Würzburg gehörte zu den Städten im Deutschen Reich, die noch in den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs bombardiert wurden. Dem schwersten Angriff am Abend des 16. März 1945 fielen etwa 5000 Menschen zum Opfer. Die historische Altstadt wurde zu 90 % zerstört. Der Referent erinnert an die Ereignisse, die Nachkriegsjahre und den Wiederaufbau. Sie sehen historische Aufnahmen und Dokumente aus seinem persönlichen Archiv.

**Referent:** Willi Dürrnagel, Stadtrat

**Teilnahme kostenfrei!** / Spende erbeten! /  
Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 150



**73 Literaturkreis**

**Donnerstags, 21.03. / 18.04. / 16.05. / 20.06. / 18.07.  
von 15.00 – 16.30 Uhr**

Unser Literaturkreis trifft sich einmal monatlich. Eingeladen sind dazu alle, die Freude am Lesen haben. Die Literatur wird jeweils im Vorfeld gelesen und dann an den Nachmittagen besprochen. Buchvorschläge können gerne eingebracht werden. Der Nachmittag wird moderiert.

Am 21.03 sprechen wir über das Buch: „Ein ganzes Leben“ Robert Seethaler

**Referentin:** Verena Lindner, Lehrerin i.R

**Teilnahme kostenfrei!** / Anmeldung erbeten!



**FAHRTEN**

**74 Konzertfahrt nach Ebrach**

*Konzert im Kaisersaal zu Ebrach „Fröhliche Landpartie“*  
**Sonntag, 19.05. von 13.00 – 18.30 Uhr**



Schon Tradition hat der Besuch beim Pfingstkonzert in Ebrach. Heuer kommen durch die Philharmonie Festiva unter dem Dirigenten, Bundesfreund Gerd Schaller, folgende Musikstücke zu Gehör: Siegfried-Idyll von Richard Wagner, Trompetenkonzert E-Dur von Joseph Haydn (Solist Sebastian Berner) und Sinfonie Nr. 6 F-Dur, op. 68 „Sinfonia Pastorale“ von Ludwig van Beethoven.

**Fahrtkosten:** 59,00 € (inkl. Konzertkarte zu 44,00 €) / Anmeldung ab 15.04.24 bei Fr. Poschner, Tel. 0931/47080948 (Frankenbund Gruppe Würzburg) erforderlich!

**Treffpunkt zur Abfahrt:** Bussteig 12 (Fernbusabfahrten) in Kooperation mit dem Frankenbund Gruppe Würzburg



Frankenbund  
Gruppe Würzburg

KULTUR  
FAHRTEN

**103. Deutscher Katholikentag, Erfurt**

*„Zukunft hat der Mensch des Friedens“*

**Samstag, 01.06.**

**Näheres siehe Nr. 14**

**75 Fränkische Passionsspiele Sömmersdorf**

*Busfahrt zur Aufführung*

**Sonntag, 07.07. von 12.30 – 19.30 Uhr**



Seit fast 2000 Jahren erzählt man sich weltweit die Geschichte jenes Mannes, der mit seinen Worten und Taten das Gesicht dieser Welt veränderte: das Leben, Lieben, Leiden und Sterben des Jesus von Nazareth.

Seit 1933 erzählen die Sömmersdorfer das Leben Jesu noch ganz anders. Auf einer neu überdachten Freilichtbühne, mitten im Wald, unter offenem Himmel. Die Geschichte ist alt, aber sie wird immer wieder neu erzählt. So, dass die Menschen, die Sömmersdorf besuchen, sich in ihr wiederfinden und sich von ihr anstecken lassen können.

**Spielbeginn:** 14.30 Uhr, Spieldauer: 3,5 Stunden,  
Pause: 30 Minuten

**Reisebegleitung:** N.N.

**Fahrtkosten:** 49,00 € (inkl. Eintrittskarte 30,00 €)

Kategorie 2 / Platzvergabe nach Anmeldung /  
Schwerbehinderte erhalten zusätzlich 5 € Ermäßigung /  
Anmeldung bis 13.05. erforderlich!

**Abfahrt:** Würzburg, Bahnhofstraße 4-6,  
vor Matthias-Ehrenfried-Haus

**max. TN-Zahl:** 39



## FÜHRUNGEN

### 76 Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)

**Donnerstag, 14.03. von 17.00–18.00 Uhr**

In ABBW werden die schriftlichen Quellen des Bistums Würzburg aufbewahrt, gesichert und für Verwaltung, Öffentlichkeit und Forschung zugänglich gemacht. Die Einrichtung bietet die Kompetenz und Infrastruktur für Fragestellungen zu Personen, Ereignissen, Gebäuden und verschiedenen Sachthemen des Bistums.

Sie erhalten einen Blick hinter die Kulissen, werden durch die Funktionsbereiche des Zweckgebäudes in der Domerschulstraße geführt und über die Zuständigkeiten, Aufgaben, Bestände und Sammlungen informiert.

**Referent:** Thomas Wehner, Stv. Leiter Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

**Veranstaltungsort:** Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg, Domerschulstraße 17, 97070 Würzburg  
In Kooperation mit Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg

**max. TN-Zahl:** 15

Archiv und Bibliothek  
des Bistums Würzburg

### 77 Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat

*Kulturökologische Führungen*

Wir laden Sie herzlich ein, bei monatlichen Wanderungen, jeweils am Freitag, dabei zu sein und mit netten Mitmenschen die nahe Heimat kennenzulernen bzw. neu zu erleben. Unser mittleres Gehtempo unterbrechen wir ab und zu mit kürzeren Stopps, um an besonders interessanten und schönen Plätzen zu Verweilen. Bitte um Verständnis, dass Hunde bei diesen Wanderungen nicht dabei sein sollten.



#### 77a Vom Schloss Grumbach zum terroir f in Rimpar

**Freitag, 22.03. von 09.50–12.20 Uhr**

Rundwanderung mit schönen Aussichten. Weglänge: ca. 6,5 km

**Treffpunkt:** Am Eingang des Rathauses in Rimpar, Schlossberg 1 (Rathaus ist im Schloss)

**ÖPNV-Empfehlung:** ab Würzburg Busbahnhof (Steig 6) um 9.20 Uhr, Ankunft in Rimpar/Marktplatz um 9.37 Uhr, dann noch etwa 300 m Fußweg zum Treffpunkt, Rückfahrt um 12.32 Uhr

#### 77b Auf Greußenheims Höhen

**Freitag, 19.04. von 13.15–17.00 Uhr**

Rundweg auf schönen Wegen–z. T. im Wald–und mit wunderbaren Aussichten. Weglänge: ca. 10,5 km

**Treffpunkt:** Vor der Kirche in Greußenheim, Kirchplatz  
**ÖPNV-Empfehlung:** Bus ab Würzburg Bismarckstr. (bei Posthochhaus bzw. Bahnhof) um 12.30 Uhr, Ankunft Birkenfelder Str. in Greußenheim um 13.02 Uhr, dann noch wenige Meter zum Treffpunkt, Rückfahrt um 17.07 Uhr

### 77c Quittenlehrpfad, Vogelsburg und terroir f in Volkach

**Freitag, 17.05. von 12.50–16.40 Uhr**

Rundwanderung zur Quittenblüte mit tollen Ausblicken. Weglänge: ca. 10 km

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Bahnhof in Volkach, Bahnhofsplatz (Parkplatz ist in der Nähe)

**ÖPNV-Empfehlung:** Würzburg Busbahnhof (Steig 9), Abfahrt um 12.10 Uhr, Ankunft Haltestelle Bahnhof in Volkach um 12.42 Uhr, Rückfahrt um 16.48 Uhr

### 77d Naturwald Irtenberger Forst und Naturschutzgebiet Blutsee-Moor bei Kist

**Freitag, 21.06. von 14.00–17.30 Uhr**

Rundwanderung auf schattigen Waldwegen. Weglänge: ca. 10 km

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz am Irtenberger Forsthaus an der St 578 von Kist in Richtung Gerchsheim–ca. 150 m vor der Abzweigung nach Oberaltertheim auf der rechten Seite kurz nach dem Irtenberger Forsthaus

**ÖPNV-Empfehlung:** Würzburg Busbahnhof (Steig 10) Abfahrt um 13.25 Uhr, Ankunft Haltestelle Irtenberger Forsthaus um 13.53 Uhr (Treffpunkt ist gleich in der Nähe), Rückfahrt um 18.07 Uhr

### 77e Leinacher „Bergwallerleben“ am Königsberg und Volkenberg

**Freitag, 19.07. von 10.15–12.15 Uhr**

Schattige Rundwanderung mit kleiner Pause am Erlabrunner Käppele. Weglänge: ca. 5 km

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz Volkenberg/Königsberg in Leinach (Nähe Bushaltestelle Volkenbergweg) Mit PKW von Margetshöchheim Richtung Erlabrunn gegenüber dem Erlabrunner Badensee-Parkplatz links Richtung Leinach fahren, oben auf der Höhe die zweite Wege-Einfahrt rechts zum Wanderparkplatz (bei Bushalte-Schild!) nehmen.

**ÖPNV-Empfehlung:** Würzburg Busbahnhof (Steig 5) ab 9.35 Uhr, an Bushaltestelle Leinach-Volkenbergweg um 10.04 Uhr, dann noch wenige Meter zum Wanderparkplatz auf dem Weg der rechts in den Wald führt, Rückfahrt um 12.20 Uhr

**Wanderführer:** Klaus Isberner, Bildungsreferent i. R.

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /

Anmeldung bis je 2Tage vorher erforderlich!

**max. TN-Zahl je Führung:** 20

### Meister Til und seine Stadt

*Familienführung ab 5–99 Jahre*

**Samstag, 13.04. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 125**



## 78 Stift Neumünster – Von der Romanik bis zur Gegenwartskunst

*Führung*

**Montag, 15.04. von 15.00–16.30 Uhr**

Über dem einstigen Grab der Frankenapostel erhebt sich ein prachtvoller Kirchenbau. Was steckt hinter der großartigen Schaufassade? Ein Echthaarkruzifix, ein apokalyptisches Weib und eine Riemenschneidermadonna zeugen von einer langen Geschichte..

**Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A., Gästeführerin

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Hauptportal Stift Neumünster  
**max. TN-Zahl:** 25

## 79 Naturerfahrung und innere Einkehr auf dem Schwanberg

*Rundwanderung mit Besuch des FriedWaldes*

**Samstag, 27.04. von 13.15–18.45 Uhr**

Wir gehen von Iphofen auf den Schwanberg und erfreuen uns dort an der schönen Natur und den tollen Ausblicken. Im dortigen FriedWald (Bestattungswald) werden wir uns schweigend bewegen und innehalten. Auch im angrenzenden Schlosspark halten wir uns länger auf und lenken unsere Sinne vor allem auf die prächtigen Bäume dort. Wir werden immer wieder kleine Pausen einlegen, so dass auch etwas weniger konditionsstarke Wanderer mitgehen können. Streckenlänge: ca. 10 km

**Bitte mitbringen:** Feste Schuhe und Getränk, Wanderstöcke sind auch vorteilhaft

**Leitung:** Klaus Isberner, Bildungsreferent i. R.

**Teilnahme kostenfrei!** /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Vor dem Bahnhof in Iphofen

**ÖPNV-Empfehlung:** Würzburg Hbf Abfahrt um 12:41 Uhr, Ankunft um 13:06 Uhr am Bahnhof Iphofen, Rückfahrt um 18:51 Uhr

(Ankunft in Würzburg Hbf um 19:17 Uhr)  
Bund Naturschutz, Kreisgruppe Würzburg  
**max. TN-Zahl:** 30



## 80 Skulpturenpark auf dem Kiliansplatz

*Führung*

**Montag, 06.05. von 15.00–16.30 Uhr**

Zwischen Dom und Stift Neumünster stehen, sitzen, liegen unterschiedlichste Skulpturen. Der Platz lädt zum Verweilen ein. Doch was ist hier eigentlich dargestellt? Was macht der Sitzende auf den Treppen? Ist der große Stuhl etwa Kunst?

**Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A., Gästeführerin

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt auf dem Kiliansplatz**  
**max. TN-Zahl:** 25

## Heiliger Kilian – von der Alten Mainbrücke bis zum Dom

*Familienführung ab 5–99 Jahre*

**Samstag, 29.06. von 10.00–11.30 Uhr**

**Näheres siehe Nr. 128**

## AUSSTELLUNGEN

### 81 Ausstellung: Finale 2.0 alles außergewöhnlich

*– es ist die alltäglich gewordene Begegnung mit dem Kreuz und der Auferstehung, die hier in neuem, außergewöhnlichem Licht erscheint werktags in der Zeit vom 08.03.–28.03.*

Thematisch spannen die Arbeiten den Bogen vom letzten Abendmahl über die Kreuzigung bis zu Auferstehung und Pfingsten. Mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln wie Objekten, Zeichnungen, Malerei oder Fotografie eröffnen sich ungewohnte Perspektiven und holen die Geschehnisse der Passion in unsere Nähe.

Zur Ausstellung ist das Buch „Finale 2.0“ von Henry Wirth und Werner May im Verlag J. H. Röhl, Dettelbach erschienen.

**Künstler Henry Wirth:** Studium Kommunikationsdesign in Würzburg ab 1997 Gründung der DesignCompany H. Wirth, verstärkt auch als Freelancer für andere Agenturen tätig. Jahrelanges Mitglied in der Allianz deutscher Designer (AGD), im Berufsverband Bildender Künstler (BBK), in der Künstlervereinigung „Das Rad“ (Christen in künstlerischen Berufen) und dem Kreativkollektiv ODERMALSO Werner May, Dipl. Psychologe und Buchautor hat zu ausgewählten Kunstwerken aus seiner Perspektive passende Gedächtnisse und Texte hinzugefügt.

### 81a Eröffnung der Ausstellung als:

*Inspirierender Abend mit Liedermacherin Stefanie Schwab,*

**Freitag, 08.03. von 19.30–21.00 Uhr**

die die künstlerischen Werke mit ihren einfühlsamen Songs in kleinen Konzertblöcken ergänzt, vertieft und begleitet ([www.stefanieschwab.de](http://www.stefanieschwab.de)), dazwischen Texte aus dem Ausstellungsbuch mit dem Buchautor Werner May.

Der Künstler, Henry Wirth, wird ebenfalls anwesend sein.

Teilnahme kostenfrei/Anmeldung erbeten!

AUSSTELLUNGEN



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,  
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00  
BIC: GENODEF1M05  
Stichwort: wellcome





**82 Ausstellung: Liborius Wagner**

50 Jahre Seligsprechung  
werktags in der Zeit vom 08.04. – 19.04.

Ausstellung mit Zeugnissen der Verehrung zum Leben des Seligen Liborius Wagner.

Näheres siehe Nr. 82



**83 WOLKIG BIS HEITER**

Ausstellung

werktags in der Zeit vom 04.06. – 28.06.

Erhard Piller lebt und arbeitet in Höchberg. Seit frühester Jugend beschäftigt er sich mit der Malerei. In Kirn an der Nahe wurde er ab 1978 acht Jahre lang von dem Künstler Karlheinz Brust unterrichtet. Er experimentierte als Autodidakt weiter mit verschiedenen Farben, bis er letztlich bei der Acrylfarbe blieb. Er entschied sich vor ca. 20 Jahren vom gegenständlichen zum abstrakten Malen überzugehen. Seine Bilder haben ihre eigene Aussage und spiegeln durch ihre Farbigkeit seine Lebenseinstellung wider – Lebensfreude! Ob es der Anschein einer Landschaft, einer Gestalt, einer verwitterten Oberfläche oder einfach die Ausstrahlung des Bildes ist, es lädt den Betrachter zu immer neuen Entdeckungen ein.

**83a Ausstellungseröffnung**

Montag, 03.06. von 17.00 – 18.00 Uhr

Referent: Erhard Piller

Teilnahme kostenfrei/Anmeldung erbeten!

Anzeige

**THYEN**  
die Bio-Bäckerei

kontrolliert und zertifiziert DE-ÖKO-001  
Inh. Andreas Thyen  
Versbacher Strasse 174  
97078 Würzburg  
Tel./Fax 0931 - 284602

Öffnungszeiten:  
Dienstag - Freitag 6 - 18 Uhr, Samstag 6 - 13 Uhr

Wir sind jeden Freitag auf dem Bauernmarkt  
in Veitshöchheim

www.biobaekerei-thyen.de



**LWB** LIBORIUS  
WAGNER  
BÜCHEREI  
Neue Bücherei

im Matthias-Ehrenfried-Haus

**Kommen Sie gerne in der neuen Bücherei vorbei  
und lernen Sie die Vielfalt kennen.**

In der Liborius Wagner Bücherei finden Sie u.a.:

**+ FÜR KINDER**

- Tonies
- CDs
- DVDs
- Spiele
- Bilderbücher
- „Erstleser“-Bücher
- Kindersachbücher
- Kinderbücher



**+ ELTERNBIBLIOTHEK**

**+ JAHRESZEITENBIBLIOTHEK FÜR GROSS UND KLEIN**

**+ ERWACHSENE**

- Schöne Literatur:
- Romane
- Krimi
- Thriller
- Sachbücher
- Freizeitbibliothek
- Gesundheitsbibliothek
- Reisebibliothek
- Lebensfragen
- Hörbücher



**++ In der Onleihe über 25.000 Medien ++**

**UNSER BEGLEITPROGRAMM ZUR BÜCHEREI:**

- 10** Liborius Wagner – 50 Jahre Seligsprechung
- 73** Literaturkreis
- 82** Ausstellung: Liborius Wagner
- 91** Tod und Trauer im Kinderbuch
- S. 66** Buchlesung „Lumpi“ mit Ralph Caspers
- 105** Spieletreff der Generationen

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Di, Fr und Sa (1. + 3.) von 9.30 bis 12.30 Uhr

Mi und Do von 12.30 - 17.00 Uhr, Montags geschlossen

# Kinder und Familie



## Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kinder

Alter/Angebot	Babyzeit				Kinderzeit				
	ab 6 Wochen	ab 6 Monate	ab 1 Jahr	ab 1 1/2 J.	ab 3 J.	ab 5 J.	ab 6 J.	ab 7 J.	ab 8 J.
<b>Eltern-Kind-Angebote</b>	PEKIP® Nr. 113a-c					Familienführungen: Meister Til und seine Stadt Nr. 125 Heiliger Kilian Nr. 128			
	Kanga Training Nr. 114a+b					Pferdeduft für die ganze Familie Nr. 126			
	Simlliche Bewegungser-fahrungen 3.-5. Monate. Nr. 119	Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln Nr. 117	Bewegsabendteuer im Haus Nr. 120 Fantasie+Bewegg. im Wald Nr. 116 <b>NEU</b> Bewegungsspaß in der Natur Nr. 121 <b>NEU</b> BewegungskinderTanz+Musik Nr. 111a+b Nappydancer Nr. 115a-d			Wendo für Mädchen <b>NEU</b> ab 7 J. Nr. 129			
	Freispiel 1 Bindg stärken Nr. 110a+b		Leckere Kleinigkeiten für die Kita Box Nr. 112 Am Familientisch - mit saisonale und regionaleLebensmittel Nr. 127 Kinder-Köche ganz groß – Osterbäckerei Nr. 122 Kinder-Köche ganz groß – Vegane Küche Nr. 124						
<b>Vater-Kind-Angebote</b>	Väterbrunch im Café Komm Nr. 132 <b>NEU</b> Fahrradtour nach Margetshöchheim Nr. 134			Freispiel 2 Beziehung leben Nr. 110c+d		Stockbrot am Lagerfeuer Nr. 131			
<b>Nur für Kinder</b>						Kinderbetreuung Kleine Strolche Nr. 136a-e			
<b>Offene Angebote</b>						Café komm Mo, Die, Mi, Do, Fr Nr. 103 BabyTreff Nr. 105, Spielend Deutsch lernen Nr. 104 Café komm NähTreff Nr. 70 Erzähltheater im Café komm Nr. 106 Alleinerziehenden Treff Nr. 107 Kreative Zwischenzeit Nr. 71 Tauschbasar Nr. 123			



PARTNERSCHAFT | ERZIEHUNG | BERATUNG

84 **Natürliche Familienplanung mit sensiplan®**

Telefon-Sprechstunde

**Sprechzeit: Dienstags von 11.00-13.00 Uhr**

Beratung und Information zu den Themen: Anwendung der Natürlichen Familienplanung (sensiplan®), auch nach Absetzen der Pille oder bei Kinderwunsch. Fragen zur Zyklusauswertung, sowie zu den Zeichen der Fruchtbarkeit. Termine und Informationen über den Beginn eines neuen Einführungskurses zum Erlernen der Methodenregeln von sensiplan® finden Sie unter [www.nfp.bistum-wuerzburg.de](http://www.nfp.bistum-wuerzburg.de)

**Referentin:** Sabine Wolz, Referentin für Ehe- u. Familienseelsorge, Nfp-Beraterin

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!

**Kontakt:** 0931/38665232 oder [nfp@bistum-wuerzburg.de](mailto:nfp@bistum-wuerzburg.de)



85 **„1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden“**

*Tipps für eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation und Informationen zum Gesprächstraining für Paare EPL (Ein partnerschaftliches Lernprogramm)*

**Dienstag, 12.03. von 19.30–21.30 Uhr**

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: Sie reden verständnisvoll über die 1000 Kleinigkeiten und auch über die wichtigen Themen in ihrer Beziehung, die das Zusammenleben spannend machen, mitunter aber auch Reibung hinein bringen. Wo Liebe ist und Leben, da ist eben auch Dynamik und Bewegung. Bei diesem Infoabend bekommen Sie Impulse für eine gelingende Kommunikation und einen Einblick in unser Kursangebot: „Erlebnis. Partnerschaft. Liebe.“ Gesprächstraining für Paare EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm).

**Referent:** Jürgen Krückel, EPL-Trainer

**Teilnahmebeitrag:** 3,00 €/für Paare 5,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken (FDK) Würzburg



Angebote mit diesem Logo werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

86 **Gesprächstraining für Paare EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm)**

*Sagen, was ich mir wünsche ...*

**Freitag, 19.04. von 19.00–21.30 Uhr**

**Samstag, 20.04. von 09.00–18.00 Uhr**

**Sonntag, 21.04. von 09.00–13.30 Uhr**

Sie wollen Ihre Beziehung vertiefen oder sich auf die Hochzeit vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig! Zielgruppe: Paare, deren Paarbeziehung ca. fünf Jahre nicht übersteigt oder sich auf die Hochzeit vorbereiten.

Gesprächstrainings für Paare EPL und KEK

Das Geheimnis zufriedener Paare liegt im Gespräch. Es ist gut, in einer Art und Weise miteinander zu reden, die das Verständnis füreinander und für die unterschiedlichen Sichtweisen und Bedürfnisse wachsen lässt. Im EPL bzw. KEK-Training werden Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Ihre persönlichen Themen besprechen die Paare miteinander, räumlich getrennt von den anderen Paaren. Unterstützt werden sie von ausgebildeten Trainer/-innen.

**Trainer/-innen:** Jürgen Krückel, Anja Seufert

**Kursbeitrag:** 120,00 € pro Paar/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Familienbund (FDK) in der Diözese Würzburg

**max. TN-Zahl:** 8

87 **Waldretreat für Paare – Eine bewusste Auszeit mit Achtsamkeitsübungen die Paar-Verbindung stärken**

**Samstag, 04.05. von 15.00–17.00 Uhr**

1. Waldbaden – Achtsamkeitsübungen um mit sich & der Natur in Verbindung zu kommen.

2. Körperübungen – aus der TCM/Chi-Gong um wieder seine Energie aufzuladen

3. Methoden um das Vertrauen und die Verbindung als Paar zu stärken

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste bequeme Kleidung, Sitzpolster

**Referent:** André Block, Ergotherapeut

**Teilnahmebeitrag:** 35,00 € pro Paar/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Parkplatz vor dem Naturlehrpfad Naturwaldreservat Waldkugel zwischen Heidingsfeld und Reichenberg (Bushaltestelle: Würzburg Sommerain)

**max. TN-Zahl:** 6 Paare

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



**generationen\_zentrum**

**Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**





**88 Sprechstunde Kita Einstieg**

Beratung für Familien mit Flucht und Migrationshintergrund zum Thema Kindertagesbetreuung der Stadt Würzburg



**Freitag, 12.07. von 09.00–12.00 Uhr**  
**6 Termine je 30 Minuten**

**(09:00 / 09:30 / 10:00 / 10:30 / 11:00 / 11:30 Uhr)**

Bundesprogramm Kita Einstieg: hier erhalten Sie Hilfe und Unterstützung bei der Suche nach einem Kindergartenplatz. Sie erhalten: Informationen über die verschiedenen Arten der Kinderbetreuung, Tipps für das Kita-Portal [www.little-bird.de](http://www.little-bird.de), Hilfe beim Ausfüllen der Formulare für die Anmeldung (sind in verschiedenen Sprachen vorhanden) so dass die Bewerbungen um einen Kita Platz zum Erfolg führen.

**Referentin:** Martina Schmeink, Soziale Arbeit (B. A.)

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

Koordinations- und Netzwerkstelle Bundesprogramm

„Kita Einstieg“

**max. TN-Zahl:** 6

**ELTERN | PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE**

**Online Vorträge für Familien**

In Zusammenarbeit mit allen Familienstützpunkten der Stadt bieten wir regelmäßig Online Vorträge an. Themen und Termine finden sie auf unserer Homepage.



**89 Feinfühligkeit im Fokus – Beziehung mit Kindern gestalten**

Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und päd. Fachkräfte

**Montag, 04.03. von 19.30–21.30 Uhr**

Eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind ist die wichtigste Voraussetzung, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Feinfühligkeit und Grenzen setzen, Fachkraft-Kind-Beziehung, Beziehung zu Gleichaltrigen sowie die Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen bei Kindern von Geburt bis zum 6. Lebensjahr.

**Referentin:** Birgit Zöllner, Sozialpädagogin, Elternkurstainerin (DKSB), Fachkraft mit Zusatzqualifikation Bindungsentwicklung (ifp)

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 15

**90 Grenzen setzen, ohne zu verletzen – aber wie? für Eltern und Fachkräfte**

Sie haben in diesem Gesprächskreis Gelegenheit, die praktische Umsetzung in den konkreten Erziehungsalltag zu beleuchten.

Wir werden verschiedene Fragen stellen: welche Grenzen sind sinnvoll/wie vermittele ich sie dem Kind/wie nehme ich Grenzen ernst und Sorge dafür, dass sie respektiert werden/wie gehe ich mit den schmerzlichen, traurigen oder wütenden Reaktionen des Kindes gut um/vom Fußfassen und wieviel Standfestigkeit ich zum Grenzsetzen brauche/was ist zu tun, wenn Kinder keine Grenzen kennen?

**90a Vormittagskurs**

**Montags, ab 11.03.–06.05.**

**(außer 25.03. / 01.04. / 08.05.)**

**von 10.00–12.00 Uhr (6x)**

**90b Abendkurs**

**Donnerstags, ab 14.03.–16.05.**

**(außer 28.03. / 04.04. / 11.04.)**

**von 20.00–22.00 Uhr (6x)**

**Referentin:** Eva-Maria Schier, Pädagogin, Psychotherapie (HPG)

**Beitrag je Kurs:** 62,40 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 12

**91 Tod und Trauer im Kinderbuch**

*Schauen, Hören, Reden, Lesen, Schreiben – eine Form der Trauerbegleitung für Erzieher/-innen, Tagespflegepersonen, Hospizbegleiter/-innen, Lehrer/-innen*

**Dienstag, 19.03. von 19.00–20.30 Uhr**

Es gibt vielerlei Möglichkeiten für Kinder sich mit Tod und Trauer auseinanderzusetzen und eigene Bewältigungsformen und Trost zu finden. Angefangen bei Bilderbüchern, über Romane bis hin zu Erinnerungsbüchern und vielleicht zum eigenen (Tage-) Buch. Kinder, die trauern, brauchen Ausdrucksformen, die kindgemäß sind. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von Büchern Kinder in ihrer Trauer begleiten, stärken und unterstützen können.

**Referentin:** Mechthild Ritter, Dipl. Pädagogin, Transaktionsanalytikerin, Trauerbegleiterin

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 20





## 92 Sprache – der Schlüssel zur WELT – wie Kinder sprechen lernen

Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte  
**Dienstag, 09.04. von 19.30 – 21.30 Uhr**

Kinder lernen Sprache am besten im persönlichen Kontakt, im Handeln und in der Beziehung mit den Eltern und Bezugspersonen. Sie orientieren sich am Sprachvorbild. Kinder singen, reimen, stellen Fragen, lauschen Geschichten. Hier erfahren Sie, wie Sie Kinder bestmöglich im Alltag unterstützen, fördern und aktivieren, ihr sprachliches Können Tag für Tag mehr auszubauen. Helfen Sie den Kindern eine gute Sprachkompetenz zu erwerben für eine gute Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftliche Integration.

**Referentin:** Petra de Marche, Erzieherin, Fachberaterin, Sprachberaterin

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 20



## 93 Mama, ich mag dich – Papa, ich hab dich lieb!

Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik für die Elterntagsfeier in Krippe und Kindergarten

**Samstag, 13.04. von 10.00 – 16.00 Uhr**

In vielen pädagogischen Einrichtungen werden Muttertag und Vatertag mit liebevoll gebastelten Geschenken und kleinen Aufführungen begangen. Der Kurstag gibt Anregungen, wie die Feier von innen heraus und auf ganzheitliche Weise mit den Kindern vorbereitet werden kann. Im Mittelpunkt steht die Herzensbeziehung – unabhängig davon, in welcher Art von Familienmodell die Kinder leben.

**Referentin:** Dagmar Kretz, Erzieherin, Trainerin für Franz-Kett-Pädagogik GSEB

**Teilnahmebeitrag:** 30,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 30



## 94 „Will hoch!“ – Warum Babys und Kleinkinder es lieben getragen zu werden

für Schwangere, Eltern und Tagespflegepersonen mit Kleinkindern von Geburt bis 2 Jahre

**Mittwoch, 17.04. von 19.30 – 21.45 Uhr**

Babys tragen ist die natürlichste Art einem Säugling Nähe zu schenken. Aber auch ältere Kinder profitieren davon getragen zu werden. Tragen ist gut für die körperliche Entwicklung, der Körperkontakt stärkt die Bindung und wer getragen wird, ist mitten drin im Leben. Das Baby kann beobachten und das versorgt das Gehirn mit wichtigen Reizen für die neuronale Entwicklung.

Hier erfahren Sie von einer Fachfrau, warum und wie Sie Babys und Kinder tragen können. Gerne können Sie Trage, Tuch ... mitbringen und erhalten praktische Hilfe und Tipps für ein kinder- und rückenfreundliches Tragevergnügen.

**Referentin:** Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen und frühe Intervention im Kinderschutz, Tragetuchberaterin

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 23



## 95 Vom Umgang mit spannenden Kindern

Möglichkeiten der pädagogischen Intervention von Kindern mit besonderen Herausforderungen  
Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte

**Donnerstag, 25.04. von 19.30 – 21.30 Uhr**

Wissenshungrig, neugierig, verrückt, fantasievoll, lebhaft, kreativ, überspannt, chaotisch, unangepasst, frech und undiszipliniert. Wie gehen wir „pädagogisch“ mit diesen spannenden Kindern um? Welche Regeln und Werte gelten in der heutigen Erziehung? Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie spannenden Kindern in pädagogischen Alltag Struktur, Grenzen und Werte vermitteln können. Dabei wird ganz konkret mit Beispielen aus Ihrem Alltag gearbeitet.

**Referentin:** Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemischer Coach, Elterntainerin

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 25



Folgen Sie uns auch auf Social Media:

 [generationen\\_zentrum](https://www.instagram.com/generationen_zentrum)

 [Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](https://www.facebook.com/Generationen-ZentrumMatthiasEhrenfried)



Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere  
Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.



## 96 Empowerment als Erziehungsaufgabe

*Lern- und Austauschraum mit Diversity-Trainerin Nkechi Madubuko*

**Freitag, 03.05. von 15.30–20.00 Uhr**

Kinder, die potentiell von Rassismus betroffen sind, werden im Alltag mit Vorurteilen und Rassismen konfrontiert. Sich angenommen zu fühlen, ist ein Grundbedürfnis für Menschen jeden Alters. Aus der Race-related Stress-Forschung weiß man: zum "Anderen" gemacht zu werden, rassistische Beschimpfungen, Ausgrenzung und Diskriminierung zu erleben, sind seelische Verletzungen und keineswegs "Kleinigkeiten".

Der Workshop befasst sich mit der Wirkungsweise von Vorurteilen, mit Strategien, Gegenentwürfen und Möglichkeiten, differenziert mit dem Erlebten umzugehen.

Diese Veranstaltung richtet sich nur an Eltern von Kindern of Color (mit Migrationsgeschichte und Kinder jeglicher Hautfarbe, die von Rassismus betroffen sind). Eine respektvolle Achtung verschiedener Positionierungen wird vorausgesetzt.

**Referent:in:** Dr. Nkechi Madubuko, promovierte Soziologin, Hochschullehrerin, Autorin, Diversity-Trainerin, Moderatorin

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Bündnis für Demokratie und Zivilcourage e.V., dem Programm Demokratie leben!

**max. TN-Zahl:** 16



**Demokratie leben!** w<sup>ürzburg</sup>

in Kooperation

Demokratie fördern.  
Vielfalt gestalten.  
Extremismus vorbeugen.

Gefördert von



im Rahmen des Bundesprogramms



## 97 Schreien, Wüten, Toben – kleine Wutwerge gelassen begleiten

*für Eltern und Tagespflegepersonen von Kleinkindern*

**Donnerstag, 16.05. von 19.30–21.45 Uhr**

Wie können wir gelassen mit den Wutausbrüchen umgehen und unser Kind unterstützen andere Verhaltensweisen zu erlernen? Hier erfahren Sie Hintergrundwissen zur kindlichen Entwicklung und Handlungsbeispiele aus der Praxis, um ständige Konflikte in der Familie zu vermeiden oder zu lösen. Der Vortrag greift praxisnah und mit einem liebevollen Blick häufige Schwierigkeiten in Familien mit Kleinkindern auf und gibt Impulse, damit positiv, zugewandt und kreativ umzugehen.

**Referent:in:** Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.), Zusatzausbildung Frühe Hilfen und frühe Intervention im Kinderschutz, Tragetuchberaterin

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 23



## 98 Erste Hilfe für Babys und Kinder

*für Eltern und Großeltern mit Kindern von Geburt bis ca. 6 Jahren*

**Montag, 03.06. von 19.00–21.30 Uhr**

Wenn ein kleines Kind in Not gerät, ist schnelles Handeln gefragt. Doch was ist zu tun, wenn Ihr Baby zum Beispiel vom Wickeltisch gestürzt ist oder Ihr Kind keine Luft bekommt? In dieser Veranstaltung erfahren Sie in Theorie und auch Praxis, wie Sie in diesen Situationen, aber auch zum Beispiel bei Verbrennungen/Verbrühungen, Vergiftungen, Sonnenstich, Bewusstlosigkeit effektiv helfen können.

**Referent:in** vom Malteser Hilfsdienst e. V.

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit den Maltesern Würzburg, unterstützt von der Stadt Würzburg.

**max. TN-Zahl:** 20



## 99 Jungs sind einfach so – aber nicht immer einfach?!

*Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte*

**Donnerstag, 06.06. von 19.30–21.30 Uhr**

Mutig, abenteuerlustig, wild und laut so sind Jungs. Jungs wollen raufen, groß sein, stark sein. Sie wollen gegeneinander antreten, Gewinner und Bestimmer sein. Jungs brauchen diese Erfahrungen um sich zu entwickeln und erwachsen zu werden. Gemeinsam wollen wir den Fragen nachgehen: Was brauchen Jungs in der Erziehung von uns, um ihr Jungssein leben zu können? Hier erfahren Sie, wie Sie Kompetenzen unterstützen und fördern können, warum Kräfte messen manchmal dazugehört und Jungs so sein dürfen, wie sie sind.

**Referent:in:** Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemischer Coach, Elterntainerin

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 15



ELTERN | PÄDAGOGISCHE  
FACHKRÄFTE

**Familie, Kinder, Erziehung ...**  
**Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?**  
**Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!**

**Als Familienstützpunkt**

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

**Birgit Zöllner, Sozialpädagogin**  
**Michaela Brand, Heilpädagogin**

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700





**100 Zappelphilipp und Traumsuse?**

*Pädagogische Strategien für wahrnehmungstarke Kinder mit ADS/ADHS für Eltern und Fachkräfte*

In den letzten Jahren wurde die Problematik von Kindern mit unaufmerksamen Verhalten, mit leichter Ablenkbarkeit, Konzentrationsproblemen, Impulsivität immer genauer beschrieben. Ihre unruhigen oder verträumten Reaktionen machen den Alltag mit ihnen anders. In diesem Workshop mit Videoaufnahmen befassen wir uns mit dem Verstehen der Handlungsweisen dieser Kinder und konkreten pädagogischen Hilfen: Wie können die Kinder lernen, mit ihren Schwierigkeiten besser umzugehen? Welche Hilfen benötigen sie im Alltag und was überfordert sie? Welche Strategien erleichtern dem Erwachsenen den Umgang mit den Kindern?

**100a Vormittagskurs**

**Montags, ab 10.06.–08.07. von 10.00–12.00 Uhr (5x)**

**100b Abendkurs**

**Donnerstags, ab 13.06.–11.07. von 20.00–22.00 Uhr (5x)**

**Referent:** Eva-Maria Schier, Pädagogin, Psychotherapie (HPG)

**Beitrag je Kurs:** 52,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 12

**101 Pubertät oder die Kunst, einen Kaktus zu umarmen**

*Was Jugendliche in der Pubertät brauchen und Eltern hilft*  
*Vortrag für Eltern von Jugendlichen*

**Mittwoch, 26.06. von 19.30–21.30 Uhr**

Pubertierende Jugendliche sind oft anstrengend. Miefige Zimmer, beleidigte Mienen, ich-hab-Recht-Diskussionen – die Launen sind häufig nur schwer zu ertragen. Die Jugendlichen sind ständig im Zwiespalt zwischen Anlehnungsbedürfnis und Rebellion. Hier erhalten Sie Informationen über Entwicklung und Bedürfnisse von Jugendlichen in der Pubertät und hilfreiche Tipps für den familiären Alltag – um mit liebevollem Blick auf Ihr Kind und mehr Mut und Gelassenheit loszulassen, ohne die Jugendlichen fallen zu lassen – der Balanceakt lohnt sich.

**Referent:** Birgit Zöller, Sozialpädagogin, Elternkurstrainerin (DKSB), Fachkraft mit Zusatzqualifikation Bindungsentwicklung (ifp)

**Teilnahmebeitrag:** 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 15

**102 Früher war alles besser!?**

**Großeltern und bindungsorientierte Erziehung**

*Vortrag für Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonen und Interessierte*

**Donnerstag, 27.06. von 19.00–20.30 Uhr**

„So lange deine Füße unter meinem Tisch stehen, machst du was ich sage!“ So sind die meisten Menschen früher aufgewachsen. Wenig Freiraum, wenig Möglichkeiten die eigene Meinung zu sagen. Die Eltern von heute machen vieles anders. Bindung und Bedürfnisorientierung stehen im Mittelpunkt. In welcher Rolle sehe ich mich als Oma/Opa als Teil der Familie und ergänzenden Betreuung? Wie gelingt es mir, mich von alten Mustern zu lösen und neuen pädagogischen Wegen zu folgen? Hierfür finden Sie in diesem Vortrag wichtige Impulse.

**Referent:** Sonja Will, Heilpraktikerin für Psychotherapie, SAFE®-Mentorin, Diplom-Musiklehrerin

**Teilnahmebeitrag:** 9,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 25



Anzeige

**WIR DRUCKEN. AUS LEIDENSCHAFT. CO<sub>2</sub>-NEUTRAL – PSO-ZERTIFIZIERT**

**WAS IHNEN LIEB IST IST UNS HEILIG\***

**Benedict Press**  
Abtei Münsterschwarzach  
Schweinfurter Straße 40  
97359 Münsterschwarzach Abtei  
benedictpress@vier-tuerme.de  
www.benedictpress.de

\* Wir sehen es als unseren Auftrag an, ihre Kreativität perfekt aufs Papier zu bringen. Wir drucken klein oder groß, viel oder wenig, schwarz oder farbig. Mit höchstem Anspruch.



## ELTERN-KIND-ANGEBOTE

### 103 Café komm

Der offene Treff für Eltern und Großeltern mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

geöffnet von 04.03.–02.08.24

(außer 29.03.–05.04. / 01.05. / 09.05. / 20.05. / 27.–31.05.)

#### Öffnungszeiten

**Montags, 15:00–17:00 Uhr** **Spielend Deutsch lernen**  
mit Steffi Stahl, Maria Askarjar und Christine Heuring

**Dienstag 9.30–11.00 Uhr** **Babytreff im Café komm**  
mit Michaela Brand und Kerstin Keßler

**Mittwochs, 15:00–17:15 Uhr** **Café komm – musikalisch**  
mit Birgit Zölller und Gerda Christ

**Donnerstags, 15:00–17:15 Uhr** **Café komm – kreativ**  
mit Katja Worschech oder Sonja Fuchs

**Freitags, 09:30–11:30 Uhr** **Café komm – Krabbelspaß**  
mit Frederike Ostertag

**Freitags, 14:00–17:15 Uhr** **Café komm – Mehrgenerationen**  
mit Michaela Brand

Wir laden Sie ein, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Für Groß und Klein stehen vielfältige Spielmöglichkeiten bereit – an allen Tagen kann man spielen, reden, verweilen, kann an einem angeleiteten Spiel- und Singkreis teilnehmen und hat die Möglichkeiten zum Malen und Basteln und das alles kostenfrei. Verpflegung kann mitgebracht werden, Kaffee, Tee und weitere Getränke stehen bereit.

#### zusätzlich im Café komm:

- Jeden **ersten Freitag im Monat Eltern-Kind-Frühstück** – bitte etwas zum Frühstück mitbringen!
- **An ausgewählten Freitagen Erzähltheater im Café komm**
- **An ausgewählten Samstagen Väterbrunch im Café komm**

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch die FSJ-Praktikantin und Studentinnen der Sozialen Arbeit.

**Referentin:** Birgit Zölller, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Fachkraft Bindungsentwicklung,  
**Teilnahme kostenfrei!**

Weitere Infos unter: [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



### 104 Spielend Deutsch lernen im Café komm

für Eltern mit keinen oder wenig Deutsch Sprachkenntnissen mit ihren Kindern von 0–6 Jahren

**Montags, ab 04.03.–29.07. (außer 01.04. / 20.05. / 27.05.) von 15.00–17.00 Uhr**

Deutsch sprechen lernt man, indem man spricht! Hier werden Eltern von einer Fachkraft beim Sprechen, Lesen und Schreiben lernen unterstützt und angeleitet. Sie kommen beim Kaffee miteinander ins Gespräch, die Kinder können dabei im Raum spielen und werden von Ehrenamtlichen betreut. Vielfältige Spielmöglichkeiten stehen bereit.

**Ehrenamtliche:** Stephanie Stahl, Maria Askarjar und Christine Heuring

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!

In Kooperation mit der Stadt Würzburg



### 105 Babytreff im Café komm

für Eltern mit Babys und Kleinkindern

**Dienstags, ab 05.03.–30.07. (außer 26.03. / 02.04. / 21.05. / 28.05.) von 09.30–11.00 Uhr (18x)**

Im Babytreff sprechen wir über die verschiedensten Themen des Familienlebens. Unsere Fachkräfte stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir beschäftigen uns mit (Bilder-) Büchern, Reimen, Liedern und den unterschiedlichsten pädagogischen Themen (Babyschlaf, Beikost,...). Natürlich gibt es auch ausreichend Gelegenheit mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

**Referentinnen:** Michaela Brand, Heilpädagogin, Fachkraft Bindungsentwicklung; Kerstin Keßler, Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB)

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!

Gefördert von der Koordinierenden Kinderschutzstelle (Koki) Stadt Würzburg.



### 106 Erzähltheater im Café komm

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

**Freitags, 08.03. / 26.04. / 21.06. / 19.07. von 15.00–15.30 Uhr**

Mit Unterstützung des „Papiertheaters“ Kamishibai sehen und hören wir eine spannende Geschichte. Durch die zauberhaften Bilder des Erzähltheaters wird es nicht langweilig. Für kleine und große Kinder die Geschichten lieben oder lieben lernen möchten. Was erzählt wird, erfahren Sie ca. 2 Wochen vorher auf unserer Homepage.

Das Kamishibai ist ein aus Japan stammendes Erzähltheater. Die Flügeltüren, die sich zu Beginn der Vorlesestunde öffnen, lenken den Blick auf die Bilder.

**Referentin:** Michaela Brand, Bildungsreferentin  
**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!





## 107 Alleinerziehenden Treff im Café komm

für alleinerziehende Mütter und Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

**Samstag, 09.03. von 15.00–17.00 Uhr**

Alleinerziehende Mütter und Väter haben aufgrund ihrer besonderen Situation spezielle Bedürfnisse. Wir laden Sie erstmals zu unserem OffenenTreff ein, um einander in entspannter, angenehmer Atmosphäre zu begegnen, sich auszutauschen, gegenseitig zu stärken und miteinander zu wachsen. Für die Kinder stehen vielfältige Spielmöglichkeiten bereit. Hier können getrennt lebende, ledige, geschiedene und verwitwete Mütter und Väter Kraft tanken und Ihre Wünsche, Ideen und Erfahrungen einbringen.

**Referentin:** Birgit Zölller, Dipl Sozialpädagogin

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!



## Buchlesung: „Lumpi“ mit Ralph Caspers

bekannt aus der „Sendung mit der Maus“, „Wissen macht AH!“ oder „Quarks“  
Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

**Samstag, 02.03. von 15.00–17.00 Uhr**

Ralph Caspers kommt nach Würzburg und liest aus seinem Buch „Lumpi“! Dies ist eines der Bilderbücher, die Kinder wie Eltern gleichermaßen lieben. Der Dackel wächst einem ans Herz und seine Abenteuer laden zum Schmunzeln ein. Durch die kurzen und prägnanten Texte gut geeignet für Kinder ab 4 Jahren. Nach der Lesung folgt ein Bastelangebot für die Kinder, sowie eine Autogrammstunde bei Kaffee und Gebäck.

**Referent:** Ralph Caspers

**Teilnahmebeitrag:** 12,00 € 1 Erw. mit eigenen (Enkel-) Kindern /6,00 € Erwachsene /4,00 € Kinder/

Anmeldung erforderlich! (Homepage Nr. 1127)

**max. TN-Zahl:** 80 Kinder und 80 Erwachsene



Foto: Johannes Haas



## Familie, Kinder, Erziehung ...

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?  
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

### Als Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

**Birgit Zölller, Sozialpädagogin**  
**Michaela Brand, Heilpädagogin**

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700



## 109 Musikzwerge

Musikalische Frühförderung für Kinder von 6 bis 18 Monaten mit Eltern

Wir laden Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Für Ihr Kind ist dies Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Wir erkunden Instrumente und Rhythmen, singen mal laut mal leise, tanzen und hüpfen und lernen neue und alte Kinderlieder, Schaukellieder und Rhythmusspiele kennen. Die Bindung von Kind und Eltern wird gestärkt und die Lautwelt unserer Kleinsten durch verschiedensten Klänge entdeckt und gefördert. Es sind auch Teilnehmer willkommen, die die Musikzwerge bereits besucht haben, da die Kurse mit wechselnden Inhalten aufgebaut sind.

**Bitte mitbringen:** Tuch/Handtuch als Unterlage über der Matte, evtl. dicke Socken und etwas zu trinken

**109a Donnerstags, ab 29.02.–25.04.**

(außer 28.03. / 04.04.) von 09.00–09.45 Uhr (7x)

**109b Donnerstags, ab 16.05.–11.07. (außer 23.05. / 30.05.)**  
von 09.00–09.45 Uhr (7x)

**109c Donnerstags, ab 29.02.–25.04.**

(außer 28.03. / 04.04.) von 10.00–10.45 Uhr (7x)

**109d Donnerstags, ab 16.05.–11.07. (außer 23.05. / 30.05.)**  
von 10.00–10.45 Uhr (7x)

**Referentin:** Anna-Lena Souza Santana, Sängerin, Gesangspädagogin, Kursleiterin musikalische Früherziehung

**Beitrag je Kurs:** 55,30 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 10 Kinder und 10 Erwachsene

## „wellcome“

Praktische Hilfe nach der Geburt

Während der ersten Monate erhalten Familien individuelle Hilfe durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. Diese kommt ca. zweimal in der Woche für 2-3 Stunden zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch. Sie zahlen einen Beitrag von vier Euro pro Stunde. Wenn Ihre finanziellen Möglichkeiten dies nicht erlauben, finden wir eine Lösung! Am Geld wird die Hilfe nicht scheitern. Bei Interesse an Hilfe durch wellcome melden Sie sich bei uns.

**Koordinatorin:** Katja Worschech, Dipl.-Soz.-Päd. (FH)

**Sprechzeit:** Dienstag und Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr

**Telefon:** 0931/386-68722, Fax: 0931/68-709

[wuerzburg@wellcome-online.de](mailto:wuerzburg@wellcome-online.de)

[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

Bitte sprechen Sie uns an!





## 110 FREISpiel – Kinder liebevoll begleiten

Sie suchen eine Krabbelgruppe, eine Babygruppe, eine Spielgruppe, eine Eltern-Kind-Gruppe? Hier können Sie neben dem gemeinsamen Spielen mit Ihrem Kind mit anderen Müttern und Vätern ins Gespräch kommen. Von einer erfahrenen pädagogischen Fachkraft erhalten Sie hilfreiche Impulse, für eine liebevolle Begleitung und sichere Bindung.

Mehr Infos unter [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

### FREISpiel 1 – Bindung stärken

für Mütter oder Väter mit Babys von 0–9 Monaten das Baby verstehen und feinfühlig reagieren

**110a** **Montags, ab 04.03. – 13.05. (außer 25.03. / 01.04.)**  
von 11.15 – 12.15 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 33,30 €

**110b** **Montags, ab 10.06. – 22.07. von 11.15 – 12.15 Uhr (7x)**  
Kursbeitrag: 25,90 €

### FREISpiel 2 – Beziehung leben

für Mütter oder Väter mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

Kinder entdecken ihre eigenen Fähigkeiten und werden in ihrer emotionalen, sozialen und motorischen Entwicklung gestärkt. Eine ideale Vorbereitung auf Krippe oder Tagesmutterbetreuung.

**110c** **Montags, ab 04.03. – 13.05. (außer 25.03. / 01.04.)**  
von 10.00 – 11.00 Uhr (9x)

Kursbeitrag: 33,30 €

**110d** **Montags, ab 10.06. – 22.07. von 10.00 – 11.00 Uhr (7x)**  
Kursbeitrag: 25,90 €

**Referentin:** Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH), Fachkraft Bindungsentwicklung, Elternkurstrainerin DKSB, Marte Meo Fachreferentin  
Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 10 Kinder und 10 Erwachsene

## 111 Bewegungskinder mit Tanz und Musik

*für Eltern mit Kinder von 1 Jahr bis 3 Jahren*

Kinder lieben sowohl Musik als auch Bewegung und beides ist wichtig, um ihre motorischen Fähigkeiten, Koordination und Gleichgewicht weiter zu entwickeln. In diesem Kurs laden verschiedene Bewegungsstationen, Lieder und Tänze dazu ein, dass Ihr Kind seine Freude an Bewegung entdecken kann – für sich alleine und zusammen. Sie als Bezugsperson begleiten Ihr Kind auf dieser Entdeckungsreise und erhalten Anregungen, wie Sie die musikalische und motorische Entwicklung Ihres Kindes unterstützen können.

**111a** **Montags, ab 04.03. – 22.04. (außer 25.03. / 01.04.)**  
von 09.30 – 10.30 Uhr (6x)

**111b** **Montags, ab 10.06. – 15.07. von 09.30 – 10.30 Uhr (6x)**

**Referentin:** Romina Stier, Trainer C – Fitness & Aerobic, Zusatz Eltern-Kind-Tanzen

**Beitrag je Kurs:** 54,00 €/Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 10 Kinder und 10 Erwachsene

## 112 Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box

*für Eltern mit Kindern bis 6 Jahren*

**Dienstag, 05.03. von 15.30 – 17.30 Uhr**

Was gebe ich meinem Kind in die Kita-Box mit? Die tägliche Herausforderung für Eltern. Wir werden gemeinsam leckere und gesunde Brotzeiten herstellen. Sie erfahren wie hoch der Energiebedarf Ihres Kindes ist, wie viel davon durch Zwischenmahlzeiten gedeckt wird und wie die geeignete Portionsgröße aussehen sollte. Auch auf das Thema Hygiene und Verpackung wird eingegangen.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.





## 113 PEKiP®

### *Spiel und Bewegung mit Babys*

In einem beheizten, mit Matten ausgelegten Raum treffen sich 6–8 Babys mit einem Elternteil. Dabei sind die Babys ohne Kleidung, dadurch können sie sich viel intensiver und freier bewegen und leichter motorisch aktiviert werden. In entspannter Wohlfühlumgebung kommen alle an, um durch PEKiP®-Anregungen ganzheitlich gefördert zu werden, Bindung aufzubauen, Kontakte zu knüpfen und um in die eigene Elternrolle hineinzuwachsen. Viele altersentsprechenden Informationen von einer erfahrenen Fachkraft runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Wasserundurchlässige Wickelunterlage, Handtücher, Mullwindeln, alles mehrfach

### 113a für Babys die Sept–Okt 2023 geboren wurden

Dienstags, ab 05.03.–02.07. (außer 26.03./02.04./30.04./21.05./28.05.) von 14.15–15.45 Uhr (13x)  
 Kursbeitrag: 143,00 €

### 113b für Babys die Nov–Dez 2023 geboren wurden

Dienstags, ab 05.03.–28.05. (außer 26.03./02.04./30.04./21.05./28.05.) von 16.00–17.30 Uhr (13x)  
 Kursbeitrag: 143,00 €

### 113c für Babys die Juni–Aug 2023 geboren wurden

Freitags, 15.03./22.03./19.04./26.04./17.05./07.06./14.06. von 16.30–18.00 Uhr  
 Kursbeitrag: 77,00 €

**Referentin:** Marion Stölzner, Erzieherin mit Montessori-Diplom, PEKiP® Leiterin  
 Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl je Kurs:** 8 Kinder und 8 Erwachsene

## 114 Kanga Training® outdoor

*Ein Sportangebot für Eltern mit Kindern von 2 Monaten bis ca. 1 1/2 Jahren*

Du wirst fit – und Dein Baby macht mit. Kanga verbessert Ihre Haltung, stärkt die Muskulatur, beruhigt Ihr Baby und macht einfach Spaß. Das Programm nimmt Rücksicht auf die typischen Beschwerden nach einer Geburt und unterstützt den Körper zur alten Form zurück zu kommen.

Bitte mitbringen: eine Stoffwindel, einen Body zum wechseln, kleine Decke, Handtuch, Wasser, bequeme Trainingskleidung, Anti-Rutsch-Socken, passende Tragehilfe – Kostenlose Leihtragen sind vorhanden

### 114a Mittwochs, ab 06.03.–08.05.

(außer 27.03./03.04./01.05.) von 10.00–11.00 Uhr (7x)

### 114b Mittwochs, ab 05.06.–17.07. von 10.00–11.00 Uhr (7x)

**Referentin:** Laura Hupp, Pädagogik und Sportwissenschaften (BA), Kangatrainerin

**Beitrag je Kurs:** 80,50 €/Anmeldung erforderlich!  
 Den Treffpunkt erhalten die Teilnehmer/-innen 2 Tage vorher per Mail, bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Raum.

**max. TN-Zahl je Kurs:** 12 Kinder und 12 Erwachsene



## 115 Nappydancers®

*Tanzen für Eltern mit Kindern im Alter von 20 bis 40 Monaten*



Mamas und Papas kennen das: wenn Zuhause die Musik angeht, dann wippen die Beine, dann wackelt der Po. Mit der auf das Alter abgestimmten Musik fördert der Kurs die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern. Spielerisch werden verschiedene Utensilien, wie Rhythmusinstrumente oder die zweifarbigen Tanzstoppersocken in die Lieder und Bewegungsschule einbezogen und die Motorik und Koordination geschult.  
**Bitte mitbringen:** 8,00 € für Tanzstoppersocken, diese werden einmalig in der ersten Stunde bei der Referentin erworben und bar bezahlt

### 115a Donnerstags, ab 07.03.–16.05.

(außer 28.03./04.04./09.05.) von 15.15–16.15 Uhr (8x)  
 Kursbeitrag: 80,00 €

### 115b Donnerstags, ab 20.06.–25.07. von 15.15–16.15 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 60,00 €

### 115c Donnerstags, ab 07.03.–16.05.

außer 28.03./04.04./09.05.) von 16.30–17.30 Uhr (8x)  
 Kursbeitrag: 80,00 €

### 115d Donnerstags, ab 20.06.–25.07. von 16.30–17.30 Uhr (6x)

Kursbeitrag: 60,00 €

**Referentin:** Kristina Grotheer, lizenzierte nappydancers® Kursleiterin  
 Anmeldung erforderlich! Bitte Alter des Kindes und Schuhgröße angeben.

**max. TN-Zahl je Kurs:** 12 Kinder und 12 Erwachsene

## 116 Fantasie und Bewegung im Wald

*Bewegungsabenteuer in der Natur!*

*Spiel und Spaß bei jedem Wetter!*

*für ein Elternteil mit Kindern von 1–3 Jahren*



### Dienstags, 12.03./30.04./11.06. von 15.30–17.00 Uhr

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

**Referent:** André Block, Ergotherapeut

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Hinterer Steinbach Würzburg, Übergang Steinbachalstr. zur Schießplatzstr.

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

**max. TN-Zahl je Termin:** 11 Kinder und 11 Erwachsene





## KREATIVE ZWISCHENZEIT ...

Freitagnachmittag 1x im Monat  
**Näheres** siehe Nr. 71

## Nähtreff

Freitagnachmittag 1x im Monat  
**Näheres** siehe Nr 70

## 117 Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln!

*Bewegungsspaß für Babys von 5–8 Monaten*

**Freitag, 15.03. von 15.00–16.00 Uhr**

Babys bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und zu entdecken, macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihrem Baby im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erfahren sie hier.

## 118 Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!

*Bewegungsspaß für Babys von 8–12 Monaten*

**Freitag, 15.03. von 16.30–17.30 Uhr**

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können. Sie bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung im ersten Lebensjahr und erhalten wertvolle Anregungen zur Bewegungsförderung.

## 119 Sinnliche Bewegungserfahrungen

*für Babys von 3–5 Monaten*

**Freitag, 07.06. von 15.00–16.00 Uhr**

Bewegung und Aktivierung der Sinne sind Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys. Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. In der Veranstaltung lernen Sie zum Beispiel, wie Sie die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Ihres Babys spielerisch unterstützen können. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Altersabschnitt.

## 120 Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!

*Für Kinder vom 1.–3. Lebensjahr*

**Freitag, 07.06. von 16.30–17.30 Uhr**

Lustvolle „Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Sie erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

### Gilt für die Veranstaltungen Nr. 117–120

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenturnschuhe

**Referentin:** Caroline Laux, Sportpädagogin, Gesundheitsförderung B.A.

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/ Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene



## 121 Bewegungsspaß in der Natur

*für Eltern mit Kindern vom 1.–3. Lebensjahr*

**Dienstags, 19.03. / 07.05. / 02.07.**

**von 14.00–15.30 Uhr und 15.30–17.00 Uhr**

Mutig sein und sich ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Eltern erhalten Tipps und kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die sogar an Regentagen funktionieren.

**Bitte mitbringen:** Wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf

**Referentin:** Claudia Dörr, PEKiP-Gruppenleiterin

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Spielplatz im Ringpark (Zugang Koellikerstraße, dann links)

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/ Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

**max. TN-Zahl je Termin:** 10 Kinder und 10 Erwachsene





**122 Kinder-Köche ganz groß – Osterbäckerei**

für Eltern mit Kindern von 3–6 Jahren

**Freitag, 22.03. von 15.00–17.00 Uhr**

Bereits die Kleinsten können in der Küche mithelfen! Wir rühren, kneten, rollen und backen gemeinsam und zaubern Ostergebäck auf den Tisch, das allen schmeckt. Sie erfahren, wie sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen lässt und wie Sie Ihre Jüngsten in den Lernort „Küche“ einbeziehen können. Außerdem fördern die Kinder ihre (fein)motorischen Fähigkeiten und haben jede Menge Spaß beim gemeinsamen Tun!

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

**Referentin:** Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € pro Eltern-Kind-Paar/Lebensmittelpauschale von 3,00 € (bei mehr als 1 Kind 5,00 €) ist bar bei der Referentin vor Ort zu entrichten! / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 7 Kinder und 7 Erwachsene



**123 Tauschbar – wiederverwenden statt wegwerfen**

Baby- und Kinderkleidung von Geburt bis 7 Jahren, Damen- und Umstandskleidung

**Freitag, 12.04. von 15.00–17.00 Uhr**

Du findest die Kleidung deiner Kinder und eigene Kleidungsstücke noch gut und möchtest anderen eine Freude damit bereiten? Dann pack deine Sachen und komm zum Tauschen. Hier kann jede/-r gut erhaltene Baby-, Kinder-, Damen- und Umstandskleidung zum Verschenken mitbringen, selbst stöbern und kostenlos das Passende für sich oder die Kinder mitnehmen. Wie funktioniert es? siehe [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com).

Schwangere sind herzlich willkommen. Über eine Kuchen- spende würden wir uns freuen, für Kaffee ist gesorgt!

Abgabe der Kleidung am Tag von **13.00–15.00 Uhr** oder vorher im **Cafe komm am Mi oder Do**.

Die übrigen Kleidungsstücke werden gespendet.

**Referentinnen:** Birgit Zöllner, Sozialpädagogin (FH), Rahel Brückner, Pädagogin (MA)

**Teilnahme kostenfrei!**



**124 Kinder-Köche ganz groß – vegane Küche**

für Eltern mit Kindern von 3–6 Jahren

**Freitag, 12.04. von 15.00–17.00 Uhr**

Bereits die Kleinsten können in der Küche mithelfen! Wir schnippeln, schälen, kochen und backen gemeinsam und zaubern schnelle vegane Gerichte auf den Tisch, die allen schmecken. Sie erfahren, wie sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag einfach umsetzen lässt und wie Sie Ihre Jüngsten in den Lernort "Küche" einbeziehen können. Außerdem fördern die Kinder ihre (fein)motorischen Fähigkeiten und haben jede Menge Spaß beim gemeinsamen Tun!

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

**Referentin:** Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 € pro Eltern-Kind-Paar/Lebensmittelpauschale von 3,00 € (bei mehr als 1 Kind 5,00 €) ist bar bei der Referentin vor Ort zu entrichten! / Anmeldung erforderlich!

**max. TN-Zahl:** 7 Kinder und 7 Erwachsene



**125 Meister Til und seine Stadt**

Familienführung ab 5–99 Jahre

**Samstag, 13.04. von 10.00–11.30 Uhr**

Einst wohnte der bedeutende Bildhauer Tilmann Riemen- schneider in Würzburg. Madonnen, Grabmale, Kruzifixe,... vieles entstand aus seinen Händen.

Wer war er?

Steht sein Wohnhaus noch?

Wieso hat er gegen den Bischof gekämpft?

Diesen spannenden Fragen werden wir bei der Führung nachgehen.

**Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A., Gästeführerin

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €/ Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Domplatz, Ecke Schuhgeschäft

**max. TN-Zahl:** 12 Kinder und 12 Erwachsene



**Bitte informieren Sie sich über weitere, aktuelle oder zusätzliche Veranstaltungen über unsere Aushänge, Homepage, Tagespresse, usw.**

**Folgen Sie uns auch auf Social Media:**

generationen\_zentrum

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Familien- Angebote durch:

STADT  
WÜRZBURG



**126 Pferdeduft für die ganze Familie – in den Pfingst- und Sommerferien**

für einen Elternteil mit Kindern von 4–9 Jahren

Energie und frische Luft tanken – und eine kräftige Nase voll Pferdeduft atmen – das alles könnt ihr auf dem Reiterhof. Spielerisch lernt ihr den Hof mit seinen Ställen, den Reitplatz, die Sattelkammer und seine Ponys kennen. Die ganze Familie putzt und knuddelt gemeinsam die Ponys, ihr erfahrt Wissenswertes, bewältigt ein kleines Führtraining, spürt die Bewegung beim geführten Reiten und könnt an einem Bastelspaß teilnehmen. Die mitgebrachte Brotzeit wird im gemütlichen Reitstüble verzehrt. (Wegen großer Nachfrage Teilnahme nur an einem Tag möglich.)

**Bitte mitbringen:** geschlossene Schuhe, eigener Fahrradhelm, lange Hose, Brotzeit

**126a** Dienstag, 21.05. von 09.30–12.30 Uhr

**126b** Mittwoch, 22.05. von 09.30–12.30 Uhr

**126c** Montag, 05.08. von 09.30–12.30 Uhr

**126d** Dienstag, 06.08. von 09.30–12.30 Uhr

**Referentin:** Heike Prescher, Besitzerin Reiterhof EquiValent  
**Pädagogische Leitung:** Birgit Zöllner, Dip. Sozialpädagogin  
**Beitrag je Termin:** 20,00 € pro Familie (1 Erwachsener + 1-2 Kinder)/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Reiterhof EquiValent Kaltensondheim  
Anfahrt eigener PKW oder Mitfahrt im Kleinbus möglich, bei Bedarf bitte angeben.

**max. TN-Zahl je Termin:** 8 Kinder und 8 Erwachsene



**128 Heiliger Kilian – von der Alten Mainbrücke bis zum Dom**

Familienführung ab 5–99 Jahre

**Samstag, 29.06. von 10.00–11.30 Uhr**

Der Heilige Kilian begegnet uns auf der Brücke und begleitet uns bis zum Dom. Dazwischen treffen wir auf viel Wasser, tierische Wesen und jede Menge Geschichten. Lauscht den spannenden Geschichten, die es vom Kilian gibt.

**Referentin:** Julia Pracher, Kunsthistorikerin M. A., Gästeführerin

**Teilnahmebeitrag:** 6,00 €/Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €/Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Wer findet den Heiligen Kilian auf der Alten Mainbrücke?

**max. TN-Zahl:** 12 Kinder und 12 Erwachsene



**129 WenDo für Mädchen und Frauen – Du bist stärker als du denkst**

Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen (7–10 Jahre) und Frauen

**Samstag, 06.07. von 13.00–18.00 Uhr**

**Sonntag, 07.07. von 09.00–14.00 Uhr**

WenDo heißt „Weg der Frau“. Gemeinsam können Mütter, Omas, Tanten oder Patinnen mit ihren Töchtern, Nichten und Enkelinnen sich ihrer Stärke bewusst werden. Sie erlernen einfache und wirksame Abwehrtechniken. WenDo will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen. Hier übt ihr auf eure Gefühle zu vertrauen, Bedürfnisse zu äußern und euch über gemeinsame und unterschiedliche Denk- und Handlungsstrategien auszutauschen. Mit vielen Spielen macht es einfach Spaß, Neues auszuprobieren.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung

**Referentinnen:** Nike Klüber, WenDo Trainerin, Coach und Deeskalationstrainerin, Kirstin Mross, WenDo Trainerin

**Teilnahmebeitrag:** 70,00 € pro Paar/  
Anmeldung erforderlich!

Gefördert von der Gleichstellungsstelle der Stadt Würzburg

**max. TN-Zahl:** 14 Kinder und 14 Erwachsene



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

**127 Am Familientisch saisonale und regionale Lebensmittel**

Leckere Getränke, Salate und leichte Küche für die heißen Sommertage

**Dienstag, 25.06. von 09.30–11.30 Uhr**

Man stellt sich oft die Frage: Was soll ich nur kochen damit es allen schmeckt? Immer das Gleiche wird schnell langweilig. Wir kochen jahreszeitliche, schnelle und gesunde Gerichte für die ganze Familie. Gemeinsam zubereitet macht es allen Spaß und schmeckt besser.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort!/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene



**Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,  
IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome





## VATER-KIND-ANGEBOTE

### 130 Papa-Kind-Action – Schaffen Sie „Bewegungs-Spiel-Räume“ für Ihr Kind!

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

**Freitags, 01.03. / 03.05. / 12.07.**

**von 14.45–16.15 Uhr und 16.30–18.00 Uhr**

**Samstags, 20.04. / 08.06.**

**von 09.30–11.00 Uhr und 11.15–12.45 Uhr**

Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung. Hier können Väter und Kinder einen spannenden Bewegungsparcour entdecken und sich im Klettern, Schwingen, Rutschen, Rennen, Springen, Balancieren ausprobieren und erhalten viele Tipps für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe

**Referent:** Michael Schmitt-Huber, Sozialpädagoge, Sportpädagoge

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg



### 131 Stockbrot am Lagerfeuer

für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

**Freitags, 08.03. / 12.04. von 17.00–20.00 Uhr**

Mit den Kindern gemeinsam am Lagerfeuer sein, Stockbrot essen und Tee trinken. Wir laden alle Papas mit ihren Kindern ein Zeit miteinander zu verbringen. Spaß, Abenteuer und Gespräche stehen im Vordergrund. Vor Ort ist für alles gesorgt. Auf wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, achten!

**Bitte mitbringen:** Tasse

**Referent:** Christian Urban, Dipl. Sozialpädagoge (FH)

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!

**Treffpunkt:** Grill- und Feuerstellenplatz

Graf-Luckner-Weiher

### 132 Väterbrunch im Café komm

für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

**Samstags, 16.03. / 13.04. / 04.05. / 22.06. / 27.07. / 03.08.**

**von 09.30–12.30 Uhr**

Gut ins Wochenende starten und das alles ganz entspannt beim Väterbrunch mit Ihren Kindern im Cafe komm. Nutzen Sie die Möglichkeit sich zu treffen, zum Relaxen, Frühstück, Informieren, Spielen. Und das Beste: **K** indgerecht, **O** hne Stress, **M** ännnerfreundlich, **M** ahlzeit inklusiv. **Bitte mitbringen:** Eigenverpflegung und eine Kleinigkeit für das Buffet

**Referenten:** Maximilian Thorsteinsson, Sonderpädagoge, Christian Urban, Dipl. Sozialpädagoge (FH)

**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Barzahlung beim Referenten vor Ort! /Anmeldung erbeten!

### 133 Ich koche mit Papa – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

für Väter mit Kleinkindern von 1–3 Jahren

**Samstag, 27.04. von 09.30–11.30 Uhr**

Jetzt sind die Kochprofis dran! Väter und Kinder bereiten zusammen leckere und gesunde Mahlzeiten zu und verkosten sie anschließend in geselliger Runde. Bei diesem Geschmacksabenteuer werden alle Sinne geschult. Kleine und große Köche lernen, auf was es bei einer gesunden und ausgewogenen Kinderernährung ankommt.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie)

**Bitte mitbringen:** Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

**Referentin:** Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

**Lebensmittelpauschale:** 3,00 €/Barzahlung bei der Referentin vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg

**max. TN-Zahl:** 8 Kinder und 8 Erwachsene



VATER-KIND-ANGEBOTE



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



Alle Vater-Kind-Angebote werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



## 134 Fahrradtour nach Margetshöchheim

für Väter mit Kindern (jedes Alter)

**Samstag, 11.05. von 10.00–14.00 Uhr**

Gemeinsam unternehmen wir eine Radtour von Würzburg bis Margetshöchheim. Die Strecke beläuft sich auf ca. 8 km. Unterwegs suchen wir uns ein schönes Plätzchen, um gemeinsam Brotzeit zu machen und zu spielen. Der Rückweg kann gegebenenfalls mit dem Zug oder dem Schiff erfolgen, falls jemand nicht mehr kann. Für alle Altersstufen geeignet, egal ob die Kinder mit dem Fahrrad, Laufrad oder im Fahrradsitz sind.

**Bitte mitbringen:** Wetterangepasste Kleidung, funktions-tüchtige Fahr-/ Laufräder, Schutzkleidung (Helm), Verpflegung

**Referent:** Maximilian Thorsteinsson, Sonderpädagoge

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Viehmarktplatz (unter der Friedensbrücke)

**max. TN-Zahl:** 10 Kinder und 10 Erwachsene

## 135 Mountainbiken für Väter

Entspannte Trail Tour

**Donnerstag, 18.07. von 18.30–21.00 Uhr**

Erlebe das Mountainbiken (ohne Kinder) auf den Würzburger Trails bis ins malerische Steinbachtal. Genieße den Spaß beim Fahren, tausche dich über Familienthemen aus und verbringe freie Zeit mit anderen Vätern. Gemeinsam erkunden wir die Strecke in einem Tempo, das für alle angenehm ist – etwa 20–30 km mit 300–500 Höhenmetern und lassen den Tag im Biergarten ausklingen.

**Bitte mitbringen:** Geländesicheres Mountainbike, Helm, Handschuhe, Getränk

**Referent:** Georg Brand, MountainbikeTour Guide beim DAV, Vater von Zwillingen

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** Talavera Schlösschen, Eingang Biergarten

**max. TN-Zahl:** 8

### Familie, Kinder, Erziehung ...

Sie haben Fragen oder Gesprächsbedarf?  
Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

#### Als Familienstützpunkt

- unterstützen, begleiten, entlasten Familien im Alltag
- sind Berater und „Ohr“ bei den kleinen und großen Sorgen und Freuden

**Birgit Zöllner, Sozialpädagogin**  
**Michaela Brand, Heilpädagogin**

info@generationen-zentrum.com, Tel. 0931/386-68700



## ANGEBOTE FÜR KINDER

### 136 Kinderbetreuung „Kleine Strolche“



Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

Wir betreuen Ihr Kind liebevoll, kurzzeitig und kostengünstig für 1–2 Vormittage in der Woche. Wir bieten eine altersgerechte pädagogisch wertvolle Umgebung zum Wohlfühlen und frei Entfalten. Eine Eingewöhnungsphase ist notwendig, bitte planen Sie Zeit dafür ein. An jedem Wochentag kümmert sich eine andere pädagogische Fachkraft und eine Zusatzkraft um Ihr Kind. Sie begleiten und fördern die Entwicklung Ihres Kindes und üben ein soziales Miteinander ein. Eine gute Vorbereitung für den Kita-Einstieg!

**Monatsbeitrag für einen Wochentag:** 45,00 €

Auf Antrag ist ein Zuschuss durch die Stadt Würzburg möglich.

**Kosten für einzelne Vormittage:** 12,00 €  
(Nur für bereits eingewöhnte Kinder!)

**136a Montags, ab 04.03.–29.07.**

(außer 01.04. / 20.05. / 27.05.) von 08.30–12.30 Uhr (19x)

**136b Dienstags, ab 05.03.–30.07.**

(außer 02.04. / 28.05.) von 08.30–12.30 Uhr (20x)

**136c Mittwochs, ab 06.03.–31.07.**

(außer 03.04. / 01.05. / 29.05.) von 08.30–12.30 Uhr (19x)

**136d Donnerstags, ab 07.03.–01.08.**

(außer 04.04. / 09.05. / 30.05.) von 08.30–12.30 Uhr (19x)

**136e Freitags, ab 01.03.–02.08.**

(außer 29.03. / 05.04. / 31.05.) von 08.30–12.30 Uhr (20x)

**Leitung:** Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)

**Betreuerinnenteam:** Erzieherin, Kinderpflegerin, Sozialpädagogin, FSJ-Praktikantin, Ehrenamtliche

**max. TN-Zahl je Wochentag:** 8 Kinder

Anmeldung erforderlich!

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung unserer Familien-Angebote durch:

# STADT WÜRZBURG



# Senioren Begegnung



## OFFENER TREFF



### Begegnungsstätte für Senioren

Bei uns finden Sie Möglichkeiten der Begegnung von Senioren mit Senioren ebenso wie das Miteinander von Jüngeren und Älteren.

Als Einzelgäste können Sie bei uns neue Kontakte knüpfen. Unser Treff steht Ihnen auch für Verabredungen mit Freunden und Bekannten bereit. Genießen Sie bei uns fair gehandelten Kaffee/Tee und Kaltgetränke. Gebäck kann jede/r selber mitbringen. Tageszeitungen, Zeitschriften und verschiedenste Spiele liegen für Sie bereit. Nutzen Sie unser Gratis WLAN für Ihr internetfähiges Mobiltelefon.

Darüber hinaus finden zu den Öffnungszeiten zusätzliche Angebote statt:

- BildungsCafé (**siehe Nr. 138**)
- MedienCafé (nicht nur) für Senioren (**siehe Nr. 35**)
- Literaturkreis (**siehe Nr. 73**)
- Singen am Nachmittag (**siehe Nr. 65**)

Wir laden Sie auch ein, sich ehrenamtlich oder als Kursleiter/-in bei uns im Haus zu engagieren.

137

### Das CAFÉ Lebenslust 60 plus hat geöffnet eine Initiative mit Senioren für Jung und Alt



Mo	13.30 – 17.00 Uhr
Di	13.30 – 17.00 Uhr
Mi	13.00 – 17.00 Uhr
Do	13.30 – 17.00 Uhr



An Feiertagen bleibt das Café Lebenslust geschlossen. Die Öffnungszeiten während der Schulferien geben wir kurzfristig bekannt. Bitte beachten Sie entsprechende Aushänge im Haus und Hinweise auf unserer Homepage: [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com).

### Café Komm – Mehrgenerationen

Fr 14.00 – 17.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 103



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.



## ANGEBOTE IM CAFÉ LEBENSLUST

**Gratis WLAN und kostenlose PC-Nutzung**

im offenen Treff während der Öffnungszeiten.  
Bitte wenden Sie sich an unsere Ansprechpartner/-innen im Café Lebenslust und Café komm.

**Medien-Café (nicht nur) für Senioren**

*Einzelhilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop ...*

*Jung für Alt (je Teilnehmer/-in 40 Minuten)*

**Dienstags, um 14.00 Uhr oder 14.45 Uhr**

**Näheres** siehe Nr. 35

**138 Bildungscafé (nicht nur) für Senioren**

**Einmal im Monat** sind Sie eingeladen, sich über senioren-spezifische Themen zu informieren.

Die Vorträge sind in der Regel kostenlos und dauern zwischen 45 und 60 Minuten. Die ausführliche Ausschreibung zu den Vorträgen finden Sie auf unserer Homepage oder auf einem gesonderten Handzettel im Haus.

**Das Café Lebenslust öffnet um 13.30 Uhr, die Vorträge beginnen um 14.00 Uhr oder 14.30 Uhr.**

Spende erbeten für unsere Bildungsarbeit.

**Teilnahme kostenfrei!** /Anmeldung erbeten!

**138a Lebenscafé, Pre mortem Café**

**Dienstag, 19.03. um 14.30 Uhr**

Wir stellen Ihnen das Pre mortem Café, Lebenscafé vor, welches ca. alle zwei Monate in einem offenen Treff angeboten werden wird. Sterben und Tod sind Tabuthemen unserer Gesellschaft. Deshalb können in diesem geschützten Raum auf Ihre Fragen, Gedanken, Erfahrungen und Ängste eingegangen werden. Zudem geben ehrenamtliche Hospizbegleiter des Malteser Hospizdienstes einen Überblick über ihre Arbeit.

**Kursleitung:** Stephanie Vonwiller und Elisabeth Grosse-Kossel, Malteser Hospizdienst, Würzburg  
In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V., Diözese Würzburg

**138b Mundpflege und Zahnpflege bei Pflegebedürftigen**

*für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen – auch mit angehender Demenz*

**Mittwoch, 10.04. um 14.30 Uhr**

Dass Menschen mit Pflegebedürftigkeit oftmals mit ihrer Mundgesundheit zu kämpfen haben, liegt vielen Ursachen zugrunde. Damit Probleme sie nicht langfristig beeinträchtigen, sollten Sie als pflegender Angehöriger auf mehrere Punkte achten. Vorweg ist eine Sache entscheidend: Seien Sie einfühlsam und behutsam, wenn Sie sich an die Zahnpflege und Mundpflege einer pflegebedürftigen Person machen. Weiter erhalten Sie hier Tipps zur Zahn- und Mundpflege und alle wichtigen Informationen über Reinigung, Pflegeprodukte, Kontrolle und Professionelle Zahnreinigung.

**Referent:** Dr. med. dent. Marco Kellner, Zahnarzt und Referent für Prophylaxe, Alters- und Behindertenzahnmedizin

**138c Seelsorge am Telefon**

**Dienstag, 07.05. um 14.00 Uhr**

Die Telefonseelsorge Würzburg (TS) ist rund um die Uhr, 24 Stunden an 7 Tagen die Woche erreichbar. Die ca. 90 ehrenamtlichen Frauen und Männer haben ein offenes Ohr für unterschiedlichste Anliegen der Anrufer.

In Gesprächen geht es beispielsweise um Beziehungsfragen, psych. Erkrankungen, Einsamkeit, Suchtprobleme oder einfach nur mal darum, mit jemandem zu sprechen, der wertschätzend und freundlich auf meine Lebenserfahrungen eingeht. Neben dem Dienst am Telefon bieten unsere Mitarbeiter/-innen auch Chatseelsorge an. In meinem Vortrag möchte ich die Arbeit der Telefonseelsorge vorstellen und mit Ihnen in einen Austausch kommen. Ich freue mich darauf.

**Referent:** Joachim Schroeter, Dipl. Rel. Päd., stellv. Leiter der TS Würzburg



**Sie finden ab sofort alle Angebote für Senioren im gesamten Heft unter den jeweiligen Rubriken. Mit dem obenstehenden grünen Symbol sind sie gekennzeichnet.**



138d

**Beerdigungskultur im Wandel****Dienstag, 11.06. um 14.30 Uhr**

Beerdigung im Wald oder Weinberg, Picknick auf dem Friedhof? Auch bei uns in Franken verändert sich die Bestattungskultur und wird vielfältiger. Wo ist da der Platz für die persönliche Trauer? Genau darum geht es: Abschied nehmen können von Menschen, die uns wichtig waren. Lernen, mit dem Verlust eines Menschen umzugehen. Das muss unsere Bestattungskultur leisten – in veränderten Zeiten und Formen. Diese wollen wir uns genauer anschauen.

**Referent:** Dr. Stephan Steger, Liturgiereferent, Bischofszeremoniar

138e

**Leistungen der Pflegeversicherung****Dienstag, 09.07. um 14.00 Uhr**

Eine Pflegebedürftigkeit kann schleichend oder auch plötzlich das eigene, aber auch das Leben nahestehender Menschen beeinflussen. Häufig besteht in diesem Lebensabschnitt ein großer Hilfe- und Unterstützungsbedarf. Die Pflegeversicherung unterstützt mit ihren Leistungen die häusliche und stationäre Pflege. Der Vortrag geht hier auf folgende Aspekte ein:

- Welche Voraussetzungen sind notwendig, um einen Pflegegrad und Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten?
- Wie kann eine Entlastung der Angehörigen aussehen?
- Welche Leistungen gibt es überhaupt?

**Referentin:** Kerstin Klein, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Dipl. Psychogerontologin (Uni), Fachplanerin für barrierefreies Bauen und Wohnen, Pflegeberaterin nach §7a SGB XI

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt der Stadt Würzburg

**Glaube und Kirche**

Sie haben Fragen dazu? – Dann sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Jürgen Krückel, Gemeindeferent, Leiter Bildungsbereich  
info@generationen-zentrum.com,  
Tel. 0931/386-68700

139

**Lebenscafé, Pre mortem Café**

**Donnerstags, 25.04. / 20.06. von 14.30 – 16.00 Uhr**  
Sterben und Tod sind Tabuthemen unserer Gesellschaft. Hier können Sie sich beim gemeinsamen Kaffee trinken über Ihre Fragen, Gedanken, Erfahrungen oder auch Ängsten zum Thema Sterben, Tod und Trauer austauschen. Sprechen Sie mit Ehrenamtlichen des Malteser Hospizdienstes über z.B. Beisetzungswünsche, den letzten Willen, Demenz, Patientenverfügung, Tod eines Angehörigen und vieles mehr.

**Leitung:** Stephanie Vonwiller, Malteser Hospizdienst, Würzburg

**Leitung:** Elisabeth Grosse-Kossel, Malteser Hospizdienst, Würzburg

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V., Diözese Würzburg

**SPIELE IN GESELLIGER RUNDE**

Karten-, Würfel- oder Brettspiele ziehen seit Jahrhunderten alle Altersgruppen in ihren Bann. Auch bei uns! Erleben Sie bei uns gesellige und anregende Zeiten. Neue Mitspieler/-innen und auch ganze Spielgruppen sind willkommen.

- Eine große Spieleauswahl ist vorhanden.
- Eigene Spiele können mitgebracht werden.
- Getränke werden günstig angeboten.

Kommen Sie vorbei! Lernen Sie uns kennen!

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!



140

**Spielrunden am Montag**

*Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele*

**Montags, ab 04.03. – 29.07.**

**(außer 01.04. / 20.05. / 27.05.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein. Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl.

141

**Spielrunden am Dienstag**

*Canasta, Skat und andere Spiele*

**Dienstags, ab 05.03. – 30.07.**

**(außer 02.04. / 28.05.) von 14.00 – 17.00 Uhr**

Traditionelle und neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt. Begegnung von Jung und Alt geschieht 'spielerisch'.

**142 Schafkopf**

**Mittwochs, ab 06.03.–31.07.**  
(außer 03.04. / 01.05. / 29.05.)  
von 13.00–17.00 Uhr

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Hier treffen sich mehrheitlich Schafkopfspieler/-innen.

**143 Spielrunden am Donnerstag**

*Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele*

**Donnerstags, ab 07.03.–01.08.**  
(außer 04.04. / 09.05. / 30.05.)  
von 14.00–17.00 Uhr

Eigene Spielvorschläge können mitgebracht werden. Einzelne Personen und auch ganze Spielgruppen sind uns willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

**144 Doppelkopf**

*für lernende und erfahrene Spieler/-innen*

**Donnerstags, ab 07.03.–01.08.**  
(außer 04.04. / 09.05. / 30.05.)  
von 14.00–17.00 Uhr

Dieses eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner/-innen?

Kommen Sie vorbei, um ein paar Runden mitzuspielen. Mit interessierten Anfänger/-innen und jenen, die ihre Spielkenntnisse auffrischen möchten, vereinbare ich gerne nach Rücksprache konkrete Übungstermine.

**Ansprechpartner:** Peter Kramer,  
ehrenamtl. Mitarbeiter

**145 Offener Schachtreff**

**Freitags, ab 08.03.–02.08.**  
(außer 29.03. / 05.04. / 31.05.)  
von 14.00–17.00 Uhr

Jüngere und Ältere mit mehr oder weniger Erfahrung sind willkommen. Im Sommer kann draußen gespielt werden. Schachbretter und -figuren sind ausreichend vorhanden.

**UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE****Schenken Sie anderen Menschen Zeit**

Unterstützen Sie unsere Angebote, z.B.

- als Spiel- und Gesprächspartner/-in im CAFÉ Lebenslust
- mit Ihren eigenen Ideen
- mit einem eigenen (Kurs-)Angebot
- in der Initiative von und für Senioren „... eine schöne Zeit“
- im Projekt „welcome“
- als Pilot/in im Projekt „Rikscha-Fahrten - Steig ein, fahr mit!“ (inkl. Fahrtraining vorab)

**146 Briefmarkenausschneiden**

*Missionshilfekreis*  
**Donnerstags, ab 07.03.–01.08.**  
(außer 04.04. / 09.05. / 30.05.)  
von 14.30–16.00 Uhr

In diesem offenen Kreis werden gebrauchte Briefmarken sortiert und ausgeschnitten. Der Erlös kommt den Benediktinermissionaren von Münschwarzach zu Gute.

Sie können den Kreis unterstützen, indem Sie frankierte Briefmarken nicht in den Papierkorb werfen, sondern im ME-Haus abgeben.

**Teilnahme kostenfrei!** / Ohne Anmeldung!

**KREATIVES ZUSAMMENSEIN****Offener Stricktreff**

**Montagnachmittags**  
Näheres siehe Nr. 68

**Fühldecken für Demenzerkrankte nähen**

**Dienstagnachmittags**  
Näheres siehe Nr. 2

**Café komm Nähtreff**

**Freitagnachmittag 1x im Monat**  
Näheres siehe Nr. 70

**KREATIVE ZWISCHENZEIT ...**

**Freitagnachmittag 1x im Monat**  
Näheres siehe Nr. 71



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

**VERSCHIEDENE ANGEBOTE****Liebe Leserin, lieber Leser,**

Sie finden ab sofort alle Angebote für Senioren im gesamten Heft unter den jeweiligen Rubriken. Mit dem nebenstehenden grünen Symbol sind sie gekennzeichnet.

**Beispiele:****QiGong im Sitzen***für Anfänger und Fortgeschrittene***Näheres** siehe Nr. 41**Tablet kostenfrei leihen***Apple Ipad***Näheres** siehe Nr. 38**Stift Neumünster –  
Von der Romanik bis zur Gegenwartskunst***Führung***Näheres** siehe Nr. 78**Skulpturenpark auf dem Kiliansplatz***Führung***Näheres** siehe Nr. 80**Konzertfahrt nach Ebrach***Konzert im Kaisersaal zu Ebrach „Fröhliche Landpartie“***Näheres** siehe Nr. 74**Fränkische Passionsspiele Sömmersdorf***Busfahrt zur Aufführung***Näheres** siehe Nr. 75

147

**... eine schöne Zeit!***Unternehmungen für ältere und hochbetagte Würzburger/-innen***Donnerstags, 1-2 x monatlich**

Sind Sie allein und „nicht mehr so gut zu Fuß“? Dann schließen Sie sich gerne dem Teilnehmerkreis für unsere regelmäßigen Ausflüge/Aktionen in kleinen Gruppen mit abwechslungsreichen bildungs- und freizeitorientierten Zielen in Würzburg und Umgebung an. Wir nutzen die städtischen Seniorenmobile und bieten einen Hol-Bring-Fahrdienst von und nach Hause an. Das Angebot ist dank einer Gruppe Ehrenamtlicher und in enger Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Senioren der Stadt Würzburg möglich.

Aufgrund des Nachlasses einer Würzburgerin entstehen den Teilnehmern keine Fahrtkosten.

**Anmeldung:** Ein Falblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann bei uns angefordert werden.

**Ansprechpartnerin:** Carolin Lutz, Bildungsreferentin  
(Tel: 386 68712)

**Teilnahme kostenfrei!****Veranstaltungen in der Region****Veranstaltungen in der Region Würzburg****Ehem. Zisterzienserklöster „Maria Bildhausen“***Halbtagesfahrt (mit Bus)***Dienstag, 12.03.****Fürth in Bayern u. a. Ludwig-Erhard-Zentrum***Ganztagesfahrt***Dienstag, 09.04.****„Dom vom Gau“ (Hl. Schutzengel und Hl. Jakobus d. Ä.)  
und ehem. Synagoge, Gaukönigshofen***Halbtagesfahrt (mit Bus)***Dienstag, 14.05.****Museum am Dom, Würzburg***Führung (Neukonzeption)***Dienstag, 11.06.****Betriebsbesichtigung Bäckerei Götz, Waldbüttelbrunn****Dienstag, 09.07.****Information und Anmeldung:**

Klaus Gierse, Tel.: 0931 26263

Helmut Prasser, Tel.: 0931 25133

Katholisches Pfarramt St. Albert

Frankenstraße 21, 97078 Würzburg

**Tel.:** 0931 2994144**E-Mail:** st-albert.wuerzburg@bistum-wuerzburg.de[www.pg-albert-jakobus.de](http://www.pg-albert-jakobus.de)**60plus** die Senioren  
von St. Albert

# Allgemeine Geschäftsbedingungen Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

## Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung kann nur schriftlich oder über das Online-Anmeldeformular ([www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)) erfolgen. Für Kurse, Seminare, Fahrten, etc. ist eine vorherige Anmeldung erforderlich (Kennzeichnung „Anmeldung erforderlich!“). Ausnahmen: Vorträge, Konzerte, „offene Angebote“ ohne den Zusatz „Anmeldung erforderlich!“. Bei Fahrten gelten besondere Teilnahme- und Stornobedingungen, welche in den jeweiligen Reise-Informationen genannt werden.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. an.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Bei Programmänderung, Veranstaltungsausfall oder -überbelegung werden Sie benachrichtigt.

## Bezahlung/Kursbeiträge

Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen, d. h. Beiträge werden über das erteilte SEPA-Lastschriftmandat eingezogen. Bei der Anmeldung sind daher Bankverbindung, IBAN und BIC anzugeben. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben werden Ihnen die Bankgebühren (bis zu 6,00 Euro) berechnet. Die Beiträge werden jeweils nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Materialkosten, Erstattungen für Arbeitsunterlagen u.ä. sind in der Regel bei Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn in bar an den Referenten zu entrichten.

## Hier einige Informationen:

Zahlungsempfänger: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V., Würzburg

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ0000887636

Mandatsreferenz: teilen wir Ihnen mit

## Ermäßigungen

Schüler, Studenten und Empfänger von ALGII erhalten auf Kurse und Seminare gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei Anmeldung (spätestens 5 Werktage vor Beginn) 10 % Ermäßigung. Bei Erwachsenen mit Beeinträchtigungen mit Vermerk B im Behindertenausweis ist die Begleitperson frei. Bei verspäteter Vorlage eines Nachweises, kann der Differenzbetrag nicht zurückerstattet werden. Auf Kurse für Kinder und Senioren gibt es keine Ermäßigung. In finanziellen Härtefällen können sich auch Rentner, Sozialhilfeempfänger und Familien an die zuständigen Bildungsreferentinnen für Senioren oder für Kinder und Familien wenden.

Bei einer Anmeldung von Ehepaaren zu Erziehungsvorträgen oder -kursen ist ein Nachlass auf den Teilnahmebeitrag möglich. Bei Eltern-Kind-Kursen wird bei Geschwisterkindern oder Zwillingen ein Nachlass für den selben Kurs gewährt.

## Mindestteilnehmerzahl

Eine Veranstaltung findet statt, wenn die Anmeldungen die Mindestteilnehmerzahl erreichen. Bei einer geringen Teilnehmerzahl kann eine Veranstaltung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Einheiten oder einer entsprechenden Erhöhung des Kursbeitrages einverstanden sind.

## Rücktritt

Abmeldungen müssen bis spätestens 3 Werktage vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn im Sekretariat vorliegen; ansonsten müssen wir den vollen (Kurs-)Beitrag in Rechnung stellen. Bei späteren Abmeldungen oder Kursabbruch können die Kursbeiträge nicht zurückerstattet werden. Beiträge können nur dann erstattet werden, wenn Sie uns rechtzeitig eine Ersatzperson nennen oder wir über eine Warteliste Ihren Platz vergeben können. In jedem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von mindestens 5,00 € erhoben. Den genauen Kursbeginn können Sie dem Ausschreibungstext der jeweiligen Veranstaltung entnehmen.

## Kursausfall/Änderungen

sind manchmal unvermeidlich. In beiden Fällen werden Sie schriftlich, per Email oder telefonisch darüber informiert. Bereits gezahlte Kursbeiträge werden ganz oder anteilig für das jeweilige Semester zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche (z. B. Materialkosten) bestehen nicht.

## Haftung

Die Teilnehmenden besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Die Haftung des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung gemäß §§276, 278 BGB ist ausgeschlossen. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust eingebrachter Sachen besteht nicht. Das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. übernimmt bei Unfällen für KFZ- oder Personenschäden keine Haftung. Die Teilnehmenden haben für den notwendigen Versicherungsschutz selbst zu sorgen.

## Information zur Online-Streitbeilegung der EU (OS-Plattform)

Link zur OS-Plattform der EU lautet:

<http://ec.europa.eu/consumers/odr>

Unsere Email-Adresse: [info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com)

## Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein ernstes Anliegen. In allen deutschen kirchlichen Dienststellen gelten für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten die Bestimmungen des **Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz (KDG)** sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Ihre angegebenen Daten werden aufgrund der Rechtsgrundlage des § 6 Abs. 1 lit. c KDG und zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung verarbeitet. Ihre Daten werden solange gespeichert, bis die Veranstaltung abgewickelt ist, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

### Fotoaufnahmen

Wir fertigen Fotos an, um unsere Veranstaltungen zu dokumentieren. Die Aufnahmen können zudem in Jahresberichten, Zeitungsberichten, Programmheften, Chroniken und/oder Internet-Präsentationen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. veröffentlicht werden.

Die Verarbeitung beruht auf der Rechtsgrundlage des § 6 Abs. 1 lit. g KDG im Rahmen der gesetzlich zulässigen Grenzen und in dem berechtigten Interesse, die Veranstaltung zu dokumentieren.

Eine Weitergabe der Aufnahmen an Dritte erfolgt nicht.

Sie haben gem. § 23 KDG jederzeit das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, zu widersprechen. In diesem Fall zeigen Sie unserem Fotografen bitten deutlich an, dass Sie nicht fotografiert werden möchten. Wir sehen dann selbstverständlich davon ab, Sie zu fotografieren.

Sie haben zudem das Recht einer Veröffentlichung zu widersprechen. Der Widerruf wirkt sich nur für die Zukunft aus. Sofern die Aufnahmen bereits in Druckwerken veröffentlicht wurden, kann ein Widerruf daher nur in Ausnahmefällen erklärt werden.

Die Aufnahmen werden solange gespeichert, bis Sie der weiteren Verarbeitung widersprechen.

### Widerspruchsrecht

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Hierfür wende Sie sich formlos an Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. Ihre Daten werden nach Ihrem Widerspruch umgehend gelöscht.

### Recht auf Auskunft

Nach den gesetzlichen Vorschriften haben Sie das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten (§ 17 KDG) und in bestimmten Fällen das Recht auf Berichtigung (§ 18 KDG) oder Löschung (§ 19 KDG) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (§ 20 KDG) sowie auf Widerspruch (§ 23 KDG). Sie haben zudem das Recht auf Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Katholisches Datenschutzzentrum Bayern (KdöR)  
Datenschutzaufsicht für die bayerischen (Erz-)Diözesen  
Vordere Sterngasse 1  
90402 Nürnberg  
**Tel.:** 0911 477740 50 | **Fax:** 0911 477740 59  
**E-Mail:** post@kdsz.bayern  
**Internet:** kdsz.bayern

### Kontaktdaten Datenschutzbeauftragte:

Bischöfliches Ordinariat  
Stabstelle Datenschutz  
Sterngasse 16, 97070 Würzburg  
**E-Mail:** datenschutz@bistum-wuerzburg.de

## VEREIN

### Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Unterstützen Sie das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.! Werden Sie Mitglied im Trägerverein! Um unsere Satzungsziele zu erreichen brauchen wir die ideelle und praktische Unterstützung unserer Mitglieder.

Sprechen Sie in Familie, am Arbeitsplatz, am Stammtisch oder auf dem Festplatz positiv vom ME-Haus als Ihrem Bildungs- und Begegnungszentrum in Würzburg! Wenn Sie dazu gehören wollen, genügt ein Telefonanruf. Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung und laden Sie zu unserer Jahresversammlung ein. Da lernen Sie uns kennen!

**Telefon:** 0931/386-68700

Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen und freuen uns auf weitere Besuche und Teilnahmen in unserem Haus!

### Spenden

Der Verein Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar! Spenden werden für den Kursbetrieb benötigt und verwendet, insbesondere um Kurse zu finanzieren, die nicht aus Kurs- und Teilnahmebeiträgen allein abgedeckt werden können bzw. um Ermäßigungen (siehe „Ermäßigung“) zu ermöglichen.

### QESplus

Um unseren Qualitätsstandard zu halten und zu verbessern, betreiben wir seit 2004 Qualitätssicherung unter der Führung der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (KEB-Bayern). Wir wurden 2007, 2010, 2013 und 2016 nach den Kriterien von QES.T extern zertifiziert. In den Jahren 2020 und 2023 wurden wir im Folgeprogramm QESplus erneut einer Zertifizierung erfolgreich unterzogen. Unsere Leistungen und Ergebnisse machen wir nach innen (Mitgliederversammlung) und außen (Jahresbericht/Jahresstatistik) transparent.



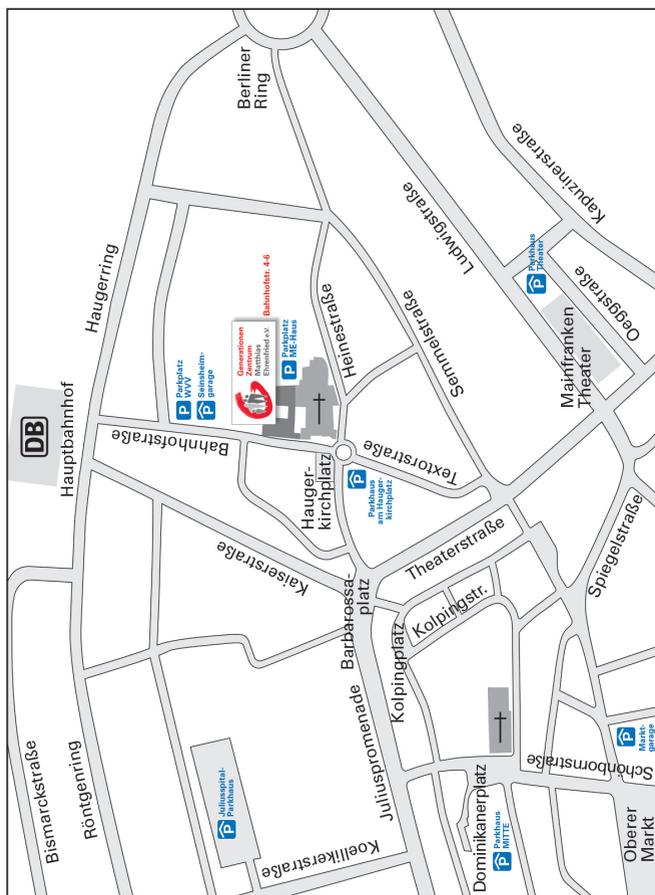
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Buslinien 12, 14, 15, 16, 17, 20, 26, 28

Straßenbahn 1, 2, 3, 5

Unser Parkplatz in der Heinestraße ist nur für Besucher während der Aufenthaltsdauer im Haus nutzbar

Wegweiser zum neuen Haus



MehrGenerationenHaus

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	05.03.	14.00	Fühldecken für Demenzerkrankte nähen	2
Do	25.04.	08.30	Boys Day 2024	3
Di	04.06.	17.30	Faire Schokolade - Vortrag	4
Mi	03.07.	13.30	Klosterführung: Schwestern des Erlösers	5

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mi	21.02.	17.00	Modernes Rückentraining	51a
	21.02.	18.00	Modernes Rückentraining	51b
Do	22.02.	17.00	Rückentraining mit Power	52
	22.02.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	53
Fr	23.02.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	66a
	23.02.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	66b
Mo	04.03.	09.40	Gedächtnstraining	33a
	04.03.	11.30	Gedächtnstraining	33b
	04.03.	18.00	Hatha Yoga für Fortgeschrittene I	39a
	04.03.	19.30	Hatha Yoga für Fortgeschrittene II	39b
	04.03.	15.00	Leichte Gymnastik für ältere Menschen	54
	04.03.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	55a
	04.03.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	55b
	04.03.	19.00	Fit und Gesund	56
	04.03.	14.00	Offener Stricktreff	68
	Di	05.03.	18.00	Meditationsreihe zur Osterikone
05.03.		17.30	Zu Hause pflegen - Praktische Tipps und wichtige Grundlagen	18
05.03.	10.30	English for fun - Konversation	32a	
	14.00	Gedächtnstraining	34	
05.03.	18.30	QiGong - Anfänger u. Fortgeschrittene	40	
	09.30	Gymnastik für Frauen am Morgen	57	
05.03.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	58	
	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35a	
Mi	06.03.	19.30	Mit Israel singen und beten - Einleitungsvortrag	7a
	06.03.	13.45	Yoga für Senioren	42a
06.03.	15.15	Yoga für Senioren	42b	
	10.30	GeWinn - Club	43	
06.03.	19.30	Allgemeines Fitnessstraining	59	
	19.30	Orientalischer Tanz	67a	
Do	07.03.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	8
	07.03.	10.45	Let's talk in English - Konversation	32b
07.03.	10.15	QiGong im Sitzen	41	
	Fr	08.03.	14.00	Komoot für Anfänger
08.03.		08.30	Ausstellung: Finale 2.0 alles außergewöhnlich	81
08.03.	19.30	Ausstellungseröffnung: Finale 2.0	81a	
	Mo	11.03.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene
11.03.		12.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	63b
Di	12.03.	18.00	Meditationsreihe zur Osterikone	06b
	12.03.	10.30	Rilkes Gedichten - Seminar	19
12.03.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	63c	
	09.00	Veeh-Harfen® für Anfänger	64	



Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.					
Di	12.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35b	Di	23.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35f
Mi	13.03.	19.30	Verliebt, verheiratet, verrechnet - Altersarmut bei Frauen	20		23.04.	15.45	Klosterführung: Schwestern des Erlösers	10a
	13.03.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden	44		23.04.	19.30	Durchblick in Nahost? - Vortrag und Gespräch	25
	13.03.	17.30	QiGong Meridianübungen	45	Mi	24.04.	14.30	Facebook, Instagram u. "X" - Vortrag	37b
Do	14.03.	19.30	„Zu ihrem Gedächtnis!“ (Mk 14,9) - Vortrag	9		24.04.	19.30	Orientalischer Tanz	67b
	14.03.	14.30	Singen am Nachmittag	65a	Do	25.04.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	26
	14.03.	18.00	AfterWork ART...	69a	Fr	26.04.	19.30	„Ein Prosit auf Gott und das Bier oder mal wieder Geschmack finden an Gott“ - Vortrag mit Bierverkostung	12
	14.03.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums	76		27.04.	13.15	Naturerfahrung und innere Einkehr auf dem Schwanberg	79
Fr	15.03.	09.00	Modernes Fitnessstraining und sanfte Aerobic	60	Sa	27.04.	13.15	Naturerfahrung und innere Einkehr auf dem Schwanberg	79
	15.03.	09.55	Power Bodyforming	61a	Mo	29.04.	19.30	Nachhaltigkeit: Schlüsselweg für ein Leben in sozialem Frieden	30
	15.03.	11.00	Power Bodyforming	61b		30.04.	12.30	Selbstständig leben im Alter - Fahrt zum Musterhaus nach Kürnach	27
	15.03.	14.00	Nähtreff... "Oster-Deko"	70a		30.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35g
	15.03.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	71a	Do	02.05.	18.00	AfterWork ART...	69c
	15.03.	15.00	Bildvortrag: Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	72	Fr	03.05.	14.00	Nähtreff... einfache "Pril-Blumen"	70c
Di	19.03.	18.00	Meditationsreihe zur Osterikone	06c		03.05.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	71c
	19.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35c	Mo	06.05.	15.00	Skulpturenpark auf dem Kiliansplatz - Führung	80
Mi	20.03.	17.30	„Höhenflüge und Bruchlandungen“ Der dienstälteste Flughafenseelsorger Deutschlands erzählt	22	Di	07.05.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35h
	20.03.	14.30	WhatsApp und andere Apps - Vortrag	37a	Mo	13.05.	19.30	"Ein Mensch in seiner Zeit hat keine Zeit, um Zeit zu haben für alles!" - Vortrag	13
Do	21.03.	18.30	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	21		14.05.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35i
	21.03.	17.30	Wertschätzende Kommunikation	23a	Mi	15.05.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 2	29b
	21.03.	15.00	Literaturkreis	73		15.05.	14.30	SparkassenApp - Vortrag	37c
Fr	22.03.	09.50	Frei(tags)-Wandern - Vom Schloss Grumbach zum terroir f in Rimpar	77a		15.05.	10.00	Bioenergetik am Morgen	49
Mo	08.04.	15.30	Tablet kostenfrei leihen - Kurs	38a		15.05.	19.30	Orientalischer Tanz	67c
	08.04.	08.30	Ausstellung: Liborius Wagner	82	Do	16.05.	17.30	Wertschätzende Kommunikation	23c
Di	09.04.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	46		16.05.	14.30	Singen am Nachmittag	65c
	09.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35d	Fr	17.05.	12.50	Frei(tags)-Wandern - Quittenlehrpfad, Vogelsburg und terroir f in Volkach	77c
Mi	10.04.	19.30	Mit Israel singen und beten – die Psalmen - Bibelabende	7b		19.05.	13.00	Konzertfahrt nach Ebrach	74
	10.04.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 3	29c	So	19.05.	13.00	Konzertfahrt nach Ebrach	74
	10.04.	10.00	Nordic Walking	62	Sa	01.06.		103. Deutscher Katholikentag, Erfurt - Busfahrt	14
Do	11.04.	18.00	AfterWork ART...	69b		03.06.	15.30	Tablet kostenfrei leihen - Kurs	38b
Fr	12.04.	14.00	Nähtreff... "buntes Nadelkissen"	70b	Mo	03.06.	17.00	WOLKIG BIS HEITER - Vernissage	83a
	12.04.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	71b		04.06.	08.30	WOLKIG BIS HEITER - Ausstellung	83
Mo	15.04.	15.00	Stift Neumünster - Führung	78	Di	04.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35j
Di	16.04.	17.30	Liborius Wagner - 50 Jahre Seligsprechung - Vortrag	11	Mi	05.06.	14.30	Notfalldaten auf dem Handy - Vortrag	37d
	16.04.	09.00	Letzte Hilfe Kurs	24	Do	06.06.	18.30	Erben und Vererben - Vortrag	28
	16.04.	09.15	Yoga für Einsteiger & Fortgeschrittene	47		06.06.	18.00	AfterWork ART...	69d
	16.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35e	Fr	07.06.	18.30	Biblisches Krimi-Dinner (2. Fall)	15
Mi	17.04.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness	48		07.06.	14.00	Nähtreff... "Nähen mit alten Bücherseiten"	70d
	16.04.	09.00	Letzte Hilfe Kurs	24		07.06.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	71d
	16.04.	09.15	Yoga für Einsteiger & Fortgeschrittene	47	Di	11.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35k
	16.04.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35e	Mi	12.06.	17.30	Umweltbewusst leben Geld sparen	31
Do	18.04.	17.30	Wertschätzende Kommunikation	23b		12.06.	19.30	Orientalischer Tanz	67d
	18.04.	14.30	Singen am Nachmittag	65b					
Fr	19.04.	13.15	Frei(tags)-Wandern - Auf Greußenheims Höhen	77b					

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
So	16.06.	11.00	Wandern - Um Gottes Willen!?	16
Di	18.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35l
Mi	19.06.	14.30	Alexa, Siri, Google... - Vortrag	37e
Do	20.06.	17.30	Wertschätzende Kommunikation	23d
	20.06.	14.30	Singen am Nachmittag	65d
Fr	21.06.	14.00	Frei(tags)-Wandern - Naturwald Irtenberger Forst und Naturschutzgebiet Blutsee-Moor bei Kist	77d
Sa	22.06.	10.00	QiGong - Wildgans I	50
Di	25.06.	16.00	Besuch bei den Ritaschwestern	10b
	25.06.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35m
Mi	26.06.	09.00	IN VIA - Leben in Bayern - Modul 1	29a
Di	02.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35n
Mi	03.07.	14.30	Streaming-Dienste - Vortrag	37f
Do	04.07.	18.00	AfterWork ART...	69e
So	07.07.	12.30	Fränkische Passionsspiele Sömmersdorf - Busfahrt	75
Di	09.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35o
Fr	12.07.	14.00	Nähtreff... "Lesezeichen" aus Stoff	70e
	12.07.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	71e
Di	16.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35p
Do	18.07.	17.30	Wertschätzende Kommunikation	23e
	18.07.	14.30	Singen am Nachmittag	65e
Fr	19.07.	10.15	Frei(tags)-Wandern - Leinacher „Bergwälderleben“	77e
Di	23.07.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35q

**Kinder und Familie**

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	29.02.	09.00	Musikzwerge mit Kindern von 6 - 18 M.	109a
	29.02.	10.00	Musikzwerge mit Kindern von 6 - 18 M.	109c
Fr	01.03.	14.45	Papa-Kind-Action	130a
	01.03.	16.30	Papa-Kind-Action	130b
	01.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	136e
Mo	04.03.	19.30	Feinfühligkeit im Fokus - Beziehung mit Kindern gestalten - Vortrag	89
	04.03.	15.00	Spielernd Deutsch lernen im Café komm	104a
	04.03.	11.15	FREISpiel 1 mit Babys von 0 - 9 M.	110a
	04.03.	10.00	FREISpiel 2 mit Kindern von 10 M. - 2 J.	110c
	04.03.	09.30	Bewegungskinder - Kurs von 1 - 3 J.	111a
	04.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	136a
Di	05.03.	11.00	Natürliche Familienplanung - Telefon-Sprechstunde	84
	05.03.	09.30	Babytreff im Café komm	105
	05.03.	15.30	Leckere Kleinigkeiten für die Kita-Box	112
	05.03.	14.15	PEKiP® für Sept - Okt 2023 Babys	113a
	05.03.	16.00	PEKiP® für Nov - Dez 2023 Babys	113b
	05.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	136b
Mi	06.03.	15.00	Café komm musikalisch	103a
	06.03.	10.00	KangaTraining ® outdoor	114a
	06.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	136c

Do	07.03.	15.00	Café komm kreativ	103b
	07.03.	15.15	Nappydancers® von 20 - 40 M.	115a
	07.03.	16.30	Nappydancers® von 20 - 40 M.	115c
	07.03.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	136d
Fr	08.03.	09.30	Café komm Krabbelspaß	103c
	08.03.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	103d
	08.03.	15.00	Erzähltheater im Café komm	106a
	08.03.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	131a
Sa	09.03.	15.00	AlleinerziehendenTreff im Café komm mit Kindern von Geburt - 6 J.	107
Mo	11.03.	10.00	Grenzen setzen, ohne zu verletzen - aber wie? - Vormittagskurs	90a
Di	12.03.	19.30	"1000 Kleinigkeiten und den Mut darüber zu reden" - Ein partnerschaftl. Lernprogramm	85
	12.03.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	116a
Do	14.03.	20.00	Grenzen setzen, ohne zu verletzen - aber wie? - Abendkurs	90b
Fr	15.03.	16.30	PEKiP® für Juni - Aug 2023 Babys	113c
	15.03.	15.00	Bewegungsspaß für Babys v. 5 - 8 M.	117
	15.03.	16.30	Bewegungsspaß für Babys v. 8 - 12 M.	118
Sa	16.03.	09.30	Väterbrunch im Café komm	132a
Di	19.03.	19.00	Tod und Trauer im Kinderbuch - Vortrag	91
	19.03.	14.00	Bewegungsspaß in der Natur	11a
	19.03.	15.30	Bewegungsspaß in der Natur	11b
Fr	22.03.	15.00	Osterbäckerei mit Kindern von 3 - 6 J.	122
Di	09.04.	19.30	Sprache - der Schlüssel zur WELT - wie Kinder sprechen lernen - Vortrag	92
Fr	12.04.	15.00	Tauschbasar	123
	12.04.	15.00	Vegane Küche mit Kindern v. 3 - 6 J.	124
	12.04.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	131b
Sa	13.04.	10.00	Mama, ich mag dich - Papa, ich hab dich lieb! - Impulse aus der Franz-Kett-Pädagogik	93
	13.04.	10.00	MeisterTil und seine Stadt - Familienführung ab 5 J.	125
	13.04.	09.30	Väterbrunch im Café komm	132b
Mi	17.04.	19.30	"Will hoch!" - Warum Babys und Kleinkinder es lieben getragen zu werden - Vortrag	94
Fr	19.04.	19.00	Gesprächstraining für Paare EPL	86
Sa	20.04.	09.30	Papa-Kind-Action	130c
	20.04.	11.15	Papa-Kind-Action	130d
Do	25.04.	19.30	Vom Umgang mit spannenden Kindern - Vortrag	95
Fr	26.04.	15.00	Erzähltheater im Café komm	106b
Sa	27.04.	09.30	Ich koche mit Papa - mit Kleinkindern	133
Di	30.04.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	116b
Fr	03.05.	15.30	Empowerment als Erziehungsaufgabe	96
	03.05.	14.45	Papa-Kind-Action	130e
	03.05.	16.30	Papa-Kind-Action	130f
Sa	04.05.	15.00	Waldretreat für Paare	87
	04.05.	09.30	Väterbrunch im Café komm	132c
Di	07.05.	14.00	Bewegungsspaß in der Natur	11c
	07.05.	15.30	Bewegungsspaß in der Natur	11d

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Sa	11.05.	10.00	Fahrradtour nach Margetshöchheim für Väter mit Kindern	134
Do	16.05.	19.30	Schreien, Wüten, Toben - kleine Wutzwerge gelassen begleiten - Vortrag	97
	16.05.	09.00	Musikzwerge mit Kindern v. 6 bis 18 M.	109b
	16.05.	10.00	Musikzwerge mit Kindern v. 6 bis 18 M.	109d
Di	01.05.	09.30	Pferdeduft in den Pfingstferien für ein Elternteil mit Kindern von 4 - 9 J.	126a
Mi	22.05.	09.30	Pferdeduft in den Pfingstferien für ein Elternteil mit Kindern von 4 - 9 J.	126b
Fr	01.06.	15.00	Erzähltheater im Café komm	106c
Mo	03.06.	19.00	Erste Hilfe für Babys und Kinder	98
Mi	05.06.	10.00	KangaTraining® outdoor	114b
Do	06.06.	19.30	Jungs sind einfach so - aber nicht immer einfach?! - Vortrag	99
Fr	07.06.	15.00	Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3 - 5 M.	119
	07.06.	16.30	Bewegungsbenteuer im Haus	120
Sa	08.06.	09.30	Papa-Kind-Action	130g
	08.06.	11.15	Papa-Kind-Action	130h
Mo	10.06.	10.00	Zappelphilipp und Traumsuse? - Kurs	100a
Mo	10.06.	11.15	FREISpiel 1 mit Babys von 0 - 9 M.	110b
	10.06.	10.00	FREISpiel 2 mit Kindern von 10 M. - 2 J.	110d
	10.06.	09.30	Bewegungskinder - Kurs von 1 - 3 J.	111b
Di	11.06.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	116c
Do	13.06.	20.00	Zappelphilipp und Traumsuse? - Kurs	100b
Do	20.06.	15.15	Nappydancers® von 20 - 40 M.	115b
	20.06.	16.30	Nappydancers® von 20 - 40 M.	115d
Sa	22.06.	09.30	Väterbrunch im Café komm	132d
Di	25.06.	09.30	Am Familientisch - saisonal u. regional	127
Mi	26.06.	19.30	Pubertät oder die Kunst, einen Kaktus zu umarmen - Vortrag	101
Do	27.06.	19.00	Früher war alles besser!? Großeltern und bindungsorientierte Erziehung - Vortrag	102
Sa	29.06.	10.00	Heiliger Kilian - von der Alten Mainbrücke bis zum Dom - Familienführung	128
Di	02.07.	14.00	Bewegungsspaß in der Natur	11e
	02.07.	15.30	Bewegungsspaß in der Natur	11f
Sa	06.07.	10.00	WenDo für Mädchen (7 - 10 J.) u. Frauen	129
Fr	12.07.	09.00	Sprechstunde Kita Einstieg	88
	12.07.	14.45	Papa-Kind-Action	130i
	12.07.	16.30	Papa-Kind-Action	130j
Do	18.07.	18.30	Mountainbiken für Väter	135
Fr	19.07.	15.00	Erzähltheater im Café komm	106d
Sa	27.07.	09.30	Väterbrunch im Café komm	132e
Sa	03.08.	09.30	Väterbrunch im Café komm	132f
Mo	05.08.	09.30	Pferdeduft in den Sommerferien für ein Elternteil mit Kindern von 4 - 9 J.	126c
Di	06.08.	09.30	Pferdeduft in den Sommerferien für ein Elternteil mit Kindern von 4 - 9 J.	126d

### Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	23.02.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	66
Mo	04.03.	09.40	Gedächtnistraining	33a
	04.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	137a
	04.03.	14.00	Spielrunden am Montag	140
	04.03.	14.00	Offener Stricktreff	68
	04.03.	15.00	Leichte Gymnastik für ältere Menschen	54
Di	05.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	137b
	05.03.	14.00	Spielrunden am Dienstag	141
	05.03.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	35
Mi	06.03.	13.00	CAFÉ Lebenslust	137c
	06.03.	13.00	Schafkopf	142
Do	07.03.	13.30	CAFÉ Lebenslust	137d
	07.03.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	143
	07.03.	14.00	Doppelkopf	144
	07.03.	14.30	Briefmarkenausschneiden	146
	07.03.	10.15	QiGong im Sitzen	41
Fr	08.03.	14.00	Offener Schachtreff	145
Mo	11.03.	12.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	63b
Di	12.03.	10.45	Veeh-Harfen® für Fortgeschrittene	63c

### Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	14.03.	14.30	Singen am Nachmittag	65
Fr	15.03.	14.00	Nähtreff...	70
	15.03.	16.30	KREATIVE ZWISCHENZEIT ...	71
Mi	20.03.	14.30	Neue Medien leicht erklärt - Vorträge	37
Do	21.03.	15.00	Literaturkreis	73

### Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	15.03.	15.00	Bildvortrag: Zerstörung Würzburgs und Wiederaufbau	72
Di	19.03.	14.30	Lebenscafé, Pre mortem Café - Bildungscafé	138a
Mi	10.04.	14.30	Mundpflege und Zahnpflege bei Pflegebedürftigen - Bildungscafé	138b
Do	25.04.	14.30	Lebenscafé - Pre mortem Café	139a
Di	07.05.	14.00	Seelsorge am Telefon - Bildungscafé	138c
So	19.05.	13.00	Konzertfahrt nach Ebrach	74
Sa	01.06.		103. Deutscher Katholikentag, Erfurt - Busfahrt	14
Di	11.06.	14.30	Beerdigungskultur im Wandel - Bildungscafé	138d
Do	20.06.	14.30	Lebenscafé - Pre mortem Café	139b
Di	09.07.	14.00	Leistungen der Pflegeversicherung - Bildungscafé	138e

**Vorstand Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.:**

- 1. Vorsitzender** Prof. Lukas Worschech
- 2. Vorsitzender** Dekan Stefan Gessner

**Rechtliches:**

Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Würzburg  
Steuernummer: 257/109/80503

**Bildung und Begegnung:**

- Leiter:** Jürgen Krückel
- Bildungsreferentin:** Carolin Lutz
- Bildungsreferent/in:** Birgit Zöllner
- Bildungsreferent/in:** Michaela Brand
- Projektreferent/in:** Sabine Wendt
- Koordinatorin offener Treff:** Tanya Körner
- wellcome-Koordinatorin:** Katja Worschech

**Verwaltung:**

- Verwaltungsleitung:** Petra Gebtsattel
- Sekretariat:** Julia Oeftering  
Kristina Qian
- Hausmeister:** Christian Müller

**Bank:**

LIGA-Bank Würzburg | Konto.Nr.: 3000800 | BLZ: 750 903 00  
IBAN: DE28 7509 0300 0003 0008 00 | BIC: GENODEF1M05  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE42ZZZ00000887636

**Impressum:**

**Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**  
**Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg**

CO2-neutral produziert  
Druck: Benedict Press Druckerei, Münsterschwarzach Abtei

**Kommunikation:**

Tel.: 0931|386-68700  
Fax: 0931|386-68709  
info@generationen-zentrum.com  
www.generationen-zentrum.com

**Öffnungszeiten Sekretariat:**

**Montag bis Donnerstag**  
08.30 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr  
**Freitag**  
08.30 – 14.00 Uhr

**Anmeldung:**

**ab sofort: auf unserer Homepage, schriftlich per Anmeldekarte, Email, Fax**  
Die Bezahlung kann nur über das SEPA-Lastschriftverfahren erfolgen.  
Bitte geben Sie immer Ihre Bankverbindung an. Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Bei Kursausfall oder Überbelegung werden Sie benachrichtigt.

**Anmeldekarte**

Nr.	Thema/Stichwort	Nachname, Vorname	Geburtsdatum
Nr.	Thema/Stichwort	Telefon	
Nr.	Thema/Stichwort	Straße, Hausnummer	
Nr.	Thema/Stichwort	Postleitzahl, Wohnort	
		email	
		<b>Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder:</b>	Geburtsdatum
		Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	

**SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT**

Ich ermächtige das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V., Zahlungen für die von mir gebuchten Veranstaltungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein unten genanntes Kreditinstitut an, die von Ihnen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Lastschriften werden ab dem 01.01.2014 jeweils Mitte oder Ende des Monats nach Veranstaltungsbeginn eingezogen.

Die jeweilige Kursbeitragsgröße entnehme ich dem aktuellen Programmheft.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Nähere Informationen zum SEPA-Lastschriftmandat entnehmen ich dem Programmheft.**

Bank	
BIC	
IBAN	
Name des Kontoinhabers (falls abweichend)	

**Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den AGB's des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. einverstanden.**

**Ermäßigung**  
(nur mit beiliegendem gültigem Nachweis möglich)

<input type="checkbox"/>	SchülerIn/Azubi
<input type="checkbox"/>	StudentIn
<input type="checkbox"/>	FSJ/Bufoi
<input type="checkbox"/>	arbeitslos

**Anmeldung nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat und Unterschrift des Kontoinhabers!**

Datum, Unterschrift: Kontoinhaber/in

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

**Mandatsreferenz-Nr.:** T \_\_\_\_\_  
wird Ihnen später per Email mitgeteilt!

Mit dieser **verbindlichen Anmeldung** erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V. an.

Bitte beachten Sie, dass Sie **keine Anmeldebestätigung** erhalten.

Ich bin an der Zusendung von Programmheften und aktuellen Veranstaltungshinweisen (Widerspruch siehe Hinweise zum Datenschutz)

- weiterhin interessiert
- nicht mehr interessiert  meine Daten löschen
- meine neue Adresse lautet

Antwort

Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried  
Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)