



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



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

Programm

September 2025
bis Februar 2026



**MehrGenerationen
Haus**



**Erwachsenen
Bildung**



**Kinder
und Familie**



**Senioren
Begegnung**

**Kath. Bildungs- und Begegnungszentrum
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg
Tel.: 0931/386-68700**

Willkommen im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt etwas zu feiern: Stadt und Landkreis Würzburg sind jetzt „Bildungsregion in Bayern“ und „Digitale Bildungsregion“. Die beiden Qualitätssiegel stehen für den erfolgreichen Aufbau gut vernetzter Bildungslandschaften in Städten und Gemeinden. In Zukunft wird die gemeinsam geleistete Arbeit durch das neue Logo Bildungsregion stadt.land.wü. in der Öffentlichkeit sichtbar.

Auch wir als Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried sind Teil der Bildungsregion stadt.land.wü. und dürfen mit diesem neuen Logo werben. Damit machen wir deutlich, dass wir mit unseren Partner/-innen aus Stadt und Landkreis eng verbunden sind. Gemeinsam stehen wir für eine qualitativ hochwertige Bildungsarbeit in der Region Würzburg.

Wir finden, dass dieses neue Logo ganz wunderbar zu unserer Arbeit passt. Als Bildungs- und Begegnungszentrum mit bester Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr kommt die überwiegende Anzahl unserer rund 40.000 Besucher/-innen pro Jahr aus der Stadt und dem Landkreis Würzburg. Gleichzeitig sind Stadt und Landkreis Würzburg wichtige Kooperationspartner bei vielen Veranstaltungen.

Egal, ob Familienbildung, Erwachsenenbildung oder Seniorenbildung: Beim Schmökern in unserem Programm für September 2025 bis Februar 2026 finden Sie viele weitere Veranstaltungen mit tollen Kooperationspartner/-innen. Lassen Sie sich beim Lesen einfach inspirieren und entdecken Sie die besten Veranstaltungen für sich persönlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried und die Begegnung mit Ihnen.

*Ihr Team vom
Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried*



Sie erreichen uns im Internet unter

www.generationen-zentrum.com

Über uns 4**MehrGenerationenHaus 5**

Miteinander von Jung und Alt	6
Freiwilliges Engagement	9
Was ist ein MehrGenerationenHaus?	12

ErwachsenenBildung 13

Übersicht – Vorträge	14
Spiritualität	16
Lebensfragen	20
Nachhaltige Entwicklung	27
Sprache	27
Gedächtnis	28
Digitalisierung	29
Körper Gesundheit	31
– Entspannung	33
– Bewegung und Fitness	37
Musik	40
Tanz	40
Kreatives Gestalten	41
Kultur	41
Führungen	43
Ausstellungen	48
Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus	50

Kinder und Familie 51

Familienfest für Groß und Klein	52
Übersicht der Angebote	54
Partnerschaft Erziehung Beratung	55
Eltern Pädagogische Fachkräfte	55
Eltern-Kind-Angebote	62
Vater-Kind-Angebote	73
Angebote für Kinder	75

SeniorenBegegnung 77

Offener Treff	78
Angebote im Café Lebenslust	79
Spiele in geselliger Runde	81
Kreatives Zusammensein	82
Verschiedene Angebote	83

Veranstaltungen in der Region 85**Allgemeine Geschäftsbedingungen 86****Hinweise zum Datenschutz 88****Verein 89****Wegweiser und Anfahrt 90****Veranstaltungsübersicht 91****Kontakt | Impressum | Anmeldung 98**



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 bei uns telefonisch 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

Verantwortlich: Carolin Lutz, Bildungsreferentin

Logo Radeln ohne Alter,

2

Freiraum

Offener Treff für junge Erwachsene

Mittwochs, ab 17.09. – 25.02. (außer 05.11. / 24.12. / 31.12. / 06.01. / 18.02.) von 17.00 – 19.00 Uhr (19x)

„FreiRaum“, das ist ein offener Treff für junge Erwachsene von ca. 20–35 Jahren, welche von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. Gemeinsame Freizeitgestaltung und der Austausch untereinander haben hier jeden Mittwoch von 17–19 Uhr Raum und Platz. Inhalt der Treffen ist vorwiegend ein lockeres Beisammensein mit Gesprächen und Spielen (bspw. Karten- oder Gesellschaftsspiele). Die Besucher*innen können in diesem Zeitfenster kommen und gehen, wie sie möchten. Vor Ort sind ein bis zwei ehrenamtliche studentische Mitarbeiter*innen, welche den Rahmen mitgestalten. Organisiert wird der Treff vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Bayerischen Roten Kreuz und des Erthal-Sozialwerk.

Ansprechpartner sind Hr. Jakob (sebastian.jakob@brk.de) und Fr. Kolz (spdi.wuerzburg@tatenwerk.social).

Referentin: Patricia Kolz **Erthal Sozialwerk**



Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

3 Generationen-Spieleabend

für Gesellschaftsspiel-Begeisterte aller Generationen
Donnerstags, 18.09. / 27.11. / 26.02.

Dienstags, 28.10. / 27.01. jeweils von 18.00–22.00 Uhr

Gesellschaftsspiele verbinden und bringen Generationen zusammen. Genau das wollen wir an unserem Spieleabend fördern. Sich begegnen, voneinander lernen, miteinander Spaß haben und in geselliger Runde einen Spieleabend verbringen.

Ob neu oder altbekannt, ob Karten-, -Würfel-, oder Brettspiel, eine große Spielauswahl ist vorhanden und auch eigene Spiele können mitgebracht werden.

Die Spiele und Tischgruppen können frei gewählt werden. Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

4 Faschingsfeier für alle Generationen

Wir freuen uns über viele bunte Kostüme

Freitag, 13.02. von 14.00–17.00 Uhr

Wir laden alle herzlich zu unserer fröhlichen Faschingsfeier ein, bei der Spaß, Kreativität und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Ob jung ob alt oder jung geblieben, bei uns ist jeder willkommen, um gemeinsam die närrische Zeit zu feiern! Freut euch auf bunte Kostüme, tolle Musik, mitreißende Spiele für Groß und Klein, und natürlich jede Menge Leckereien. Ob als Pirat, Prinzessin, Superheld oder Fantasiewesen – zeigt uns eure kreativsten Verkleidungen und lasst uns zusammen eine unvergessliche Party erleben! Starke Kinder brauchen keine Waffen deswegen bleiben sie zu Hause. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!

5 U18 Kommunalwahl 2026

Kindern und Jugendlichen eine Stimme geben

**Montag bis Freitag in der Zeit von 20.02.–27.02.,
von 08.30 - 16.30 Uhr**

Du möchtest gerne wählen, bist aber unter 18? Im U18-Wahllokal kannst du wählen "wie ein Erwachsener". Die Ergebnisse werden gezählt und gesammelt veröffentlicht.

Mitmachen können ALLE Minderjährigen, die sich in Deutschland aufhalten.

Die U18-Wahlen werden immer neun Tage vor dem offiziellen Wahltermin abgehalten.

<https://www.u18.org/>

Referentinnen: Michaela Brand, Bildungsreferentin,
Esther Schießler youngcaritas
Teilnahme kostenfrei!

Ort: Eingangsbereich im Matthias-Ehrenfried-Haus

Größere Gruppen oder Schulklassen melden sich bitte an bei: esther.schiessler@caritas-wuerzburg.org

In Zusammenarbeit mit youngcaritas und dem Stadtjugendring Würzburg.



"OFFENER TREFF" IM MEHRGENERATIONENHAUS

Der Mittel-Punkt im MehrGenerationenHaus ist ein "OffenerTreff".

[ES]

Zum Beispiel ein Café.

DerTreff heißt dann "OffenerTreff", 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 OffenenTreff.

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.

Gratis WLAN

– Beschreibung zum Login finden Sie in jedem Veranstaltungsraum

Kostenlose PC Nutzung

– im offenenTreff 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.



Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern? Dann schauen Sie bei unseremTauschregal vorbei. Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.

Kinderbetreuung "Kleine Strolche"

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

Näheres siehe Nr.126a-f

[ES]

Wo Sie nachfolgend dieses Symbol sehen, ist der Text in einfacher Sprache verfasst.

[ES]

ANGEBOTE DES MGH

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.

"wellcome"

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.



6

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags, ab 16.09.–24.02. (außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01. / 17.02.) von 14.00–16.00 Uhr (19x)

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!



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

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)





VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE UND INTERESSIERTE

7 Ruhestand – und was kommt jetzt?

Impulse für eine neue Lebensphase

Mittwoch, 22.10. von 17.00–19.30 Uhr

Stehen Sie jetzt oder in näherer Zukunft vor dieser Frage? In diesem Workshop für Menschen ab 50 wollen wir mit Ihnen gemeinsam herausfinden, welche Veränderungen, Herausforderungen, Entdeckungen und Chancen in der neuen Lebensphase auf Sie warten. Sind Sie interessiert und möchten Näheres dazu erfahren? Wir laden Sie herzlich ein zu einem kurzweiligen Abend mit vielen Impulsen zum Weiterdenken.

Referentinnen: Barbara Kopriva, Cyana Pompeo Schuster, Freiwilligenagentur Würzburg

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erbeten!

In Kooperation mit der Freiwilligen Agentur Würzburg

max. TN-Zahl: 20



8 FREIWILLIGENMESSE 2026

Engagiert in Würzburg!

Freitag, 27.02. von 14.00–17.00 Uhr

Auf der FREIWILLIGENMESSE 2026 können Sie sich informieren: 50 Organisationen, Vereine und Einrichtungen stellen ihre Angebote vor.

Wer sich engagiert, ist zufriedener, seltener einsam, schätzt Demokratie und Freiheit und fühlt sich glücklicher: sich einsetzen für andere, gebraucht werden, etwas bewegen im Stadtteil oder in der Stadtgesellschaft.

Die FREIWILLIGENMESSE 2026 bringt Organisationen und Vereine zusammen mit Engagement-Interessierten, die Lust haben sich einzubringen und Dinge anzupacken – in den Bereichen Kultur, Soziales, Natur und Umwelt oder „Eine Welt“.

Zusätzlich werden Workshops angeboten.

Der ausführliche Flyer mit den teilnehmenden Institutionen und Informationen zum Rahmenprogramm steht Ihnen ab Mitte Januar 2026 im Haus und auf der Homepage zur Verfügung.

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

In Kooperation mit der Freiwilligen Agentur Würzburg



Folgende Veranstaltung ist für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei.



9 Seniorendämmerung

Kabarett mit Charlie Jung

für alle Generationen von alt bis jung und junggeblieben

Freitag, 23.01. von 19.00–20.30 Uhr

Altwerden ist relativ einfach, man muss nur am Leben bleiben – alt sein dagegen ist mit mancherlei Malaisen verbunden.

So will ich uns Alten an diesem Abend Mut machen. Und den Jungen ebenfalls, weil die ja auch mal alt werden (hoffentlich!, denn gegen das Altwerden hilft ja nur jung zu sterben).

Und bei allem Ernst des Themas Alter will ich vor allem gute Laune verbreiten. Denn das gehört zu den Chancen des Alters, dass man viele Dinge nicht mehr so wichtig nehmen muss. Deswegen: Lasst uns lachen und singen und froh sein – das können wir leichter als die Jungen, denn wir haben das meiste schon hinter uns – und trotzdem noch eine Menge vor uns! Und genießen jeden Augenblick!

Referent: Friedemann Jung, evangelischer Pfarrer i.R.

Teilnahmebeitrag: 10,00 €/Für unsere Ehrenamtlichen kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl: 100

ANGEBOTE DES MGH

Anzeige



STADTBAU
Zuhause in Würzburg



Vielfältig, modern und komfortabel – wir geben Jung und Alt seit 1934 ein Zuhause.

STADTBAU WÜRZBURG GMBH

Ludwigstraße 8 | 97070 Würzburg | Telefon 0931 3085-0

www.stadtbau-wuerzburg.de |  @stadtbau_wuerzburg



Was ist ein MehrGenerationenHaus?

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: „Generationenübergreifende Arbeit“, „Teilhabe“, „Freiwilliges Engagement“ und „Sozialraumorientierung“.

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

www.mehrgenerationenhaeuser.de



Erwachsenen Bildung





Übersicht – Vorträge

Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
23.09.	14.00	Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen <i>Demenz vorbeugen</i>	130a
23.09.	17.00	Leben in der Innenstadt – Engagierte Nachbarschaft in Würzburg	18
24.09.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Facebook, Instagram und "X"</i>	32a
29.09.	20.00	Frühkindliche Sexualität - mit Kindern im Gespräch? <i>Online-Vortrag</i>	77
01.10.	19.00	„Mit Hochachtung betrachtet die Kirche die Muslime...“ (Zweites Vaticanum) <i>Mohammed und der Koran</i>	11a
07.10.	19.30	Boxen darf nur das Känguru <i>Vom Umgang mit starken Emotionen</i>	81
15.10.	19.00	„Mit Hochachtung betrachtet die Kirche die Muslime...“ (Zweites Vaticanum) <i>Die fünf Säulen und die Scharia</i>	11b
21.10.	18.00	Schmerz und Trauer nach einer Fehlgeburt	82
21.10.	20.00	Stressfrei Vater sein	124
23.10.	19.00	Orte der Demokratie: <i>Der Deutsche Bundestag</i>	21
25.10.	10.00	Vorteile des Kurzzeitfastens <i>Mit Esspausen den Körper entlasten</i>	37
28.10.	14.00	Bilderreise: Mongolei – Land und Leute	130b
28.10.	19.30	Feinfühligkeit im Fokus - Beziehung mit Kindern gestalten	83
29.10.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Nutzung der Fernseh-Mediathek im Internet</i>	32b
29.10.	19.30	(K)ein Buch mit sieben Siegeln – die Offenbarung des Johannes (5x)	14
05.11.	17.00	Vom Umgang mit Schuld und Versöhnung <i>Ein Besuch in der JVA Würzburg</i>	67
10.11.	20.00	"Ich werde Vater" <i>Online Vortrag für Fragen und Austausch</i>	125
11.11.	17.00	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern <i>Für Betroffene</i>	25a
12.11.	19.00	„Mit Hochachtung betrachtet die Kirche die Muslime...“ (Zweites Vaticanum) <i>Richtungen und „Konfessionen“ –</i> <i>Christlich-islamischer Dialog</i>	11c
12.11.	19.30	Sprachförderung bei Kindergartenkindern mit oder ohne Deutsch als Muttersprache	84
17.11.	19.00	50 Jahre Abschluss der Würzburger Synode <i>Ein Zeitzeugengespräch</i>	15
18.11.	19.30	Was feiert ihr denn? - Das Leben gemeinsam mit Kindern leben, deuten und feiern	85
20.11.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)	68
25.11.	14.00	Heute am morgen denken – <i>Älterwerden in Würzburg</i>	130c
26.11.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Online-Banking mit der Sparkassen App</i>	32c
26.11.	19.30	Ich fühle, ich kann, ich bin <i>Kindern helfen, ein starkes Selbst</i> <i>zu entwickeln</i>	86
26.11.	20.00	Quetschies, Fruchtriegel und Kindermilch - was braucht mein Kind? <i>Online-Vortrag</i>	78

Datum	Uhrzeit	Titel	Nr.
27.11.	18.30	Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten	25c
01.12.	09.00	Letzte Hilfe Kurs <i>Für den Umgang mit Sterben und Trauer</i>	25d
02.12.	19.30	Gelassenheit im Alltag	87
10.12.	19.30	"Mein Bett, Dein Bett, unser Bett" <i>Wie Kleinkinder (gerne) schlafen</i>	90
09.01.	16.30	Krimilesung: Wenn Overbeck kommt ... <i>mit Roland Jankowsky</i>	63
19.01.	19.30	"Wörterzauber statt Wortgewalt" <i>Wertschätzende Kommunikation mit Kindern</i>	91
20.01.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung	25e
21.01.	17.00	DEMOKRATIE <i>...und gute Politik für Würzburg</i>	23
21.01.	20.00	Sprachförderung von Anfang an <i>Online-Vortrag</i>	79
23.01.	19.00	Seniorentäglichung <i>Kabarett mit Charlie Jung</i>	9
27.01.	14.00	Märchenstunde: <i>Wo geht's denn hier zum Glück?</i>	130d
28.01.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Podcast hören leicht gemacht</i>	32d
28.01.	19.30	Kinder stark machen - Frustrationstoleranz steigern	92
03.02.	16.00	Vom Archivlesesaal ins Netz <i>Familienforschung mit den Kirchenbüchern</i>	70
04.02.	19.00	Liborius Wagner – Namenspatron unserer Bücherei	64
04.02.	19.30	Reizsucher und Reizvermeider <i>Kinder mit Wahrnehmungs- störungen</i>	93
05.02.	17.30	Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein	24
25.02.	14.30	Neue Medien leicht erklärt <i>Datensicherung – Wie speichere ich sicher?</i>	32e

ÜBERSICHT-VORTRÄGE

**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.

Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei uns anzurufen und sich über den Verlauf der Vorbereitung näher zu informieren.

Erstkontakt: Alexander Kolbow, Leiter Bildung
(Tel. 0931/386-68700)

10 Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Donnerstags, 25.09. / 09.10. / 23.10. / 13.11. / 27.11. / 04.12. / 18.12. / 08.01. / 22.01. / 12.02. 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

11 „Mit Hochachtung betrachtet die Kirche die Muslime...“ (Zweites Vaticanum)

Basis-Information Islam für Christen

11a Mohammed und der Koran

Vortrag

Mittwoch, 01.10. um 19.00 Uhr

Wir beginnen mit einem Blick auf den Propheten und sein Selbstverständnis. Außerdem entdecken wir die zentrale Stellung des Koran. Dabei spielen auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Bibel und Koran eine Rolle. Auf diesem Fundament lernen wir die wichtigsten muslimische Feste im Jahreskreis und ihre spirituelle Bedeutung kennen.

11b Die fünf Säulen und die Scharia

Vortrag

Mittwoch, 15.10. um 19.00 Uhr

Am zweiten Abend geht es um die „fünf Säulen“, die das Leben als Muslim/a ausmachen. Wir lernen u.a. Pflichten wie Fasten und die Wallfahrt nach Mekka kennen. Außerdem werfen wir einen Blick auf den komplexen Prozess der Rechtsfindung und hören von verschiedenen Rechtsschulen.

11c **Richtungen und „Konfessionen“ – Christlich-islamischer Dialog**

Vortrag

Mittwoch, 12.11. um 19.00 Uhr

Wir schauen auf die Vielfalt der Muslime weltweit und bei uns in Deutschland. Was sind Sunniten, und was glauben Schiiten? Schließlich geht es auch um den christlich-islamischen Dialog. Was sagt die katholische Kirche zum Wahrheitsanspruch des Islam und zum Miteinander von Christen und Muslimen?

Referentin: Dr. Hildegard Gosebrink, Leiterin der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten /
Anmeldung für die online-Teilnahme erforderlich!
Referentin ist online zugeschaltet! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.

Gefördert mit Mitteln des Überdiözesanen Fonds der sieben bayerischen (Erz-)Bistümer
max. TN-Zahl je Termin: 30

SPIRITUALITÄT
christl. Lebensgestaltung

12 **Nacht der offenen Kirchen**

Treffen Sie Gott und die Welt

Donnerstag, 02.10. von 19.00–23.30 Uhr

Viele Kirchen öffnen am Abend des 2. Oktober wieder ihre Türen und laden Sie ein – zum Hören, Sehen, Diskutieren, Beten, Nachdenken, Entdecken. Ökumenische Zusammenarbeit und bunte Kirchenvielfalt sind hier selbstverständlich. Es ist wunderbar, wie viele Gemeinden und Konfessionen wieder beteiligt sind. Sie dürfen viel erwarten! Die Nacht beginnt in allen beteiligten Kirchen um 19:00 Uhr und endet um 23:00 Uhr mit einem Segen zur Nacht auf dem Marktplatz. Alle Informationen zur Nacht der offenen Kirchen finden Sie vorab im Internet unter www.kirchennacht-wuerzburg.de.

Stift Haug:

20.00 Uhr und 21.00 Uhr: Poetry Slam zum Thema Armut, moderiert von Pauline Füg und Yannik Abrusits

Organisatoren: Gemeindec Caritas (OKCV Würzburg), Generationenzentrum Matthias-Ehrenfried, KASA (Diakonie Würzburg), Pfarrei Stift Haug, Wärmestube Christophorus Gesellschaft

12a **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried:**

von 17.00–19.00 Uhr: Schreib-Workshop für (potentielle) Poetry-Slamer/-innen
bei der Nacht der offenen Kirchen

Referent/-innen: Pauline Füg und Yannik Abrusits
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12



13 Wallfahrt nach Vierzehnheiligen

Samstag, 18.10., 5.00 Uhr – Sonntag, 19.10., ca. 20.00 Uhr

Zum 50. Mal machen wir uns auf den Weg von Gerolzhofen/Steigerwald über Lußberg/Haßberge (Übernachtung) nach Vierzehnheiligen (Fußweg ca. 80 km).

Treffpunkt: Samstag, 18.10. um 5.00 Uhr an der Kirche Stift Haug, Bahnhofstraße 4, 97070 Würzburg oder 6.00 Uhr Spitalkirche, Gerolzhofen

Teilnahmebeitrag: 30,00 € (Busfahrt/Organisation)/

Anmeldung bis 30.9.25 erforderlich!

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: www.spiritel.de



14 (K)ein Buch mit sieben Siegeln – die Offenbarung des Johannes

Vortrag

Mittwochs, 29.10. / 19.11. / 17.12. / 14. 01. / 11.02.

von 19.30–21.00 Uhr

Das letzte Buch des Neuen Testaments und damit auch das letzte der gesamten christlichen Bibel ist die Offenbarung des Johannes, die auch Johannes-Apokalypse genannt wird. Sie ist ein prophetisches Buch, das als Sendschreiben an christliche Gemeinden im asiatischen Raum gerichtet ist. Es birgt zahlreiche apokalyptische Visionen über das Ende der Welt. Doch diese leiten auch über in einmalige optimistische Visionen mit großer Hoffnung auf eine neue Erde und einen neuen Himmel mit der Wiederkunft Jesu Christi. Der Verfasser Johannes, der sich als "euer Bruder und Gefährte" vorstellt, ist nicht identisch mit dem Evangelisten Johannes und der johanneischen Schule.

Viele verstehen oder verstanden dieses Buch als schwierig und unlesbar, quasi als ein "Buch mit sieben Siegeln". Diese sprichwörtliche Einordnung irritiert, denn in Wirklichkeit wird in diesem Buch sogar beschrieben, dass das Buch mit den sieben Siegeln geöffnet wird.

Einleitungsvortrag:

29. 10. (K)ein Buch mit sieben Siegeln – die Offenbarung des Johannes

Bibelabende:

19.11. "Ich, Johannes, euer Bruder in Bedrängnis"
(Offb 1,1-18)

17.12. "An den Engel der Gemeinde in..."
(Offb 2,1 bis 3,22)

14.01. Die versiegelte Buchrolle auf dem Thron
(Offb 4,1 bis 5,14)

11.02. Die Öffnung der Siegel durch das Lamm
(Offb 6,1 bis 7,17)

Referent: Domvikar Prof. Dr. Petro Müller, Ökumenereferent
Anmeldung erbeten! / Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!



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

15 50 Jahre Abschluss der Würzburger Synode

Ein Zeitzeugengespräch

Montag, 17.11. von 19.00–20.30 Uhr

Die Würzburger Synode (1971-1975) wollte die Beschlüsse des Zweiten Vatikanischen Konzils (1962-1965) für Deutschland umsetzen. Angeregt vom Essener Katholikentag 1968 versammelten sich zum ersten Mal Vertreter aller Bistümer der damaligen Bundesrepublik zu gemeinsamen Beratungen und Entscheidungen.

Dr. Albin Nees und Pfarrer i.R. Arnold Seipel haben die Würzburger Synode aus nächster Nähe erlebt. Im Gespräch berichten die zwei Freunde, wie sie die Würzburger Synode erlebt haben und wie Sie ihre Bedeutung für die Kirche von heute einschätzen. Braucht es auch heute wieder eine Synode der Katholischen Kirche in Deutschland? Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!



SPIRITUALITÄT
christl. Lebensgestaltung

16 Tatsächlich: Frieden!

Gesprächsabend zur ökumenische Friedensdekade

Dienstag, 18.11. von 19.00–21.00 Uhr

"Der Friede kommt nicht vom Fordern, er kommt nur, wenn wir ihn tun und wenn in unsern Herzen die Mörderwaffen ruh'n". –die Liedzeile von André Heller umreißt die innere Problematik allen Friedensengagements. Den eigenen Horizont immer wieder zu erweitern, sich konstruktiv-kritisch mit den aktuellen Fragen auseinander zu setzen, Versöhnung in Gedanken, Worten und Werken zu üben, dazu lädt diese offene Gesprächsreihe ein.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit pax christi und der Ökumenischen Nagelkreuzgemeinschaft Würzburg.

Im Vorfeld der Veranstaltung findet um 18:30 Uhr ein spiritueller Impuls in der Friedenskapelle von Stift Haug statt. Auch hierzu herzliche Einladung!

Referenten: Hermann Simon, Martina Reinwald (beide pax christi Diözesanverband Würzburg), Elisabeth Nikolai (Ökumenische Nagelkreuzgemeinschaft Würzburg)
Teilnahme kostenfrei! /Spende erbeten! /Anmeldung erforderlich!



Anzeige

Oskar Seus

Maler- und Stuckgeschäft

Martin-Luther-Str. 8 97072 Würzburg

www.oskar-seus.de

Tel. 0931/ 5 30 08 Fax 0931/ 5 30 18





LEBENSFRAGEN

17 Wertschätzende Kommunikation'

(GFK nach Marshall Rosenberg)

Alter 18-99, alle sind herzlich willkommen!

Donnerstags, 18.09. / 23.10. / 20.11. / 11.12. / 22.01. / 12.02. von 18.00–20.00 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 nach Marshall Rosenberg zu.

Referent: Oliver Berger, Diplom Pädagoge und Bildungsreferent

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl: 25



18 Leben in der Innenstadt – Engagierte Nachbarschaft in Würzburg

Vortrag

Dienstag, 23.09. um 17.00 Uhr–20.00 Uhr

Die Würzburger Innenstadt ist ein Ort voller Leben – aber wie können wir den Zusammenhalt in unserer Nachbarschaft stärken? Viele Menschen wünschen sich mehr Unterstützung im Alltag. Kleine Hilfen, Austausch und Gespräch zwischen den Generationen oder persönliche Begegnungen in unserem Viertel. Bei unserer Informationsveranstaltung wollen wir mit Ihnen die aktuelle Situation anschauen, Hilfsangebote vorstellen und Ideen entwickeln, wie das nachbarschaftliche Miteinander in der Innenstadt weiter gestärkt werden kann. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Gelegenheiten und Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden!

Teilnahme kostenfrei!

Freiwilligenagentur, Stadt- und Kreiscaritasverband, Diakonie

max. TN-Zahl: 100



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

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, 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11.
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 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! /Anmeldungen über HALMA e.V.
unter info@halmawuerzburg.de oder 093120781420 erforderlich!

In Kooperation mit der Barmer, der Stadt Würzburg Fachbereich Integration, Inklusion und Senioren und der Fachstelle für Demenz und Pflege Halma e.V.

max. TN-Zahl: 12

BARMER



LEBENSFRAGEN

19 IN VIA – Leben in Bayern – Modul 3: Gesundheit

Kursreihe "Leben in Bayern" für Frauen mit Migrationshintergrund, Asylberechtigte und Frauen mit guter Bleibeperspektive.



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 die Themen wie Erziehung, Bildung und Gesundheit, den Alltag in Deutschland kennen zu lernen. Die Kurssprache ist Deutsch. Kulturmittler/-innen auf Anfrage möglich.

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich unter: Mouna Bouzgarrou, mouna.bouzgarrou@invia-bayern.de, Tel.Nr.: 01577/4015829

Vor Ort haben wir eine kostenlose Kinderbetreuung organisiert.

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





20 Zum „Internationalen Tag zur Beseitigung der Armut“



DOMSCHULE
WÜRZBURG
AKADEMIE DER KUNSTEN



20a Armut

Ein alternativer Stadtrundgang

Freitag, 17.10. von 16.30–18.30 Uhr

Was bedeutet es konkret, keine feste Wohnung zu haben, wie sieht der Alltag aus? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Auch in Würzburg Menschen leben auf der Straße. Wir gehen tagtäglich an ihnen vorbei – doch nehmen sie eigentlich gar nicht bewusst wahr. Der Rundgang sensibilisiert für soziale Themen wie Wohnungslosigkeit und Armut und zeigt, wie Hilfe vor Ort funktioniert.

Stationen:

- Kurzzeitübernachtung für Wohnungslose – Schlafmöglichkeit für Menschen ohne festen Wohnsitz
- Bahnhofsmision Würzburg – Anlaufstelle für Menschen in Not, u. a. Wohnungslose und Opfer von Gewalt
- Caritasladen – Kostenloser Kleiderladen für Bedürftige

Referentin: Esther Schießer

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstr. 4-6, 97070 Würzburg

Kooperationspartner: Domschule, Caritas Stadt- und Kreisverband Würzburg, Caritas Diözesanverband

max. TN-Zahl: 20

20b Armut

Ein Podiumsgespräch

Freitag, 17.10. von 19.30–21.00 Uhr

Wie begegnen wir Armut in unserer Stadt? Welche politischen und gesellschaftlichen Maßnahmen sind notwendig, um Wohnungslosigkeit, soziale Ausgrenzung und psychische Erkrankungen besser zu bekämpfen? Im Anschluss an den alternativen Stadtrundgang bringen wir Fachleute und politische Entscheidungsträger*innen ins Gespräch. Gemeinsam beleuchten wir konkrete Herausforderungen in Würzburg und der Region, erörtern sozialpolitische Handlungsmöglichkeiten und suchen nach lösungsorientierten Ansätzen.

Anmeldung in der Domschule Würzburg,

www.domschule-wuerzburg.de

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Burkardushaus, Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg

Kooperationspartner: Domschule, Caritas Stadt- und Kreisverband Würzburg, Caritas Diözesanverband

max. TN-Zahl: 100

**21 Orte der Demokratie:
Der Deutsche Bundestag**



Donnerstag, 23.10. um 19.00 Uhr

Demokratie bedeutet Arbeit und Debatte. Die Veranstaltung "Der Deutsche Bundestag" schließt unsere Veranstaltungsreihe "Orte der Demokratie" ab und nimmt die Arbeit des Deutschen Bundestags in den Blick.

In Deutschland leben rund 84 Millionen Menschen. Wir alle werden durch unsere Bundestagsabgeordneten politisch vertreten. Aber wie arbeiten unsere Politikerinnen und Politiker zum Wohle Deutschlands konkret zusammen? Wie funktioniert die Zusammenarbeit in einer Fraktion und in einer Koalition? Wie arbeiten unsere gewählten Volksvertreter/-innen auch über die Parteigrenzen zusammen?

Referent: Andrea Lindholz, Bundestagsabgeordnete, Vizepräsidentin des Deutschen Bundestags
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit mit der Akademie Frankenwarte, der Domschule Würzburg, der Kolping Akademie Würzburg, dem Rudolf-Alexander-Schröder-Haus und der vhs Würzburg & Umgebung e.V.

max. TN-Zahl: 150



LEBENSFRAGEN

**22 Mit Rilkes Gedichten zu Freude und Zuversicht finden
Seminar für alle Interessierten**

Dienstag, 28.10. 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. ungewein 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: 15



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



23 DEMOKRATIE

...und gute Politik für Würzburg!

Mittwoch, 21.01. von 19.00–21.00 Uhr

Am 8. März 2026 wählen die Würzburgerinnen und Würzburger einen neuen Stadtrat. Ziel aller Politikerinnen und Politiker ist eine gute Politik. Doch was ist eine gute Politik? Welche Rahmenbedingungen braucht es dafür? Der ehemalige Oberbürgermeister von Mannheim, Peter Kurz, hat seine Ansätze in einem lesenswerten Buch zusammengefasst und stellt diese in Würzburg vor. Im Anschluss diskutieren wir mit Stadtratskandidatinnen und Stadtratskandidaten über gute Politik. Dabei stehen nicht die Parteien und politischen Spitzen im Mittelpunkt, sondern Menschen, die bestimmte Themen für Würzburg voranbringen wollen. Lassen Sie sich überraschen!

Referent: Peter Kurz, Autor "Gute Politik. Was wir dafür brauchen.", ehem. Oberbürgermeister Mannheim
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten! Spenden erbeten.



Foto: Daniel Lukac



VORANKÜNDIGUNG:

**"DEMOKRATIE... und wie politisch sind die Kirchen?
am Dienstag, 10.03.2026 von 19.00-21.00 Uhr**

Referent: Prof. Dr. Heinrich Bedford-Strohm, Vorsitzender des Weltkirchenrats, ehemaliger Landesbischof der Evangelischen Kirche in Bayern und ehemaliger Vorsitzender des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland

24 Finanzpower für Frauen

- finanziell unabhängig sein

Donnerstag, 05.02. um 17.30 Uhr

Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle Menschen wichtig. Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen. Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen. Dieser Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich mit dem Thema aus Frauenperspektive auseinandersetzen möchten.

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: 23





25 Treffpunkt Tod

Wir alle müssen sterben. Vielen macht das Angst. Der Tod wird deshalb in unserer Gesellschaft immer noch weitgehend verdrängt. Doch wer sich mit ihm beschäftigt und ihn akzeptiert, kann unbeschwerter leben. Daher brechen wir mit dem ungesunden Tabu und tauschen uns über unterschiedliche Themen rund um Sterben und Tod aus.

25a Gegen die Trauer hilft nur das Trauern

Wie können Betroffene in der Bewältigung ihrer Trauer unterstützt werden?

Dienstag, 11.11. um 17.00 Uhr

Trauer kann nicht aufgelöst, sondern muss durchlebt werden. Das gelingt am ehesten, wenn man nicht alleine ist.

Es werden Ihnen 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: 20

25b Besuch im Juliusspital Hospiz Würzburg

Führung

Freitag, 21.11. von 14.00 – 16.00 Uhr

Wir besuchen das speziell für die pflegende Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen errichtete Hospiz des Juliusspitals. Das stationäre Hospiz nimmt Menschen mit einer fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankung und begrenzter Lebenserwartung in ihrer letzten Lebensphase auf. Sie können zu Hause wegen des hohen pflegerischen Aufwandes oder des Fehlens von Angehörigen nicht mehr angemessen versorgt werden. Die ärztliche Versorgung erfolgt in erster Linie durch den Hausarzt des Hospizes oder durch einen Palliativmediziner der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV).

Referentin: Sibylla Baumann, Einrichtungs- und Pflegedienstleitung des Juliusspital Hospiz, Würzburg
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Friedrich-Spee-Straße 28, 97072 Würzburg

max. TN-Zahl: 15

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried





25c Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

Donnerstag, 27.11. um 18.30 Uhr

Wer eine eigene Immobilie hat, möchte sie womöglich im eigenen Familienkreis weitergeben. Liegt es da näher, die eigenen vier Wände zu Lebzeiten zu übertragen oder macht es mehr Sinn, diese zu vererben? Welche Nutzungs- oder Wohnrechte sollte man vereinbaren? Und wie hoch fällt die Steuerschuld für die Beschenkte bzw. den Beschenkten aus? Der Vortrag macht deutlich, welche finanziellen und vertraglichen Konsequenzen sich aus Erbe und Schenkung ergeben und welche Fallstricke es zu bedenken gibt.

Referent: Timo Winter, Rechtsanwalt
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /
Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 30



25d Letzte Hilfe Kurs

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

Montag, 01.12. 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 Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung.

Referentinnen: Martina Schrack-Teichmann und Gabriele Knaup, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterinnen
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten!
Anmeldung bis 21.11. erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 20



25e Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Haben Sie schon vorgesorgt?

Dienstag, 20.01. 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?

Referentin: Eine Mitarbeiterin aus dem Betreuungsverein
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erbeten!
In Kooperation mit dem Betreuungsverein

SkF e.V. Würzburg

max. TN-Zahl: 35



NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

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

Freitag, 26.09. von 15.00–17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 107



26 Von der Bohne bis zum fertigen Kaffee

Workshop Kaffeezubereitung

Freitag, 20.02. von 16.30–18.00 Uhr

Lernen Sie verschiedene Arten der Kaffeezubereitung kennen und probieren Sie diese selbst aus. Im Tasting lernen Sie auf geschmackliche Unterschiede zu achten. Dazu bekommen Sie hilfreiche Tipps für die Kaffeezubereitung zu Hause und spannende Infos rund um nachhaltigen Kaffee. Der Workshop findet statt im Kaffeeladen von WÜPAKA statt. Der gemeinnützige Verein Würzburger Partnerkaffee e.V. vertreibt fair gehandelten Kaffee, unterstützt mit seiner Arbeit soziale Projekte und kämpft für menschenwürdige Arbeitsbedingungen.

Teilnahmebeitrag: 15,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: WÜPAKA – Würzburger Partnerkaffee,
Sammelstr. 33, 97070 Würzburg

max. TN-Zahl: 10



NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG

Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern? Dann schauen Sie bei unserem Tauschregal vorbei. Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.

SPRACHE

27 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.

27a English for fun

**Dienstags, ab 23.09. – 10.02. (außer 4.11. / 16.12.
23.12. / 30.12. / 06.01.) von 10.30–12.00 Uhr (16x)**

Kursbeitrag: 105,60 € (zzgl. Lehrmaterial)

27b Let's talk in English

Donnerstags, ab 25.09. – 12.02.

(außer 17.04. / 24.04. / 01.05.) von 10.45–12.15 Uhr (17x)

Kursbeitrag: 112,20 € (zzgl. Lehrmaterial)

Leitung: Ursula Eehalt, Lehramtsassessorin
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 15



GEDÄCHTNIS

"Wer rastet, der rostet" – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gedächtnisfunktionen. Sie trainieren in netter Gruppenatmosphäre u.a. Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken: "Bleib fit – mach mit".

28 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele



für Interessierte ab 60 Jahren

28a Montags, ab 22.09. – 26.01. (außer 13.10. / 03.11. / 10.11. / 15.12. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)
von 09.40 – 11.10 Uhr (12x)

28b Montags, ab 22.09. – 26.01. (außer 13.10. / 03.11. / 10.11. / 15.12. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)
von 11.30 – 13.00 Uhr (12x)

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Textmarker

Leitung: Gertrud Moldenhauer, Gedächtnistrainerin, Mitglied im BVGT e.V. (www.bvgt.de)

Kursbeitrag je Kurs: 74,40 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl je Kurs: 13

28c Ganzheitliches Gedächtnistraining für Geist und Seele



für Interessierte ab 60 Jahren

Dienstags, 23.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12. / 13.01. / 27.01.
von 14.00 – 15.30 Uhr

"Wer rastet, der rostet" – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gedächtnisfunktionen. Sie trainieren in netter Gruppenatmosphäre u. a. Konzentration, Merkfähigkeit, assoziatives und logisches Denken. "Bleib fit – mach mit"!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Textmarker

Referentin: Claudia Schmidt, Gedächtnistrainerin, zertifiziert durch BVGT e.V. (www.bvgt.de)

Kursbeitrag: 61,00 €/Anmeldung erforderlich!
max. TN-Zahl: 12

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



DIGITALISIERUNG

29 Tablet kostenfrei leihen

Nutzung und Anwendung eines 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.

29a Montags, ab 22.09.–27.10. von 15.30–16.30 Uhr (6x)

29b Montags, ab 12.01.–23.02. (außer 16.02.)
von 15.30–16.30 Uhr (6x)

Referent: Praktikant im Bundesfreiwilligendienst

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

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 6



GEDÄCHTNIS
DIGITALISIERUNG

Medien-Café (nicht nur) für Senioren

Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt

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.

30 Dienstag, 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. /
28.10. / 11.11. 18.11. / 25.11. 02.12. / 09.12. 16.12. /
13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 10.02.
von 14.00 und–14.45 Uhr

31 Freitag, 26.09. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 14.11. /
21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12. / 09.01. / 16.01. /
23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02.
von 16.00–16.45 Uhr

Ansprechpartner: Studenten

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 2



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



32 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.

32a Facebook, Instagram und "X" Sparkasse Mainfranken Würzburg

Mittwoch, 24.09. 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.

32b Nutzung der Fernseh-Mediathek im Internet

Mittwoch, 29.10. um 14.30 Uhr

In der Mediathek können Sie Fernsehsendungen zeitversetzt im Internet anschauen. Doch wie funktioniert das konkret? An diesem Nachmittag erfahren Sie, welche technischen Voraussetzungen für die Nutzung der Mediathek nötig sind und welche Kosten dafür anfallen.

32c Online-Banking mit der Sparkassen App

Mittwoch, 26.11. um 14.30 Uhr

Grundsätzlich versteht man mit Online-Banking die Führung eines (Giro-)kontos (Banking) per Internet (Online). Sie können die digitalen Technologien wie Smartphone, Tablet oder den PC zur Abwicklung Ihrer Finanzgeschäfte nutzen. Wir erklären Ihnen verschiedene Verfahren, Voraussetzungen, Software-Produkte, Einrichtung und Anwendung und gute Gründe für die Nutzung. Außerdem zeigen wir, wie sicheres Online-Banking funktioniert.

32d Podcast hören leicht gemacht

Mittwoch, 28.01. um 14.30 Uhr

Ausführliche Berichterstattungen, Geschichten, Dokumentationen und Interviews werden aufgenommen und im Internet als sogenannte Podcasts veröffentlicht. An diesem Nachmittag erfahren Sie die Kosten und technischen Voraussetzungen, wo Sie welche finden können und weiteres.

32e Datensicherung – Wie speichere ich sicher?

Mittwoch, 25.02. um 14.30 Uhr

Ob Fotos, Mitteilungen oder Dokumente, das alles befindet sich mittlerweile auf Tablet, Laptop oder Smartphone. Experten raten dringend zur Speicherung (z.B. Stick, Cloud, externe Festplatte, ...). Geht nämlich eines der Geräte kaputt oder verloren, sind sonst alle Bilder usw. für immer weg. Deshalb ist eine regelmäßige Sicherung äußerst notwendig. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und wie und wo Sie schnell und unkompliziert Ihre erzeugten Daten sicher speichern können. Ansprechpartner: Auszubildende der Sparkasse Mainfranken

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

max. TN-Zahl: 20

33 LWB–Onleihe–ganz einfach

so nutzen Sie die digitalen Medien aus der LWB

Mittwoch, 25.02. um 15.00 Uhr

Die Onleihe funktioniert im Grunde wie Ihre örtliche Bibliothek: eBooks und andere elektronische Medien werden „ausgeliehen“, also für einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung gestellt. Während der Leihfrist können Sie das Medium nutzen, so oft Sie möchten – auch auf mehreren Geräten parallel.

Hier zeigen wir Ihnen ganz praktisch wie das funktioniert:

1. App installieren 2. Anmelden 3. Suchen 4. Ausleihen
5. Medien nutzen 6. „Zurückgeben“

Über 25.000 Medien stehen für Sie bereit und das für 12,- € im Jahr.

Referentin: Kerstin Düll

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!

max.TN-Zahl: 18



KÖRPER | GESUNDHEIT



DIGITALISIERUNG
KÖRPER | GESUNDHEIT

34 GeWinn–Gesund älter werden mit Wirkung

ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren

Mittwochs, 01.10. / 15.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. / 14.01. / 28.01. / 04.02. 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 8,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten! /Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 16

35 GeWinn–Club

Fortsetzungskurs für Teilnehmer von GeWinn-
Gesund älter werden mit Wirkung

**Mittwochs, 22.10. / 19.11. / 03.12. / 21.01. / 11.02.
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! /Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 20





36 Kochkurs für Witwer

Gemeinsam schmeckt's

Dieser Kochkurs ist etwas Besonderes: Er richtet sich an Witwer, die hier gemeinsam lernen, was sie ein Leben lang kaum machen mussten: sich selbst etwas kochen. Der Kurs wendet sich an Kochanfänger, die sich schnell und unkompliziert, aber gesund ernähren wollen. Wie kann ich mir schnell eine vollwertige Mahlzeit bereiten? Welche Vorräte sollten in meiner Küche stehen? Wie kann ich meine Ernährung durch gesunde Zutaten aufwerten? Hier wird gemeinsam gekocht und zusammen gegessen, aber natürlich auch Erinnerungen geteilt und gemeinsam getrauert.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Getränk

36a Samstag, 25.10. um 11.00–14.30Uhr

36b Samstag, 22.11. um 11.00–14.30 Uhr

Referentinnen: Kathrin Braunschweig, Ernährungsberaterin, Petra Reeb, ehrenamtliche Trauerbegleiterin des Hospizverein Würzburg

Teilnahmebeitrag je Termin: 19,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Materialkosten: 15,00 € bei Referentin vor Ort zu entrichten!

In Kooperation mit dem Hospizverein Würzburg.

max. TN-Zahl je Termin: 6



37 Vorteile des Kurzzeitfastens

Mit Esspausen den Körper entlasten und länger und schlanker leben

Samstag, 25.10. um 10.00 Uhr

Beim Kurzzeitfasten werden Herz und Darm entlastet, Krebszellen ausgehungert, Entzündungen eingedämmt, Depressionen gemildert und körpereigene Zellen verjüngt. Auch hat das Fasten einen wunderbaren Effekt auf unser Gewicht. Es ist eine einfache und effektive Art, dauerhaft schlank zu werden bzw. zu bleiben – ohne Kalorienzählen, ohne Jojo-Effekt, ja, sogar ohne Sport. Schritt für Schritt schauen wir, wie wir das Kurzzeitfasten in den Alltag integrieren können, und wie es auf Reisen und auf Arbeit stressfrei gelingen kann.

Bitte mitbringen: Notizblock & Stift

Referentin: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Teilnahmebeitrag: 5,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 25



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

ENTSPANNUNG

38 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindful Based Stress Reduction (MBSR)

Dienstags, ab 16.09. – 11.11. von 18.30–21.30 Uhr (8x)

Achtsamkeitstag Samstag 25.10. 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 SGBV von den Krankenkassen bezuschusst. /Anmeldung erforderlich!
Für die Teilnahme am Kurs ist ein Vorgespräch mit der Referentin Frau Müller notwendig.

max. TN-Zahl: 10

39 Sanftes Yoga

Aktive Bewegung, entspannter Körper, frei fließender Atem, innere Ruhe und Klarheit.

39a **Montags, ab 22.09. – 24.11. (außer 03.11. / 17.11.)**
von 18.00–19.15 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 62,00 €

39b **Montags, ab 01.12. – 09.02.**

(außer 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 18.00–19.15 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 62,00 €

39c **Montags, ab 22.09. – 24.11. (außer 03.11. / 17.11.)**
von 19.30–21.00 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 72,00 €

39d **Montags, ab 01.12. – 09.02.**

(außer 22.12. / 29.12. / 05.01.) von 19.30–21.00 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 72,00 €

Bitte mitbringen: kleine Decke, Wasser, warme Socken

Leitung: Pia Striegel
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12



QiGong

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

40 QiGong – Stille und bewegte Formen

für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen

Dienstags, ab 23.09. – 10.02.

(außer 04.11. / 09.12. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)

von 18.15 – 19.45 Uhr (16x)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Kursbeitrag : 136,00 €/Anmeldung erforderlich! / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

max.TN-Zahl: 15

41 QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstags, ab 25.09. – 12.02.

(außer 06.11. / 25.12. / 01.12.) von 10.15 – 11.15 Uhr (18x)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Regina Assländer, Heilpraktikerin

Kursbeitrag: 100,80 €/Anmeldung erforderlich! / Eine Aufteilung der Kursgebühren auf zwei Abbuchungen ist nach Rücksprache möglich!

max.TN-Zahl: 15

42 Yoga für Senioren

Gemeinsam geht's besser!

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

42a Mittwochs, ab 24.09. – 04.02.

(außer 15.10. / 05.11. / 03.12. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)

von 13.45 – 15.00 Uhr (14x)

42b Mittwochs, ab 24.09. – 04.02.

(außer 15.10. / 05.11. / 03.12. / 24.12. / 31.12. / 07.01.)

von 15.15 – 16.30 Uhr (14x)

Bitte mitbringen: großes Badetuch

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

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

max.TN-Zahl je Kurs: 13

43 Bioenergetik am Morgen

Bioenergetische Körperübungen für alle Altersstufen
Für alle, die den Tag mit Schwung und Wohlbefinden be-
ginnen möchten, Stress und Anspannung abbauen und
mit Tatkraft dem Alltag begegnen wollen. Die gesundheits-
fördernden bioenergetischen Körperübungen ermögli-
chen 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 ungünstige Verhaltensmuster
lösen und zu mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebens-
freude finden!

43a Mittwochs, ab 01.10. – 19.11.

(außer 05.11. / 12.11.) von 10.00–11.30 Uhr (6x)

43b Mittwochs, ab 21.01. – 11.03.

(außer 18.02. / 25.02.) von 10.00–11.30 Uhr (6x)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein
Handtuch

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

Kursbeitrag je Kurs: 54,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12

44 Achtsamkeit und Gelassenheit mit Sensory Awareness

Zu Präsenz und innerer Ruhe finden – Übungsgruppe

Mittwochs, ab 26.11. – 10.12. von 10.00–11.45 Uhr (3x)

"Jeder Augenblick kann kostbar sein!" (Charlotte Selver)

Diese Körperarbeit ist ein einzigartiger Weg, über die
bewusste Körperwahrnehmung durch die Sinne mehr
Gespür für sich selbst und den Augenblick zu entwickeln.
Mit wohltuenden Bewegungs- und Wahrnehmungsübun-
gen können wir mehr im Jetzt sein und zu innerer Ruhe,
neuer Frische und Gelassenheit finden. – Sensory Aware-
ness – ist ein westlicher Weg zu mehr Achtsamkeit, Wach-
heit und Präsenz im Alltag. Er fördert wirksam Stressab-
bau, Beweglichkeit und Selbstheilungskräfte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

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

Kursbeitrag: 31,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12

Anzeige



**Sparkasse
Mainfranken Würzburg**



45 **QiGong Meridianübungen stärken Ihre Gesundheit**

- lösen Verspannungen und halten Sie beweglich
**Mittwochs, ab 08.10. – 10.12. (außer 22.10. / 05.11.)
von 17.30 – 19.00 Uhr (8x)**

Mit Qigong Meridiandehnungsübungen erlernen wir wichtige Aspekte der Selbstregulation und Selbstwirksamkeit. Die Übungen unterstützen den freien Fluss in den Energieleitbahnen/Meridianen. Sie lösen muskuläre und emotionale Verspannungen, die durch übermäßige Emotionen, Erschöpfung und Stress ausgelöst werden.

Sie fördern das Erleben von innerer und äußerer Entspannung und werden zu einer persönlichen Kraftquelle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, eventuell warme Socken

Referentin: Andrea Klüpfel, Zertifizierte QiGong Lehrerin der Deutschen EU Diplom für Integrative Gesundheitsförderung

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: 12

46 **QiGong – Wildgans I**

Effektives und professionelles Bewegungstraining
Samstag, 15.11. 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

Familienyoga

Für Familien mit Kindern von 3-6 Jahren

Näheres siehe Nr.112

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



BEWEGUNG UND FITNESS

47 Leichte Gymnastik für ältere Menschen

Aktiv, beweglich und entspannt.

Montags, ab 22.09. – 02.02.

**(außer 03.11. / 01.12. / 22.12. / 29.12. / 05.01. / 19.01.)
von 15.00 – 16.00 Uhr (14x)**

Schwerpunkte des Kurses sind Alltagsfitness, Stärkung der Muskelkraft, Beweglichkeit sowie Stand- und Bewegungssicherheit. Das ganzheitliche Training beinhaltet einfach zu erlernende Übungen, die Bewegung mit Körperwahrnehmung verbinden und zugleich Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht stärken (Übungen im Stehen oder Sitzen, ab und zu im Liegen). 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

48 Pilates Basics

Sanftes Ganzkörpertraining mit Zentrierung auf die Körpermitte.

Zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Tiefenmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, in Verbindung mit bewusster Atmung. Ziel ist, die Wirbelsäule – als tragende Mitte – aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten. Die effektiven Übungen verleihen mehr Balance und Beweglichkeit unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

48a Montags, ab 22.09. – 12.01.

(außer 27.10. / 03.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)

von 16.30 – 17.30 Uhr (12x)

48b Mittwochs, ab 24.09. – 28.01.

(außer 22.10. / 05.11. / 19.11. / 24.12. / 31.12.)

von 16.30 – 17.30 Uhr (12x)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, evtl. kleines Kissen

Leitung: Dagmar Schönberger,
zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

Kursbeitrag je Kurs: 57,60 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12



49 Fit und Gesund

Ausgleichsgymnastik für Sie und Ihn

Montags, ab 22.09.–09.02.

(außer 03.11. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)

von 19.00–20.00 Uhr (17x)

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: 54,40 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

50 Wirbelsäulengymnastik

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

50a Montags, ab 22.09.–09.02.

(außer 03.11. / 15.12. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)

von 17.00–17.45 Uhr (16x)

50b Montags, ab 22.09.–09.02.

(außer 03.11. / 15.12. / 22.12. / 29.12. / 05.01.)

von 18.00–18.45 Uhr (16x)

Bitte mitbringen: Handtuch für den Boden

Leitung: Ulrike König, Physiotherapeutin

Kursbeitrag je Kurs: 56,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 13

51 Gymnastik am Morgen

Dienstags, ab 23.09.–16.12. (außer 04.11.)

von 09.30–10.15 Uhr (12x)

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: 117,00 €/Die Kosten für diesen Kurs werden zum Teil als primärpräventive Maßnahme nach §20 SGBV von den Krankenkassen bezuschusst./

Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 13

52 Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren

Dehn- und Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen

Dienstags, ab 23.09.–10.02.

(außer 04.11. / 23.12. / 30.12. / 06.01.)

von 10.30–11.30 Uhr (16x)

Leitung: Rosemarie Horn, Übungsleiterin

Kursbeitrag: 42,80 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

53 Allgemeines Fitnessstraining

mit und ohne Kleingerät

Mittwochs, ab 24.09. – 11.02.

(außer 05.11. / 24.12. / 31.12.) von 19.30–20.30 Uhr (18x)

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

Leitung: Anna Löhner, Physiotherapeutin

Kursbeitrag: 66,60 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 12

54 Bewegt ins Wochenende

Mobilisieren/Kräftigen/Entspannen

Freitags, ab 26.09. – 13.02.

(außer 03.10. / 31.10. / 07.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01. / 09.01.) von 09.30–10.15 Uhr (14x)

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

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Handtuch

Referentin: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Kursbeitrag: 47,60 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl: 14

55 Power Bodyforming

Intensive Ganzkörperfitness

Intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Inhalte: Warm-up, gezielte Kräftigungsübungen u.a. der Tiefenmuskulatur, Schulung der Stabilisation und Stretching.

55a **Freitags, ab 26.09. – 13.02. (außer 03.10. / 31.10. / 07.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01. / 09.01.) von 10.25–11.25 Uhr (14x)**

55b **Freitags, ab 26.09. – 13.02. (außer 03.10. / 31.10. / 07.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01. / 09.01.) von 11.30–12.30 Uhr (14x)**

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

Referentin: Stefanie Weißenberger, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Kursbeitrag je Kurs: 63,00 €/Anmeldung erforderlich!

max.TN-Zahl je Kurs: 15



MUSIK

56 Singen am Nachmittag

Mit Liedern Jahr und Leben besingen



Donnerstags, 18.09. / 09.10. / 20.11. / 11.12. / 15.01. / 12.02. 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, ihre Bedenken und oft auch ihr Humor kann uns helfen, den Alltag und das Leben besser und zu meistern. Wir singen unter anderem jahreszeitliche Lieder und Lieder aus dem Volksliedschatz, moderne und auch religiöse Lieder. 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!

57 Sing mit! Generationen-Weihnachtssingen

Wir singen gemeinsam



Donnerstag, 11.12. von 14.30–15.15 Uhr

Gemeinsam heißt: alle sind willkommen! Alle, egal ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder alte Menschen, mit oder ohne Beeinträchtigung, egal welcher Herkunft – nicht jeder singt für sich – sondern wir singen zusammen Advents- und Weihnachtslieder. Musik verbindet, Singen führt zusammen, öffnet die Herzen und lässt Augen leuchten.

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

TANZ

58 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.

58a Freitags, ab 26.09. – 13.02.

(außer 03.10. / 24.10. / 7.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01.)

von 09.00–10.30 Uhr (15x)

58b Freitags, ab 26.09. – 13.02.

(außer 03.10. / 24.10. / 7.11. / 19.12. / 26.12. / 02.01.)

von 10.45–12.15 Uhr (15x)

Leitung: Silvia Klein, Seniorentanzleiterin

10er-Karte: 32,00 € 10er-Karte /Anmeldung erforderlich!

Seminarreihe Sakraler Tanz

Meditation des Tanzes

Näheres siehe Nr.10

KREATIVES GESTALTEN

59 Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags, ab 08.09.–23.02.

(außer 22.12./29.12./05.01.) von 14.00–17.00 Uhr (21x)

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!



60 Nähtreff

Für ein ideenreiches Miteinander zwischen Alltag und Wochenende

Freitags, 26.09./24.10./14.11./05.12./09.01./06.02.

von 14.00–16.00 Uhr

Nutzen Sie die Möglichkeit unter Anleitung kleine Näharbeiten, wie z. B. Änderungsarbeiten an eigener Kleidung, zu erledigen. Lassen Sie sich zu einfachen Näharbeiten von Frau Barth inspirieren und bei der Umsetzung unterstützen. Nähmaschinen und kleinere Stoffreste stehen bereit. Wer möchte, kann sich an ein angebotenes Nähprojekt wagen.

Bitte mitbringen: Stoffe

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

Teilnahmebeitrag je Termin: 5,00 €/Anmeldung erforderlich!



MUSIK | TANZ
GESTALTUNG | KULTUR

KULTUR

61 Literaturkreis

Donnerstags, 25.09./23.10./20.11./22.01./26.02.

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.

Referentin: Verena Lindner, Lehrerin i.R

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erbeten!



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



62 "Bleibt Menschen! Plädoyer für eine empathische Gesellschaft"

Lesung und Gespräch

Mittwoch, 28.01. um 19.00 Uhr

Burkhard Hose hat die Hoffnung auf eine besser Zukunft, die von mehr Mitmenschlichkeit und Frieden geprägt ist, nicht aufgegeben. Doch das kann nur durch das Eintreten für eine radikale Humanität Wirklichkeit werden. Ausgangs- und Orientierungspunkt dafür ist für ihn die Botschaft Jesu, die den einzelnen Menschen mit all seinen Brüchen, seiner Verletzlichkeit und Würde in den Mittelpunkt stellt. Was es heißt, einfach Mensch zu bleiben und entschiedener mitmenschlich zu leben, zeigt Burkhard Hose in seinem Buch "Bleibt Menschen! – Plädoyer für eine empathische Gesellschaft".

Referent: Burkhard Hose, Theologe und Autor

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erbeten!



63 Krimilesung: Wenn Overbeck kommt ...

mit Roland Jankowsky

Donnerstag, 29.01. um 19.30 Uhr

Roland Jankowsky kennen die meisten als den etwas sonderbaren Kommissar Overbeck aus der Kult-Krimireihe „Wilsberg“. In den von ihm vorgetragenen „kriminellen“ Kurzgeschichten verkörpert er die Protagonisten der Stories derart lebendig, dass die Zuhörer sie geradezu vor sich sehen. Dabei kommt auch der Humor nie zu kurz, denn nicht jede Kugel, die trifft, trifft auch den Richtigen... Tickets gibt es ab € 28,50 unter www.stagecat.de und an allen Vorverkaufskassen.

In Kooperation mit der Liborius Wagner Bücherei



Foto: Alexandra Kaumanns

64 Liborius Wagner – Namenspatron unserer Bücherei

Vortrag

Mittwoch, 04.02. um 19.00 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.

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



FREIWILLIGENMESSE 2026

Engagiert in Würzburg!

Freitag, 27.02. von 14.00 – 17.00 Uhr

Näheres siehe Nr.8

Seniendämmerung

*Kabarett mit Charlie Jung
für alle Generationen von alt bis jung und junggeblieben*
Freitag, 23.01. von 19.00–20.30 Uhr

Altwerden ist relativ einfach, man muss nur am Leben bleiben – alt sein dagegen ist mit mancherlei Malaisen verbunden.

Näheres siehe Nr. 9

FÜHRUNG

65 **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.

65a **Auf der Höhe von Zell am Main**

Freitag, 26.09. von 13.00–15.45 Uhr

Rundwanderung im Zeller Wasserschutzgebiet mit tollen Ausblicken

Weglänge: ca. 8 km

Treffpunkt: Wander-Infotafel gegenüber dem Eingang zum Alten Friedhof in Zell, Lehmgrubenstraße

ÖPNV-Empfehlung: Busbahnhof Würzburg (Steig 5) ab 12:35 Uhr, an Bushaltestelle Zell Judenhof um 12:51 Uhr, dann noch etwa 200 m Fußweg zum Treffpunkt, zurück um 16:03 Uhr

65b **Vom Rathaus Thüngersheim zur Steinhöhe**

Freitag, 17.10. von 13.30–16.30 Uhr

Schöne Rundwanderung auf die Höhe von Thüngersheim mit eindrucksvollen Weitblicken

Weglänge: ca. 9 km

Treffpunkt: Rathaus Thüngersheim, Untere Hauptstr. 14

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Hbf ab 13:01 Uhr, an 13:13 Uhr Bahnhof Thüngersheim, dann noch etwa 8 Minuten Fußweg zum Treffpunkt, Rückfahrt um 16:45 Uhr

65c **Vielfältige Natur am Würzburger Heuchelhof**

Freitag, 14.11. von 13.30–16.00 Uhr

Abwechslungsreiche Rundwanderung mit Wald, Feuchtbiotopen, Wiesen und Trockenrasen und tollen Ausblicken

Wanderstrecke: ca. 7,5 km

Treffpunkt: Vor dem Eingang zur Mainpost, Berner Straße 2, Würzburg

Parkplätze befinden sich am Rande der Berner Straße in der Nähe des Treffpunktes

ÖPNV-Empfehlung: Straba-Haltestelle Berner Straße in der Nähe des Treffpunktes



Erwachsenenbildung

65d Vom Gadheimer Wald zum Hirschberg und Edelmannswald

Freitag, 12.12. von 12.40–16.10 Uhr

Rundwanderung hoch über Veitshöchheim, Güntersleben und Thüngersheim mit Besuch des EU-Mittelpunktes

Weglänge: ca. 9 km

Treffpunkt: Parkplatz EU-Mittelpunkt in Gadheim, Sendelbachstr.

Anfahrt: von Veitshöchheim kommend die erste Straße links im Ort (Sendelbachstr.) nehmen – nach wenigen Metern ist dann rechts der Parkplatz-Treffpunkt

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof Steig 1 ab 12:04 Uhr, an Gadheim Ort um 12:29 Uhr – dann noch wenige Meter bis zum Treffpunkt, Rückfahrt um 16:15 Uhr

65e Auf der Höhe von Theilheim und Randersacker

Freitag, 23.01. von 13.00–16.00 Uhr

Attraktive Rundwanderung mit folgenden Stationen: Urlaubsturm, Stein-Skulpturengärten, Gieshügeler Höhe, Aussichtspunkt Gerstberg, Naturschutzgebiet Marsberg-Wachtelberg, Lutzensgraben

Streckenlänge: ca. 9 km

Treffpunkt: Parkplatz Jakobstalhalle (kurz nach dem Autohaus Henneberger) am Ortsbeginn von Theilheim, Randersackerer Straße

ÖPNV-Empfehlung: Würzburg Busbahnhof, Steig 9, Abfahrt um 12:20 Uhr, Ankunft Theilheim, Haltestelle Tanneweg um 12:44 Uhr, dann noch etwa 5-10 Minuten Fußweg zum Treffpunkt, Rückfahrt um 16:13 Uhr

65f Winterliche Natur am Dallenberg und im Steinbachtal

Freitag, 13.02. von 10.00–13.30 Uhr

Rundwanderung erst durch den Botanischen Garten dann weiter auf die Höhe zum Waldfriedhof und zurück über die Hermann-Löns-Schlucht und das Steinbachtal

Wegstrecke: ca. 8 km

Treffpunkt: Vor dem Dallenbergbad an der König-Heinrich-Straße, Würzburg (von Straba-Haltestelle Dallenbergbad 5 Minuten entfernt, großer Parkplatz gegenüber dem Bad)

Wanderführer: Klaus Isberner, Bildungsreferent i. R.
Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich!
max. TN-Zahl je Führung: 20

Folgen Sie uns auch auf Social Media:



[generationen_zentrum](#)



[Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried](#)



66 Auf den Spuren des Bauernkriegs

Montag, 13.10. von 15.00–16.30 Uhr



In diesem Jahr sind es 500 Jahre, die seit dem Bauernkrieg vergangen sind. Bischof Konrad von Thüngen spielte eine zentrale Rolle während dieser Aufstände in seinem Bistum. Neben Grablegen im Dom, führt uns dieser Weg an wichtigen Orten und Plätzen in der Würzburger Innenstadt vorbei bis hoch zum Bauernkriegsdenkmal am Neutorgraben der Festung.

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

Teilnahmebeitrag: 7,00 €/Barzahlung vor Ort!/
Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Hauptportal Dom St. Kilian
max. TN-Zahl: 30

67 Vom Umgang mit Schuld und Versöhnung

Ein Besuch in der Justizvollzugsanstalt Würzburg

Mittwoch, 05.11. von 17.00–18.30 Uhr



Seit 16. März 2025 ist das Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried Gastort für das Wandernagelkreuz von Coventry. Als Zeichen für Schuld und Versöhnung mahnt es nach dem Zweiten Weltkrieg zur Bewahrung des Friedens und zur Vergebung der damit verbundenen Schuld. Das Wandernagelkreuz wurde in den metallverarbeitenden Betrieben der Justizvollzugsanstalt Würzburg (JVA) hergestellt.

Beim Besuch in der JVA Würzburg beschäftigen wir uns mit dem gegenwärtigen Umgang mit Schuld und Versöhnung.

Wie geht unsere Gesellschaft heute mit Schuld um? Ist heute Versöhnung möglich? Dabei besuchen wir auch die metallverarbeitenden Betriebe der JVA Würzburg.

Bitte mitbringen: Personalausweis

Referent: Ullrich Mann, Anstaltsleiter der Justizvollzugsanstalt Würzburg

Teilnahme kostenfrei! / Spenden erbeten!/
Anmeldung bis 02.11.2025 erforderlich!

Treffpunkt: Justizvollzugsanstalt Würzburg,
Friedrich-Bergius-Ring 27, 97076 Würzburg

max. TN-Zahl: 20



FÜHRUNG



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



68 Führung durch Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg (ABBW)

80 Jahre Kriegsende und Neubeginn

Donnerstag, 20.11. von 17.00–18.00 Uhr

2025 jährt sich das Ende des Zweiten Weltkriegs zum achtzigsten Mal. Die Führung in Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg wird sich diesem Schwerpunkt widmen und anhand verschiedener kirchlicher Quellen Einblicke in diese Zeit bieten.

Referentin: Dr. Katrin Schwarz, Leiterin von 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

69 Ruheoase und Kunstort im Exerzitienhaus

Montag, 02.02. von 15.00–16.30 Uhr



Etwas außerhalb der Stadt gelegen und doch noch mittendrin liegt verborgen des Exerzitienhaus Himmelsporten. Nach einer wechselvollen Geschichte erfolgte 2005 die Eröffnung des neugestalteten Hauses. Die wunderbar angelegte Parkanlage beheimatet auf überraschende Weise eine schöne Auswahl an Skulpturen, doch auch im Inneren des Tagungsortes laden der ehemalige Kreuzgang mit seinen zahlreichen Kunstwerken zum Nachdenken ein.

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

Teilnahmebeitrag: 7,00 €/Barzahlung vor Ort! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Exerzitienhaus Himmelsporten

max. TN-Zahl: 30



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

70 Vom Archivlesesaal ins Netz

- Familienforschung mit den Kirchenbüchern
der Pfarreien des Bistums

Dienstag, 03.02. von 16.00–17.30 Uhr

Nichts ist so gefragt in den Kirchenarchiven wie die Kirchenbücher. Sie sind die wichtigste Quelle für die Familienforschung. In Archiv und Bibliothek des Bistums Würzburg werden die historischen Kirchenbücher der Pfarreien des Bistums aufbewahrt. Auf über zwei Millionen Seiten sind hier die Taufen, Trauungen und Sterbefälle aus den meisten katholischen Orten Unterfrankens teilweise schon seit dem 16. bis ins späte 19. Jahrhundert nachzuvollziehen.

Bei der Veranstaltung erhalten Sie zunächst einen Überblick über Aufbau und Inhalte der Kirchenbücher sowie die Möglichkeiten ihrer Benutzung. Anschließend haben Sie Gelegenheit im Lesesaal in die Praxis der Familienforschung einzusteigen.

Referentin: Christiane Landois, Mitarbeiterin
in Archiv und Bibliothek des Bistums

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: 12

Archiv und Bibliothek
des Bistums Würzburg

Besuch im Juliusspital Hospiz Würzburg

Führung

Freitag, 21.11. von 14.00–16.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 25b

"Für mehr Gerechtigkeit und Freiheit!"

- 500 Jahre Bauernkrieg

Familienführung ab 5–99 Jahren

Näheres siehe Nr. 108

St. Adalbero – Kirchenlöwen beißen nicht!

Familienführung ab 5–99 Jahren

Näheres siehe Nr. 117



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



AUSSTELLUNGEN

71 Ausstellung „Pilgern – in Bild und Wort“

von Doris Hopf

Montag bis Freitag in der Zeit vom 29.09. – 10.10.

von 08.30 – 16.30 Uhr

Lassen Sie sich ein auf eine Pilgerreise, die schon jetzt und nicht erst morgen beginnt. Sich auf den Weg zu machen, ist eine bewusste Entscheidung für das Leben, für die Chancen und Möglichkeiten, die uns auf dieser Erde gegeben sind. Diese Ausstellung ist ein Impuls für Sie. Es ist eine Botschaft, hier und jetzt den Aufbruch zu wagen, aufgehoben zwischen Himmel und Erde. "Pilgern – in Wort und Bild" ist eine Einladung an Sie, sich durch die gezeigten Bilder und Texte auf deiner Reise begleiten zu lassen.

72 Wanderausstellung: Wenn die Wiege leer bleibt

von Freitag 17.10. bis Sonntag 26.10.

von 08.30 – 18.00 Uhr

Eine Ausstellung, die sichtbar macht, was der Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft oder nach der Geburt für betroffene Eltern und Angehörige bedeutet. Neben Informationen und Aufklärung rund um das Thema zeigt sie tröstende Worte für Betroffene und Angehörige, unterstützende Rituale und professionelle Hilfsangebote.

Die Ausstellung wird begleitet durch Mitglieder des Arbeitskreises, die für Gesprächsangebote vor Ort sein werden, die aktuellen Zeiten entnehmen sie bitte unter www.generationen-zentrum.com

Eröffnung: Freitag, 17. Oktober um 16 Uhr

Abschluss: Sonntag, 24. Oktober um 16 Uhr

Veranstalterin: Arbeitskreis leere Wiege Würzburg

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

In Kooperation mit AK leere Wiege



Bild: H. Zeh 2003



73 Ausstellung: Mittelengland um Coventry

Montag bis Freitag in der Zeit vom 30.10. – 19.12.

von 08.30 – 16.30 Uhr

Im Jahre 2016 unternahm die Deutsch-Britische Gesellschaft Würzburg zusammen mit dem Nagelkreuzzentrum Würzburg und der Kirchengemeinde St. Paul, Heidingsfeld, eine Fahrt nach Mittelengland mit Coventry. Die Ausstellung zeigt Bilder dieser Englandreise, deren Höhepunkt der Besuch der Ruine von Coventry mit dem erhalten gebliebenen Kreuz aus verkohlten Holzbalken sowie der neuen modernen Kathedrale war, wo täglich für Versöhnung und wo täglich für Versöhnung und Frieden gebetet wird.

Vernissage: Donnerstag, 30. Oktober um 19 Uhr

74 Adventsausstellung LWB



Die Ausstellung kann in der Zeit vom 22.11.–29. zu den Öffnungszeiten der LWB besucht werden.

Sie finden zahlreiche weihnachtliche Bilder- und Kinderbücher, bereits für die Kleinsten aus Pappe, Erstlesegeschichten für Leseanfänger und Geschichten rund um Weihnachten für Kinder ab 8 Jahren. Auch Erwachsene finden Neuheiten für die schönste Lesezeit des Jahres und viele Anregungen zu Dekoration, Basteln und natürlich Rezeptideen. Winterliche Romane, Gedanken und Besinnliches ergänzen unser Angebot. Sie können bei uns auch die biblische Weihnachtsgeschichte und Adventskalender-Geschichten, zahlreiche CDs mit Hörspielen und Liedern ausleihen



75 Ausstellung: tagTräume

Fotografien von Ulrich Knobling

Montag bis Freitag in der Zeit vom 12.01.–27.02. von 08.30–16.30 Uhr

Der Würzburger Fotograf Ulrich Knobling, geb. 1965, arbeitet mit Verwischungseffekten, wobei entweder Objekt oder Kamera in Bewegung sind. Seine Motive entstehen daneben auch durch den Einsatz von Leuchtstäben, blauem Sandpapier oder präparierten Glasplatten. Oft werden Objekte anhand teils farbiger Lichtquellen in Szene gesetzt, manchmal entstehen Bilder einzig durch Beleuchtung eines speziellen Hintergrundes. Nicht selten verschwimmen so die Grenzen zur Malerei.

Vernissage: Montag, 12. Januar 2026 um 17 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Anzeige

Wir können nicht nur

Nachhaltig, Ökologisch und Fair.

Bei uns können Sie auch ...

- als Einzelgast oder Gruppe im Hotel übernachten.
- Familienwochenenden und Klassenausflüge durchführen.
- Geschäftlich oder privat stilvoll feiern.
- Workshops oder eine Tagung an besonderen Standorten buchen.
- Gemeinschaft und aktive Freizeit bewusst erleben.
- Ruhe und Gelassenheit finden.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Telefon (0931) 386-4500
info@tagungshaeuser.net
www.tagungshaeuser.net

Tagungshäuser
des Bistums Würzburg





Bücherei im Matthias-Ehrenfried-Haus

**Kommen Sie gerne in der 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:

- 96** Babytreff im Café komm
- 98** Erzähltheater
- 61** Literaturkreis
- 113** St. Martin ritt durch Schnee und Wind
- 74** Adventsausstellung
- 33** Onleihe – ganz einfach

Wir feiern 50 Jahre



die FAMILIENBIBLIOTHEK

- 107** „Bücherflohmarkt“ beim Tauschbasar
Freitag, 26.09 von 15:00 - 17:00 Uhr

Tag der offenen Bücherei
anlässlich „10 Jahre Familienstützpunkt Innenstadt“
Samstag, 11.10.2025 von 14:00 - 17:00 Uhr

- Jubiläumsempfang „50 Jahre
Liborius-Wagner-Bücherei“**
Mittwoch, 12.11.2025 um 17:30 Uhr

Adventsausstellung **74**
Dienstag, 25.11.2025 bis Samstag, 29.11.2025

- 116** Bobby-Car-Kino „Weihnachten nach Maß“
Freitag, 19.12.2025 von 15:00 bis 16:00 Uhr

"Bleibt Menschen! **62**
Plädoyer für eine empathische Gesellschaft"i
Lesung und Gespräch mit Burkhard Hose
Mittwoch, 28.01.2026 von 19:00 bis 20:30 Uhr

- 64** Liborius Wagner - Namenspatron
unserer Liborius-Wagner-Bücherei
Vortrag von Prof. Dr. Wolfgang Weiß
Mittwoch, 04.02.2026 von 19:00 -20.30 Uhr

Krimilesung: Wenn Overbeck kommt ... **63**
mit Roland Jankowsky
Donnerstag, 29.01. um 19.30 Uhr

- 61** Literaturkreis
1 x im Monat

Erzähltheater im Café komm **98**
für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr
1 x im Monat

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



15 JAHRE WELLCOME WÜRZBURG – 10 JAHRE FAMILIENSTÜTZPUNKT INNENSTADT

**Feiern sie mit uns
ein Familienfest für Groß und Klein
Samstag, 11.10. von 14.00–18.00 Uhr**



Gemeinsam mit unseren Familien, Ehrenamtlichen („wellcome-Engeln“) und unseren Förderern und Freunden möchten wir diese Geburtstage feiern.

Es erwartet Sie ein fröhliches Familienfest mit Kaffee und Kuchen, viel Gelegenheit für persönliche Gespräche und gegenseitigem Kennenlernen. Außerdem bieten wir einen Einblick in die zahlreichen Angebote für „Groß und Klein“ in unserem Haus:

- 14.00 Uhr** Kurze Grußworte von Vertretern der Stadt Würzburg sowie wellcome
- 14.30 Uhr** Zaubershow mit „Mr. Flo“
- ab 14:30 Uhr**
- Café komm
 - Bewegungsbaustelle
 - Fotobox
 - Basteltisch
 - Singkreis
 - Erzähltheater
 - Öffnungszeit der LWB
 - Kaffee und Kuchen

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

FAMILIENFEST FÜR
GROSS UND KLEIN



Übersicht der Angebote für Eltern und Großeltern mit Kindern

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.
Eltern-Kind-Angebote	PEKIP® Nr. 102a+b	Musikgarten für Babys 6-18 Monate Nr. 101	Musikgarten Teil 1 Nr. 99	Vorlesen in der Bücherei Nr. 105					
		(2.-9 M) Freispiel 1 Bindung stärken Nr. 110 a+b Kanga Training Nr. 104a-c	(10 M.-2 J.) Freispiel 2 Bezieh. leben Nr. 111 a+b	Musikgarten Teil2 Nr. 100 WenDo Nr. 114					
			Fantasie+Bewegg. im Wald Nr. 103 Nappydancer Nr. 106a-f	Familienführung: Für mehr Gerechtigkeit 108 St. Adalbero 117					
				Bobby Car Kino Nr. 116					
				Familienyoga ab 3 Jahre Nr. 112a-c					
Vater-Kind-Angebote	Väterbrunch im Café Komm Nr. 120	Papa-Kind-Action Nr. 119 Ich koche mit mit Papa Nr. 123	Mittagessen to go Nr. 109 Kinder-Köche ganz groß: Bunte Küche zur Faschingszeit Nr. 118 Leckeres zum Löffeln Nr. 115						
			St. Martin ritt durch den Schnee Nr. 113						
Nur für Kinder	Rückenfit für Väter Nr. 121	Stockbrot am Lagerfeuer Nr. 122							
		Kinderbetreuung Kleine Strolche Nr. 126a-e							
Offene Angebote	Café komm Mo, Die, Mi, Do, Fr Nr. 94 BabyTreff Nr. 96, Spielend Deutsch lernen Nr. 95 Erzähltheater im Café komm Nr. 98 Alleinerziehenden Treff Nr. 97	Erlebnisworkshop in den Faschingsferien Nr. 127a-c							
		Faschingsfeier für alle Generationen Nr. 4 Generations-Weihnachtssingen Nr. 57 Tauschbasar Nr. 107							

PARTNERSCHAFT | BERATUNG

76 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

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

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!

Kontakt: 0931/38665232 oder nfp@bistum-wuerzburg.de

sensiPLAN

ERZIEHUNG / 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.

77 Frühkindliche Sexualität – mit Kindern im Gespräch?!

Online-Vortrag für Eltern und päd. Fachkräfte

Montag, 29.09. von 20.00–21.30 Uhr

Mama, wo kommen eigentlich die Babys her? Eine einfache Frage und doch bringt sie viele von uns ins Schwitzen. In diesem Vortrag über frühkindliche Sexualität im Krippen- und Kita-Alter erfahren Sie, wie sie auf solche Fragen reagieren können. Außerdem schauen wir uns die Entwicklung während der ersten sechs Lebensjahre an und verstehen, welches Verhalten (noch) normal ist und welche Bedürfnisse dahinterstehen. Sie werden am Ende dieses Abends ein viel sichereres Gefühl im Umgang mit neugierigen Fragen, heimlichen Doktorspielen und vorwitzigen Beobachtungen haben und erkennen, was all das mit Missbrauchsprävention zu tun hat.

Referentin: Eva Hansen, Lehrkraft an der Fachschule für Sozialpädagogik

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 100





78 Quetschies, Fruchtriegel und Kindermilch – was braucht mein Kind?

Online-Vortrag für Eltern, päd. Fachkräfte und Interessierte



Mittwoch, 26.11. von 20.00–21.30 Uhr

Das Angebot an Quetschies, Fruchtriegeln und speziellen Kinderlebensmitteln wächst fortwährend. Doch welche dieser Angebote eignen sich tatsächlich als gesunde Zwischenmahlzeit? Kinderlebensmittel werden besprochen im Hinblick auf Inhaltsstoffe, Eingruppierung in die Ernährungspyramide, Werbung und Geschmacksbildung.

Weitere Informationen unter:

www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung/familie

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

max. TN-Zahl: 12

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg



79 Sprachförderung von Anfang an

Online-Vortrag für Eltern, päd. Fachkräfte und Interessierte



Mittwoch, 21.01. von 20.00–21.30 Uhr

Erfahren Sie, wie Sprachförderung ganz nebenbei im Alltag gelingt – mit Spielen, Liedern, Bilderbüchern und kleinen Ritualen. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Meilensteine der Sprachentwicklung sowie typische Einflussfaktoren wie z.B. Schnuller, Erkältungen und Medien vorgestellt. Die Referentin erklärt, wann bestimmte Laute zu erwarten sind und was Sie tun können, wenn diese ausbleiben oder der Wortschatz noch sehr klein ist.

Referentin: Siglinde Czenkusch, Erzieherin, Logopädin, Individualpsychologische Beraterin, Kommunikationstrainerin und Teamcoach www.MutzurSprache.com

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 70

Stressfrei Vater sein

Ihr Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude

Dienstag, 21.10. von 20.00–21.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 124

"Ich werde Vater!"

Online Vortrag für Fragen und zum Austausch

Montag, 10.11. von 20.00–21.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 125

80 **Geschwister ohne Rivalität – Kindern helfen, zusammenzuleben!**

für Eltern und Fachkräfte

80a **Vormittagskurs**

**Montags, 06.10. / 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11. / 01.12.
von 10.00 – 12.00 Uhr**

80b **Abendkurs**

**Donnerstags, 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 20.11. / 27.11.
von 20.00 – 22.00 Uhr**

Ausgehend von konkreten Alltagssituationen lernen wir einfache aber wirkungsvolle Reaktionsmöglichkeiten kennen, um mit Humor und Mitgefühl die Rivalität zwischen Kindern abzubauen oder gar nicht entstehen zu lassen. So lernen Kinder, miteinander auszukommen und Konkurrenz kann sich in Miteinander verwandeln! Auch für Eltern geeignet, die das zweite Baby (oder weitere) erwarten, sowie Eltern von Einzelkindern, die bei Konflikten mit Spielkameraden sinnvoll reagieren möchten.

Referentin: Eva-Maria Schier, Pädagogin

Kursbeitrag je Kurs: 62,40 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 12

81 **Boxen darf nur das Känguru und beißen nur das Krokodil**

Vom Umgang mit starken Emotionen

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen von Klein- und Kindergartenkindern

Dienstag, 07.10. von 19.30 – 21.30 Uhr

Plötzliche Wutausbrüche und Beißattacken sind nicht nur für uns als Eltern erschreckend und überfordern uns. Ruhig und gelassen bleiben ist leichter gesagt als getan. Hier erhalten sie konkrete Handlungstipps und erfahren, wie sie ihre Kinder in diesen starken Gefühlsmomenten gut begleiten können. Denn Wut will gelernt sein.

Referentin: Claudia Ruhe, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 18



82 **Schmerz und Trauer nach einer Fehlgeburt**

So gewinnen Sie Ihre Kraft und Leichtigkeit zurück

Vortrag für Frauen nach einer Fehlgeburt

Dienstag, 21.10. von 18.00 – 19.30 Uhr

Hier lernen Sie hilfreiche Schritte und Rituale kennen, die Ihnen bei der Verarbeitung der Trauer helfen. Zudem erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie es schaffen, morgens wieder voller Kraft, Lebensfreude und Leichtigkeit in den Tag zu starten. Der Vortrag basiert auf wissenschaftlich fundierten Techniken und Methoden.

Referentin: Julia Sellinat, selbst betroffene Mutter

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 12



83 Feinfühligkeit im Fokus – Beziehung mit Kindern gestalten

Vortrag für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte
Dienstag, 28.10. 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: Petra de Marche, Erzieherin, Fachkraft Bindungs-entwicklung (ifp)

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

max. TN-Zahl: 20



84 Sprachförderung bei Kindergartenkindern mit oder ohne Deutsch als Muttersprache

Keine Zeit im Alltag? Es ist so einfach!

Workshop für Eltern, Erzieher/-innen, Tagespflegepersonen und Interessierte

Mittwoch, 12.11. von 19.30–21.00 Uhr

Kinder haben immer häufiger Probleme beim Sprechen. Eine gute Sprachentwicklung ist jedoch der Schlüssel zu erfolgreichem Lernen und gesellschaftlicher Integration. Es ist so einfach, Kinder für Sprache zu begeistern und das oft ganz nebenbei! Mit ganz praktischen Beispielen erfahren sie, wie unkompliziert Sprachförderung tagtäglich gelingen kann!

Referentin: Sonja Ferendino, Sprachförderkraft

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



85 Was feiert ihr denn? – Das Leben gemeinsam mit Kindern leben, deuten und feiern

Workshop für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte mit Kindern von 3-8 Jahren

Dienstag, 18.11. von 19.30–21.00 Uhr

Im Laufe des Jahres feiern wir viele religiöse Feste, die Antworten auf die großen Fragen der Kinder geben. Die Teilnehmenden sind eingeladen, einzelne Feste des Jahres in den Blick zu nehmen, die Botschaft dahinter zu entdecken und sich von Festtraditionen anregen zu lassen, diese Feste auch im Familienalltag zu feiern. Die Inhalte sind dem Kurskonzept: Kess. Staunen. Fragen. Gott entdecken entnommen.

Referentin: Claudia Roßkopf, Gemeindefereentin

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 16

86 Ich fühle, ich kann, ich bin!

*Wie wir Kindern helfen, ein starkes Selbst zu entwickeln
Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen*

Mittwoch, 26.11. von 19.30–21.00 Uhr

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstliebe, ein positives Selbstbild – das alles zählt zu einem starken Selbst, das einem hilft, gut in der Welt zurechtzukommen. Doch was können wir tatsächlich tun, um Kinder darin zu unterstützen, zu einer sicheren und starken Persönlichkeit heranzuwachsen?

Referentin: Sonja Schenk, Elternkursreferentin
Starke Eltern – Starke Kinder

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!
max.TN-Zahl: 20



**87 Gelassenheit im Alltag
und wie wir es schaffen aus der Mücke keinen
Elefanten zu machen.**

*Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen
von Klein- und Kindergartenkindern*

Dienstag, 02.12. von 19.30–21.30 Uhr

Carearbeit und berufliche Belastung verlangen uns einiges ab. Wie schaffen wir mit mehr Gelassenheit, die Herausforderungen des Alltags zu meistern und Stressauslöser rechtzeitig zu erkennen und zu verringern. Was brauchen wir für eine gute Emotionale Balance. Hier erhalten sie kleine emotionale Notfallhelfer, die hilfreich im Alltag sind und Ideen, wie wir unser Emotionskonto ausgleichen.

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

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen
aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/
Anmeldung erforderlich!
max.TN-Zahl: 18



88 Erste Hilfe für Babys und Kinder

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

Mittwoch, 03.12. 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.

Referentin: Ausbilderin vom Malteser Hilfsdienst e. V.
Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., unterstützt von der Stadt Würzburg.

max.TN-Zahl: 20





89 **Hausaufgaben ohne Stress – aber wie?**

Kinder/Jugendliche zum Lernen anleiten und motivieren für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

89a **Abendkurs**

**Donnerstags, 04.12. / 11.12. / 22.01. / 29.01. / 05.02.
von 20.00–22.00 Uhr**

89b **Vormittagskurs**

**Montags, ab 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 02.03.
von 10.00–12.00 Uhr**

Stress mit den Hausaufgaben kann zur Belastung für alle Beteiligten werden. Das muss nicht sein. Wie Sie Kinder und Jugendliche für Schularbeiten und Lernen anleiten und motivieren, das erfahren Sie in diesem Kurs.

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

Kursbeitrag je Kurs: 52,00 €/Anmeldung erforderlich! /

Onlineteilnahme möglich

max. TN-Zahl je Kurs: 12, beim Vormittagskurs
Kinderbetreuung möglich, siehe Nr. 126a-e

90 **"Mein Bett, Dein Bett, unser Bett – wie Kleinkinder (gerne) schlafen"**

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen von Kleinkindern

Mittwoch, 10.12. von 19.30–21.00 Uhr

Warum schlafen Kinder gerne bei uns im Bett? Sie erfahren, was Sie als Eltern tun können, um Ihrem Kind das Einschlafen zu erleichtern. Sie lernen Möglichkeiten kennen, das Schlafverhalten des Kindes so zu gestalten, dass Ihre persönlichen Bedürfnisse und die des Kindes berücksichtigt werden und alle erholt erwachen.

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.),
Zusatzausbildung Frühe Hilfen

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen
aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 23



91 **„Wörterzauber statt Wortgewalt“**

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen

Montag, 19.01. von 19.30–21.00 Uhr

Worte haben eine große Macht. Sie können Gefühle ausdrücken, sie können Grenzen setzen, sie können anderen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, doch sie können auch verletzen. Und nicht immer ist das dem Sprecher bewusst. Wie wir mit mehr Achtsamkeit kommunizieren können, gerade im Alltag mit Kindern, das soll Thema dieses Abends sein.

Referentin: Sonja Schenk,
Elternkursreferentin Starke Eltern – Starke Kinder

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



92 Kinder stark machen – Frustrationstoleranz steigern!

*Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen
von Kleinkindern*

Mittwoch, 28.01. von 19.30–21.00 Uhr

Auf dem Weg zum Älter werden, begegnen Kindern frustrierende, ärgerliche, herausfordernde oder Geduld erfordern Situationen, mit denen sie lernen müssen umzugehen. Frustrationstoleranz ist ein wichtiger Marker für Erfolg in allen Lebensbereich, aber auch für persönliches Glück und gelingende Beziehungen. Hier erfahren Sie: wie Sie Kinder stark machen können für die kleineren oder größeren Hürden des Lebens?

Referentin: Magdalena Bieberstein, Pädagogin (B.A.),
Zusatzausbildung Frühe Hilfen

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/5,00 € für Tagespflegepersonen
aus Stadt und Landkreis Würzburg mit Nachweis/
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 23



93 Reizsucher und Reizvermeider

*Wie können wir Kinder mit Wahrnehmungsstörungen
in Kita, Tagespflege oder zuhause fördern?*

Vortrag für Eltern und Tagespflegepersonen

Mittwoch, 04.02. von 19.30–21.00 Uhr

Noch nie war der Mensch so vielen Reizen ausgesetzt wie heute. Immer mehr Kinder zeigen Auffälligkeiten in der Reizverarbeitung. Gerade Kinder, die unter- bzw. überempfindlich auf Reize reagieren, zeigen oft Verhaltensauffälligkeiten. Hier erhalten sie Hintergründe, Beispiele und viele praktische Tipps für zuhause und den Kita-Alltag wie Sie einer Reizüberflutung entgegenwirken und das Gleichgewicht wieder herstellen können.

Referentin: Sonja Schenk, Elternkursreferentin
Starke Eltern – Starke Kinder

Teilnahmebeitrag: 11,00 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 20



Wanderausstellung: Wenn die Wiege leer bleibt

Von Freitag 17.10. - Sonntag 26.10.

von 08.30–18.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 72



**Angebote mit diesem Logo
werden gefördert durch:**



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

94

Café komm

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

geöffnet vom 15.09.–27.02.

(außer 3.10. / 22.12.25–06.01.26 / 16.02. / 17.02.)



Öffnungszeiten

Montags, 15:00–17:00 Uhr Spielend Deutsch lernen, für Eltern mit mit Ehrenamtlichen **keinen od. wenig Deutsch Sprachkenntnissen**

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

Mittwochs, 15:00–17:15 Uhr mit Birgit Zöllner **Café komm – musikalisch**

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

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

Freitags, 14:00–17:15 Uhr mit Michaela Brand **Café komm – Mehrgenerationen von 0-99 Jahre**

Wir laden Sie ein, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Wir bieten Ihnen Raum, sich zu treffen. 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.

zusätzlich im Café komm:

- Jeden **ersten Freitag im Monat Eltern-Kind-Frühstück** – bitte etwas zum Frühstück mitbringen!
- Freitags einmal im Monat **Nähtreff Nr. 60**
- **An ausgewählten Freitagen Erzähltheater im Café komm Nr. 98**
- **An ausgewählten Samstagen Väterbrunch im Café komm Nr. 120**

Das pädagogische Betreuerinnenteam wird unterstützt durch die FSJ-Praktikant/-in, Studenten/-innen der Sozialen Arbeit und Ehrenamtliche.

Verpflegung kann mitgebracht werden, Kaffee, Tee und weitere Getränke stehen bereit.

Verantwortlich: Birgit Zöllner, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH)
Teilnahme kostenfrei! Man muss nichts essen und trinken!

Weitere Infos unter: www.generationen-zentrum.com

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



95 Spielend Deutsch lernen im Café komm

für Eltern mit keinen oder wenig Deutsch Sprachkenntnissen, mit ihren Kindern von 0–6 Jahren
Montags, ab 15.09.–23.02.
(außer 22.12. / 29.12. / 05.01. / 16.02.)
von 15.00–17.00 Uhr (20x)

Hier werden Eltern von einer Fachkraft beim Deutsch 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.

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
In Kooperation mit der Stadt Würzburg



96 Babytreff im Café komm

für Eltern mit Babys
Dienstags, ab 16.09.–24.02.
(außer 23.12. / 30.12. / 06.01. / 17.02.)
von 09.30–11.00 Uhr (20x)

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, Bildungsreferentin;
Kerstin Keßler, Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB)

Teilnahme kostenfrei! / Ohne Anmeldung!
Gefördert von der Koordinierenden Kinderschutzzstelle (Koki) Stadt Würzburg.



97 Alleinerziehenden Treff im Café komm

für Alleinerziehende, getrennt Lebende oder in Patchwork lebende Familien mit Kindern
Samstag, 27.09. / 18.10. / 29.11. / 06.12. / 17.01. / 28.02.
von 15.00–17.00 Uhr

Alleinerziehende Mütter und Väter haben aufgrund ihrer besonderen Situation spezielle Bedürfnisse. Wir laden Sie zu unserem Offenen Treff 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.

Referentin: Ruperta Krieger, Dipl Sozialpädagogin
Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!





98 **Erzähltheater im Café komm**

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Freitags, 17.10. / 23.01. / 06.02 von 15.30–16.00 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! /Anmeldung erbeten!



U 18 Kommunalwahl 2026

Kindern und Jugendlichen eine Stimme geben

Freitags, ab 20.02.–27.02. von 08.30–16.30 Uhr

Näheres siehe Nr.5

"welcome"

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 welcome melden Sie sich bei uns.

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

Sprechzeit: Dienstag und Donnerstag von 10.00–11.30 Uhr

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

wuerzburg@welcome-online.de /

www.welcome-online.de

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

Bitte sprechen Sie uns an!



Tauschregal für Kindersachen

Sie möchten gut erhaltene Kinderkleidung und Spielzeuge gerne weitergeben? Sie haben Freude daran nachhaltig zu stöbern? Dann schauen Sie bei unserem Tauschregal vorbei. Dieses finden Sie in unserem Sanitär-/Wickelraum im Untergeschoss.



Unterstützen Sie wellcome mit Ihrer Spende!

Spendenkonto: Liga Bank Würzburg,

IBAN: DE10 7509 0300 0403 0008 00

BIC: GENODEF1M05

Stichwort: wellcome

Musikgarten®

Referentin: Olga Pevzner, Klavier- und Musikgarten®Lehrerin



Kursbeitrag je: 72,00 €/Anmeldung erforderlich!/
Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

Bitte mitbringen: Rutschesocken

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

99 Musikgarten® Teil 1: Wir machen Musik

Musikalische Frühförderung für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Eltern

Dieser Kurs geht mit den Themen "Zuhause", "Tierwelt", "Beim Spiel" und "Draußen" auf den wachsenden Erlebnisraum und der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder ein. Die Kinder haben viel Freude beim Tanzen, Singen und Spiel mit einfachsten Rhythmusinstrumenten wie Klanghölzern, Rasseln, usw.

99a **Dienstags, ab 23.09. – 18.11. (außer 04.11.) von 16.00 – 16.45 Uhr (8x)**

98b **Dienstags, ab 02.12. – 10.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 16.00 – 16.45 Uhr (8x)**

100 Musikgarten® Teil 2: Wir machen Musik

Musikalische Frühförderung für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit Eltern

Dieser Kurs basiert auf den wachsenden Fähigkeiten der Kinder von 3 bis 5 Jahren und legt den Schwerpunkt auf den musikalischen Jahreskreis. Er bezieht seine zentralen Themen aus der Natur: Tiere, Pflanzen, Naturgeräusche, Stimmen. Sie lernen zahlreiche Lieder, Verse, Tänze, Klanggeleiteten, um gemeinsam mit Ihrem Kind die Umwelt neu zu entdecken.

100a **Dienstags, ab 23.09. – 18.11. (außer 04.11.) von 17.00 – 17.45 Uhr (8x)**

100b **Dienstags, ab 02.12. – 10.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01.) von 17.00 – 17.45 Uhr (8x)**

101 Musikgarten® für Babys

Musikalische Frühförderung für Kinder von 6 bis 18 Monaten mit Eltern

Wir laden Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Hier erfahren Sie, wie viel Spaß und Freude gemeinsames Singen, Tanzen und Musikhören macht. Für Ihr Kind ist dies Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Fachgerecht werden Sie angeleitet zu singen und zu musizieren und bestimmte Rhythmen zu erlernen.

101a **Donnerstags, ab 25.09. – 20.11. (außer 06.11.) von 09.30 – 10.15 Uhr (8x)**

101b **Donnerstags, ab 04.12. – 05.02. (außer 25.12. / 01.01.) von 09.30 – 10.15 Uhr (8x)**

101c **Donnerstags, ab 25.09. – 20.11. (außer 06.11.) von 10.30 – 11.15 Uhr (8x)**

101d **Donnerstags, ab 04.12. – 05.02. (außer 25.12. / 01.01.) von 10.30 – 11.15 Uhr (8x)**



102 PEKiP®

Spiel und Bewegung mit Babys

In einem beheizten, mit Matten ausgelegten Raum treffen sich Babys und Eltern (ein Elternteil). Dabei sind die Babys ohne Kleidung. In entspannter Wohlfühlatmosphäre werden die Babies durch PEKiP®-Anregungen ganzheitlich gefördert und die Eltern erhalten von einer erfahrenen Fachkraft altersentsprechende Informationen, um in die eigene Elternrolle hineinzuwachsen. Frühchen sind willkommen.

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

102a PEKiP® für Babys die März/April/Mai 2025 geboren wurden

Dienstags, ab 23.09. – 03.02.

(außer 30.09./ 04.11./ 11.11./ 16.12./ 23.12./ 30.12./ 06.01.)
von 14.15 – 15.45 Uhr (13x)

102b PEKiP® für Babys die Juni/Juli 2025 geboren wurden

Dienstags, ab 23.09. – 03.02. (außer 30.09./ 04.11./ 11.11./ 16.12./ 23.12./ 30.12./ 06.01.) von 16.00 – 17.30 Uhr (13x)

Referentin: Marion Stölzner, Erzieherin mit Montessori-Diplom, PEKiP® Leiterin

Kursbeitrag je Kurs: 143,00 €/Anmeldung erforderlich!

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

103 Fantasie und Bewegung im Wald

Bewegungsabenteuer in der Natur!

Spiel und Spaß bei jedem Wetter!

für ein Elternteil mit Kindern von 1–3 Jahren

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper.

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

103a Dienstag, 23.09. von 15.30 – 17.00 Uhr

103b Dienstag, 18.11. von 15.00 - 16.30 Uhr

103c Dienstag, 10.02. von 15.00 - 16.30 Uhr

Referent: André Block, Ergotherapeut

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Bushaltestelle Hinterer Steinbach Würzburg, Übergang Steinbachtalstr. zur Schießplatzstr.

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

max. TN-Zahl je Termin: 12 Kinder und 12 Erwachsene

104 Kanga Training® indoor

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: ein Mulltuch, einen Body zum wechseln, kleine Decke, Handtuch, Wasser, bequeme Trainingskleidung, Anti-Rutsch-Socken, passende Tragehilfe – Kostenlose Leihtragen sind vorhanden

104a Mittwochs, ab 24.09. – 22.10. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

104b Mittwochs, ab 12.11. – 10.12. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

104c Mittwochs, ab 07.01. – 04.02. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)

Referentin: Annika Meffle, Kangatrainerin, Ergotherapeutin

Kursbeitrag je Kurs: 57,50 €/Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 13 Kinder und 13 Erwachsene



105 Vorlesen in der Bücherei – Geschichtenzeit für Kinder und Eltern

für Kinder ab 3 Jahren mit einem Elternteil

**Mittwochs, 24.09. / 29.10. / 26.11. / 17.12. / 28.01. / 25.02.
von 16.00 – 16.30 Uhr**

Ein Nachmittag voller Geschichten: In der Liborius Wagner Bücherei werden ausgewählte Kinderbücher vorgelesen – mal spannend, mal lustig, mal verträumt. Kinder können in fantasievolle Welten eintauchen, während Eltern die gemeinsame Lesezeit genießen. Vorlesen fördert nicht nur die Sprachentwicklung, regt die Fantasie und Kreativität an, sondern macht auch noch Spaß!

Referentin: Rosita Rohr, Erzieherin
Teilnahme kostenfrei!



ELTERN-KIND-ANGEBOTE



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

STADT
WÜRZBURG



106 Nappydancers®

Tanzen für Kinder im Alter von 20 bis 40 Monaten mit Eltern 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

106a Donnerstags, ab 25.09.–23.10. von 15.30–16.20 Uhr (5x)
Kursbeitrag: 50,00 €

106b Donnerstags, ab 25.09.–23.10. von 16.30–17.20 Uhr (5x)
Kursbeitrag: 50,00 €

106c Donnerstags, ab 13.11.–18.12. von 15.30–16.20 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 60,00 €

106d Donnerstags, ab 13.11.–18.12. von 16.30–17.20 Uhr (6x)
Kursbeitrag: 60,00 €

106e Donnerstags, ab 08.01.–05.02. von 15.30–16.20 Uhr (5x)
Kursbeitrag: 50,00 €

106f Donnerstags, ab 08.01.–05.02. von 16.30–17.20 Uhr (5x)
Kursbeitrag: 50,00 €

Referentin: Kristina Grotheer,
lizenzierte nappydancers® Kursleiterin
Anmeldung erforderlich!

Bei der Anmeldung bitte Alter des Kindes und Schuhgröße angeben.

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



107 Tauschbasar – wiederverwenden statt wegwerfen

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

Freitag, 26.09. 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 Kleidung zum Verschenken mitbringen, selbst stöbern und kostenlos das Passende für sich oder die Kinder mitnehmen. Wie funktioniert es? siehe www.generationen-zentrum.com. Schwangere sind herzlich willkommen. Kuchenspende erwünscht! Abgabe der Kleidung vorher im Cafe komm am Mi oder Do., oder am Fr von 13.00–15.00 Uhr, übrigen Kleidungsstücke werden gespendet.

Verantwortlich: Birgit Zöllner, Rahel Brückner
Teilnahme kostenfrei!



**108 "Für mehr Gerechtigkeit und Freiheit!"
- 500 Jahre Bauernkrieg**



Familienführung ab 5–99 Jahren

Samstag, 27.09. von 10.00–11.30 Uhr

Was geschah im Jahr 1525 in Würzburg? Warum schlossen sich die Bauern zusammen? Und warum kämpften sie gegen den Bischof? Und was hat der berühmte Bildhauer Tilman Riemenschneider mit all dem zu tun? Komm mit zu einer spannenden Reise durch Würzburg! Gemeinsam laufen wir vom Dom über die Altstadt bis zum Neubergtor der Festung – und suchen Spuren des Bauernaufstandes.

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

Teilnahmebeitrag: 7,00 €/Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €/

Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Hauptportal St. Kiliansdom

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene



109 Mittagessen to go

für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren und Geschwister

Dienstag, 30.09. von 15.30–17.30 Uhr

Wenn Kindergärten kein warmes Mittagessen anbieten, stehen Eltern oft vor der Frage, was sie ihren Kindern mitgeben sollen. Gemeinsam bereiten wir deshalb heute passende Ideen für das Mittagessen to go zu.

Weitere Informationen unter:

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



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

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.

110 FREISpiel 1–Bindung stärken

für Mütter oder Väter mit Babys von 2–9 Monaten das Baby verstehen und feinfühlig reagieren

**110a Montags, ab 06.10.–01.12. (außer 03.11.)
von 11.15–12.15 Uhr (8x)**

Kursbeitrag: 29,60 €

**110b Montags, ab 12.01.–09.02. von 11.15–12.15 Uhr (5x)
Kursbeitrag:** 18,50 €



111 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.

111a **Montags, ab 06.10. – 01.12. (außer 03.11.)**
von 10.00 – 11.00 Uhr (8x)

Kursbeitrag: 29,60 €

111b **Montags, ab 12.01. – 09.02. von 10.00 – 11.00 Uhr (5x)**
Kursbeitrag: 18,50€

Referentin: Birgit Zöller, Erzieherin, Sozialpädagogin (FH),
Fachkraft Bindungsentwicklung (ifp)
Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl je Kurs: 10 Kinder und 10 Erwachsene
Mehr Infos unter www.generationen-zentrum.com

112 Familienyoga

Für Familien mit Kindern von 3-6 Jahren

Familienyoga lädt euch ein, Verbindung und Nähe zu erleben, Spaß und Freude miteinander zu teilen, das Vertrauen zu stärken und Leichtigkeit untereinander zu spüren, mit Bewegungselementen, Atemübungen, Entspannungselemente alles verpackt in eine Geschichte

Jedes Paar praktiziert in ihrem gemeinsamen Tempo, das Alter der einzelnen Teilnehmer ist nicht wichtig, die Stunde kann mit Papa, Oma, Opa, Mama, Tante oder Onkel stattfinden.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, bequeme Kleidung tragen, der Rest ist für euch vor Ort

112a **Freitag, 17.10. von 16.00 – 17.15 Uhr**

Teilnahmebeitrag: 11,00 € pro Eltern-Kind-Paar

112b **Freitag, 21.11. von 16.00 – 17.15 Uhr**

Teilnahmebeitrag: 11,00 € pro Eltern-Kind-Paar

112c **Freitags, 09.01. / 16.01. / 30.01. von 16.00 – 17.15 Uhr**

Teilnahmebeitrag: 33,00 € pro Eltern-Kind-Paar

Referentin: Laura Meyer, Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Yogalehrerin, Kinderyogapädagogin und Resilienztrainerin
Anmeldung erforderlich!

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

113 St. Martin ritt durch Schnee und Wind

für Kinder ab 3 Jahren (mit Eltern)

Donnerstag, 13.11. von 15.00 – 16.00 Uhr

Jedes Jahr am 11. November feiern wir St. Martin. Es werden Martinslieder gesungen und wir ziehen mit Laternen durch die Straßen. Was hat das eigentlich mit dem Leben des Heiligen Martin zu tun? Dazu werden wir ein Bilderbuch hören, gemeinsam singen und die Martinslegende spielen. Im Anschluss wird gebastelt und die Liborius Wagner Bücherei besucht.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Referentin: Michaela Brand, Bildungsreferentin
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 11 Kinder und 11 Erwachsene



114 WenDo für Mädchen und Frauen-

Du bist stärker als du denkst!
Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen
(6–8 Jahre) und Frauen

Samstag, 15.11. von 10.00–14.00 Uhr

Sonntag, 16.11. von 10.00–14.00 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. Mit vielen Spielen macht es einfach Spaß, Neues auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Verpflegung

Referentinnen: Nike Klüber, Cornelia Grundler beide WenDo Trainerin

Teilnahmebeitrag: 70,00 € pro Paar/Anmeldung erforderlich!

Gefördert von der Gleichstellungsstelle der Stadt Würzburg

max. TN-Zahl: 14 Kinder und 14 Erwachsene



115 Leckerer zum Löffeln – Suppen & Eintöpfe

für Eltern mit Kindern von 1–3 Jahren und Geschwister

Dienstag, 18.11. von 15.30–17.30 Uhr

Gemeinsam werden abwechslungsreiche Gemüse-Suppen für Klein und Groß zubereitet. Das Kennenlernen der verschiedenen Gemüse wird so erleichtert und die Geschmacksbildung gefördert, damit ausreichend Gemüse verzehrt wird.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Vorratsbehälter für Reste

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Lebensmittelpauschale: 3,00 € Barzahlung 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



116 Bobby Car Autokino

für Eltern mit Kindern ab 3 Jahr

Freitags, 19.12. von 15.00–16.00 Uhr

Schnappt euch euer Bobbycar oder Dreirad und düst zu uns. Gemeinsam schauen wir auf der Leinwand das Bilderbuch "Weihnachten nach Maß" – ganz wie im echten Autokino. Zuschauen dürft ihr natürlich im Sitzen auf eurem Fahrzeug. Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Basteleinheit. Teilnahme kostenlos – aber nur mit eigenem Fahrzeug.

Bitte mitbringen: Bobbycar, Traktor oder sonstiges Gefährt

Referentinnen: Kerstin Düll, Michaela Brand, Bildungsreferentin

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15 Kinder und 15 Erwachsene





117

St. Adalbero – Kirchenlöwen beißen nicht!

Familienführung ab 5–99 Jahren

Samstag, 31.01. von 10.00–11.30 Uhr

Was für eine mächtige Kirche steht da in der Sanderau! Wie viele Löwen bewachen diese ehrwürdigen Mauern? Und welche geheimen Tiere verbergen sich im Innenraum des Gotteshauses? Kleine und große Rätsel warten darauf von dir entdeckt zu werden! Taschenlampe nicht vergessen -es gibt viele dunkle Ecken, die nur darauf warten, erleuchtet zu werden.

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

Teilnahmebeitrag: 7,00 €/Kinder ab 5 Jahren: 4,00 €/Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Hauptportal St. Adalbero (Sanderau)

max. TN-Zahl: 12 Kinder und 12 Erwachsene



118

Kinder-Köche ganz groß – bunte Küche zur Faschingszeit

für Eltern mit Kindern von 3–6 Jahren

Freitag, 06.02. 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



Faschingsfeier für alle Generationen

Wir freuen uns über viele bunte Kostüme

Freitag, 13.02. von 14.00–17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 4

Sing mit! Generationen-Weihnachtssingen

Wir singen gemeinsam

Donnerstag, 11.12. von 14.30–15.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 57

VATER-KIND-ANGEBOTE



119 Papa-Kind-Action – Schaffen Sie „Bewegungs-Spiel-Räume“ für Ihr Kind!

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren

**Freitags, 19.09. / 14.11. / 28.11. / 23.01. / 27.02.
von 14.45–16.15 Uhr und 16.30–18.00 Uhr**

Lernen Sie spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Väter Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

Referent: Michael Schmitt-Huber, Sozialpädagoge

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

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

Netzwerk Junge Eltern/Familien
Ernährung und Ernährung



120 Väterbrunch im Café komm

für Väter mit Kindern von Geburt bis 6 Jahren

**Samstags, 20.09. / 18.10. / 15.11. / 06.12. / 10.01. / 07.02.
von 09.30–12.30 Uhr**

Gut ins Wochenende starten und das alles ganz entspannt beim Väterbrunch mit Ihren Kindern im Café komm.

Nutzen Sie die Möglichkeit sich zu treffen, zum Relaxen, Frühstück, Informieren, Spielen. Und das Beste: kindgerecht, ohne Stress, männerfreundlich, Mahlzeit inklusive.

Bitte mitbringen: Eigenverpflegung und eine Kleinigkeit für das Buffet

Referenten: Christian Urban, Diplom Sozialpädagoge (FH); Maximilian Thorsteinsson, Sonderpädagoge

Lebensmittelpauschale: 3,00 €/Barzahlung beim Referenten vor Ort! /Anmeldung erbeten!

VATER-KIND-ANGEBOTE

121 Rücken Fit für Väter

mit Kindern von 0–10 Jahren

**Samstags, 27.09. / 25.10. / 22.11. / 13.12. / 17.01. / 21.02.
von 09.00–10.00 Uhr**

Erhalten Sie ein Verständnis der Wirbelsäulenanatomie und stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur. Im kurzen Theorieteil gibt es einen Input bevor es zu den Übungen mit Kleingeräten geht. Im Anschluss wird gedehnt und es gibt Tipps und Übungen für zu Hause. Kinder sind herzlich willkommen und werden in die Übungen einbezogen oder können mitmachen.

Referent: Gernot Mundloch, Physiotherapeut
Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 10 Kinder und 10 Erwachsene



122 Stockbrot am Lagerfeuer

für Väter mit Kindern ab 3 Jahren

Freitag, 17.10. / 12.12. / 30.01. 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, Diplom Sozialpädagoge (FH)

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! / Anmeldung erbeten!

Treffpunkt: Sanderweiher (ehemaliger Graf Luckner Weiher)

123 Ich koche mit Papa – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

für Väter mit Kindern von 1–3 Jahren und Geschwister

Freitag, 24.10. von 16.00–18.30 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

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



124 Stressfrei Vater sein

Ihr Weg zu mehr Ruhe, Klarheit und Lebensfreude

Dienstag, 21.10. von 20.00–21.30 Uhr

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie alltäglichen Stress erkennen und gezielt bewältigen können. Sie lernen, Prioritäten zwischen Familie, Beruf und eigenen Bedürfnissen zu setzen und mit einfachen, alltagstauglichen Werkzeugen mehr Gelassenheit zu entwickeln. Stärken Sie Ihre inneren Ressourcen und gestalten Sie Ihre Vaterrolle bewusster und erfüllter. Sie erhalten Impulse, wie Sie mehr Kontrolle über Ihren Alltag gewinnen und Raum für das Wesentliche schaffen: für sich selbst und Ihre Familie.

Referent: Florian Fuchs, Coach für Stressbewältigung und Work-Life-Balance

Teilnahme kostenfrei! / Spende erbeten! /

Anmeldung erforderlich!

max. TN-Zahl: 15

125 "Ich werde Vater!"

Online Vortrag für Fragen und zum Austausch

Montag, 10.11. von 20.00–21.30 Uhr

Was macht einen guten Vater aus? Wie kann ich meine Partnerin vor, während und nach der Geburt unterstützen? Was braucht ein neugeborenes Baby von seinem Vater? werdende Väter haben ähnlich viele Fragen wie werdende Mütter. Erhalten Sie wertvolle Informationen und Gelegenheit zum Austausch über Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Unterstützung im Wochenbett/Familienalltag und Umgang mit dem Baby.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es eine Fragerunde.

Referent: Anselm Kusser, Heilpraktiker, Elternbegleiter, Vater einer Tochter

Teilnahme kostenfrei! /Anmeldung erforderlich!

Mit freundlicher Unterstützung durch die Stadt Würzburg.

max. TN-Zahl: 30



ANGEBOTE FÜR KINDER

126 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 eingewohnte Kinder!)

126a **Montags, ab 15.09.–23.02. (außer 22.12. / 29.12. / 05.01. / 16.02.) von 08.30–12.30 Uhr**

126b **Dienstags, ab 16.09.–24.02. (außer 23.12. / 30.12. / 06.01. / 17.02.) von 08.30–12.30 Uhr**

126c **Mittwochs, ab 17.09.–25.02. (außer 24.12. / 31.12.) von 08.30–12.30 Uhr**

126d **Donnerstags, ab 18.09.–26.02. (außer 25.12. / 01.01.) von 08.30–12.30 Uhr**

126e **Freitags, ab 19.09.–27.02. (außer 26.12. / 02.01.) von 08.30–12.30 Uhr**

Leitung: Michaela Brand (Heilpädagogin, Erzieherin)

Betreuerinnenteam: Erzieherin, Kinderpflegerin, Sozialpädagogin, FSJ-Praktikantin, Ehrenamtliche

max. TN-Zahl je Wochentag: 8 Kinder

Anmeldung erforderlich!



ANGEBOTE FÜR KINDER



Kinder und Familie

127 Erlebnisworkshop in den Faschingsferien

für Grundschul Kinder

jeweils von 09.00–13.00 Uhr

Bereit für eine spannende Reise rund um die Welt? Komm zu uns und entdecke mit viel Spaß, Kreativität und Bewegung andere Länder und Kulturen. Ideal für neugierige Weltentdecker.



127a **Mittwoch, 18.02. Komm mit nach Japan**

127b **Donnerstag, 19.02. Komm mit nach Afrika**

127c **Freitag, 20.02. Komm mit nach Brasilien**

Bitte mitbringen: Getränk und kleine Brotzeit.
Kleidung, die schmutzig werden darf

Leitung: FSJ-Praktikant

Teilnahmebeitrag: 6,00 € pro Tag/Termine einzeln buchbar! / Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben!

max. TN-Zahl je Termin: 10

Anzeige

WIR DRUCKEN SEIT ÜBER **100 JAHREN**

Aus Leidenschaft.



»Aus der Tradition heraus
im Heute leben,
um die Zukunft nachhaltig
zu gestalten.«

Anselm Grün



EMAS-
ZERTIFIZIERT



INDIVIDUELL &
HOHE QUALITÄT

Benedict Press
Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach
Telefon: 09324 20-214
benedictpress@vier-tuerme.de
www.benedictpress.de

follow us



f Druckerlei Benedict Press

globe www.benedictpress.de

Instagram [benedict.press](https://www.instagram.com/benedict.press)

and
go green

Senioren Begegnung



Foto: istockphoto.com



OFFENER TREFF



STADT
WÜRZBURG

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. **130**)
- **Medien-Café** (nicht nur) für Senioren (siehe Nr. **30 + 31**)
- **Literaturkreis** (siehe Nr. **61**)
- **Singen am Nachmittag** (siehe Nr. **56**)

Wir laden Sie auch ein, sich ehrenamtlich oder als Kursleiter/-in bei uns im Haus zu engagieren.

128

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



Café Komm – Mehrgenerationen

Freitags, 14.00 – 17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 94



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.

ANGEBOTE IM CAFÉ LEBENSLUST

Medien-Café (nicht nur) für Senioren

Neue Kommunikationsmittel leicht erklärt

Dienstags um 14.00 und 14.45 Uhr und

freitags um 16.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 30 und 31

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.

Näheres siehe Seite 8

129 Briefmarkenausschneiden

Missionshilfekreis

Donnerstags, ab 11.09.–26.02.

außer 25.12./01.01.) von 14.30–16.00 Uhr

In diesem offenen Kreis werden gebrauchte Briefmarken sortiert und ausgeschnitten. Der Erlös kommt den Benediktinermisionaren von Münsterschwarzach 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!

130 Bildungscafé (nicht nur) für Senioren

Einmal im Monat sind Sie eingeladen, sich über seniorenspezifische 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

Spende erbeten für unsere Bildungsarbeit.

130a Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Dienstag, 23.09. um 14.00 Uhr

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Vortrags sind der Aufbau und die Funktionsweise des Gehirns – und wie Demenz das Gehirn schädigt. Sie erfahren Wissenswertes zum Vergessen und Erinnern und erhalten 10 Tipps zur Prävention von Demenz (mit einer Vielzahl von kleinen Übungen, z. B. zu persönlichen Strategien, um sich zu erinnern).

Referentin: Dagmar Schönberger, zertifizierte BLSV-Übungsleiterin

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



130b

Bilderreise: Mongolei – Land und Leute

Dienstag, 28.10. um 14.00 Uhr

Bei diesem Bildvortrag zeigt Manfred Haas Bilder von seinen vielen Reisen in die Mongolei. Die Mongolei ist ca. 4,5 mal so groß wie Deutschland und hat dabei nur ca. 3 Millionen Einwohner.

Die Nomaden auf dem Land leben noch relativ einfach, trotz Handy und Fernsehen.

Sie sind äußerst gastfreundlich. Die Natur ist grandios und das Land sehr weitläufig.

Referent: Manfred Haas

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!

130c

Heute an morgen denken – Älterwerden in Würzburg

Dienstag, 25.11. um 14.00 Uhr

Das Älterwerden bringt viele Fragen mit sich: Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann die Versorgung im Alter sichergestellt werden? Was bezahlt die Pflegeversicherung?

Bei diesem informativen Vortrag wird über verschiedene Versorgungsmöglichkeiten aufgeklärt und es wird wertvolle Tipps im täglichen Tun geben.

Referentin: Mandy Curcio, Soleo Aktiv, Pflegeberaterin & Mentorin

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!

130d

Märchenstunde: Wo geht's denn hier zum Glück?

Dienstag, 27.01. um 14.00 Uhr

Das Glück ist immer willkommen in unserem Leben. Wir möchten froh und zuversichtlich sein. Müssen wir nur geduldig abwarten bis die Freude zu uns kommt oder können wir das Glück anlocken?

Märchen aus aller Welt erzählen davon und begleiten uns auf diesem Weg zu unserem persönlichen Glück.

Referentin: Helena Beuchert, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Referentin in der Erwachsenenbildung, Märchenerzählerin

Teilnahme kostenfrei! / Anmeldung erbeten!



Tablet kostenfrei leihen

Nutzung und Anwendung eines Apple Ipad

"Ich möchte auch mal gerne ins Internet",

"Für einen Computer bin ich zu alt", ...

Näheres siehe Nr. 29a + b



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!

131

Spielrunden am Montag

Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele

Montags, ab 08.09. – 23.02.

(außer 22.12. / 29.12. / 05.01. / 16.02.)

von 14.00 – 17.00 Uhr

In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein. Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl.



132

Spielrunden am Dienstag

Canasta, Skat und andere Spiele

Dienstags, ab 09.09. – 24.02.

(außer 23.12. / 30.12. / 06.01. / 17.02.)

von 14.00 – 17.00 Uhr

Traditionelle und neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt. Begegnung von Jung und Alt geschieht 'spielerisch'.



133

Schafkopf

Mittwochs, ab 10.09. – 25.02.

(außer 24.12. / 31.12.) von 13.00 – 17.00 Uhr

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Hier treffen sich mehrheitlich Schafkopfspieler/-innen.



134

Spielrunden am Donnerstag

Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele

Donnerstags, ab 11.09. – 26.02.

(außer 25.12. / 01.01.) von 14.00 – 17.00 Uhr

Eigene Spielvorschläge können mitgebr. werden. Einzelne Personen und auch ganze Spielgruppen sind uns willkommen. Wir freuen uns auf Sie!



135

Doppelkopf

für lernende und erfahrene Spieler/-innen

Donnerstags, ab 11.09. – 26.02.

außer 25.12. / 01.01.) 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.



SPIELE IN
GESELLIGER RUNDE

Ansprechpartner: Peter Kramer, ehrenamtl.
Mitarbeiter



136

Offener Schachtreff

Freitags, ab 12.09.–20.02.

(außer 03.10. / 26.12. / 02.01.) 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

KREATIVES ZUSAMMENSEIN

Offener Stricktreff

Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung

Montags von 14.00–17.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 59

Fühldecken für Demenzerkrankte nähen

Dienstags von 14.00–16.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 6

Nähtreff

Freitags 1 x im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Näheres siehe Nr. 60

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)

Näheres siehe Nr. 1



Das Häuschen verweist auf Angebote des MehrGenerationenHauses.

VERSCHIEDENE ANGEBOTE



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie finden alle Angebote für Senioren im gesamten Heft unter den jeweiligen Rubriken. Mit dem nebenstehenden grünen Symbol sind sie gekennzeichnet.



Beispiele:

Neue Medien leicht erklärt

Vorträge zum Thema Digitalisierung

Mittwochs 1 x im Monat

Näheres siehe Nr. 32

Singen am Nachmittag

Mit Liedern Jahr und Leben besingen

Donnerstags 1 x im Monat von 14.30–16.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 56

Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit

Freitags um 09.00 Uhr und 10.45 Uhr

Näheres siehe Nr. 58

QiGong im Sitzen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstags von 10.15–11.15 Uhr

Näheres siehe Nr. 41

Ganzheitliches kreatives Gedächtnistraining

für Interessierte ab 60 Jahren

Montags von 09.40–11.10 Uhr

Näheres siehe Nr. 28

Führung Auf den Spuren des Bauernkriegs

Montag, 13.10. von 15.00–16.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 66

Führung Ruheoase und Kunstort im Exerzitenhaus

Montag, 02.02. von 15.00–16.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 69

GeWinn – Gesund älter werden mit Wirkung

ein Gruppenprogramm für Menschen ab 60 Jahren

Näheres siehe Nr. 34

Senioren-dämmerung

Kabarett mit Charlie Jung

Freitag, 23.01. von 19.00 – 20.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 9



Bewegt ins Wochenende

Mobilisieren/Kräftigen/Entspannen

Freitags von 09.30 – 10.15

Näheres siehe Nr. 54

"Für mehr Gerechtigkeit und Freiheit!"

- 500 Jahre Bauernkrieg

Familienführung ab 5–99 Jahren

Samstag, 27.09. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 108

St. Adalbero–Kirchenlöwen beißen nicht!

Familienführung ab 5–99 Jahren

Samstag, 31.01. von 10.00–11.30 Uhr

Näheres siehe Nr. 117

137

... 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 Faltblatt zur Initiative und Formular zur Teilnahme kann bei uns angefordert werden.

Ansprechpartnerin: Carolin Lutz, Bildungsreferentin
(Tel: 386 68712)

Teilnahme kostenfrei!



Folgen Sie uns auch auf Social Media:



generationen_zentrum



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



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

**VERANSTALTUNGEN 60PLUS -
SENIOREN ST. ALBERT, WÜRZBURG**



**Rothenburg ob der Tauber:
Altstadt sowie St. Jakob
(Riemenschneider) mit Führungen**
Ganztages(bus)fahrt
Dienstag, 09.09.

Sozialdienst kath. Frauen (SKF)
Führung durch die Einrichtungen
Dienstag, 14.10.

Museum im Kulturspeicher: Konkrete Kunst
Führung
Dienstag, 11.11.

Informationen und Anmeldung
Klaus Gierse, Tel.: 0931 2 62 63
Helmut Prasser, Tel.: 0931 2 51 33

Katholisches Pfarramt St. Albert,
Frankenstr. 21
Tel.: 09 31 / 2 99 41 44 · Fax: 09 31 / 2 99 41 45
E-Mail: st-albert.wuerzburg@bistum-wuerzburg.de
Homepage: www.pg-albert-jakobus.de

**VERANSTALTUNGEN DER
PFARREIENGEMEINSCHAFT EMMAUS**

Sicherheit geht vor!
Verhalten bei Schockanrufen und beim sog. Enkeltrick
Dienstag, 14.10.

Vorsorgevollmacht
*Was wird sein, wenn wir nicht mehr für uns selbst
sorgen können?*
Dienstag, 11.11.

Pfarreiengemeinschaft Emmaus
Babenbergplatz 10
97252 Frickenhausen am Main

Allgemeine Geschäftsbedingungen Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung kann nur schriftlich oder über das Online-Anmeldeformular (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: DE42ZZZ00000887636

Mandatsreferenz: teilen wir Ihnen mit

Ermäßigungen

Schüler, Studenten und Empfänger von Bürgergeld 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 Stornogebühr 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

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 Sternngasse 1
 90402 Nürnberg
Tel.: 0911 477740 50 | **Fax:** 0911 477740 59
E-Mail: post@kdsz.bayern
Internet: kdsz.bayern

Kontakt Daten Datenschutzbeauftragte:

Bischöfliches Ordinariat
 Stabstelle Datenschutz
 Sternngasse 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.

Wegweiser und Anfahrt

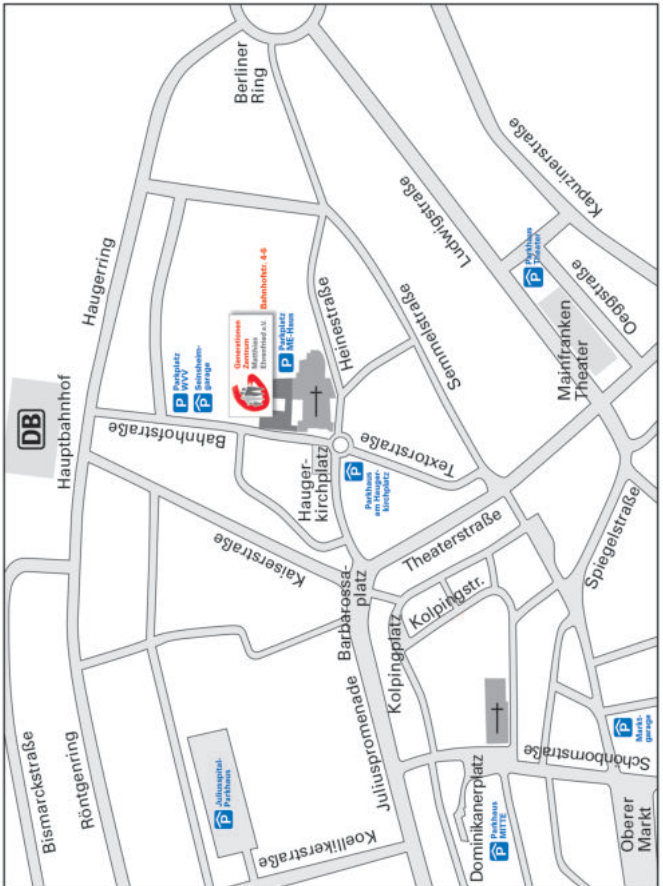
Wir sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Buslinien 6, 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	16.09.	14.00	Fühldecken f. Demenzerkrankte nähen	6
Mi	17.09.	17.00	Freiraum-Off. Treff f. jg. Erwachsene	2
Do	18.09.	18.00	Generationen-Spieleabend	3
Mi	22.10.	17.00	Ruhestand - und was kommt jetzt?	7
Fr	23.01.	19.00	Seniorentdämmerung- Kabarett	9
Fr	13.02.	14.00	Faschingsfeier für alle Generationen	4
Fr	20.02.	08.30	U 18 Kommunalwahl 2026	5
Fr	27.02.	14.00	FREIWILLIGENMESSE 2026	8

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	08.09.	14.00	Offener Stricktreff	59
Di	16.09.	18.30	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	38
Do	18.09.	14.30	Singen am Nachmittag	56a
	18.09.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	17a
Mo	22.09.	09.40	Ganzheitliches Gedächtnistraining	28a
	22.09.	11.30	Ganzheitliches Gedächtnistraining	28b
	22.09.	15.00	Leichte Gymnastik für ältere Menschen	47
	22.09.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	29a
	22.09.	16.30	Pilates Basics	48a
	22.09.	17.00	Wirbelsäulengymnastik	50a
	22.09.	18.00	Sanftes Yoga	39a
	22.09.	18.00	Wirbelsäulengymnastik	50b
	22.09.	19.00	Fit und Gesund	49
	22.09.	19.30	Sanftes Yoga	39c
Di	23.09.	09.30	Gymnastik am Morgen	51
	23.09.	10.30	English for fun	27a
	23.09.	10.30	Sanfte Fitnessgymnastik für Senioren	52
	23.09.	14.00	Ganzheitliches Gedächtnistraining	28c
	23.09.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30a
	23.09.	17.00	Vortrag: Leben in der Innenstadt	18
	23.09.	18.15	QiGong - Stille und bewegte Formen	40
Fr	21.03.	09.45	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	71A
Mi	24.09.	09.00	IN VIA - Modul 3: Gesundheit	19
	24.09.	13.45	Yoga für Senioren	42a
	24.09.	14.30	Facebook, Instagram und "X"	32a
	24.09.	15.15	Yoga für Senioren	42b
	24.09.	16.30	Pilates Basics	48b
	24.09.	19.30	Allgemeines Fitnessstraining	53
Do	25.09.	10.15	QiGong im Sitzen	41
	25.09.	10.45	Let's talk in English	27b
	25.09.	15.00	Literaturkreis	61
	25.09.	19.00	Seminarreihe Sakraler Tanz	10
Fr	26.09.	09.00	Erlebnistänze am Vormittag	58a
	26.09.	09.30	Bewegt ins Wochenende	54
	26.09.	10.25	Power Bodyforming	55a
	26.09.	10.45	Erlebnistänze am Vormittag	58b
	26.09.	11.30	Power Bodyforming	55b
	26.09.	13.00	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	65a
	26.09.	14.00	Nähtreff	60a

Veranstaltungsübersicht

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	26.09.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31a
Mo	29.09.	08.30	Ausstellung „Pilgern - in Bild und Wort“	71
Di	30.09.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30b
Mi	01.10.	10.00	Bioenergetik am Morgen	43a
	01.10.	10.30	GeWinn - Gesund älter werden	34
	01.10.	19.00	Basis-Information Islam 1	11a
Do	02.10.	17.00	NdoK: Schreib-Workshop Poetry-Slamer	12b
	02.10.	19.00	Nacht der offenen Kirchen	12
Di	07.10.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30c
Mi	08.10.	17.30	QiGong Meridianübungen	45
Do	09.10.	14.30	Singen am Nachmittag	56b
Fr	10.10.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31b
Mo	13.10.	15.00	Auf den Spuren des Bauernkriegs	66
Di	14.10.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30d
Mi	15.10.	19.00	Basis-Information Islam 2	11b
Do	16.10.	08.30	Ausstellung: Wenn d Wiege leer bleibt	72
Fr	17.10.	13.30	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	65b
	17.10.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31c
	17.10.	16.30	Armut - alternativer Stadtrundgang	20a
	17.10.	19.30	Armut - Podiumsgespräch	20b
Sa	18.10.	05.00	Wallfahrt nach Vierzehnheiligen	13
Di	21.10.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30e
Mi	22.10.	10.30	GeWinn - Club	35
Do	23.10.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	17b
	23.10.	19.00	Der Deutsche Bundestag	21
Fr	24.10.	14.00	Nähtreff	60b
	24.10.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31d
Sa	25.10.	10.00	Vorteile des Kurzzeitfastens	37
	25.10.	11.00	Kochkurs für Witwer	36a
Di	28.10.	10.30	Mit Rilkes Gedichten	22
	28.10.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30f
Mi	29.10.	14.30	Nutzung der Mediathek im Internet	32b
	29.10.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	14a
Do	30.10.	19.00	Vernissage: Mittelengland	73a
Fr	31.10.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31e
Mi	05.11.	17.00	Besuch in der JVA Würzburg	67
Di	11.11.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30g
	11.11.	17.00	Gegen die Trauer hilft nur das Trauern	25a
Mi	12.11.	19.00	Basis-Information Islam 3	11c
Fr	14.11.	13.30	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	65c
	14.11.	14.00	Nähtreff	60c
	14.11.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31f
Sa	15.11.	10.00	QiGong - Wildgans I	46
Mo	17.11.	19.00	50 Jahre Abschluss der WÜ Synode	15
Di	18.11.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30h
	18.11.	19.00	Tatsächlich: Frieden!	16
Mi	19.11.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	14b
Do	20.11.	14.30	Singen am Nachmittag	56c
	20.11.	17.00	Führung durch Archiv und Bibliothek	68
	20.11.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	17c

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	21.11.	14.00	Besuch im Juliusspital Hospiz Wü	25b
	21.11.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31g
Sa	22.11.	08.00	Adventsausstellung LWB	74
	22.11.	11.00	Kochkurs für Witwer	36b
Di	25.11.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30i
Mi	26.11.	10.00	Achtsamkeit und Gelassenheit	44
	26.11.	14.30	Online-Banking	32c
Do	27.11.	18.30	Übergabe von Immobilien	25c
Fr	28.11.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31h
Mo	01.12.	09.00	Letzte Hilfe Kurs	25d
	01.12.	18.00	Sanftes Yoga	39b
	01.12.	19.30	Sanftes Yoga	39d
Di	02.12.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30j
Fr	05.12.	14.00	Nähtreff	60d
	05.12.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31i
Di	09.12.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30k
Do	11.12.	14.30	Singen am Nachmittag	56d
	11.12.	14.30	Sing mit! Generationen-Singen	57
	11.12.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	17d
Fr	12.12.	12.40	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	65d
	12.12.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31j
Di	16.12.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30l
Mi	17.12.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	14c
Fr	19.12.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31k
	09.01.	14.00	Nähtreff	60e
	09.01.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31l
Mo	12.01.	08.30	Ausstellung: tagTräume	75
	12.01.	15.30	Tablet kostenfrei leihen	29b
Di	13.01.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30m
Mi	14.01.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	14d
Do	15.01.	14.30	Singen am Nachmittag	56e
Fr	16.01.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31m
Di	20.01.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30n
	20.01.	18.30	Vollmacht, Patientenverfügung	25e
Mi	21.01.	10.00	Bioenergetik am Morgen	43b
	21.01.	19.00	DEMOKRATIE...und gute Politik	23
Do	22.01.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	17e
Fr	23.01.	13.00	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	65e
	23.01.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31n
Di	27.01.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30o
Mi	28.01.	14.30	Podcast hören leicht gemacht	32d
	28.01.	19.00	Lesung "Bleibt Menschen!"	62
Do	29.01.	16.30	Krimilesung: Wenn Overbeck kommt ...	63
Fr	30.01.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31o
Mo	02.02.	15.00	Führung Ruheoase und Kunstort	69
Di	03.02.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30p
	03.02.	16.00	Vom Archivlesesaal ins Netz	70
Mi	04.02.	19.00	Liborius Wagner - Namenspatron	64
Do	05.02.	17.30	Finanzpower für Frauen	24
Fr	06.02.	14.00	Nähtreff	60f

Veranstaltungsübersicht

Erwachsenenbildung

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Fr	06.02.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31p
Di	10.02.	14.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	30q
Mi	11.02.	19.30	Die Offenbarung des Johannes	14e
Do	12.02.	14.30	Singen am Nachmittag	56f
	12.02.	18.00	Wertschätzende Kommunikation	17f
Fr	13.02.	10.00	Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat	65f
	13.02.	16.00	Medien-Café (nicht nur) für Senioren	31q
	20.02.	16.30	Von der Bohne bis zum fertigen Kaffee	26
Mi	25.02.	14.30	Datensicherung	32e
	25.02.	15.00	LWB - Onleihe - ganz einfach	33

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	08.09.	15.00	Spielend Deutsch lernen im Café komm	95
Di	09.09.	09.30	Babytreff im Café komm	96
Mi	10.09.	15.00	Café komm musikalisch	94a
Do	11.09.	15.00	Café komm kreativ	94b
Fr	12.09.	09.30	Café komm Krabbelspaß	94c
	12.09.	14.00	Café komm Mehrgenerationen	94d
Mo	15.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	126a
Di	16.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	126b
	16.09.	11.00	Natürliche Familienplanung mit sensiplan®	76
Mi	17.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	126c
Do	18.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	126d
Fr	19.09.	08.30	Kinderbetreuung "Kleine Strolche"	126e
	19.09.	14.45	Papa-Kind-Action	119a
	19.09.	16.30	Papa-Kind-Action	119b
Sa	20.09.	09.30	Väterbrunch im Café komm	120a
Di	23.09.	14.15	PEKiP® für Babys die Mrz/April/Mai	102a
	23.09.	15.30	Fantasie und Bewegung im Wald	103a
	23.09.	16.00	Musikgarten® Teil 1	99a
	23.09.	16.00	PEKiP® für Babys die Juni / Juli 2025	102b
	23.09.	17.00	Musikgarten® Teil 2	100a
Mi	24.09.	10.00	Kanga Training ® indoor	104a
	24.09.	16.00	Vorlesen in der Bücherei	105
Do	25.09.	09.30	Musikgarten® für Babys	101a
	25.09.	10.30	Musikgarten® für Babys	101c
	25.09.	15.30	Nappydancers®	106a
	25.09.	16.30	Nappydancers®	106b
Fr	26.09.	15.00	Tauschbasar	107
Sa	27.09.	09.00	Rücken Fit für Väter	121
	27.09.	10.00	500 Jahre Bauernkrieg	108
	27.09.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	97a
Mo	29.09.	20.00	Frühkindliche Sexualität	77
Di	30.09.	15.30	Mittagessen to go	109
Mo	06.10.	10.00	Geschwister ohne Rivalität	80a
	06.10.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben	111a

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	06.10.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken	110a
Di	07.10.	19.30	Boxen darf nur das Känguru	81
Do	09.10.	20.00	Geschwister ohne Rivalität	80b
Sa	11.10.		Familienfest - für Groß und Klein	S. 53
Fr	17.10.	15.30	Erzähltheater im Café komm	98a
	17.10.	16.00	Familienyoga	112a
	17.10.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	122a
Sa	18.10.	09.30	Väterbrunch im Café komm	120b
	18.10.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	97b
Di	21.10.	18.00	Schmerz u Trauer nach einer Fehlgeburt	82
	21.10.	20.00	Stressfrei Vater sein	124
Fr	24.10.	16.00	Ich koche mit Papa	123
Di	28.10.	19.30	Feinfühligkeit im Fokus	83
Mo	10.11.	20.00	"Ich werde Vater!"	125
Mi	12.11.	10.00	Kanga Training ® indoor	104b
	12.11.	19.30	Sprachförderung bei KiGa-Kindern	84
Do	13.11.	15.00	St. Martin ritt durch Schnee und Wind	113
	13.11.	15.30	Nappydancers®	106c
	13.11.	16.30	Nappydancers®	106d
Fr	14.11.	14.45	Papa-Kind-Action	119c
	14.11.	16.30	Papa-Kind-Action	119d
Sa	15.11.	09.30	Väterbrunch im Café komm	120c
	15.11.	10.00	WenDo für Mädchen und Frauen	114
Di	18.11.	15.00	Fantasie und Bewegung im Wald	103b
	18.11.	15.30	Leckeres zum Löffeln	115
	18.11.	19.30	Was feiert ihr denn?	85
Fr	21.11.	16.00	Familienyoga	112b
Mi	26.11.	19.30	Ich fühle, ich kann, ich bin!	86
	26.11.	20.00	Quetschies, Fruchtriegel u Kindermilch	78
Fr	28.11.	14.45	Papa-Kind-Action	119e
	28.11.	16.30	Papa-Kind-Action	119f
Sa	29.11.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	97c
Di	02.12.	16.00	Musikgarten® Teil 1	99b
	02.12.	17.00	Musikgarten® Teil 2	100b
	02.12.	19.30	Gelassenheit im Alltag	87
Mi	03.12.	19.00	Erste Hilfe für Babys und Kinder	88
Do	04.12.	09.30	Musikgarten® für Babys	101b
	04.12.	10.30	Musikgarten® für Babys	101d
	04.12.	20.00	Hausaufgaben ohne Stress - aber wie?	89a
Sa	06.12.	09.30	Väterbrunch im Café komm	120d
	06.12.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	97d
Mi	10.12.	19.30	"Mein Bett, Dein Bett, unser Bett"	90
Fr	12.12.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	122b
	19.12.	15.00	Bobby Car Autokino	116
Mi	07.01.	10.00	Kanga Training ® indoor	104c
Do	08.01.	15.30	Nappydancers®	106e
	08.01.	16.30	Nappydancers®	106f
Fr	09.01.	16.00	Familienyoga	112c
Sa	10.01.	09.30	Väterbrunch im Café komm	120e

Veranstaltungsübersicht

Kinder und Familie

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	12.01.	10.00	FREISpiel 2 - Beziehung leben	111b
	12.01.	11.15	FREISpiel 1 - Bindung stärken	110b
Sa	17.01.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	97e
Mo	19.01.	10.00	Hausaufgaben ohne Stress - aber wie?	89b
	19.01.	19.30	„Wörterzauber statt Wortgewalt“	91
Mi	21.01.	20.00	Sprachförderung von Anfang an	79
Fr	23.01.	14.45	Papa-Kind-Action	119i
	23.01.	15.30	Erzähltheater im Café komm	98b
	23.01.	16.30	Papa-Kind-Action	119j
Mi	28.01.	19.30	Kinder stark machen	92
Fr	30.01.	17.00	Stockbrot am Lagerfeuer	122c
Sa	31.01.	10.00	St.Adalbero-Kirchenlöwen beißen nicht	117
Mi	04.02.	19.30	Reizsucher und Reizvermeider	93
Fr	06.02.	15.00	Kinder-Köche ganz groß	118
	06.02.	15.30	Erzähltheater im Café komm	98c
Sa	07.02.	09.30	Väterbrunch im Café komm	120f
Di	10.02.	15.00	Fantasie und Bewegung im Wald	103c
Mi	18.02.	09.00	Erlebnisworkshop	127a
Do	19.02.	09.00	Erlebnisworkshop	127b
Fr	20.02.	09.00	Erlebnisworkshop	127c
	27.02.	14.45	Papa-Kind-Action	119k
	27.02.	16.30	Papa-Kind-Action	119l
Sa	28.02.	15.00	Alleinerziehenden Treff im Café komm	97f

Seniorenbegegnung regelmäßige wöchentliche Termine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Mo	08.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	128a
	08.09.	14.00	Spielrunden am Montag	131
	08.09.	14.00	offener Stricktreff	59
Di	09.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	128b
	09.09.	14.00	Spielrunden am Dienstag	132
Mi	10.09.	13.00	CAFÉ Lebenslust	128c
	10.09.	13.00	Schafkopf	133
Do	11.09.	13.30	CAFÉ Lebenslust	128d
	11.09.	14.30	Briefmarkenausschneiden	129
	11.09.	14.00	Spielrunden am Donnerstag	134
	11.09.	14.00	Doppelkopf	135
Fr	12.09.	14.00	Offener Schachtreff	136

Seniorenbegegnung Ersttermin monatlicher Angebote

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Do	18.09.	14.30	Singen am Nachmittag	56a
Mi	24.09.	14.30	Neue Medien leicht erklärt - Vorträge	32a
Do	25.09.	15.00	Literaturkreis	61
Fr	26.09.	14.00	Nähtreff	60a

Seniorenbegegnung Einzeltermine

Tag	Datum	Uhrzeit	Kurzbezeichnung	Nr.
Di	23.09.	14.00	Geistig fit bleiben	130a
Di	28.10.	14.00	Bilderreise: Mongolei	130b
Di	25.11.	14.00	Bewegung ist Leben	130c
Di	27.01.	14.00	Märchenstunde	130d

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

Kontakt / Impressum

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: Alexander Kolbow
Bildungsreferentin: Carolin Lutz
Bildungsreferentin: Birgit Zöller
Bildungsreferentin: Michaela Brand
Projektreferentin: Sabine Wendt
wellcome-Koordinatorin: Katja Worschech

Verwaltung:

Verwaltungsleitung: Petra Gebstattel
Sekretariat: Michaela Albert
Samantha Ambrosch
Mareike Krapf
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

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.

Druck:

Benedict Press Druckerei, Münsterschwarzach Abtei
EMAS-Zertifiziert (Reg.-Nr. D-180-00072)
CO2-neutral produziert



Anmeldekarte

Nr.	Thema/Stichwort
Nr.	Thema/Stichwort
Nr.	Thema/Stichwort
Nr.	Thema/Stichwort
Nachname, Vorname	Geburtsdatum
Telefon	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Wohnort	
email	
Nur bei Eltern-Kind-Kursen oder Angeboten für Kinder:	
Nachname, Vorname des teilnehmenden Kindes	Geburtsdatum

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Mandatsreferenz-Nr.: T _____
wird Ihnen später per Email mitgeteilt!

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 Kursbeitragshöhe 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 entnehme ich dem Programmheft.

Bank	
BIC	
IBAN	
Name des Kontoinhabers (falls abweichend)	
Anmeldung nur gültig mit SEPA-Lastschriftmandat und Unterschrift des Kontoinhabers!	
Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in	

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/BuFdi
<input type="checkbox"/>	arbeitslos

Siehe AGB's unter Ermäßigungen.

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 Programmhften und aktuellen Veranstaltungshinweisen (Widerspruch siehe Hinweise zum Datenschutz)

- weiterhin interessiert
- nicht mehr interessiert meine Daten löschen
- meine neue Adresse lautet

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

E-mail

Antwort

**Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried
Bahnhofstraße 4-6
97070 Würzburg**

www.generationen-zentrum.com