

Mach mit 2012

- 1. Halbjahr -

**Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebot
für Seniorinnen und Senioren**

zusammengestellt vom

Arbeitskreis Offene Seniorenarbeit und Bürgerengagement Essen

Mitglieder:

Arbeiterwohlfahrt, Telefon: 1897-0

Caritasverband für die Stadt Essen, Telefon: 32003-0

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Telefon: 89533-0

Deutsches Rotes Kreuz, Telefon: 8474-230

Diakoniewerk Essen, Telefon: 2205-148

Lebensabendbewegung, Telefon: 261117 oder 660481

Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V.,

Telefon: 2480333

Generationenverbund Miteinander Essen e.V., Telefon: 472062

Integrationsrat Essen, Telefon: 8328500

Stadt Essen – Amt für Soziales und Wohnen / Seniorenreferat –,

Telefon: 88-50670

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Mit dieser Ausgabe des Mach-Mit-Programms überreichen wir Ihnen ein vielfältiges Angebot zur aktiven Betätigung in zahlreichen Neigungsgruppen. Schauen Sie sich die Angebote in Ruhe an. Vielleicht haben Sie Lust, an dem einen oder anderen Kurs teilzunehmen, um mit Gleichgesinnten Ihren Interessen und Neigungen nachzugehen.

Das Seniorenreferat im Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Essen stellt im Auftrag des **Arbeitskreises Offene Seniorenarbeit und Bürgerengagement Essen** in jedem Jahr für Sie dieses Programm zusammen. Der Arbeitskreis ist ein Zusammenschluss der freien Wohlfahrtsverbände, Senioreninteressengemeinschaften und des Seniorenreferates der Stadt Essen. Unser Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu ermöglichen, ihnen Ideen und Impulse zu vermitteln und Kontaktmöglichkeiten untereinander zu verschaffen. Denn auch - oder besser gesagt - gerade im Alter können Sie aktiv sein und schönen Hobbys nachgehen.

Über dieses Mach-Mit-Programm hinaus gibt es bei den Wohlfahrtsverbänden und Interessengemeinschaften weitere vielfältige Angebote für Seniorinnen und Senioren. Altenclubs, Altenerholung, Veranstaltungen, Mahlzeitendienst auf Rädern und altersspezifische Beratung seien hier nur als Beispiele aufgeführt. Näheres erfahren Sie bei den Wohlfahrtsverbänden, die mit Angabe der entsprechenden Telefonnummer auf Seite 1 dieses Heftes aufgeführt sind. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Verbände werden Sie auf Wunsch gerne beraten und ausführlich informieren; rufen Sie dort doch einfach einmal an!

Die nachstehend aufgeführten Einrichtungen haben **eigene Veranstaltungs- und Fortbildungsprogramme**. Hier finden Sie speziell für Ihre Altersgruppe weitere Angebote:

Paritätisches Bildungswerk e.V., Telefon: 0202/2822-232

Evangelisches Bildungswerk, Telefon: 2205-0

Evangelische Familienbildungsstätte, Telefon: 230124

Katholisches Bildungswerk, Telefon: 81320

Familienbildungswerk der Arbeiterwohlfahrt, Telefon: 1897-413

Volkshochschule Essen, Telefon 88-0

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität

Gesamthochschule Essen e.V. (VGSU), Telefon: 1837356

Und nun noch eine Bitte in eigener Sache:

Unser Angebot kann längst nicht alle Wünsche, Bedürfnisse und Interessen berücksichtigen. Teilen Sie uns daher bitte kritische Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge mit.

Ansprechpartnerin:

Frau Schreiber - Amt für Soziales und Wohnen / Seniorenreferat -
Telefon 88-50670, Montag bis Mittwoch von 9.00 – 13.00 Uhr

Allgemeine Hinweise:

Teilnehmer/Innen müssen das 60. Lebensjahr vollendet haben und in Essen wohnen. Die Anmeldungen können – sofern nichts anderes angegeben ist – bei den Kursleitern oder bei Frau Schreiber, Verwaltungsgebäude in der Steubenstraße 53, 2. Obergeschoss, Zimmer 272, montags bis mittwochs von 9.00 – 13.00 Uhr erfolgen.

Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Es besteht auch die Möglichkeit Ihre Kursgebühr bargeldlos zu entrichten: Bitte überweisen Sie Ihre Teilnahmegebühren auf das Konto der Stadt Essen, **Konto-Nr. 560 003 bei der Sparkasse Essen, Bankleitzahl 36050105.** Als **Verwendungszweck** geben Sie bitte für das Mach-Mit-Programm den **Vertragsgegenstand (VG) 500001259 und die jeweilige Kursnummer an.** Der Verwendungszweck ist **unbedingt anzugeben**, da sonst eine Zuordnung Ihrer Zahlung nicht möglich ist.

Teilnehmer/Innen verpflichten sich durch **Unterschriftsleistung** zur Zahlung der Kursgebühr. Eine Erstattung von Kursgebühren kann nur erfolgen, wenn ein Kurs nicht zustande kommt bzw. ab dem **zweiten** Ausfalltag (außer den im Programm angegebenen Tagen).

Kursteilnehmer/Innen tragen eventuelle Materialkosten bzw. etwaige Eintrittsgelder.

Sollte Ihnen nach der Anmeldung jedoch noch vor Kursbeginn eine Teilnahme z. B. aus Krankheitsgründen nicht möglich sein, teilen Sie dieses bitte umgehend der jeweiligen Kursleitung und Frau Schreiber, Telefon 88-50670 mit.

Haftungsausschluss:

Für Personen- und Sachschäden, die einem/r Teilnehmer/in im Zusammenhang mit einem Kursus entstehen, übernimmt die Stadt Essen keine Haftung.

Änderungen der Kursinhalte und – wenn notwendig – eine Änderung der im Programmheft angegebenen Kursgebühren während des Kursjahres behalten wir uns vor.

1. Unterhaltung und Kreatives Gestalten	6 - 14
A. Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren	
B. Malen - Zeichnen - Gestalten - Nähen	
C. Angebote von LAB - Länger aktiv bleiben (Lebensabendbewegung)	
2. Gesundheit und Sport	15 - 32
A. Sport	
B. Gedächtnistraining	
C. Tanzen	
D. Wandern	
E. Angebote der esg (Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e. V.)	
F. Verschiedenes	
3. Sprachen	32 - 34
4. Theatergruppen, Chor- und Singkreise	34 - 36
5. Gesellschaft, Politik, Soziales, Religion	37 - 42
A. Vorträge, Gesprächskreise, Seminare	
6. Kultur, Kunst, Literatur	42 - 45
7. Medien	46 - 55
A. Computerkurse	
B. Computerclubs	
8. (Tages-)Fahrten, Ausflüge	56
9. Übernahme eines Ehrenamtes	56 - 59
10. Besondere Veranstaltungshinweise	60

1. Unterhaltung und Kreatives Gestalten

A. Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren

Die nachfolgenden Angebote finden statt in:

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 22 00 744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Offener Treff – Raum zum Klönen, Bekannte treffen und finden bei Kaffee und Kuchen

Dienstag – Mittwoch: 14.00 – 17.30 Uhr

Dienstag: Treff mit Gertrud Krawinkel

Mittwoch: Treff mit Ingrid Wehner u. Christa Bluhm und

14.30 – 16.00: Waffelbäckerei

Treff 50 + – Wo können wir denn hin? – Für das Jugendzentrum zu alt – für den Altentreff zu jung

Mittwoch: 17.30 – ca. 19.30 Uhr, Renate Ludewig, Tel. 68 32 40

Männerkreis – Austausch, Treff, Unterhaltung, Gemeinschaft

Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr

Jürgen Wysotzki

Spieltreff 50 +

„Rommé“, „Uno“, „Sechs-Nimmt“ – spielen und lernen

Dienstag: 14-täg., 14.30 – 17.00 Uhr (Termine siehe Aushang)

Irmgard Bandemer, Tel. 67 57 87

Spielgruppe Räuber-Rommé

Dienstag u. Donnerstag: 14.30 – 16.00 Uhr

Bingo Freitag: 14-täg., 14.30 – 16.00 Uhr (Termine siehe Aushang)

Skattreff

Dienstag u. Mittwoch: 13.30 – 17.30 Uhr

Schachtreff Weiße Dame Borbeck e. V.

Donnerstag: 19.30 – 22.00 – Auskunft: Siegfried Kipper, Tel. 67 25 43

Frühstückstreff mit Gertrud Steinbach und Christa Gellrich

letzter Samstag im Monat: 09.00 – 10.00 Uhr

(Kostenbeitrag: 3,00 € – Anmeldung bis tags zuvor)

Mittagstisch – in Gemeinschaft ein warmes Mittagessen einnehmen

Dienstag – Freitag: 12.15 Uhr

(Kostenbeitrag: 4,40 € / 4,50 € – Anmeldung bis tags zuvor)

Tauschgemeinschaft FAIR – TAUSCHEN Groß-Borbeck

- Untereinander Hilfeleistungen tauschen -

Gemeinschaftstreffen: jeder 3. Dienstag im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr
Sprechzeit für Interessierte: 1. Montag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
unter Tel. 2200744

Auskunft: Wolfram Schlüter, Tel. 68 25 85

Multiple Sklerose – Selbsthilfegruppe

3. Donnerstag im Monat: 15.00 – 17.00 Uhr, Fr. Aetzler, Tel. 23 23 72

Teestube des Deutschen Roten Kreuzes

Zeit: Dienstag: 14.00 – 16.30 Uhr - Leitg: Christa Schildknecht
Gesprächsnachmittag / Kaffeetrinken
Singen / Ratespiele (an Gedächtnistraining angelehnt)
14-täg. professionelles Gedächtnistraining mit Ute Kruse
Mittwoch: 14.00 – 18.00 Uhr - Leitg: Monika Spans
Gesprächsnachmittag / Kaffeetrinken, Spiele nach Wahl
professionelles Gedächtnistraining mit Heidelies Becker
Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr - Leitg: Marianne Botzenhart
Gesprächsnachmittag / Kaffeetrinken, Spiele nach Wahl
Ort: Geschäftsstelle des DRK Essen, Hachestr. 32, 45127 Essen
Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz (DRK)-KV Essen, Tel: 8474230

Offener Seniorentreff

Zeit: Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr, Heidi Hamacher
Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr, Christa Schnacke
Ort: Gustav-Streich-Haus (AWO), Borbecker Str. 14, Tel. 678597

Seniorenclub

Ort: Hans-Gipmann-Haus, Gerscheder Weiden 9, Tel. 610432
Zeit: Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Margot Apse

Seniorenclub

Zeit: Montag: 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Julius-Leber-Haus der AWO, KV Essen, Meistersingerstr. 50
Auskunft: Maren Wirtz, Tel. 591259

Kurse und Veranstaltungen des Seniorendienstes Rüttenscheid

Ort: Erna-Loos-Haus, E. Rüttenscheid, Franziskastr. 14
Auskunft: Marlies Höller, Tel. 7269867; marlies.hoeller@awo-essen.de
Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407;
karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

Kurse und Veranstaltungen in der Stifter-Schule, Unterstr. 67

Auskunft: Krimhild Jeschek, Tel. 607751

Weitere Informationen zu den Angeboten in den Senioren- und Begegnungsstätten der Ortsvereine der Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO) unter:
Karl-Heinz Freudenberg, Tel. 1897-407; e-mail: fbs@awo-essen.de
Internet: www.awo-essen.de

Seniorengruppen in Evangelischen Kirchengemeinden

In rund 80 Seniorengruppen der Ev. Kirchengemeinden werden regelmäßig ehrenamtlich organisierte Nachmittage für Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Während der Treffen wird ein buntes Programm angeboten, das zum Beispiel interessante Vorträge, gemeinsames Singen oder Gedächtnistraining beinhaltet. Darüber hinaus wird regelmäßig zu Ausflügen in eine reizvolle Umgebung eingeladen.

Die konkreten Angebote und Zeiten können beim Seniorenreferat des Diakoniewerks oder bei den Evangelischen Kirchengemeinden erfragt werden.

Zeit: Bitte im Senioren- u. Generationenreferat erfragen

Ort: Bitte im Senioren- u. Generationenreferat erfragen

Veranstalter: Ev. Kirchengemeinden in Essen

Anmeldung: in den Ev. Kirchengemeinden oder beim
Senioren- u. Generationenreferat des Diakoniewerks,
Tel. 2205-147

Leitung: Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den
Ev. Kirchengemeinden

Offene Seniorengruppe

Jeden Freitagnachmittag trifft sich in unserem Haus eine Gruppe von Seniorinnen/Senioren, die miteinander Kaffee trinkt, sich unterhält, spielt, usw. Jede(r) ist herzlich willkommen und kann mitmachen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, bevor Ihnen zu Hause „die Decke auf den Kopf fällt“.

Die Teilnahme ist kostenlos; eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Zeit: Freitag: 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Camillo-Sitte-Platz 3

Veranstalter: Pari Sozial Essen

Auskunft: Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30

Sonntagscafé für jung und alt 14.30 – 18.00 Uhr

Ort: AWO Seniorenbegegnungsstätte im Louise-Schroeder-Sozialzentrum, Essen-Katernberg, Joseph-Oertgen-Weg 51

Auskunft: Brigitte Deno, Tel. 3611203
sbs.katernberg@awo-essen.de

Sonntagstreff mit Lisa und Helga 15.00 – 17.00 Uhr (14-tägig)

Gemütliches Kaffeetrinken in gemeinsamer Runde
Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold

Auskunft: Helga Bernecker und Lisa Vortanz, Tel: 696368

Sonntagsveranstaltungen des Caritasverbandes

Zeit: jeden 3. Sonntag im Monat: Frühstück – ab 9.45 Uhr

Ort: St. Dionysius Dionysiuskirchplatz 16, E-Borbeck

Veranstalter: KAB, Tel.: 676025,

Zeit: jeden 2. Sonntag im Monat: Witwenkreis, 15.00 Uhr

Ort: St. Barbara, Barbarastr. 5, E-Kray

Veranstalter: kfd, Tel.: 555405

Zeit: jeden Sonntag: Sonntagstreff für Alleinstehende, 15.00 Uhr

Ort: St. Josef, Himmelpforten 13, E-Frintrop

Veranstalter: CKD, Tel.: 699010

B. Malen – Zeichnen – Gestalten – Nähen

Deckfarben- und Aquarellmalerei

Versuchen Sie die Möglichkeiten der Aquarellmalerei: Stilleben, Landschaften, Pflanzen und Portraits.

Kurs 104	10.01. – 20.03.2012	Dienstag / 10.00 – 12.15 Uhr
	11x	79,00 €
	17.04. – 03.07.2012	Dienstag / 10.00 – 12.15 Uhr
	11x	79,00 € (außer: 01.05.12)
	28.08. – 11.12.2012	Dienstag / 10.00 – 12.15 Uhr
	14x	100,00 € (außer: 09. + 16.10.12)
Ort:	Seniorenbegegnungszentrum Winfriedschule, E.-Hut trop, Siepenstr. 10	
Veranstalter:	Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670	
Leitung:	Dorit Böhm-Voss	

Malen mit Ölfarben

An frei gewählten oder gemeinsam gestellten Themen können Maltechniken von Anfängern und Fortgeschrittenen erprobt und Kenntnisse vertieft werden.

Kurs 105	Montag / 9.30 – 12.30 Uhr	
Ort:	Altentagesstätte im Rathaus Stoppenberg, Schwanhildenstr. 25	
Veranstalter:	Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670	
Leitung:	Der Kurs verwaltet sich selbst.	
	Kontakt: Werner Subkowski, Tel. 28 51 05	

Deckfarben- und Aquarellmalerei

Kursanfänger werden mit den Techniken der Deckfarben- und Aquarellmalerei vertraut gemacht. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Kunst-exkursionen und gemeinsame Ausstellungen sind geplant.

Kurs 106	12.01. – 20.03.2012	Donnerstag / 9.00 – 12.00 Uhr
	11x	72,00 €
	19.04. – 05.07.2012	Donnerstag / 9.00 – 12.00 Uhr
	10x	65,00 € (außer: 17.05., 07.06.12)
	30.08. – 13.12.2012	Donnerstag / 9.00 – 12.00 Uhr
	13x	85,00 €
		(außer: 11.+18.10., 01.11.12)
Ort:	Seniorenbegegnungszentrum Gesamtschule Bockmühle E.-Altendorf, Ohmstr. 32,	
Veranstalter:	Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670	
Leitung:	Dorit Böhm-Voss	

Seidenmalen und aquarellieren auf Seide

Kurs 111	11.01. – 21.03.2012	Mittwoch / 13.30 – 15.45 Uhr
	11x 3 UE	72,00 €
	18.04. – 04.07.2012	Mittwoch / 13.30 – 15.45 Uhr
	12x	78,00 €
	29.08. – 12.12.2012	Mittwoch / 13.30 – 15.45 Uhr
	13x	85,00 €
		(außer: 03., 10. + 17.10.12)
Ort:	Altentagesstätte Winfriedschule, E.-Huttrop, Siepenstr. 19	
Veranstalter:	Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670	
Leitung:	Dorit Böhm-Voss	

Aquarell- / Acrylmalkurse

In netter und entspannter Atmosphäre erlernen Sie mit Gleichgesinnten den Umgang mit Aquarell- und Acrylfarben. Auch wenn Sie bereits Erfahrung mitbringen und vielleicht eigene Malutensilien besitzen, sind Sie herzlich willkommen. Mind. 8 Personen

Zeit:	ab 01.02.2012	Mi / 10.00 – 12.00 Uhr
	15 Doppelstunden	123,00 €
Anmeldung:	bis 17.12.2011	
	ab 12.09. 2012 (außer:03.10.)	Mi / 10.00 – 12.00 Uhr
	12 Doppelstunden	100,00 €
Anmeldung:	bis 24.08.2012	
Ort:	Seniorenbegegnungszentrum Winfriedschule (Werkraum), Siepenstr. 10, E.-Huttrop	
Veranstalter:	Pari Sozial Essen Mo.-Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30 FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org	
Leitung:	Monika Nickel	

Freie Hobbymalgruppe – Malen mit Acryl-, Aquarell- und Ölfarben

Zeit:	Dienstag: 14.30 – 17.30 Uhr
Ort:	Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO, KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold
Auskunft:	Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Arbeiten und Modellieren mit Ton – ein offenes Werkstattangebot

Wer Lust hat, mal wieder die Hände zu nutzen und sich ausprobieren möchte im Arbeiten mit Ton, ist hier richtig. Materialien wie Ton und Glasuren stellen wir Ihnen gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung, genauso Tipps zur Technik. Sie können sich verabreden, gegenseitig von Erfahrungen profitieren und in Ruhe experimentieren. Die Werkstatt ist außerhalb der Ferien geöffnet.

Zeit: Mittwoch: 14.30-17.00 Uhr

Ort: Julius-Leber-Haus der AWO, KV Essen, Meistersingerstr. 50

Leitung: Magdalene Gundlach, Tel. 593257

Töpfern – Creativ Gestalten mit Ton – ein zeitloses Hobby

Zeit: Dienstag: 18.30 – 21.30 Uhr – Termine bitte erfragen –
2,50 € pro Abend (ohne Material)

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO KV
Essen, 45355 E.-Bochold, Butzweg 5,

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Leitung: Frau Helma Migge

Freie Gruppe Keramik und Keramikkaltmaltechnik

Zeit: Donnerstag: 18.00 – 21.00 Uhr – Termine bitte erfragen –
2,50 € pro Abend (ohne Material)

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO KV
Essen, 45355 E.-Bochold, Butzweg 5,

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Leitung: Regine Lahrmann (Tel. 626659)

Keramikkaltmaltechnik – Bemalen von gegossenen Tonfiguren

Zeit: Montag: 19.00 – 21.00 Uhr – Termine bitte erfragen
10x 2 UE 40,00 € (ohne Material)

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO KV
Essen, 45355 E.-Bochold, Butzweg 5,

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Leitung: Waltraud Althoff-Schlüter

Filzen mit allen Sinnen

Filzen ist ein Kreativangebot, bei dem die Teilnehmer mit warmem Wasser und Seife aus einzelnen Wollfasern ein festes textiles Gewebe herstellen und gestalten. Anfänger filzen zunächst Kugeln, die z. B. in Form von Ketten verarbeitet werden. Auch einfache Blüten für Anstecknadeln oder kleine Hohlkörper für Teelichtgläser sind möglich. Fortgeschrittene können nach Lust und Laune filzen, z. B. Taschen, Schals, Hausschuhe, usw.

Kurs 1 16.01. – 13.02.2012 (5x) 9.30 – 12.30 Uhr

Anmeldung bis 16.12.2011

Kurs 2 27.02. – 26.03.2012 (5x) 9.30 – 12.30 Uhr

Anmeldung bis 10.02.2012

Kurs 3 16.04. – 14.05.2012 (5x) 9.30 – 12.30 Uhr

Anmeldung bis 30.03.2012

Kurs 4 04.06. – 02.07.2012 (5x) 9.30 – 12.30 Uhr

Anmeldung bis 16.05.2012

je Kurs 80,00 € zuzüglich Materialkosten

Ort: Seniorenbegegnungszentrum Winfriedschule (Werkraum),
Siepenstr. 10, E.-Huttrop

Veranstalter: Pari Sozial Essen

Mo.-Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30

FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org

Leitung: Heike Kohlmann

Arbeitsgemeinschaft: Plastisches Gestalten in Stein – Holz – Metall

Zeit: Dienstag: 14.00-18.00 Uhr

Ort: Julius-Leber-Haus der AWO, KV Essen, Meistersingerstr. 50

Auskunft: Inge Brenne, Tel. 593437 u. Ursula Busch, Tel. 321085

C. Angebote von LAB – Länger aktiv bleiben (Lebensabendbewegung)

- Montag:** Spiel- und Bastelkreis:
„Komm, spiel mit, spielen und entspannen hält fit“
von 12.00–17.00 Uhr
- Dienstag:** Chorprobe, Leitung: Konzertmeister Herr Vitovskyy
von 14.00–16.30 Uhr
- Mittwoch:** 2x im Monat „Bunter Nachmittag“ mit Information und
Live-Musik im Rathaus Stoppenberg, Schwanhildenstr. 25
von 14.30 – 17.00 Uhr
- Freitag:** Sitzgymnastik „Gesund von Kopf bis Fuß“, sanfte Gymnas-
tik auch für Ungeübte und leichtes Gedächtnistraining
von 15.00 – 16.00 Uhr
- Samstag:** Gesprächskreis auf Anfrage
- Kegeln: 13.00 – 15.00 Uhr, im Marienhaus, Wehmenkamp 25,
E.-Rüttenscheid, anschließend Gesprächskreis mit Kaffee-
trinken in der Huttropstr. 73 (Termine bitte erfragen)
- Gäste sind herzlich willkommen -

Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist zunächst – probeweise – kostenlos möglich. Im Falle eines späteren Beitrittes zur Lebensabendbewegung beträgt der monatliche Mitgliedsbeitrag 5,00 €.

Ort: E.-Huttrop, Huttropstr. 73
Veranstalter: LAB-Gemeinschaft Essen, Huttropstr. 73,
45138 Essen, Tel. 261117

2. Gesundheit und Sport

A. Sport

Hinweis!

Unsere Sportangebote erfüllen leider nicht die formalen Voraussetzungen für eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen.

Tänzerische Gymnastik mit Musik

Spaß an rhythmischer Bewegung nach Musik finden Sie bei Bewegungsspielen und einfachen Tänzern. Gleichzeitig schulen Sie Ihr Gedächtnis. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen tragen zu einem verbesserten Körpergefühl bei.

Kurs 203	Donnerstag / 10.30 – 11.30 Uhr	
	12.01. – 29.03.2012 (12x)	35,00 €
	19.05. – 05.07.2012 (10x)	30,00 €
	(Ausfall: 17.05., 07.06.2012)	
	30.08. – 13.12.2012 (13x)	38,00 €
	(Ausfall: 11.+18.10., 01.11.2012)	

Ort: Altentagesstätte Isenbergstr. 81, E.-Rüttenscheid
Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670
Leitung: Übungsleiter/in des Vereins für Gesundheitssport (VGSU)

Gymnastik für Frauen ab 55 – die Beweglichkeit schulen

Zeit: Donnerstag: 11.00 – 12.00 Uhr (Termine bitte erfragen)
10x 1 UE 25,00 €

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Leitung: Bianka Hohwar

Nordic Walking im Schlosspark – für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeit: Donnerstag: 09.00 – 10.00 Uhr (Termine bitte erfragen)
Donnerstag: 16.15 – 17.15 Uhr (Termine bitte erfragen)
je 10x 1 UE 30,00 €

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO KV
Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 22 00 744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Leitung: Thomas Wirtz

Gymnastik im Wasser – auch für Nichtschwimmer –

Kurs 210 13.01. – 30.03.2012 (12x) 44,00 €
(Ausfalltag: 1 Reinigungstag)

20.04. – 06.07.2012 (12x) 44,00 €
(Ausfalltag: 1 Reinigungstag)

31.08. – 14.12.2012 (14x) 50,00 €
(Ausfalltage: 1 Reinigungstag und 12. + 19.10.2012)

Zeit: a) 15.00 – 15.45 Uhr - Freitag
b) 15.45 – 16.30 Uhr - Freitag
c) 16.30 – 17.15 Uhr - Freitag
d) 17.15 – 18.00 Uhr - Freitag
e) 18.00 – 18.45 Uhr - Freitag

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid, Alfried-Krupp-Str.21

Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670

Leitung: Übungsleiter/in des Vereins für Gesundheitssport (VGSU)

Kurs 211 10.01. – 27.03.2012 (12x) 55,00 €
17.04. – 03.07.2012 (10x) 44,00 €
(Ausfalltage: 01.+29.05.2012)

28.08. – 11.12.2012 (14x) 65,00 €
(Ausfalltage: 09. + 16.10.2012)

Zeit: a) 16.00 – 16.45 Uhr - Dienstag
b) 16.45 – 17.30 Uhr - Dienstag
c) 17.30 – 18.15 Uhr - Dienstag

Ort: Marienhospital, Hospitalstr. 24, Essen-Altenessen

Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670

Leitung: Übungsleiter/in des Vereins für Gesundheitssport (VGSU)

Kurs 212 09.01. – 26.03.2012 (11x) 47,00 €
 (Ausfalltag: 20.02.2012)
 16.04. – 02.07.2012 (11x) 47,00 €
 (Ausfalltag: 28.05.2012)
 27.08. – 10.12.2012 (14x) 60,00 €
 (Ausfalltage: 08.+15.10.2012)

Zeit: a) 15.00 – 15.45 Uhr - Montag
 b) 15.45 – 16.30 Uhr - Montag
 c) 16.30 – 17.15 Uhr - Montag
 d) 17.15 – 18.00 Uhr - Montag

Ort: Rheinische Landesschule für Körperbehinderte,
 Helen-Keller-Strasse 2, Essen (Nordviertel)

Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670

Leitung: Übungsleiter/in des Vereins für Gesundheitssport (VGSU)

Kurs 213 11.01. – 04.07.2012 Mittwoch / 12.00 – 13.00 Uhr
 26x 106,00 €
 29.08. – 12.12.2012 Mittwoch / 12.00 – 13.00 Uhr
 (Ausfalltag: 03.10.2012)
 15x 61,00 €

Ort: Bad im Augustinum, Renteilichtung 8-10, E.-Rellinghausen

Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670

Leitung: Christoph Braukmann

Kurs 214 Donnerstag / 14.00 – 14.45 Uhr
 12.01. – 29.03.2012 (12x) 78,00 €
 19.04. – 05.07.2012 (10x) 65,00 €
 (Ausfalltage: 17.05.; 07.06.2012)
 30.08. – 13.12.2012 (13x) 85,00 €
 (Ausfalltage: 11.+18.10.; 01.11.2012)

Ort: Kath. Krankenhaus St. Josef, Probsteistr. 2, E.- Werden

Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88-50670

Leitung: Übungsleiter/in des Vereins für Gesundheitssport (VGSU)

B. Gedächtnistraining

Gedächtnistrainingskurse 2012 vom Deutschen Roten Kreuz

Zeit: 12.01. – 29.03.2012 Do. 10.00 – 12.00 Uhr 30,00 €
Zeit: 29.04. – 28.06.2012 Mi. 10.00 – 12.00 Uhr 24,00 €
Leitung: Erika Mathes / Isolde Eymann (Gedächtnistrainerinnen)
Ort: Hachestr. 32 (Teestube), E-Stadtmitte.
Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz (DRK) – Kreisverband Essen
Auskunft: Tel: 8474230

Gedächtnistraining

Einführungsveranstaltungen und Fortgeschrittenenseminare
Ganzheitliches Gedächtnistraining soll dazu beitragen, die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch zu aktivieren und die geistige Beweglichkeit zu trainieren. Angesprochen werden GruppenleiterInnen und alle Interessierte, die das ganzheitliche Gedächtnistraining in ihren Gruppen zum Einsatz bringen möchten. Neben allgemeinen Grundkenntnissen steht die Vorstellung von Arbeitsmaterialien und Übungen im Vordergrund.

Zeit: ab 17.01.2012 Dienstag (14-täg.): 14.30 – 16.45 Uhr
10x 30,00 €
Ort: AWO-Geschäftsstelle, Veranstaltungssaal, 1. Etage,
Pferdemarkt
Anmeldung: Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de
Leitung: Margret Hohmann

Gedächtnistrainingsangebote in den AWO-Ortsvereinen

(es wird ein kleiner Beitrag zu den Materialkosten erhoben)

Zeit: jeder 1. und 3. Dienstag im Monat: 10.00-12.00 Uhr

Ort: Seniorenbegegnungsstätte (Ackerstr.), E-Gerschede

Leitung: Hildegard Chalas

Zeit: Dienstag (14-tägig)

Gr. I 11.00 – 12.30 Uhr / Gr. II 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Seniorenwohnanlage, Schonnefeldstr. 72, E-Altenessen

Leitung: Margret Hohmann

Zeit: letzter Dienstag im Monat: 15.00-16.30 Uhr

Ort: Peter-Reuschenbach-Haus, Stensstr. 1a, E-Margarethenhöhe

Leitung: Brigitte Decker-Winters

Zeit: Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gertrud-Rattai-Haus, Langenbergerstr. 496, E-Überruhr

Leitung: Brigitte Piotrowski

Zeit: Mittwoch (14-tägig) ab 14.00 Uhr

Ort: Vereinshaus Haarzopf, Humboldtstr. 215, E-Haarzopf,

Leitung: Liselotte Finneiser

Zeit: jeder 2. Donnerstag im Monat: 15.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Heine-Haus, Butzweg, 5, E-Bochold

Leitung: Annegret Bielski

Auskunft: Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407

e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Viele Menschen - und nicht nur ältere - behaupten, sie hätten ein schlechtes Gedächtnis und keinen Spaß am Lernen.

Die Fähigkeit zu Lernen bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Ein regelmäßiges Training ist gerade für das ältere Gehirn wichtig. In lockerer Atmosphäre - ohne Leistungsdruck - warten viele Übungen und Aufgaben auf Sie. Sie werden spielerisch erleben, wie sich Konzentration, Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessern und längst Vergessenes wieder auftaucht.

Zeit: Termine auf Anfrage

Auskunft: Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der
Universität Essen e.V. (VGSU Essen e.V.)
45131 Essen, Henri-Dunant-Str. 65, Tel. 183-7373

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

Unter dem Motto „gemeinsam die grauen Zellen trainieren“ können interessierte Damen und Herren ab 60+ die wichtigsten Funktionen des Gehirns ohne Stress aktivieren, Neues aufnehmen und die geistige Beweglichkeit trainieren. Neben dem Training der Gehirnfunktionen erhalten die Kursteilnehmer praktische Tipps und Tricks gegen das alltägliche Vergessen.

Zeit: 26.01. - 29.04.2012 Do / 10.00 - 11.30 Uhr
Anmeldung bis 16.12.2011
27.10. - 13.12.2012 (außer: 01.11.) Do / 10.00 - 11.30 Uhr
Anmeldung bis 10.08.2012
je 10 Doppelstunden 50,00 €

Ort: Camillo-Sitte-Platz 3

Veranstalter: Paritätisches Bildungswerk in Koop. mit PariSozial Essen

Anmeldung: Mo. - Fr. von 9.00 - 13.00 Uhr, Tel. 89533-30
FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org

Leitung: Hildegard Fischer, Gedächtnistrainerin
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

C. Tanzen

Seniorentanz – geselliges Tanzen für Frauen und Männer

Jeder kann mitmachen und gemeinsam mit anderen aktiv sein; Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen und aktiv Gesundheitsvorsorge treiben. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen

Kurs 1 11.01. – 14.03.2012 Mi / 14.00 – 15.30 Uhr 48,00 €
Anmeldung bis 16.12.2011

Kurs 2 21.03. – 09.05.2012 Mi / 14.00 – 15.30 Uhr 38,50 €
Anmeldung bis 07.03.2012

Kurs 3 06.06. – 22.08.2012 Mi / 14.00 – 15.30 Uhr 58,00 €
Anmeldung bis 23.05.2012

Leitung: Hildegard Fischer

Kurs 1 13.01. – 30.03.2012 Fr / 10.00 – 11.30 Uhr 48,00 €
Anmeldung bis 16.12.2011

Kurs 2 20.04. – 06.07.2012 Fr / 10.00 – 11.30 Uhr 58,00 €
Anmeldung bis 30.03.2012

Kurs 1/2.Halb. 24.08. – 14.12.2012 Fr / 10.00 – 11.30 Uhr 70,00 €
(außer: 12. + 19.10.2012)
Anmeldung bis 06.07.2012

Leitung: Martina Rehbein

Ort: Camillo-Sitte-Platz 3

Veranstalter: Paritätisches Bildungswerk in Koop. mit PariSozial Essen

Anmeldung: Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30

FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org

Tanzkurs für Senioren – ein Angebot des Deutschen Roten Kreuzes (DRK)

Sie erlernen die Grundlagen in den wichtigsten Gesellschaftstänzen, also den passenden Tanz zu jedem Anlass. (Einsteigerkurs - bitte paarweise anmelden!)

Standarttänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und Tango.

Lateinamerikanische Tänze: Merengue, Chachacha, Rumba und Swing-Boogie.

Außerdem Blues und Discofox.

Tanzcafé Club 55 (für Fortgeschrittene)

Tanzcafé für Junggebliebene (Tänzerische Grundkenntnisse erforderlich)

Zeit: jeweils 14-tägig – Termine bitte erfragen

Ort: Admiral-Scheer-Str. 32, 45128 Essen

Auskunft: Tanzschule Overrath, Tel. 228129, www.overrath.de

Senioren – Tanztee

Zeit: Freitag / 16.00 – 18.00 Uhr (außer in den Ferien)
pro Person 4,50 €

Ort: Tanzschule Lentz, Bismarckstr. 61, Essen-Südviertel

Auskunft: Tel. 779272 (täglich von 16.00 – 20.00 Uhr)
e-mail: tanzschulelentz@aol.com

D. Wandern

AWO-Wanderungen 2012 – 36 Jahre Wanderinitiative des AWO, KV Essen
Seit 1976 führt die AWO Essen ehrenamtlich geleitete Wanderungen durch.

Helmut Dittmar	Tel. 34 64 50
Christa Graw	Tel. 27 07 83
Gerti Graszik	Tel. 27 06 98
Hannelore Klose	Tel. 26 08 42
Günter Zahn	Tel. 30 70 16
Rosita Barbeck	Tel. 58 71 50
Sabine Baumann	Tel. 71 77 61

erarbeiten gemeinsam ein vielseitiges Wanderangebot in und um Essen. Die Wanderungen sind seniorenrecht organisiert und stehen Wanderfreunden jeden Alters offen. Die Fahrplanangaben erfolgten auf dem Stand von September 2011 (Fahrplanänderungen vorbehalten).

Keine Anmeldung erforderlich! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Für dieses ehrenamtlich begleitete Programmangebot gilt:

Weitere Ideen und ehrenamtliche Mitstreiter sind herzlich willkommen.
Wer sich als Tourenleiter einbringen möchte, wende sich bitte an
Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407,
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

JANUAR

- durch die Heisinger Aue -

Zeit: Mittwoch: 11.01.2012, Wanderung ca. 1.5 – 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Kampmann Brücke
erreichbar: ab Essen Hbf mit den Buslinien 154 + 155
Wanderleitung: Helmut Dittmar

- über und um die Halde "Zollverein 4/11" zum Nienhauser Busch -

Zeit: Mittwoch: 18.01.2012, Wanderung ca. 1.5 Stunden
(leicht hügelig mit kurzer Steigung)
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Nienhuser Busch
erreichbar: ab Hbf mit Straßenbahnlinie 107
Wanderleitung: Günter Zahn

- nach Werden -

Zeit: Mittwoch: 25.01.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.
Treffpunkt: 13.30 Uhr Frankenstraße
erreichbar: ab Hbf mit Straßenbahnlinie 107/101
Wanderleitung: Gerti Graszk

FEBRUAR

- nach Steele -

Zeit: Mittwoch: 01.02.2012, Wanderung ca. 1.5 – 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr S-Bahnhof Süd
erreichbar: ab Essen Hbf mit Straßenbahnlinie 105
Wanderleitung: Hannelore Klose

- zum Schloß Borbeck -

Zeit: Mittwoch: 08.02.2012, Wanderung ca. 1.5 Stunden
Treffpunkt: 13.30 Uhr Bhf Bergeborbeck
erreichbar: ab Hbf mit Straßenbahnlinie 101/106
Wanderleitung: Gerti Graszk

- nach Hösel -

Zeit: Mittwoch: 15.02.2012, Wanderung ca. 1.5 – 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Stausee Kettwig
erreichbar: ab Essen Hbf mit S-Bahn S6 (Rückfahrt Preisstufe B)
Wanderleitung: Helmut Dittmar

- Haus Großjung -

Zeit: Donnerstag: 23.02.2012, Wanderung ca. 1 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Überrauch Hinsel
erreichbar: Buslinie 166 oder ab Hbf Straßenbahnlinie 109 bis Steele
Wanderleitung: Rosita Barbeck

- nach Hügel -

Zeit: Dienstag: 28.02.2012, Wanderung ca. 2 Std. leicht zu gehen
Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Bredeney-Schleife
erreichbar: ab Hbf mit der Straßenbahn 101/107
Wanderleitung: Christa Graw

MÄRZ

- von Hügel über Bredeney nach Werden -

Zeit: Dienstag: 06.03.2012, Wanderung 2 Std., teils hügelig

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hauptbahnhof am Reisezentrum/Freiheit

Wanderleitung: Christa Graw

- durch den Kaiserpark zum Reiterhof Katernberg -

Zeit: Mittwoch: 14.03.2012, Wanderung ca. 1.5 - 2 Std.

Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Kaiser-Wilhelm-Park

erreichbar: ab Essen Hbf mit Linien U11 / U17 Richtung Gelsenkirchen

Wanderleitung: Helmut Dittmar

- um den Nienhauser Park -

Zeit: Mittwoch: 21.03.2012, Wanderung 1.5 Std.

Treffpunkt: 13.30 Uhr Haltestelle Trabrennbahn

erreichbar: ab Essen Hbf mit der Straßenbahn 107

Wanderleitung: Gerti Graszki

- zum Marienheim Überrauch -

Zeit: Donnerstag: 29.03.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.

Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Überrauch Hinsel

erreichbar: ab Essen Hbf mit den Buslinien 166 /SB 15

Wanderleitung: Rosita Barbeck

APRIL

- zur Schleuse Rhein-Herne Kanal -

Zeit: Mittwoch: 04.04.12, Wanderung ca. 1.5 - 2 Std.

Treffpunkt: 14.00 Haltestelle Trabrennbahn

erreichbar: ab Essen Hbf mit der Linie 107 - Rückfahrt Preisstufe B

Wanderleitung: Helmut Dittmar

- Ausflug nach Velbert -

Zeit: Mittwoch: 11.04.2012, Wanderung ca. 1.5 - 2 Std.,
leichte Steigung,

Treffpunkt: 13.00 Uhr Ruhrland Klinik Velbert

erreichbar: ab Essen Hbf mit der S 6 Richtung Werden, mit dem Bus
190 ab Werden, Rückfahrt Preisstufe B

Wanderleitung: Hannelore Klose

- Wandern im Volkswald -

Zeit: Mittwoch, 18.04.2012, Wanderung ca. 1.5 Std., hügelig
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Kamillushaus
erreichbar: ab Bredeney bzw. Bhf Werden mit der Buslinie 169
Wanderleitung: Sabine Baumann

- nach Bochum-Dahlhausen -

Zeit: Mittwoch, 25.04.2012, Wanderung ca.1.5 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr S-Bahnhof Horst
erreichbar: ab Essen Hbf mit der S-Bahn S 3, Rückfahrt Preisstufe B
Wanderleitung: Gerti Graszik

- nach Gräler-Burgaltendorf -

Zeit: Donnerstag, 26.04.2012, Wanderung ca. 2 Std., leicht hügelig
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Überraubr Hinsel
erreichbar: ab Essen Hbf mit der Buslinie 166, von Steele Bus 177
Wanderleitung: Rosita Barbeck

MAI

- nach Witten-Wengern zum Muttental -

Zeit: Samstag, 05.05.2012, Wanderung ca. 3 - 3.5 Std.,
mit Steigungen
Treffpunkt: 10.00 Uhr Service-Point Essen Hbf, Preisstufe B
Wanderleitung: Hannelore Klose

- Neanderthal -

Zeit: Samstag, 12.05.2012, Wanderung 3 Std., leicht hügelig
Treffpunkt: 10.00 Uhr Essen Hbf
Wanderleitung: Christa Graw

- vom Nienhauser Busch zum Stadtgarten Gelsenkirchen -

Zeit: Mittwoch, 16.05.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.
Treffpunkt: 13.30 Uhr Haltestelle Trabrennbahn
erreichbar: ab Essen Hbf mit der Straßenbahnlinie 107
Wanderleitung: Günter Zahn
Bemerkung: Einkehr „Liebevoll“ im Stadtgarten - Rückfahrt Preisstufe B

- im Essener Norden -

Zeit: Mittwoch, 23.05.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Kirche Heßlerstraße
erreichbar: ab Karlsplatz mit dem Bus 173 / 183
Wanderleitung: Gerti Graszk

- „Spanien Olé“ Finca / Westfalenstr. -

Zeit: Donnerstag, 31.05.2012, Wanderung ca. 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Überrauch-Hinsel
erreichbar: ab Essen Hbf mit der Buslinie 166
Wanderleitung: Rosita Barbeck

JUNI

- nach Burgaltendorf -

Zeit: Mittwoch, 13.06.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Düschenhofer Wald
erreichbar: ab Kupferdreh Bhf mit dem Bus 180
Wanderleitung: Gerti Graszk

- rund um Karnap -

Zeit: Mittwoch, 20.06.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Heßlerstraße
erreichbar: ab Essen Hbf mit der Linie U11
Wanderleitung: Helmut Dittmar

- Dorsten-Feldhausen -

Zeit: Samstag, 23.06.2012, Wanderung ca. 2 Std.
Treffpunkt: 12.00 Uhr Essen Hbf, Abfahrt 12:31 Uhr
Wanderleitung: Christa Graw

- „Rote Mühle“ -

Zeit: Donnerstag, 28.06.2012, Wanderung 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Überrauch Schulte-Hinsel
erreichbar: ab Essen Hbf mit der Buslinie 166
Wanderleitung: Rosita Barbeck

JULI

- Velbert Grenze Heidhausen -

Zeit: Mittwoch, 04.07.2012, Wanderung ca. 3 Std.
Treffpunkt: 13.00 Uhr Heidhausen Grenze
erreichbar: ab Bredeney mit der Buslinie 169, ab Hbf S 6 nach Werden,
Rückfahrt Preisstufe B
Wanderleitung: Hannelore Klose

- Krefeld-Linn -

Zeit: Samstag, 07.07.2012, Wanderung ca. 3 – 3.5 Std.
Treffpunkt: 9.00 Uhr Service Point Essen Hbf, Rückfahrt Preisstufe B
Wanderleitung: Hannelore Klose
Bemerkung: 9.30 Uhr Abfahrt nach Krefeld – Botanischer Garten,
Weiterfahrt Krefeld Hbf durch den Grüngürtel zur Burg
Linn, Jagdschloss-Besichtigung möglich, Einkehr ins
Mühlenhof Café, (keine Steigung)

- rund ums Hespertal -

Zeit: Mittwoch, 18.07.2012, Wanderung ca. 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Hespertal
erreichbar: ab Werden mit dem Bus 180
Wanderleitung: Sabine Baumann

- Hattingen Herbede -

Zeit: Samstag, 21.07.2012, Wanderung 3 - 3.5 Std.
Treffpunkt: 10.00 Uhr Service Point Essen Hbf, Preisstufe B
erreichbar: mit dem Bus 31 von Hattingen nach Herbede
Wanderleitung: Hannelore Klose

- zum Reiterhof Mintard -

Zeit: Mittwoch, 25.07.2012, Wanderung ca. 1.5 - 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Kettwiger Stausee
erreichbar: ab Essen Hbf mit der S6, Rückfahrt Preisstufe B
Wanderleitung: Helmut Dittmar

AUGUST

- Langenberg-Neviges -

Zeit: Samstag, 11.08.2012, Wanderung ca. 3 Std.
Treffpunkt: 10.00 Uhr Service Point Essen Hbf, Preisstufe B
Wanderleitung: Hannelore Klose
Bemerkung: Halbtageswanderung bis 16 Uhr, leichte Steigung

- Kettwig – über den Bögelsknappen -

Zeit: Mittwoch, 15.08.2012, Wanderung 1.5 - 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Wellmuth
Wanderleitung: Sabine Baumann

- zum Schellenberger Wald -

Zeit: Mittwoch, 22.08.2012, Wanderung ca. 1.5 - 2 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Stadtwaldplatz
erreichbar: ab Essen Hbf mit den Buslinien 145/146
Wanderleitung: Helmut Dittmar

- im Hexbachtal -

Zeit: Mittwoch, 29.08.2012, Wanderung ca. 1.5 Std.
Treffpunkt: 14.00 Uhr Haltestelle Am Kreyenkrop
erreichbar: ab Essen Hbf mit der Straßenbahnlinie 105
Wanderleitung: Gerti Graszki

- "Bootshaus" Steele -

Zeit: Donnerstag, 30.08.2012, Wanderung ca. 1 Std.
Treffpunkt: 12.00 Uhr Haltestelle Überruhr-Hinsel
erreichbar: ab Essen Hbf mit dem Bus 166
Wanderleitung: Rosita Barbeck

Wanderungen der AWO Seniorenbegegnungsstätten

Auskunft: Wilhelm-Heine-Haus, Butzweg 5,
Kirstin Siemes (Tel. 2200744)
Auskunft: Louise-Schroeder-Sozialzentrum, Joseph-Oertgen-Weg 51
Frau Deno, (Tel. 3611203)

Wanderungen der Naturfreunde Essen

Gewandert wird in 2 Gruppen, die größere Wanderung dauert ca. 3 Std., die kleinere Wanderung etwa 2 Std.

Zeit: Dienstag: 9.40 Uhr (in Ausnahmefällen 9.20 Uhr)

Treffpunkt: Bushaltestelle Bahnhof Essen-Borbeck

Auskunft: Jürgen Donner (Tel. 677207). Er informiert auch über die nah gelegenen Naturfreundehäuser.

Wandergruppe

Es hat sich eine kleine Gruppe von Frauen und Männer zusammengefunden, die gerne wandern und einmal im Monat miteinander auf Tour gehen. Die jeweiligen Routen werden von der Gruppe ausgewählt. Interessierte sind herzlich eingeladen, neue Wege und Menschen kennenzulernen.

Zeit: jeden 3. Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr

Ort: bitte im Senioren- und Generationenreferat erfragen

Veranstalter: Diakoniewerk Essen, Senioren- und Generationenreferat

Auskunft: Senioren- und Generationenreferat des Diakoniewerks,
Tel. 2205-147

Wandergruppe für Männer 55+

Alle zwei Wochen trifft sich eine kleine Männerwandergruppe, die Wege in der näheren Umgebung begeht. Die leichten Touren werden von der Gruppe selbst organisiert. Weitere Mitwanderer sind herzlich willkommen!

Zeit: Mittwoch, 14-tägig

Veranstalter: Diakoniewerk Essen, Senioren- u. Generationenreferat

Auskunft: Senioren- u. Generationenreferat des Diakoniewerks
Tel: 2205-147

Stadtteilspaziergänge in Altenessen

Leichte Rundgänge vor der Haustür

Mit einem Spaziergang kann der erste Schritt zu einem gesundheitsbewussten Leben gemacht werden. Entdecken Sie den Stadtteil Altenessen allein oder gemeinsam mit anderen Menschen.

Zeit: 1x monatlich, Termine bitte erfragen

Veranstalter: WohnQuartier4, Büro Altenessen-Süd

Auskunft: Tel.: 8560807

E. Angebote der esg (Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e. V.)

Die esg bietet Bewegungsangebote in ca. 140 Gruppen im Essener Stadtgebiet im Präventions- und Rehabereich in Halle und Wasser an – auch in Ihrer Nähe. Informieren Sie sich auch über die Angebote im Freizeitbereich, Urlaubs- und Tagesfahrten, Aktivwochen, Spielnachmittage, Radtouren u.ä.

Auskunft und Anmeldung: Tel: 24 80 333, e-mail: info@esg-online.org

Ort: Haus des Sports, Steeler Str. 38, 45127 Essen

(Hier ein Ausschnitt aus dem Kursangebot im Haus des Sports:)

montags 09.01. – 02.07.2012	22x	
10.00-11.00	Allgemeine Gymnastik	77,00 €
11.00-12.00	Qigong Yangsheng	88,00 €
12.00-13.00	Qigong Yangsheng	88,00 €
13.15-14.15	Wirbelsäulengymnastik	77,00 €
14.15-15.15	Allgemeine Seniorengymnastik	77,00 €
14.30-15.30	Gedächtnistraining 16.01. – 14.05.2012	49,50 €
17.00-18.00	Wirbelsäulengymnastik	77,00 €
dienstags 10.01. – 03.07.2012	22x	
09.30-10.30	Pilates	93,00 €
10.30-12.00	Sport in der Krebsnachsorge*	110,00 €
14.00-15.00	Sitzgymnastik	77,00 €
15.15-16.45	Tanzreise durch die Welt	115,50 €
17.00-18.00	Wirbelsäulengymnastik	77,00 €
mittwochs 11.01. – 04.07.2012	24x	
10.30-11.30	Gymnastik gegen Osteoporose*	96,00 €
11.30-12.30	Gymnastik gegen Osteoporose*	96,00 €
16.15-17.15	Gedächtnistraining 11.01. – 28.03.2012	39,50 €
donnerstags 12.01. – 05.07.2012	22x	
10.00-11.00	Beckenbodengymnastik	82,50 €
12.00-13.00	Qigong Yangsheng	88,00 €
13.00-14.00	Qigong Yangsheng	88,00 €
14.15-15.45	Seniorentanz	115,50 €
16.00-17.00	Gymnastik gegen Osteoporose*	88,00 €
freitags 13.01. – 06.07.2012	24x	
09.30-11.00	Seniorentanz	126,00 €
11.15-12.00	Bauch-Oberschenkel-Po	72,00 €
12.00-12.45	Wirbelsäulengymnastik	72,00 €

Änderungen vorbehalten

*kann vom Arzt verordnet und die Kosten von der Krankenkasse getragen werden.

F. Verschiedenes

Café Palmbüschken

- Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz -

Im Café Palmbüschken können Menschen mit einer Demenzerkrankung einen geselligen Nachmittag miteinander verbringen. Während die pflegenden Angehörigen die Zeit für sich nutzen können, werden die Gäste von geschulten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern betreut.

Das Café ist ein Kooperationsangebot des Projektes WohnQuartier⁴, der Diakoniestation, des Diakoniewerks und der Ev. Kirchengemeinde Altenessen-Karnap.

Zeit: Donnerstag, 14-tägig von 14.30 - 17.30 Uhr

Ort: Kirchengemeinde Altenessen, Kulturhaus der Generationen
Palmbuschweg 156

Auskunft: Sabine Schmidt-Bott, Tel. 2205-145

3. Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

Besuchen Sie unsere Kurse und lernen in freundlicher Atmosphäre mit netten Menschen Englisch. Eine Schnupperstunde ist selbstverständlich erlaubt.

Kurs 300 09.01. - 26.03.2012 Mo / 8.45 - 10.15 Uhr 38,00 €
Ausfalltage: 20., 27.02.2012
16.04. - 18.06.2012 Mo / 8.45 - 10.15 Uhr 34,00 €
Ausfalltag: 28.05.2012

Kurs 301 09.01. - 26.03.2012 Mo / 10.30 - 12.00 Uhr 38,00 €
Ausfalltage: 20., 27.02.2012
16.04. - 18.06.2012 Mo / 10.30 - 12.00 Uhr 34,00 €
Ausfalltag: 28.05.2012

Kurs 303 10.01. - 27.03.2012 Die / 10.30 - 12.00 Uhr 29,00 €
Ausfalltage: 21.02., 28.02.2012
17.04. - 19.06.2012 Die / 10.30 - 12.00 Uhr 24,00 €
Ausfalltage: 01.05., 29.05.2012

Kurs 304 11.01. – 28.03.2012 Mi / 10.00 – 11.30 Uhr 29,00 €
 Ausfalltage: 22., 29.02.2012
 18.04. – 20.06.2012 Mi / 10.00 – 11.30 Uhr 26,00 €
 Ausfalltag: 30.05.2012
 Ort: Amt für Soziales und Wohnen, Steubenstr. 53
 Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88 50670
 Leitung: Ulrich Macioszek

Englisch für Fortgeschrittene - Kommunikation ausschließlich in Englisch

Kurs 302 09.01. – 26.03.2012 Mo / 14.15 – 15.45 Uhr 38,00 €
 Ausfalltage: 20. + 27.02.2012
 16.04. – 18.06.2012 Mo / 14.15 – 15.45 Uhr 34,00 €
 Ausfalltag: 28.05.2012
 Ort: Altentagesstätte der Arbeiterwohlfahrt (AWO)
 Wangeroogeweg 6, E-Margarethenhöhe
 Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88 50670
 Leitung: Ulrich Macioszek

Englisch für Fortgeschrittene - leichte Konversation

Kurs 309 10.01. – 27.03.2012 Die / 9.30 – 11.00 Uhr 45,00 €
 17.04. – 03.07.2012 Die / 9.30 – 11.00 Uhr 38,00 €
 Ausfalltage: 01.05., 29.05.2012
 Ort: Seniorenbegegnungszentrum Winfriedschule, Siepenstr. 10,
 Veranstalter: Seniorenreferat Stadt Essen, Tel. 88 50670
 Leitung: Dr. Marvin Taylor

Englischkurs – step by step

Voraussetzungen sind gute Vorkenntnisse, die auch aus Ihrer Schulzeit oder aus Sprachkursen der letzten Jahre stammen können. Lehrbuch: (Sterling Silver I + II) Mittels einer Audio-CD können Sie das Erlernte vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und praktischer Anwendung der englischen Sprache.

Kurs 1: 26.01. – 29.03.12 Do / 15.30 – 17.00 Uhr 65,00 €
Kurs 2: 19.04. – 05.07.12 Do / 15.30 – 17.00 Uhr 65,00 €
 Ort: Camillo-Sitte-Platz 3
 Veranstalter: Paritätisches Bildungswerk. in Koop. mit PariSozial Essen
 Auskunft / Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30
 Anmeldung FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org
 Leitung: Rob Brown

Sprachkurse für Seniorinnen und Senioren in der AWO-Familienbildungsstätte

Auskunft: Wilhelm Dibow Tel. 1897-416
Eugen Siepmann Tel. 1897-418
e-mail: fbs@awo-essen.de / www.awo-essen.de

Kurse in der Seniorenbegegnungsstätte im Hans-Gipmann-Haus

Ort: Gerscheder Weiden 9, 45357 Essen,
Auskunft: Dörte Camara, Tel. 610432

4. Theatergruppen, Chor- und Singkreise

Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“

Zeit: Proben regelmäßig mittwochs ab 13.00 Uhr
Ort: Katharinenstr. 9, E-Rüttenscheid
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen
Leitung: Ingrid Wißkirchen, Tel. 263805
Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897 – 407

(P) Oldie-Singers AWO Rüttenscheid

Zeit: Proben regelmäßig donnerstags
(nach dem Clubnachmittag)
Ort: Katharinenstr. 9, E-Rüttenscheid
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen
Leitung: Marie Luise Speicher, Tel. 715922
Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897 - 407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de,
Internet: www.awo-essen.de

Theatergruppe „Arté-S“

Die Theatergruppe Arté-S existiert nun schon seit mehr als 10 Jahren und wird inzwischen selbst organisiert geführt. Es können Mitspielerinnen und Mitspieler aller Generationen mitmachen!

Zeit: nach Absprache mit den Teilnehmenden
Ort: bitte erfragen
Veranstalter: Diakoniewerk Essen, Senioren- u. Generationenreferat
Auskunft: Monika Guderian, Tel. 411997 oder beim
Senioren- u. Generationenreferat des Diakoniewerks
Tel. 2205147
Leitung: Monika Guderian

Theatergruppe „RUHRPOTT-REVUE“

Mitmach-Theater für alle, die das Revier lieben!

Die Ruhrpott-Revue ist ein unabhängiges, ehrenamtliches Mehrgenerationen-Kulturprojekt in Kooperation mit AWO und Wohnquartier⁴. In einem bunten Bilderbogen aus kurzen Spielszenen werden Herz und Seele der Menschen im Ruhrpott im Wandel von sechs Jahrzehnten der Region präsentiert.

Zeit: Dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Kulturhaus der Generationen, Palmbuschweg 156
Veranstalter: WohnQuartier⁴, AWO-Essen
Auskunft: Bodo Roßner, Tel. 351345, email: bodo.rossner@t-online.de

Kleinkunstinitiative für Jung und Alt

Zeit: Mittwoch: 15.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
Butzweg 5, 45355 E-Bochold
Leitung: Karlheinz Freudenberg, Tel: 1897 – 407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

Singkreis der AWO-Überruhr

Der Singkreis AWO Essen-Überruhr sucht Verstärkung!

Zeit: Probe an jedem 3. Montag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Zentrum, Rüpingsweg 51, 45277 Essen
Auskunft: Renate Hemmer, Tel. 586312 oder
Herbert Reinhardt, Tel. 58480-272, (Kurt-Schumacher-Zentrum)

„Die fidelen Oldies“ – Tanzkreis Überruhr

Zeit: Regelmäßige Proben, genaue Zeiten bitte erfragen
Ort: Kurt-Schumacher-Zentrum, Rüpingsweg 51, 45277 Essen
Auskunft: Herbert Reinhardt (sozialer Dienst im KSZ) Tel. 58480-272,
Gisbert Möller, Tel. 0151-55283080 (Leiter der Gruppe)

Singspiele in Dur und Moll für Alt und Jung

Ehrenamtliches Kulturprojekt sucht kreative Unterstützung über alle Generationen hinweg.

Zeit: regelmäßige Proben in Rüttenscheid, Zeiten bitte erfragen
Leitung /
Information: Barbara Metzdorf, Tel. 40874452

Die Spätzünder (Singkreis im Essener Norden)

Gesucht werden Sängerinnen und Sänger sowie musikalische Begleitung für Volks-, Schlager- und Ruhrpottmusik. Die Gruppe lädt zu ihren offenen Proben ein.

Zeit: montags ab 16:30 Uhr
Ort: Clubraum im Horst-Katzor-Haus, Essener Str. 65-67
Auskunft: Ansprechpartner: Frau Treptow, Tel. 516351
Karlheinz Freudenberg (AWO KV Essen), Tel. 1897-407

5. Gesellschaft, Politik, Soziales, Religion

A. Vorträge, Gesprächskreise

Aktuelle Veranstaltungsangebote sind neben der Tagespresse auch der Internetseite bzw. dem Terminkalender im Essener Seniorennetzwerk www.essener-seniorennetzwerk.de, Kurzform: www.e-sn.de zu entnehmen.

Vortragsreihe: Aktiv und informiert – Älter werden in Essen

Steuern auf die Rente – Bin auch ich betroffen?

Viele Gerüchte und Unklarheiten sorgen für eine Verunsicherung der gegenwärtigen Rentnergeneration. Ursache ist das neue Alterseinkünftegesetz. Seit dem 1. Oktober 2009 muss die Rentenversicherung die Einkünfte an die zuständige Finanzverwaltung übermitteln. Dabei können unter Umständen rückwirkende Forderungen fällig werden und für viele Rentner könnte es höchste Zeit werden, eine Steuererklärung abzugeben. Es geht um die Fragestellung, in wie weit Vermögen und Einkünfte von der Steuerpflicht betroffen sind.

Zeit: 06.02.2012 / 15.00 Uhr

Ort: Saal der AWO Geschäftsstelle, Pferdemarkt 5,
Essen-Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen

Anmeldung: Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

Referentin: Christina Schmohl, Dipl.-Ökonomin und Steuerberaterin

Patientenverfügung, Betreuung und Vollmachten

Ob jung oder alt, was geschieht, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Mit dieser Veranstaltung wird eine Übersicht über die Möglichkeiten der Vorsorge gegeben, die helfen soll, durch persönliche Entscheidungen ein hohes Maß an Selbstbestimmung zu erhalten. Es werden persönliche wie gesetzliche Notwendigkeiten erläutert.

Zeit: 03.05.2012 / 15.00 Uhr

Ort: Saal der AWO Geschäftsstelle, Pferdemarkt 5,
Essen-Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen

Anmeldung: Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

Referent: Jörg Wilczopolski, Buntstifte e.V. - Betreuungsverein

Erbrecht und Testamentsgestaltung

Die Themen Erbrecht und Testamentsgestaltung werden häufig zu spät oder gar nicht im Kreis der Familie behandelt. Dabei lassen sich durch eine rechtzeitige Vorsorge Streit und Unklarheiten vermeiden. Die Rahmenbedingungen und Gestaltungsmöglichkeiten beim Erben und Vererben sollen an diesem Nachmittag erläutert werden.

Zeit: 03.07.2012 / 15.00 Uhr
Ort: Saal der AWO Geschäftsstelle, Pferdemarkt 5,
Essen-Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen
Anmeldung: Karlheinz Freudenberg, Tel. 1897-407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de
Referentin: Andrea Bremer, Rechtsanwältin und Mediatorin

Sicher und versorgt leben – Informationsnachmittage

Thema: „Ambulante Pflege“
Thema: „Patientenverfügung-Betreuungsverfügung-Vorsorgevollmacht“
Thema: „Gesund alt werden – wie geht das?“
Thema: „Hausnotruf – sicher zuhause leben?“
Die Veranstaltungen sind kostenlos (Termine siehe Aushang).
Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
Butzweg 5, 45355 E-Bochold
Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Großeltern – ruhender Pol in stürmischen Zeiten

Die Familie als Netzwerk der verschiedenen Generationen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Besonders Kinder, die von Trennung der Eltern betroffen sind, benötigen die Unterstützung ihrer Großeltern, um die Folgen bewältigen zu können. Der Kurs will Großeltern Unterstützung und Informationen geben, die Miterziehungskompetenz stärken, für ihre Rolle sensibilisieren und eigene Grenzen erkennen lernen.

Zeit: 22.02. - 07.03.2012 Mi / 18.00 – 20.15 Uhr 22,00 €
24.10. - 07.11.2012 Mi / 18.00 – 20.15 Uhr 22,00 €
Ort: Isenbergstr. 39, Essen-Rüttenscheid
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen
Leitung: Eva Simon

Oma, darf ich fernsehen?

Fast jedes Kind schaut gern Fernsehen und für Großeltern ist es nicht immer einfach, dem Anspruch an eine familiäre Fernseherziehung gerecht zu werden. Vieles hat sich zu früher verändert. Gab es früher nur eine Handvoll Programme und ausgewählte Kindersendungen, laufen die Sender heute rund um die Uhr. Wie können Großeltern sich in dem heutigen Fernseh-Dschungel für Kinder zurecht finden? Was tun, wenn Großeltern dem Enkelkind den Fernsehwunsch nicht abschlagen möchten. Alle Großeltern sind herzlich eingeladen.

G006006 27.03.12 Di / 9.30 – 11.45 Uhr 8,00 €

H006007 03.07.12 Di / 9.30 – 11.45 Uhr 8,00 €

Ort: AWO-Geschäftsstelle, Pferdemarkt 5, Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Essen

Leitung: Sabine Schichholz

Sind Höflichkeit, Rücksichtnahme und Respekt nur noch Fremdworte?

Immer öfter berichten die Medien, dass Polizisten beleidigt und wehrlose Personen zusammengeschlagen werden. Falsche Angaben bei der Steuererklärung werden als Kavaliersdelikt eingestuft. Sind das nur Einzelfälle oder erleben wir einen allgemeinen Verfall sozialer Werte? Wir beschäftigen uns mit der Entstehung und Entwicklung von Maßstäben für menschliches Verhalten und fragen nach den Ursachen des Werteverfalls.

Zeit: 18.04.2012 Mi / 10.00 – 12.15 Uhr 9,00€

Ort: Haus der Ev. Kirche, III. Hagen 39, Essen

Veranstalter: Ev. Bildungswerk (web: www.kirche-essen.de)

Anmeldung/ Gabi Leuschner/Sigrid Puyn Tel: 2205-264, FAX 2205-245

(schriftlich): e-mail: bildungswerk@evkirche-essen.de

Referentin: Dr. Renate Maiwald, Dipl. Pädagogin

Workshop: Collage zu Beginn des neuen Jahres

Gemeinsam werden die Teilnehmer in Form einer Collage ihre individuellen Wünsche und Ziele für das Jahr 2012 herausfinden. Erkenntnisse können gesammelt werden, die sich im Laufe des Jahres in kleinen Schritten umsetzen lassen. Bitte bringen Sie zu dieser Veranstaltung Schere und Klebstoff mit. Für Zeitschriften und Papier ist gesorgt. Mindestens 10 Teilnehmer.

Zeit: 30.01.2012 Mo / 10.00 – 12.00 Uhr 8,00 €
Anmeldung bis 20.01.2012

Ort: Camillo-Sitte-Platz 3

Veranstalter: Paritätisches Bildungswerk

Anmeldung: Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30
FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org

Leitung: Marion Vatter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sterben werd ich um zu leben...

Dieser Satz von Gustav Mahler regt zum Nachdenken an. Ist der Tod das Ende oder ein Anfang? Und wenn es ein Anfang wäre, ein Anfang von was? Wenn es so wäre, welche neuen Sichtweisen kann der Mensch für das Leben jetzt daraus entwickeln? Welche Veränderungen könnte es dann im Umgang und Kontakt mit Sterbenden, dem Tod und den dazu gehörenden Empfindungen geben?

Wir laden Sie ein, die Themen Sterben und Tod von einer anderen Seite zu betrachten. Mindestens 8, maximal 14 Teilnehmer.

Zeit: 26.03.2012 Mo / 10.00 – 12.00 Uhr 8,00 €
Anmeldung bis 09.03.2012

Ort: Camillo-Sitte-Platz 3

Veranstalter: Paritätisches Bildungswerk

Anmeldung: Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr, Tel. 89533-30
FAX 89533-25, e-mail: Hildegard.Fischer@paritaet-nrw.org

Leitung: Anette Maria Arens, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Herzenssprechstunde

Die Herzenssprechstunde will die Möglichkeit geben, Kontakte zu knüpfen und mit anderen über die eigenen Herzenswünsche ins Gespräch zu kommen. Mit Hilfe verschiedener Impulse aus der Literatur, der Kunst, der Musik, der Märchen und auch der Bibel begeben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine inspirierende Entdeckungsreise. Die kostenlosen Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

Zeit: Donnerstag: 1x monatlich, 10.00 - 11.30 Uhr
Termine bitte erfragen
Ort: Haus der Ev. Kirche, Ill. Hagen 39, 45127 Essen
Veranstalter: Diakoniewerk Essen, Senioren- und Generationenreferat
Auskunft: Senioren- und Generationenreferat, Tel. 2205-147
Leitung: Claudia Hartmann

Borbecker Erzählcafé

Mehrmals im Jahr treffen sich in der Alten Cuesterey in Borbeck interessierte Menschen, um zu bestimmten Themen Lebenserinnerungen und Lebenserfahrungen auszutauschen. Kaffee und Kuchen runden diese spannenden Nachmittage ab.

Zeit: 07.02.2012 Die jeweiligen Themen
17.04.2012 sind der Tagespresse
05.06.2012 zu entnehmen
Dienstag, 15.30 – 17.30 Uhr; die Teilnahme ist kostenlos;
Kaffee und Kuchen werden zum Selbstkostenpreis verkauft.
Ort: Alte Cuesterey, Weidkamp 10, 45355 E-Borbeck
Veranstalter: Caritasverband für die Stadt Essen e. V., Niederstr. 12-16
Anmeldung: nicht erforderlich
Leitung: Regina Pfeiffer, Tel.: 8 65 59 21
Pastor Nikolaus Nösger, Tel.: 6 09 00-0

Vielfalt im Judentum heute

Obwohl die jüdische Religionsgemeinschaft klein ist, ist sie in verschiedene Strömungen gegliedert. Diese haben teilweise ihre Wurzeln in Debatten der 1840er Jahre im deutschsprachigen Raum, so die modern-orthodoxe, konservative und liberale Strömung. In Polen setzte sich die „klassische“ Orthodoxie vom Chassidismus ab und in Litauen entstand eine intellektualistisch geprägte Strömung. Zur Vielfalt im europäischen Raum kommt der große Unterschied zu den nordafrikanischen und orientalischen Juden, deren Kultur durch die arabische Mehrheitsgesellschaft geprägt worden ist: Judentum ist Vielfalt und dies möchten wir näherbringen.

Zeit: 09.05.2012 Mittwoch / 19.00 - 20.00 Uhr
kostenfrei

Ort: Alte Synagoge/Haus jüdischer Kultur, Steeler Straße 29
Anmeldung/ Gabi Leuschner/Sigrid Puyn Tel: 2205-264, FAX 2205-245
(schriftlich): e-mail: bildungswerk@evkirche-essen.de,
Leitung: Dr. Uri Kaufmann, Leiter Alte Synagoge Essen

6. Kultur, Kunst, Literatur

Veranstaltungsangebote sind neben der Tagespresse auch der Internetseite bzw. dem Terminkalender im Essener Seniorennetzwerk www.essener-seniorennetzwerk.de (Kurzform: www.e-sn.de) zu entnehmen.

Kulturcafé

Das Kulturcafé verbindet die Atmosphäre des Cafés mit der intensiven Auseinandersetzung mit Personen und Aspekten des kulturellen Lebens und Schaffens. Es werden vertiefende Informationen zu den Themen geboten und in den Cafégesprächen diskutiert.

Ort: Kath. Stadthaus, Bernestr. 5, 45127 Essen
Veranstalter: Kath. Bildungswerk, Tel. 8132228

Das neu eröffnete Museum Folkwang – von der klassischen bis zur zeitgenössischen Kunst

Zeit: jeweils Donnerstag um 15.00 Uhr Eintritt: 5,00 €
19.01.2012 „The Empty Cross“-Expression und Religion in Werken einer Schweizer Privatsammlung
09.02.2012 „Abend der Zeit-Seniores naturales“-Sammlung Baumgarten/Sugai
15.03.2012 „Was soll das?“- Herantasten an nicht einfach zu verstehende Kunstwerke
Weitere Termine auf Anfrage

Treffpunkt: Foyer des Museum Folkwang (an der Garderobe)
Anmeldung: Seniorenreferat der Stadt Essen, Tel. 88-50670
Leitung: Dr. Ulrike Köcke

Agatha Christie – die Königin der Krimis, 1890 bis 1976

Leben und Werk

Die britische Schriftstellerin Agatha Christie machte den „salonfähigen Mord“ zu ihrem Markenzeichen. Miss Marple, Hercule Poirot, Inspektor Craddock sind hervorragende Beobachter menschlicher Stärken und vor allem Schwächen. Agatha Christie hat über 2 Milliarden Bücher verkauft und gilt als die erfolgreichste Kriminalschriftstellerin der Welt.

Zeit: 26.04.2012 Do / 10.00 - 11.30 Uhr 4,50 €
Ort: Haus der Ev. Kirche, III. Hagen 39, Essen
Anmeldung/ Gabi Leuschner/Sigrid Puyn Tel: 2205-264, FAX 2205-245
(schriftlich): e-mail: bildungswerk@evkirche-essen.de,
Leitung: Gitta Koch, Bibliothekarin

Inge Müller – 13. März 1925 bis 1. Juni 1965

Leben und Werk

„Der Boden war dünn, auf dem sie ging...“ schreibt Christa Wolf.
Inge Müller war eine Schriftstellerin, Lyrikerin, deren genaue und direkte Sprache über die Jahrzehnte hinweg ihre unvergleichliche Unmittelbarkeit bewahrt hat. Sie hat ein authentisches Zeugnis abgelegt darauf zu vertrauen, „dass es menschenmöglich ist, die höchst mangelhaften gesellschaftlichen Zustände zu verändern...“

Zeit: 24.05.2012 Do / 10.00 - 11.30 Uhr 4,50 €
Ort: Haus der Ev. Kirche, III. Hagen 39, Essen
Anmeldung/ Gabi Leuschner/Sigrid Puyn Tel: 2205-264, FAX 2205-245
(schriftlich): e-mail: bildungswerk@evkirche-essen.de,
Leitung: Gitta Koch, Bibliothekarin

Die mittelalterlichen Beginnenkonvente in Essen

Über das Leben und Wirken der mittelalterlichen Beginnen in Essen ist bis nur wenig bekannt. Drei der insgesamt sechs Konvente existierten noch bis in das 19. Jahrhundert hinein. Folgende Fragen werden behandelt: Entwickelte sich das Beginnenwesen in Essen besonders auffällig aufgrund der Existenz des Essener Damenstifts? Wie war das Verhältnis zwischen den Beginnenkonventen, dem Stift und der Stadt? Wie entstanden die Essener Beginnegemeinschaften, wie waren sie organisiert und aus welchen Kreisen kamen Konventualinnen? Was verbindet die heutigen Beginnen – seit 2007 gibt es in Essen den Beginnenhof – mit den Lebensformen und Wertvorstellungen der mittelalterlichen Beginnen?

Zeit: 26.03.2012 Montag / 15.30 – 17.00 Uhr 10,00 €
Ort: Haus der Ev. Kirche, Ill. Hagen 39, Essen
Anmeldung/
(schriftlich): Gabi Leuschner/Sigrid Puyn Tel: 2205-264, FAX 2205-245
e-mail: bildungswerk@evkirche-essen.de
Leitung: Petra Bernicke, M.A., Historikerin

Lesen Sie gerne? – Bücherkreislauf ohne Ausleihverfahren

Lesewürmer stöbern und nehmen ihr Buch einfach mit

Zeit: Dienstag u. Freitag: 13.30 – 17.30 Uhr
Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold
Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30–17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Kulturloge Ruhr

Sie würden gerne einmal wieder ein Konzert, ein Theaterstück oder einen Kinofilm besuchen? Die Kulturloge Ruhr vermittelt Ihnen kostenfrei Plätze bei kulturellen Veranstaltungen. Die Anmeldung erfolgt in der Regel über (soziale) Einrichtungen, mit denen die Gäste bereits in Kontakt sind. Ehrenamtliche der Kulturloge nehmen dann telefonisch Kontakt mit Ihnen auf, sobald Karten aus Ihrem Interessengebiet zur Verfügung stehen. Viele Partner wie z. B. die Stiftung Zollverein, Theater und die Philharmonie Essen, Ruhrtriennale, Kunsthaus Essen, GOP Varieté-Theater, Studio-Bühne Essen, Theater Freudenhaus und Essener Bachchor unterstützen die Kulturloge Ruhr. Sie stellen nicht verkaufte Tickets für Kino, Konzerte, Theater und weitere kulturelle Veranstaltungen zur Verfügung: Kulturgäste der Kulturloge Ruhr können Menschen mit geringem Einkommen bzw. staatlicher Unterstützung werden, z. B. Kundinnen und Kunden der Agentur für Arbeit und SozialhilfeempfängerInnen, Familien mit geringem Einkommen, Seniorinnen und Senioren mit Grundsicherung, Menschen die vom SkF »Essener Tafel« e.V. unterstützt werden.

Ansprechpartner:

Kulturloge Ruhr, Emmastraße 64, Essen
www.kulturloge-ruhr.de
info@kulturloge-ruhr.de

7. Medien

Computerkurse

Schnupperkurse

Sie gehören zur älteren Generation und haben keine Vorstellung, wofür man einen Computer nutzen kann und wie man ihn bedient? In einem Schnupperkurs machen wir Sie in einem langsamen Lerntempo mit einfachen Übungen mit dem Computer vertraut. Ein eigener Computer ist nicht erforderlich; Sie können die Übungen und den Austausch mit dem Referenten als Entscheidungshilfe für den Kauf eines eigenen Gerätes nutzen.

G006100	09.01. – 12.01.12 4x 4 UE	75,00 €	Mo – Do 9.30-12.45 Uhr Karl-Heinz Bonk
H006101	10.04. – 13.04.12 4 x 4 UE	75,00 €	Di - Fr 15.00-18.15 Uhr Manfred Rudolf
H006102	20.04. – 11.05.12 4 x 4 UE	75,00 €	Freitag 9.30-12.45 Uhr Inge Fuchs
H006103	04.06. – 18.06.12 5 x 3 UE	71,00 €	Mo / Mi 13.15–15.45 Uhr Heideloire Hinze
H006104	11.06. – 25.06.12 5 x 3 UE	71,00 €	Mo / Mi 9.30-11.45 Uhr Karl-Heinz Bonk
H006105	23.07. – 26.07.12 4x 4 UE	75,00 €	Mo – Do 15.00-18.15 Uhr Martin Nennstiel
I006106	13.08. – 16.08.12 4x 4 UE	75,00 €	Mo – Do 15.00-18.15 Uhr Martin Nennstiel

Ort: Hedwig Levy-Haus, Peterstraße 2, E-Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Aufbauschnupper- / Auffrischkurse

Für ältere Menschen mit geringen Vorkenntnissen im Umgang mit dem Computer bieten wir Aufbauschnupperkurse an. Mit einfachen Übungen und wertvollen Tipps werden die vorhandenen Grundkenntnisse gefestigt und ergänzt. Übungen für den Alltag helfen, sich weiter mit dem Computer vertraut zu machen. Die Lerninhalte bauen auf dem Schnupperkurs auf.

G006130	16.01. - 30.01.12	Mo / Mi	9.30-11.45 Uhr
	5 x 3 UE	71,00 €	Karl-Heinz Bonk
H006131	03.05. - 22.05.12.	Do / Di	13.15-15.45 Uhr
	5x 3 UE	71,00 €	Manfred Rudolf
H006132	09.07. - 12.07.12	Mo-Do	9.30 - 12.45 Uhr
	4x 4 UE	75,00 €	Karl-Heinz Bonk

Ort: Hedwig Levy-Haus, Peterstraße 2, E-Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Grundkurse für Seniorinnen und Senioren (Neueinsteiger)

Es sind absolut keine Vorkenntnisse erforderlich. In einem langsamen Lern-tempo lernen Sie den Aufbau eines Computers kennen. Die Lerninhalte umfassen den Umgang mit Bildschirm, Tastatur, Maus und Drucker (Hardware) und die Anwendung des Betriebssystems Windows (Software). In kleinen Schritten werden Sie an das Schreibprogramm Word herangeführt.

G006150	27.01. - 02.03.12	Freitag	9.30-12.45 Uhr
	6 x 4 UE	108,00 €	Inge Fuchs
G006151	14.02. - 08.03.12	Di /Do	9.30-11.45 Uhr
	8 x 3 UE	108,00 €	Karl-Heinz Bonk
G006152	05.03. - 28.03.12	Mo / Mi	9.30-11.45 Uhr
	8 x 3 UE	108,00 €	Karl-Heinz Bonk
H006153	16.04. - 07.05.12	Mo / Mi	9.30-11.45 Uhr
	7 x 3 UE	95,00 €	Karl-Heinz Bonk
I006154	31.08. - 05.10.12	Freitag	9.30-12.45 Uhr
	6 x 4 UE	108,00 €	Inge Fuchs

Ort: Hedwig Levy-Haus, Peterstraße 2, E-Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

G016140 17.01. – 16.02.12 Di / Do 9.30 – 11.45 Uhr
 10x 3 UE 110,00 € Manfred Rudolf
I016140 30.08. – 02.10.12 Do / Di. 9.30-11.45 Uhr
 10 x 3 UE 110,00 € Manfred Rudolf
 Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstr. 50, E-Kray
 Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
 Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
 Tel. 1897413

G026170 23.01. – 27.02.12 Mo / Mi 9.15-11.30 Uhr
 10 x 3 UE 115,00 € Martin Nennstiel
H026170 23.04. – 23.05.12 Mo / Mi 9.15-11.30 Uhr
 10 x 3 UE 115,00€ Martin Nennstiel
 Ort: Hans-Gipmann-Haus, Gerscheder Weiden 9, E-Dellwig
 Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
 Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
 Tel. 1897413

Basiskurse – Windows-Vista /Windows 7 mit eigenem Laptop

Es sind absolut keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie haben schon ein Laptop mit den Betriebssystemen Windows 7 oder Windows Vista und möchten nun lernen, wie Sie es bedienen und nutzen können? In einem langsamen Lern-tempo und mit einfachen Übungen führen wir Sie an Ihr Laptop heran und machen Sie mit Betriebssystemen und deren Anwendung vertraut. Bringen Sie Ihr Laptop (Betriebssysteme Windows 7 oder Windows Vista) mit. Sie können die Übungen direkt an ihrem eigenen Gerät durchführen

G006180 24.01. – 16.02.12 Di / Do 13.15-15.45 Uhr
 8x 3 UE 108,00 € Manfred Rudolf
G006181 27.02. – 21.03.12 Mo / Mi 13.15-15.45 Uhr
 8 x 3 UE 108,00 € Heide Lore Hinze
I006182 28.08. – 18.09.12 Di / Do 9.30-11.45 Uhr
 7x 3 UE 95,00 € Karl-Heinz Bonk
 Ort: Hedwig Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, E-Stadtmitte
 Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
 Tel. 1897413
 Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstr. 50, E-Kray
 Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
 Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
 Tel. 1897413

Word

Word-Schnupperkurs

Für ältere Menschen, die geringe Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben und ihr Wissen erweitern möchten, bieten wir diesen Schnupperkurs an. Mit einfachen Übungen und in langsamen Schritten lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung und die Anwendung des Programms Word kennen.

I006230 06.11. – 20.11.12 Di / Do 13.15–15.45 Uhr
5 x 3 UE 71,00 € Manfred Rudolf

Ort: Hedwig Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, E-Stadtmitte

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Word

Sie erlernen die Grundlagen der Textverarbeitung – Texte eingeben, korrigieren und speichern. Sie lernen, ihre Texte individuell nach Ihren eigenen Wünschen zu gestalten und Grafiken einzufügen. Das Erlernte kann u. a. für das Internet und für die Erstellung eines elektronischen Briefes genutzt werden. Wertvolle Tipps zum Schreiben von Sonderzeichen (z. B. das @-Zeichen) ergänzen die Lerninhalte; Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

G006200 01.02. – 29.02.12 Mi / Mo 9.30–11.45 Uhr
8 x 3 UE 108,00 € Karl-Heinz Bonk

H006201 17.04. – 15.05.12 Di / Do 9.30–11.45 Uhr
8 x 3 UE 108,00 € Karl-Heinz Bonk

I006203 27.08. – 19.09.12 Mo / Mi 9.30–11.45 Uhr
8 x 3 UE 108,00 € Karl-Heinz Bonk

Ort: Hedwig Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, E-Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

G026220 05.03. – 28.03.12 Mo / Mi 9.15–11.30 Uhr
8 x 3 UE 92,00 € Martin Nennstiel

H026221 17.04. – 15.05.12 Di / Do 9.15–11.30 Uhr
8 x 3 UE 92,00 € Martin Nennstiel

H026222 04.06. – 27.06.12 Mo / Mi 9.15–11.30 Uhr
10 x 3 UE 115,00 € Martin Nennstiel

Ort: Hans-Gipmann-Haus, Gerscheder Weiden 9, E-Dellwig

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Internet

Word und Internet

Sie möchten den sicheren Umgang mit dem Internet erlernen, sind aber nicht mit den erforderlichen Grundlagen der Textverarbeitung vertraut? Im ersten Übungsteil erarbeiten wir die Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms Word. Anschließend lernen Sie mit einfachen Übungen, ein E-Mail-Konto zur Erstellung elektronischer Briefe einzurichten, mit Hilfe von Suchmaschinen gezielt zu recherchieren und worauf Sie dabei achten sollten. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

H006300 30.07. – 02.08.12 Mo-Do 15.00-18.15 Uhr
4x 4 UE 75,00 € Martin Nennstiel

Ort: Hedwig Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, E-Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Internet für Seniorinnen und Senioren

Sie erlernen den sicheren Umgang mit dem Internet und wie man das World-WideWeb im Alltag zu Hause nutzen kann. In langsamen, leicht verständlichen Schritten und mit einfachen Übungen lernen Sie ein E-Mail-Konto zur Erstellung elektronischer Briefe einzurichten, mit Hilfe von Suchmaschinen zu recherchieren und worauf sie dabei achten sollten. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

G006400 06.03. – 20.03.12 Di / Do 13.15-15.45 Uhr
5x 3 UE 71,00 € Manfred Rudolf

G006401 09.03. – 30.03.12 Freitag 9.30-12.45 Uhr
4x 4 UE 75,00 € Inge Fuchs

H006402 02.04. – 05.04.12 Mo - Do.9.30-12.45 Uhr
4x 4 UE 75,00€ Karl-Heinz Bonk

H006403 09.05. – 23.05.12 Mi / Mo 9.30-11.45 Uhr
5x 3 UE 71,00 € Karl-Heinz Bonk

H006404 12.06. – 26.06.12 Di / Do 13.15-15.45 Uhr
5x 3 UE 71,00 € Manfred Rudolf

H006405 15.06. – 06.07.12 Freitag 9.30-12.45 Uhr
4 x 4 UE 75,00 € Inge Fuchs

H006406 20.06. – 04.07.12 Mi /Mo 13.15-15.45 Uhr
5 x 3 UE 71,00 € Heide Lore Hinze

H006407 16.07. – 19.07.12 Mo - Do 9.30-12.45 Uhr
4 x 4 UE 75,00 € Karl-Heinz Bonk

Ort: Hedwig Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, E-Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

G016420 17.04. – 26.04.12 Di / Do 9.30–11.45 Uhr
4x 3 UE 44,00 € Manfred Rudolf
Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstr. 50, E-Kray
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Internet-Intensiv für Seniorinnen und Senioren

Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

G006460 17.01. – 07.02.12 Di / Do 9.30 – 11.45 Uhr
7x 3 UE 95,00 € Manfred Rudolf
Ort: Hedwig-Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Excel

Basiskurs

Für die Haushaltsplanung, Kalkulation einer Reise oder andere Finanzaufstellungen: Wer die wichtigsten Grundfunktionen von Excel kennengelernt hat, spart eine Menge. Die Lerninhalte – z. B. das Anlegen einer Rechentabelle – werden auf die individuellen persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich; Kenntnisse in Word sind von Vorteil.

H006700 22.05. – 19.06.12 Di /Do 9.30-11.45 Uhr
8x 3 UE 108,00€ Karl-Heinz Bonk
Ort: Hedwig-Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Word und Excel für Seniorinnen und Senioren

Sie erlernen die Grundlagen der Textverarbeitung – Texte eingeben, korrigieren und speichern, Grafiken einfügen. Die Inhalte des Kurses können für das Internet und für die Erstellung eines elektronischen Briefes genutzt werden. Sie lernen, wie sie Tabellen erstellen, richtig formatieren und bearbeiten. Nützliche Tipps, wie z.B. einfügen einer Tabelle in ein Word-Dokument, werden ebenfalls vermittelt. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

G016210 23.02. – 27.03.12 Do / Di 9.30 – 11.45 Uhr
10x3 UE 110,00 € Manfred Rudolf

Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstr. 50, E-Kray

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Auffrischkurs Windows/Word/Internet

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Windows, Word und dem Internet und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in unserem Auffrischkurs genau richtig! Anhand der individuellen Fragen und Wünsche der Teilnehmenden werden die Lerninhalte passgenau zusammengestellt. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind erforderlich.

G006500 13.03. – 29.03.12 Di / Do 9.30 – 11.45 Uhr
6x 3 UE 81,00 € Karl-Heinz Bonk

Ort: Hedwig Levy-Haus, Peterstraße 2, E-Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

G016310 01.06. – 29.06.12 Freitag 9.30-11.45 Uhr
4x 3 UE 44,00 € Manfred Rudolf

Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstr. 50, E-Kray

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Fotobearbeitung

Digitale Fotobearbeitung

Sie lernen, Bilder und Fotos, die Sie mit Ihrer Digital-Kamera gemacht haben, am Computer zu bearbeiten. Die Kursinhalte werden in einem langsamen Lerntempo mit praktischen Übungen vermittelt. Bitte bringen Sie Ihre Digital-Kamera inklusiv Zubehör mit. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

H006600	02.04. - 05.04.12 4x 4 UE	75,00 €	Mo – Do 15.00-18.15 Uhr Martin Nennstiel
H006601	10.04. - 13.04.12 4x 4 UE	75,00 €	Di – Fr 9.30-12.45 Uhr Karl-Heinz Bonk
H006602	21.06. - 05.07.12 5x 3 UE	71,00 €	Do / Di 9.30-11.45 Uhr Karl-Heinz Bonk
H006603	23.07. - 26.07.12 4x 4 UE	75,00 €	Mo - Do 9.30-12.45 Uhr Karl-Heinz Bonk
F006604	06.08. - 09.08.12 4x 4 UE	75,00 €	Mo - Do 15.00-18.15 Uhr Martin Nennstiel

Ort: Hedwig-Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, Stadtmitte
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

G016610	22.05.-.14.06.12 6x 3 UE	66,00 €	Di / Do 9.30 – 11.45 Uhr Manfred Rudolf
----------------	-----------------------------	---------	--

Ort: Julius-Leber-Haus, Meistersingerstr. 50, E-Kray
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

H026620	12.06. - 05.07.12 8x 3 UE	92,00 €	Di / Do 9.15-11.30 Uhr Martin Nennstiel
----------------	------------------------------	---------	--

Ort: Hans-Gipmann-Haus, Gerscheder Weiden 9, E-Dellwig
Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)
Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

AWO-Medientage für Seniorinnen und Senioren

Gehören Sie zur medieninteressierten älteren Generation? Haben Sie bereits ein wenig Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem eigenen Laptop? Dann bringen Sie Ihren Laptop doch einfach und seien Sie bei unseren spannenden und interessanten AWO-Medien- und Erlebnistagen mit dabei.

Sie können Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. Neben der Textverarbeitung mit Word lernen Sie die digitale Bilderbearbeitung kennen bis hin zum Ausdruck der Bilder auf Papier oder die Weitergabe zum Entwickeln. Unter Anleitung richten Sie sich eine E-Mail-Adresse ein, lernen Ihren elektronischen Posteingang sowie den Nutzen und die Gefahren des Internets kennen. Mit Google-Earth entdecken Sie die Welt neu. Nach einer erlebnisreichen Medien-Exkursion nach Dortmund lernen Sie, Ihre digitalen Fotos ins rechte Licht zu rücken, diese für ein Fotobuch auszuwählen und in einer Diashow zu zeigen.

H006900 09.07. - 13.07.12 Mo - Fr 10.00-16.00 Uhr
112,00€ Manfred Rudolf

Ort: Hedwig-Levy-Haus, BAA, Peterstraße 2, Stadtmitte

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Meine Homepage

Als PC-Nutzer hätten Sie auch manchmal Interesse, Ihre Fotos oder Ihre Meinung ins Netz zu stellen? Als Vereinsmitglied möchten Sie die Aktivitäten und Termine Ihres Vereins bekanntgeben – allerdings nicht in den bekannten „Sozialen Netzwerken“? Bei uns erfahren Sie alles Wissenswerte und bauen Ihre Homepage unter Anleitung.

G026921 16.02. - 08.03.12 Do 19.00–21.30 Uhr
4x 3 UE 80,00€ Martin Nennstiel

H026925 19.04. - 10.05.12 Do 19.00–21.30 Uhr
4x 3 UE 80,00€ Martin Nennstiel

Ort: Hans-Gipmann-Haus, Gerscheder Weiden 9, E-Dellwig

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt KV Essen (AWO)

Anmeldung: Fam.Bildungsstätte der AWO, Sabine Schichholz
Tel. 1897413

Computerclubs

ComputerClub Bit & Byte Bergerhausen, Weserstr. 82, 45136 Essen
(Die Räume sind barrierefrei und behindertengerecht eingerichtet.)
Erstes selbst organisiertes Internet-Café „von Senioren für Senioren“ in Essen
Tel. Computerclub 2 69 75 08 oder 2 69 76 09
Montag 16.00 – 18.30 Uhr
Dienstag – Freitag 09.30 – 12.30 Uhr
email: info@awo-computerclub.de / www.awo-computerclub.de

Computerclub im Hans-Gipmann-Haus
Gerschede Weiden 9, Essen-Dellwig, Tel. 61 04 32
Dienstag 14.30 – 16.00 Uhr Leitung: Martin Nennstiel

AWO-Computerclub Frohnhausen, Dahnstr. 22, Essen-Frohnhausen
Jeden Donnerstag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr steht der Erfahrungsaustausch,
die Erweiterung von Grundkenntnissen und vieles mehr auf dem Programm.
Ansprechpartnerin/Leitung: Ursula Nöckel, Tel: 43 888 39

Computerclub der AWO Frintrop, Stifterschule, Unterstr. 67, Tel. 60 77 51
Donnerstag ab 18.30 Uhr Dirk Busch
email: awo-essenfrintrop@gmx.de

Internetcafe 55+ im Julius-Leber-Haus
Meistersingerstr. 50, Essen-Kray, Tel. 59 12 59
Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr 1,00 € pro Stunde
email: jlh@awo-essen.de

Computerclub der AWO Überruhr im Gertrud-Rattai-Haus
Langenbergerstr. 496, Essen-Überruhr
Thema „Foto- und Videobearbeitung“
Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr Wolfgang Hinze, Tel. 58 80 72

Computerclub der Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus,
Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold, Tel. 2200744
Samstag 11.30 – 13.30 Uhr 1,00 € pro Stunde
Leitung: Werner König, Tel: 8675054 ab 19.00 Uhr
email: sbs.butzweg@awo-essen.de / info@cc-borbeck.de

8. (Tages-) Fahrten, Ausflüge

Ausflüge und Fahrten – Termine auf Anfrage

Veranstalter: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de

Die **Mitglieder des Arbeitskreises Seniorenarbeit Essen** bieten zum Teil auch Reisen für Senioren/innen an. Nähere Informationen erhalten Sie von den einzelnen Mitgliedsorganisationen. Als Ansprechpartner stehen Ihnen zur Verfügung:

Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Essen, Herr Freudenberg, Tel. 1897-407

Caritasverband der Stadt Essen, Frau Preuß, Tel. 3200335

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Kontakt: Frau Fischer, Tel. 8953330

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Essen, Herr Jasinski, Tel. 8474-230

Diakoniewerk Essen, Frau Hartmann, Tel. 2205-148

Essener Seniorengemeinschaft für Sport & Freizeit e.V., Frau Kühnel,
Tel. 24 80 333

Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg / Essen e.V.,
Tel. 183-7373

Stadt Essen, Seniorenreferat; Frau Printz, Tel. 88 50150

9. Ehrenamt

„Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich“ (Goethe)

Viele üben eine „Ehrenamtliche Tätigkeit“ aus, weil sie etwas für sich tun und dabei anderen helfen wollen. Was hat der Mensch davon, wenn er unbezahlt arbeitet und sich dabei für andere Menschen einsetzt, welche ihm wichtig sind?

Ein ganz persönlicher Gewinn -

- man kann seine persönlichen Fähigkeiten / Stärken einbringen
- man kann gemeinsam wichtige Ziele verwirklichen
- man kann gute und neue Kontakte knüpfen
- man kann lernen, selbstbestimmt und gleichberechtigt im Team und in der Gruppe zu arbeiten.

Aber das „Dasein“ für andere fällt nicht immer leicht. Es kostet „Zeit“, es kostet „Einsatz“. Es ist auch Verpflichtung und verlangt Beständigkeit. Es kommt aber auch Dank und Wertschätzung zurück; kein materieller Gewinn, aber ein Einsatz, der sich lohnt. Ein Ehrenamt auszufüllen gibt dem eigenen Leben einen besonderen Sinn und Bedeutung.

Überall findet man - Menschen / Räume / Zeiten / Möglichkeiten - mach mit!

Es werden immer Ehrenamtliche gesucht.

In der Gemeinde, im Ortsverein, im Sportverein, in Initiativen, im Kultur- und Gesangsverein, in Nachbarschaftsgruppen, in Heimen, Kindergärten u.v.m.

In Einrichtungen, über das ganze Stadtgebiet verteilt, treffen sich Gemeinschaften, Gruppen, Initiativen. Überall dort sind helfende Hände willkommen. Ob Clubs und Kreise, Skatfreunde, Chöre, Aktivenkreise zur Bezirkspolitik, Mieterinitiativen, Besuchsdienste, Eltern- oder auch Großeltern-Kind-Gruppen, Kultur-, Musik- & Kreativkreise; dem Ideenreichtum vor Ort sind keine Grenzen gesetzt. Voraussetzung ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit anderen Aktiven, Beständigkeit und Ausdauer beim Ausbau einer eigenen ehrenamtlichen Initiative.

Keiner muss ganz bei Null anfangen...

... Hilfestellung beim Aufbau, Vermitteln und Verbreiten auch neuer Angebote leisten Verbände, Kirchengemeinden, Sportvereine, Interessengruppen und Institutionen, welche an ehrenamtlicher Unterstützung interessiert sind.

Seminare für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ev. Seniorengruppen

In fast allen Ev. Kirchengemeinden werden wöchentlich gesellige Seniorengruppen angeboten. Das Senioren- und Generationenreferat unterstützt die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, indem Themen zur Gestaltung der Seniorennachmittage praxisnah vorgestellt werden.

Nähere Informationen zu den aktuellen Themen des jeweiligen Termins können im Senioren- u. Generationenreferat des Diakoniewerks erfragt werden. Die kostenfreien Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

Zeit: 30.01., 27.02., 19.03., 30.04., 11.06.2012

jeweils montags von 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Ev. Kirche, III. Hagen 39,4. Etage (Großer Saal)

Veranstalter: Diakoniewerk Essen, Senioren- u. Generationenreferat

Anmeldung: Senioren- und Generationenreferat, Tel. 2205-147

Leitung: Claudia Hartmann

Kontaktadressen des Arbeitskreises Offene Seniorenarbeit und Bürgerengagement Essen:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Essen; Herr Freudenberg, Tel. 1897-407
Caritasverband der Stadt Essen; Frau Preuß, Tel. 3200335
Paritätischer Wohlfahrtsverband; Frau Fischer, Tel. 8953330
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverb. Essen; Herr Jasinski, Tel. 8474-230
Diakoniewerk Essen; Frau Hartmann Tel. 2205-148
Essener Seniorengemeinschaft für Sport & Freizeit e.V., Frau Kühnel, Tel. 762077
Lebensabendbewegung e.V.; Frau Eisenburger, Tel. 261117
Generationenverb. Miteinander e.V.; Herr Kästingschäfer, Tel. 472062
Stadt Essen, Seniorenreferat; Frau Schreiber, 88-50670

Ehrenamt Agentur Essen e. V.

Der Verein Ehrenamt Agentur Essen e.V. ist unabhängiger und trägerübergreifender Partner für alle Generationen, Unternehmen, Einrichtungen, Verbände und Initiativen sowie für alle Themen und Formen des Bürgerengagements in Essen. Der Verein stiftet Bildung, Unterstützung und Orientierung für Kinder, Jugendliche, Familien und alte Menschen nicht allein durch Beratung, Profiling und Vermittlung Ehrenamtlicher, sondern auch mit eigenen Projekten.

Die Ehrenamt Agentur Essen ist ein unabhängiger gemeinnütziger Verein von Bürgern für Bürger und weder an die Kommune noch an einen Spitzenwohlfahrtsverband angebunden. Sie finanziert ihre Arbeit allein aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden und erhält keine öffentlichen Zuschüsse

Ort: Bredeneyer Straße 6b, 45133 Essen
Erreichbar: Montag – Donnerstag: 9.00 – 18.00 Uhr und
Freitag: 9.00 – 15.00 Uhr
Kontakt: Tel: 0201/839149-0, Fax: 0201/839149-90
e-mail: info@ehrenamtessen.de,
Internet: www.ehrenamtessen.de

Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Essen e.V., Pferdemarkt 5, 45127 Essen Besuchsdienst „HerzDame – HerzBube“

Ehrenamtliche Helfer besuchen in den Stadtteilen Rüttenscheid und Borbeck (sowie nähere Umgebung). ältere Menschen, die in ihrer Wohnung leben.

Auskunft: Marlies Höller Tel. 7269867
Karlheinz Freudenberg Tel. 1897-407,
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de
Internet: www.awo-essen.de

Treffen der Ehrenamtlichen von „HerzDame – HerzBube Borbeck

Zeit: jeden 3. Donnerstag im Monat 15.30-17.00
Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold
Auskunft: Marlies Höller Tel. 7269867

Ehrenamtlich tätige Mitarbeiter gesucht! Welche Gruppe würden Sie gerne leiten oder gründen?

Beispiele: Männerkreisleiter, Malgruppenleiter/in, Helfer für den Mittagstisch

Auskunft: Fr. Kirstin Siemes, Tel. 2200744, Di-Fr 13.30-17.30 Uhr
e-mail: sbs.butzweg@awo-essen.de
Ort: Seniorenbegegnungsstätte Wilhelm-Heine-Haus AWO,
KV Essen, Butzweg 5, 45355 Essen-Bochold

Aktiv im Alter – Chancen und Möglichkeiten in Freizeit und Ehrenamt

In zahlreichen Gruppen und Kreisen bietet die AWO Essen Möglichkeiten sich mit Gleichgesinnten zu treffen und Aktivitäten zu verabreden. Überall werden ihre Ideen und tatkräftige Mitwirkung bei der Umsetzung benötigt. Ein gutes Raumangebot und eine gewachsene Vereinsstruktur sorgen für einen geeigneten Rahmen neue Menschen kennenzulernen und / oder Herzensangelegenheiten in der nachberuflichen Phase anzugehen.

Werden Sie aktiv!

Auskunft: AWO Essen Offene Seniorenarbeit
Karlheinz Freudenberg, Tel: 1897-407
e-mail: karlheinz.freudenberg@awo-essen.de

10. Besondere Veranstaltungshinweise

Veranstaltungen im Aalto- und Grillo-Theater und Theater im Rathaus

Der Arbeitskreis „Offene Seniorenarbeit und Bürgerengagement Essen“ bietet in Zusammenarbeit mit der Theater und Philharmonie Essen GmbH und dem Theater im Rathaus in der Spielzeit 2011/2012 Vorstellungen für Essener Bürgerinnen und Bürger ab dem 60. Lebensjahr zu ermäßigten Eintrittspreisen an. Genaue Informationen und Termine entnehmen Sie bitte den gesonderten Programmblättern (erhältlich im Seniorenreferat der Stadt Essen, Steubenstr. 53, in den Bürgerämtern oder an der Rathausinformation)

Veranstaltungen des Seniorenreferates der Stadt Essen

Das Seniorenreferat der Stadt Essen bietet Essener Seniorinnen und Senioren zahlreiche Veranstaltungen in seinem umfang- und abwechslungsreichen Kultur-, Bildungs- und Freizeitprogramm an. Das Halbjahresprogramm liegt voraussichtlich ab Februar 2012 im Rathaus, im Seniorenreferat - Steubenstr. 53 -, in den Bürgerämtern, den EVAG-Kundencentern und den Zweigstellen der Sparkasse Essen aus.

Seniorenkino

An jedem ersten Donnerstag im Monat um 14.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, die Nachmittagsvorstellungen für Seniorinnen und Senioren in der Essener Lichtburg zu besuchen. Das aktuelle Programm liegt u. a. im Rathaus und im Seniorenreferat der Stadt Essen, Steubenstr. 53, aus. Der Eintritt beträgt 6,00 € inkl. einem Glas Sekt. Das Seniorenkino ist eine Veranstaltung der Essener Lichtburg in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Essen (Änderungen vorbehalten).