

Rückblick auf das Jahr 2017

Auch im abgelaufenen Jahr 2017 hat der Seniorenbeirat wieder eine Reihe von Veranstaltungen und Aktionen gestartet. Die wesentlichsten davon waren:

- Großer Beliebtheit erfreute sich wieder das Frühjahrskonzert im März mit der Stadtkapelle im Tanzhaus. Die jungen Musikerinnen und Musiker bereiteten den Besuchern einen fröhlichen Nachmittag.
- Unsere Sing-Nachmittage im Evangelischen Gemeindezentrum bei Kaffee und Kuchen mit der "Rentnerband" im März und im Oktober kamen wie immer sehr gut an.
- Die 4. Auflage unserer Informationsbroschüre "Wegweiser und Ratgeber für Senioren und deren Angehörige" war im März fertiggestellt und konnte von Oberbürgermeister Armin Neudert in einer besonderen Veranstaltung im Beisein des Seniorenbeirates der Öffentlichkeit vorgestellt werden.
- Das Theater Donauwörth gab im Juli auf unsere Bitte hin wieder eine Seniorenvorstellung auf der Freilichtbühne am späten Sonntagnachmittag. Gespielt wurde das Stück "Die Päpstin". Das Angebot wurde von vielen älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern gerne angenommen.
- Fröhliche Stunden erlebten zahlreiche ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger beim Seniorentreffen auf dem Reichsstraßenfest 2017.
- Eine besondere Aktion startete der Seniorenbeirat bei der Donau-Ries-Ausstellung am Seniorentag. Am Stand der Stadt Donauwörth bot er die „Notfalldose“ an. Sie ist besonders für alleinstehende alte Menschen interessant. Näheres dazu haben wir im Seniorenkalender für das 4. Quartal 2017 veröffentlicht.
Interessenten können die Dose bei der Städt. Tourist-Information in der Rathausgasse zu einem Unkostenbeitrag von 2,00 € erhalten.
- Bereits traditionell fand im November unser bereits 15. Sonntagskonzert mit dem Salonorchester im Tanzhaus bei Kaffee und Kuchen statt.

Mehrmals traf sich der Seniorenbeirat im Lauf des Jahres zu gemeinsamen Gesprächsrunden zur Behandlung seniorenspezifischer Fragen und zur Vorbereitung der einzelnen Veranstaltungen und Aktionen. Die stets konstruktive und erfolgreiche Arbeit des Gremiums ist nur möglich, weil alle Mitarbeiter an einem Strang ziehen. Anregungen und Wünsche nimmt der Seniorenbeirat gerne an.

Vorschau auf das kommende Jahr 2018

Am 6. März ist wieder Sing-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Zum nächsten Sing-Nachmittag mit der „Rentner-Band“ lädt der Seniorenbeirat am **Dienstag, 6. März 2018**, wieder alle sangesfreudigen Seniorinnen und Senioren (egal ob gute oder weniger gute Sänger) in den Saal des Evangelischen Gemeindezentrums in der Pflögstraße herzlich ein. Beginn ist um 14.00 Uhr. Wie immer gibt es dabei Kaffee und Kuchen für alle.

Damit wir hinsichtlich der Bewirtung besser planen können, bitten wir alle Interessenten, sich bei ihren Seniorenkreisen anzumelden. Darüber hinaus sind aber auch Gäste herzlich willkommen.

Frühjahrskonzert mit der Stadtkapelle am Sonntag, 18. März

Das Frühjahrskonzert im Tanzhaus mit der Stadtkapelle haben wir für Sonntag, den 18. März 2018, terminiert. Beginn ist um 14.00 Uhr. Neben einem bunten Programm gibt es wieder Kaffee und Kuchen für alle.

Anmeldungen zum Konzert, wegen der Platzeinteilung für die einzelnen Gruppen, nehmen zu gegebener Zeit die Seniorenkreise entgegen; Einzelbesucher können Karten auch noch an der Kasse am Saaleingang kaufen. Im Eintrittspreis von 6,- € sind wie immer auch Kaffee und Kuchen enthalten. Die Bewirtung erfolgt gegen Vorlage der Eintrittskarte.

Klaus Stephan

Alle angegebenen Veranstaltungen sind öffentlich.
Interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger sind herzlich eingeladen.

JANUAR

- | | |
|---|--|
| Donnerstag,
4. Januar,
14.00 Uhr | Seniorenachmittag: „Englische Gärten“
Referent: Fritz Märkisch
Familie Leix im „Gred werd“
Seniorenkreis Schäfstall |
| Donnerstag,
4. Januar,
14.00 Uhr | VdK-Stammtisch für Damen und Herren
Hirsch s'kleine Cafe
VdK-Ortsverband Donau-Ries |
| Dienstag,
9. Januar,
14.30 Uhr | Gottesdienst mit Dekan Heidecker
Johannispark Nordheim
Evang. Kirchengemeinde |
| Dienstag,
16. Januar,
14.00 Uhr | Bilder aus Riedlingen und Umgebung
Referent: Rudolf Brix
Pfarrheim
Seniorenkreis St. Martin Riedlingen |
| Dienstag,
16. Januar,
14.30 Uhr | Vortrag mit Bildern: „Gemeindejahresrückblick“
Referent: Sigmar Hientzsch
Evang. Gemeindehaus, Pflögstraße
Evang. Kirchengemeinde Donauwörth |
| Dienstag,
16. Januar,
14.30 Uhr | Diavortrag: „Unser Weg durch ein Neues Jahr“
Referent: Monsignore Herbert Lang
Pfarrsaal
Seniorenkreis Münster zu unseren lieben Frau |
| Donnerstag,
18. Januar,
14.30 Uhr | Kaffee- und Gesprächsrunde
Taufersaal, Bürgerspital
Frauen-Union |
| Samstag,
20. Januar,
13.30 Uhr | AWO-Jahreshauptversammlung
Gasthaus Goldener Hirsch
AWO-Ortsverein Donauwörth |

Dienstag,
23. Januar,
14.00 Uhr

Vortrag: „Fasching und Brauchtum“
Referentin: Sonja Strobel
Gasthaus Dietenhauser, Nordheim
Seniorenkreis St. Georg Auchsesheim/Nordheim

Donnerstag,
25. Januar,
8.00 bis 10.30 Uhr
Unkostenbeitrag:
3,20 Euro

Frauenfrühstück
Gemütliche Unterhaltungen führen, „raus kommen“,
genießen
Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

Dienstag,
30. Januar,
14.00 Uhr

„Lach mal wieder – Humor ist die beste Medizin“
Referentinnen: Brigitte Leitmeir, Jutta Katzl
Pfarrsaal
Seniorenkreis Münster zu unseren lieben Frau

F E B R U A R

Donnerstag,
1. Februar,
14.00 Uhr

VdK-Stammtisch für Damen und Herren
Hirsch s'kleine Cafe
VdK-Ortsverband Donau-Ries

Samstag,
3. Februar,
14.30 Uhr

Vortrag: „Carpe diem – Nutze den Tag“
Referent: Stadtpfarrer Jacek Wyrwich
Pfarrheim Christi Himmelfahrt
Seniorenkreis Christi Himmelfahrt Parkstadt

Dienstag,
6. Februar,
14.00 Uhr

Faschingsnachmittag mit Bingo
Pfarrheim
Seniorenkreis St. Martin Riedlingen

Dienstag,
6. Februar,
14.30 Uhr

Abendmahlgottesdienst mit Dekan Heidecker
Johannispark Nordheim
Evang. Kirchengemeinde

Mittwoch,
7. Februar,
13.30 Uhr

AWO-Fasching
Gasthaus „Zur Grenz“, Erlingshofen
AWO-Ortsverein Donauwörth

Donnerstag,
8. Februar,
14.00 Uhr

Seniorenachmittag im Fasching

Familie Leix im „Gred werd“
Seniorenkreis Schäfstall

Donnerstag,
15. Februar,
14.30 Uhr

Kaffee- und Gesprächsrunde

Taufersaal, Bürgerspital
Frauen-Union

Dienstag,
20. Februar,
14.30 Uhr

„Das Lutherquiz Teil II“

Leitung: Dekan Johannes Heidecker
Evang. Gemeindesaal, Pflögstraße
Evang. Kirchengemeinde Donauwörth

Donnerstag,
22. Februar,
8.00 bis 10.30 Uhr
Unkostenbeitrag:
3,20 Euro

Frauenfrühstück

Gemütliche Unterhaltungen führen, „raus kommen“,
genießen
Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

Donnerstag,
22. Februar,
19.00 Uhr,
Eintritt frei!

VHS-Vortrag: Informationsabend zum Thema Energiewende

Referent: Klaus Röthele
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth

Montag,
26. Februar,
19.30 Uhr,
Eintritt: 3,- Euro

VHS-Vortrag: „Im Erziehungsalltag Ruhe bewahren“

Referentin: Dipl.-Psych. Irmi Huber
AWO-Kinderhaus in der Ölgasse
VHS Donauwörth

M Ä R Z

Donnerstag,
1. März,
14.00 Uhr

VdK-Stammtisch für Damen und Herren

Hirsch s'kleine Cafe
VdK-Ortsverband Donau-Ries

Donnerstag,
1. März,
14.00 Uhr

Seniorenachmittag

Familie Leix im „Gred werd“
Seniorenkreis Schäfstall

- Donnerstag,
1. März,
19.00 Uhr,
Eintritt frei!
- VHS-Vortrag: „Gut zu Fuß ein Leben lang! Was tun bei verletztem Sprunggelenk?“**
Referentin: Dr. med. Susann Borgwardt
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth
- Freitag,
2. März,
15.00 Uhr
- VdK-Themenstammtisch „Flexi-Rente“ mit Kaffee-Runde**
evang. Gemeindesaal, Pfliegstraße 32
VdK-Ortsverband Donau-Ries
- Samstag,
3. März,
13.30 bis 15.30 Uhr
- Schenktag im Haus der Begegnung**
Mit Kaffee und Kuchen
Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt
- Dienstag,
6. März,
14.00 Uhr
- Sing-Nachmittag mit der „Rentner-Band“ bei Kaffee und Kuchen**
Evang. Gemeindehaus, Pfliegstraße
Seniorenbeirat in der Stadt Donauwörth
- Dienstag,
13. März,
14.30 Uhr
- Präsentation: „Von Hasen, Lämmchen und Ostereiern – Brauchtum an Ostern“**
Referentin: Irmgard Maurer
Pfarrsaal
Seniorenkreis Münster zu unseren lieben Frau
- Donnerstag,
15. März,
14.30 Uhr
- Kaffee- und Gesprächsrunde**
Taufersaal, Bürgerspital
Frauen-Union
- Freitag,
16. März,
19.00 Uhr,
Eintritt: 4,- Euro
- VHS-Vortrag: „IchWahn - Ein Biophysiker erklärt, warum Abgrenzung gegen unsere Natur ist“**
Referent: Prof. Dr. Markolf H. Niemz
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth
- Sonntag,
18. März,
14.00 Uhr
- Frühjahrskonzert mit der Stadtkapelle bei Kaffee und Kuchen**
Stadtsaal im Tanzhaus
Seniorenbeirat in der Stadt Donauwörth

Dienstag,
20. März,
8.30 Uhr

Fastenandacht mit Diakon Oliver Stutzky

anschließend gemeinsames Frühstück

Pfarrheim

Seniorenkreis St. Martin Riedlingen

Dienstag,
20. März,
14.00 Uhr

Vortrag: „Mit der rollenden Klinik auf den Philippinen, unterwegs als Arzt für die Dritte Welt“

Referent: Dr. Simon Streitwieser

Gasthaus Hoser, Auchsesheim

Seniorenkreis St. Georg Auchsesheim/Nordheim

Mittwoch,
21. März,
Abfahrt wird noch
bekannt gegeben

VdK-Tagesfahrt „Karpfenessen zur Fastenzeit in Franken“

Busfahrt nach Iphofen (Stadtführung), Markt Einersheim (Mittagessen) und Feuchtwangen

VdK-Ortsverband Donau-Ries

Donnerstag,
22. März,
8.00 bis 10.30 Uhr
Unkostenbeitrag:
3,20 Euro

Frauenfrühstück

Gemütliche Unterhaltungen führen, „raus kommen“, genießen

Haus der Begegnung

Mehrgenerationenhaus Parkstadt

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

Montag bis Freitag
12.00 Uhr

Mittagstisch für Senioren
bei Anmeldung bis 10.00 Uhr
Pestalozzistraße 2 a, Nordheim
Johanniter Tagespflege

jeden Montag
9.00 bis 11.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gesprächs- und Bastelrunde
Taufersaal, Bürgerspital
Martha Bauer, Donauwörth

jeden Montag
10.00 bis 11.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gedächtnistraining für Senioren
Haus der Begegnung Parkstadt
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Montag
14.00 bis 15.30 Uhr

Tanzkreis 50plus (sh. VHS-Programm)
FBE/VHS-Haus, Spindeltal 5
Ursula Unger, Donauwörth

jeden Montag
16.45 bis 17.45 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

**Seniorengymnastik für Mann
und Frau**
Leitung: Elisabeth Meier
Neudegger Sporthalle
Postsportverein Donauwörth e.V.

jeden Montag
18.00 bis 18.45 Uhr

Funktionstraining
Taufersaal, Bürgerspital
Rheumaliga AG Monheim-Donauwörth

jeden Dienstag
9.30 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gedächtnistraining für Senioren
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden letzten Dienstag
im Monat
16.00 Uhr
(30.01. Salbungsgottesdienst, 27.02.)

Gottesdienst
Taufersaal, Bürgerspital
Evang. Kirchengemeinde

jeden Dienstag
17.00 bis 20.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gymnastik für Frauen und Männer
Mangold-Schule - Spindeltal
Behinderten- und Versehrten-Sportverein
(BVSV)
Frauen: 17.00 – 18.00 Uhr, Männer: 18.00 – 19.00
Uhr, Bechterew-Gruppe: 19.00 – 20.00 Uhr

jeden Dienstag
18.15 Uhr

Gottesdienst
Kapelle Donau-Ries-Klinik
Evang. Kirchengemeinde

(am ersten Dienstag im Monat mit Abendmahl - am letzten Dienstag im Monat immer als
Segnungsgottesdienst mit Segnung Einzelner)

jeden 3. Dienstag
im Monat
13.30 Uhr

**Flohmarkt, Kleider- und Wäschebasar
für Erwachsene und Kinder**
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
10.00 bis 11.00 Uhr

**Gedächtnistraining für Senioren
mit Frau Moll**
Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

jeden Mittwoch
12.30 bis 15.30 Uhr

Cafe Grenzenlos
Kaffeebetrieb im Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

jeden Mittwoch
13.00 Uhr

Diabetes-Sport, Hockergymnastik
Reha-Fit im Maximilium, Kapellstr. 42
Diabetiker-Selbsthilfegruppe

jeden Mittwoch
14.30 bis 15.30 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Bewegung bis ins Alter
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
17.30 bis 18.30 Uhr
(entfällt in den Schulferien)

Fit ab 50
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
18.00 bis 20.00 Uhr

Koronarsportgruppe
Turnhalle St. Ursula
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
17.00 bis 18.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gymnastik für Junge und Junggebliebene
Leitung: Elisabeth Meier
Neudegger Sporthalle
Postsportverein Donauwörth e.V.

jeden 1. und 3. Mittwoch
im Monat
19.30 – 21.00 Uhr

Gruppe für Depressionen und bipolare Störungen
Taufersaal, Bürgerspital
Selbsthilfegruppe Weitblick

jeden Mittwoch in
geraden Kalenderwochen
14.00 – 16.00 Uhr

Seniorenkaffee
Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritasverband und Sozialstation

jeden 2. Mittwoch
ab dem 10.01.

„Strick mit“ für Anfänger und Fortgeschrittene
Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

jeden letzten Mittwoch
15.00 Uhr

Gottesdienst
Johanniter Tagespflege, Nordheim
Evang. Kirchengemeinde

(31.01. Salbungsgottesdienst, 28.02.)

jeden 2. Mittwoch im Monat
14.30 Uhr

Gesprächskreis der Rheumaliga
Hirsch s'kleine Cafe
Rheumaliga AG Monheim-Donauwörth

jeden Donnerstag
9.30 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gymnastik am Vormittag
Turnhalle Nordheim
SV Nordheim

jeden Donnerstag
10.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

„Tanz mit – bleib fit“
Leiterin: Angelika Schmidt-Thrul
Gemeindehaus, Christuskirche

jeden Donnerstag
18.00 Uhr

Spieleabend von 13 – 99 Jahren
Haus der Begegnung, Parkstadt
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden Donnerstag
18.15 Uhr

Gottesdienst
Kapelle Donau-Ries-Klinik
Katholisches Münsterpfarramt

jeden 3. Donnerstag
im Monat
14.00 bis 15.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe für
Fibromyalgiekranke**
Hirsch s'kleine Cafe
Rheumaliga AG Monheim-Donauwörth

jeden 1. und 3. Freitag
im Monat
10.30 Uhr
(05.01. mit Abendmahl, 19.01., 02.02. mit Abendmahl, 16.02., 02.03. mit Abendmahl)

Gottesdienst
BRK-Zentrum
Evang. Kirchengemeinde

jeden 1. Freitag
im Monat
13.30 Uhr

**Flohmarkt, Kleider- und Wäschebasar
für Erwachsene und Kinder**
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Freitag
8.15 bis 10.00 Uhr

Qi Gong 50+
Haus der Begegnung Parkstadt
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden Freitag
14.30 bis 16.30 Uhr

Cafe Grenzenlos
Kaffeebetrieb im Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

jeden Freitag
14.30 bis 15.30 Uhr

Seniorengymnastik mit Frau Moll
Haus der Begegnung Parkstadt
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Samstag
9.30 Uhr

Gottesdienst
Kirche Bürgerspital
Katholisches Münsterpfarramt

jeden Samstag
10.00 Uhr

Gottesdienst
BRK-Zentrum
Katholisches Münsterpfarramt

jeden Sonntag
18.00 Uhr

(Hl. Messe am 2. und 4. Sonntag,
übrige Sonntage nur Wortgottesdienst)

Gottesdienst
Kapelle Donau-Ries-Klinik
Katholisches Münsterpfarramt

AUS DEM AKTUELLEN PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE

Der gläserne Mensch - die gläserene Gesellschaft - Fluch oder Segen?

Angefangen beim Einkauf mit Kundenkarte, EC-Karte oder Kreditkarte, beim Autofahren, als Fluggast, als Internetnutzer oder einfach nur als Person mit Smartphone – irgendjemand „passt im Hintergrund immer auf uns auf“ - ob wir das wollen oder nicht. Die totale und grenzenlose Vernetzung in Verbindung mit intelligenten elektronischen Systemen hat in fast alle Bereiche unseres täglichen Lebens Einzug gehalten. Der letzte Schrei ist momentan das „Internet der Dinge“. Die einen sehen darin neue Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität und des Lifestyles, die anderen rechnen sich schon den zu erwartenden Profit aus. Wieder andere reiben sich die Hände – weil der einzelne Mensch freiwillig alle Daten preisgibt, für die der Datenschutz mehr schlecht als recht seine Daseinsberechtigung verteidigen möchte. Nicht zu vergessen die damit einhergehende schnell ansteigende Cyberkriminalität. Lassen Sie sich in diesem kurzweiligen Vortrag durch die Welt der digitalen Datensammler führen und erfahren Sie mehr zu ihren (digitalen) Spuren und den Möglichkeiten oder Gefahren in unserem zunehmend technisierten und vernetzten Alltag - und natürlich auch zu den Hintergründen und Motivationen der „Datensammler“.

1 x ab Mittwoch, 10.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Erich Bäcker, IT-Consultant (Kurs-Nr. 2400)

Skype: Weltweit kostenlos telefonieren - mit Bild und Ton

Die kleine Computer-Software Skype macht`s möglich. Sie funktioniert von jedem Computer und jedem Internetanschluss auf der Welt. Egal ob direkte Skype-Gespräche oder Gespräche ins Festnetz, Textnachrichten, Videotelefonate - mit einzelnen oder mehreren Gesprächspartnern. Sie erlernen die Funktionen von Skype und erhalten Tipps zur Installation und Registrierung. Wenn gewünscht, kann jeder Teilnehmer im Kurs seinen eigenen Account erstellen. Eigene Notebooks, Tablets und Smartphones können gerne mitgebracht werden. Voraussetzungen: Windows Grundkenntnisse.

1 x ab Montag, 15.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Erich Bäcker, IT-Consultant (Kurs-Nr. 2502)

Orient und Okzident

Vor fast 200 Jahren hat es Johann Wolfgang von Goethe in seinem Werk „Westöstlicher Divan“ zum Ausdruck gebracht: „Wer sich selbst und andere kennt, wird auch hier erkennen: Orient und Okzident sind nicht mehr zu trennen!“ Die bei uns angekommenen Flüchtlinge und Asylbewerber tragen zur Untrennbarkeit von Morgen- und Abendland bei. Und so ist es dringende Aufgabe der Einheimischen geworden, sich mit „dem Orient“ zu befassen und seine Geschichte und Kultur zu erkennen. Aber auch bereit zu sein, sich mit den politischen Verhältnissen und deren gesellschaftlichen Brüchen zu befassen und die Vielfalt der Religion des Islam, der die Mehrzahl der Migranten angehört, in seinen Grundlagen, Kultushandlungen, Traditionen und Auswirkungen auf stammesgeprägte Strukturen kennenzulernen. Das Seminar gliedert sich in die Teile: Der „Orient“ - von der Völkerwanderung zur Kolonialpolitik; Die „Arabellion“ und ihre Folgen; Juden, Christen und Muslime als „Kinder Abrahams“ und die Grundlagen des Islam; Die „islamische Welt“: Kultur, Tradition, Sitten und Gebräuche. 4 x ab Montag, 15.01.2018, 19:30 - 21:00 Uhr, Jörg Fischer, Hauptmann a. D., Bürgermeister (Kurs-Nr. 1214)

Das ältere Tier - Naturheilmittel und homöopathische Notfall-Apotheke

Sanfte Naturheilmittel wie Kräuter oder Homöopathika können auch unsere Haustiere im Älterwerden begleiten. Wenn die Kräfte langsam weichen und das Leben für unsere Tiere gemütlicher wird, können wir ihren Körper und ihren Geist unterstützen. An diesem Abend bespreche ich mit Ihnen die wichtigsten Mittel und deren Anwendung für ein würdevolles und möglichst schmerzfreies Altern unserer Tier-Liebliche.

1 x ab Mittwoch, 17.01.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Dr. Friederike Raab, Biologin und Tierheilpraktikerin (Kurs-Nr. 7274)

Sei nicht "nett", sei echt - Vom Konflikt zur Kooperation

Einführungskurs in die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) unterscheidet sich von vielen anderen Kommunikationsmodellen auf Grund ihrer Haltung. Kern der GFK ist die Annahme, dass die Werte, Anliegen und Bedürfnisse aller Beteiligten gleich wertvoll und wichtig sind. Auf dieser Basis ist ein Kontakt möglich, der berührend und oft überraschend ist. Sowohl in der Alltags-Kommunikation, im Umgang mit Kindern als auch bei der Konfliktlösung im persönlichen und beruflichen Umfeld, verändert sich der Kommunikationsfluss und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit wächst. Bitte Schreibsachen mitbringen. 2 x ab Samstag, 20.01.2018, 9:30 - 15:30 Uhr, Jutta Leibe, Psychotherapeutin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (Kurs-Nr. 2030)

Android Smartphones und Tablets für Einsteiger

Sie haben ein Android Smartphone oder Tablet (Samsung, Sony, HTC, usw.) und sind als Erwachsener damit etwas überfordert? Der Kurs beinhaltet folgende Themen: grundsätzliche Bedienung, Anpassung und Personalisierung; Nutzung im mobilen Handynet und im WLAN; Apps wie z.B. Musikplayer, Digitalkamera, Terminkalender und Navigationssystem; Datenspeicherung und Synchronisation; Cloudspeicher; Akkumanagement. Bitte mitbringen: Android-Gerät (ab Android Version 2.3), Ladekabel und Ihre Google-Zugangsdaten mit. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, Google-Konto, E-Mail-Adresse.

2 x ab Mittwoch, 24.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Erich Bäcker, IT-Consultant (Kurs-Nr. 2513)

Der Aufstieg der AfD in Deutschland

Die Alternative für Deutschland (AfD) wurde im Jahr 2013 als Reaktion auf den Euro-Rettungsschirm gegründet. Das zunächst eher auf Wirtschaftsfragen ausgelegte Parteiprofil wich jedoch spätestens mit der Flüchtlingskrise der Jahre 2015 und 2016 einem rechtspopulistischen Schwerpunkt, der unverhohlen vor der vermeintlichen Gefahr einer Islamisierung Deutschlands warnte. Beispielhaft für diesen Wandel steht die Person Björn Höcke, der 2015 mit der „Erfurter Resolution“ für eine stärkere Betonung von völkischen Ideen warb und in seiner Rhetorik teils rechtsextreme Gedanken und Symbole einband. Das Webinar wird den Aufstieg und die Entwicklung der AfD in Deutschland vor dem Hintergrund der Bundestagswahl untersuchen. (Webinar)

1 x ab Dienstag, 30.01.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Prof. Dr. Lothar Probst, Uni Bremen (Kurs-Nr. 1222)

Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Alle Malrichtungen - gelehrt wird Perspektive und Farbenlehre. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte

8 x ab Dienstag, 26.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr, Johann Obermaier, Malermeister (Kurs-Nr. 5140)

Aquarellmalerei in großem Format

Ob Blumen oder Landschaften - wir tauchen durch die Verwendung von großformatigem Aquarellpapier in die großflächige flotte spontane Malweise mit unterschiedlichen Aquarelltechniken ein. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Künstler-Aquarellfarben, 24er Aquarellpinsel und Aquarellkartons sind in der Materialgebühr enthalten. Sollten Sie bereits über gute Aquarellfarben in Tuben verfügen und diese im Kurs verwenden, ermäßigt sich die Materialgebühr auf 25 Euro. Eventuelle Rückfragen bitte an die Dozentin per Mail: sa.habiger@gmail.com. Bitte mitbringen: Aquarellfarben in Tuben (falls vorhanden), Bleistift HB, Radiergummi,

Spitzer, Wasserglas, Küchenrolle. Materialgebühr: 30 Euro für Künstler-Aquarellfarben, -kartons, -pinsel. Der Betrag wird im Kurs eingesammelt.
1 x ab Samstag, 03.02.2018, 9:30 - 16:30 Uhr, Sabine Habiger, VHS-Dozentin (Kurs-Nr. 5152)

Tipps zur Reisefotografie

Der Fotokurs (nur für Amateure) verrät Ihnen das Know-how eines hervorragenden Reisefotografen und bringt Beratung über Ausrüstung. Er führt in die Welt der richtigen Belichtung und ermuntert auch zur Abweichung von der Regel. Sie entdecken Fotomotive, an denen Sie sonst achtlos vorübergegangen wären. Zahlreiche Bilder geben Ihnen gute Anregungen! Bitte mitbringen: evtl. Fotoapparat, Reisebilder.

1 x ab Montag, 05.02.2018, 19:00 - 21:00 Uhr, Helmut Bissinger, Journalist (Kurs-Nr. 5020)

Meditation - Zeit der Stille

Viele Menschen stehen unter enormen täglichen Druck und geraten allein bei der Vorstellung nach innen zu gehen, sich zu sammeln, zu konzentrieren und sich zu fokussieren in Unruhe, weil sie die ersehnte Stille nicht unmittelbar herstellen können. Meditation ist ein zielloser Weg, der Körper und Geist in Harmonie miteinander und mit der Umwelt bringt und zu einem achtsameren, liebevolleren, akzeptierenden und damit meditativem Sein führt. Das Kultivieren einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung sich selbst gegenüber hilft, ein Auf-die-Schulter-klopfen, ein Anerkennen der Mühe und ein liebevoller Blick auf das (noch) Unzureichende. Bitte mitbringen: Matte, warme Decke, kleines Kissen, Socken, lockere warme Kleidung. Für Wasser/Obst ist gesorgt.

10 x ab Dienstag, 06.02.2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Sonja Hofmann, Meditationstrainerin (Kurs-Nr. 4162)

Musik, Videos, Software aus dem Internet

MP3, iPod, Musicload, Streaming, Podcast - was steckt eigentlich dahinter? Lernen Sie das Thema Musik am PC und im Internet kennen! Wir informieren Sie über das Audio-Format MP3, wandeln Musik-CDs in MP3 um und überspielen die Stücke vom PC auf einen MP3-Player oder ein Smartphone/Tablet. Wir zeigen Ihnen, wo Sie Musik (kostenpflichtig oder kostenlos und legal) im Internet finden, wie Sie diese herunterladen und am PC und mit mobilen Geräten abspielen können. Weiterhin stellen wir einen Querschnitt der kostenpflichtigen Dienste für Audio-/Video- und Softwaredownloads vor und sprechen über Fakten und Mythen zum Thema Urheberrecht- und Urheberrechtsverletzung! Teilnahmevoraussetzungen: Windows- bzw. PC-Grundlagen.

1 x ab Mittwoch, 07.02.2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Erich Bäcker, IT-Consultant (Kurs-Nr. 2466)

Grundwissen für Imker

Dieser Kurs bringt Einblicke in die faszinierende Welt der Bienen. Er vermittelt Ihnen eine solide Grundlage, sozusagen einen "roten handwerklichen Faden". Dieser verknüpft die theoretischen Zusammenhänge mit dem praktischen Wissen, in das sich ein Einsteiger Schritt für Schritt einarbeiten kann. 1. Abend: Das Leben der Bienen; 2. Abend: Die Arbeiten des Imkers im Jahresablauf; 3. Abend: Die Bienenweide; 4. Abend: Die Bienenprodukte; 5. Abend: Krankheiten und Schädlinge der Bienen; 6. Abend: Rähmchen, Beuten und Werkzeuge des Imkers.

6 x ab Freitag, 09.02.2018, 19:30 - 21:30 Uhr, Karl Heinz Bablok, VHS-Dozent (Kurs-Nr. 7200)

Europ. Sprachgeschichte(n) 1: Liebesgeflüster und Liebesgeschrei

Anlässlich des Valentinstages gibt der interaktive Vortrag einen Einblick in die europäische Sprach- und Kulturgeschichte zu "Liebe". Da "Liebe" bisweilen mit "Sex" gleichgesetzt, wird der Vortrag auch auf die Wortschatzentwicklung dieser Aktivität eingehen.

1 x ab Mittwoch, 14.02.2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Prof. Dr. Joachim Grzega, Sprachwiss. (Kurs-Nr. 1234)

Entspannung mit Kristall-Klangschalen

Entspannen, abschalten, zur inneren Ruhe finden, den Alltag loslassen - die Klänge der Kristall-Klangschalen, die auf einer sehr hohen Frequenz schwingen, im Körper aufnehmen und in der Entspannung Heilung und Harmonisierung geschehen lassen. Dazu Bilder und Informationen aus dem Unterbewusstsein durch die geführte Meditation empfangen. Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung.

5 x ab Dienstag, 20.02.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, Susanne Meissner, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Kurs-Nr. 4802)

Tanz um die Welt

Von langsam bis schnell, von leicht bis schwer, von einfach bis kompliziert, von historisch bis modern, mit und ohne Partner tanzen wir nach Melodien und Rhythmen aus aller Welt. Mitbringen: bequeme Tanz- oder Turnschuhe. 12 x ab Samstag, 24.02.2018, 14:00 - 15:30 Uhr, Henrike Straub, VHS-Dozentin (Kurs-Nr. 4954)

Säure-Basen im Gleichgewicht

Die Basenkur (Detox-Kur) zu Hause zur Förderung der Gesundheit. Theoretische Grundlagen und praktische Anleitung (pH-Wert messen, Bäder, Wickel, Ernährung usw.). Mit Meditationen und Erfahrungsaustausch. Wenn möglich soll jeder/jede TeilnehmerIn in dieser Zeit die Basenkur zu Hause durchführen.

3 x ab Mittwoch, 28.02.2018, 18:30 - 21:00 Uhr, Susanne Meissner, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Kurs-Nr. 4804)

60 - na und? Machen Sie mehr aus Ihrem Typ

Sie wollen gut und frisch aussehen, und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues!

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug. Materialkosten 6 Euro.

1 x ab Donnerstag, 08.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr, Ayhan Hardaldali, Imageberater, Hairstyl. (Kurs-Nr. 7016)

Europäische Sprachtricks 2: Fake-News und Fake-Oldies

... als Wesen der Demokratie. Von vielen wird der Eindruck vermittelt, dass Fake-News ("Falschnachrichten" bzw. "täuschende Nachrichten") eine Erfindung von Donald Trump sind. Tatsächlich gehören solche "Falschnachrichten" schon seit Einführung der Demokratie in den modernen Staaten zu ihren wesentlichen Bestandteilen. Sie sollen bewirken, dass die Masse des Volkes nach dem Willen von Mächtigeren spricht, denkt und handelt. Der interaktive Vortrag bringt internationale Beispiele sowie Hinweise, wie man sich gegen Fake-News besser schützen kann.

1 x ab Mittwoch, 21.03.2018, 18:30 - 20:00 Uhr, Prof. Dr. Joachim Grzega, Sprachwiss. (Kurs-Nr. 1232)

Zauberkurs für große und kleine Leute von 8 - 88 Jahren

Anmeldung Erwachsene! Wer schon einmal den Wunsch hatte, ein paar pfiffige Zauberkunststücke zu beherrschen, ist hier richtig. Die Kinderentertainer und Berufszauberer Joe + Josy (Eugen und Margit Dehlinger) lüften die Geheimnisse einiger Zauberkunststücke, welche dann besprochen und eingeübt werden. Es handelt sich um Kunststücke, die zu jeder Zeit an jedem Ort und ohne, bzw. mit nur geringstem Vorbereitungsaufwand vorgeführt werden können. Das komplette Arbeitsmaterial, inklusive Seminarheft mit verständlichen Trickbeschreibungen in Wort und Bild ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte Snacks und Getränke mitbringen.

1 x ab Samstag, 24.03.2018, 11:00 - 15:00 Uhr, Eugen Dehlinger, Berufszauberer (Kurs-Nr. 5080)

Anmeldung: Vhs-Geschäftsstelle, Spindeltal 5

Tel.: 0906 8070

Fax: 0906 9998667

Internet: www.vhs-don.de

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

NOTRUF

Polizei/Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Polizeiinspektion Donauwörth	0906 706670
Giftnotrufzentrale	089 19240
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern	116 117

KRANKENHAUS

Donau-Ries-Klinik Neudegger Allee 6	0906 782-0
--	------------

Herausgeber:

Stadt Donauwörth
Büro des Oberbürgermeisters
Rathausgasse 1, 86609 Donauwörth
Tel. 0906 789-161, Fax 789-109

Sie finden uns auch im Internet unter www.donauwoerth.de
Rubrik „Soziales/Gesundheit/Senioren“