

Älterwerden und Familie

- ◆ Kultur vor Ort
- ◆ Sprachen und Kultur
- ◆ Tanzen und Gymnastik
- ◆ Kreativität

Fachbereichsleitung

Ulrike Heimann-Moch

Tel.: 0234 910-5110 / 5113

ÄLTERWERDEN UND FAMILIE

Ein Bildungsprogramm für ältere Menschen als Bindeglied zwischen den Generationen.

Familien brauchen aktive Großeltern, die ihren Kindern und Enkeln Partner sein können. Ältere haben zudem die wichtige Rolle von Zeitzeugen. Sie vermitteln Jüngeren z.B. einen neuen lebendigen Blick auf die Vergangenheit ihres Stadtteils, ihrer Region und ihres Lebens. Ein Stück Familienkultur wird anschaulich weitergegeben.

Die nachfolgenden Kurse geben älteren Menschen die Möglichkeit, Bildungsinhalte aufzufrischen und neue Fähigkeiten zu erwerben.

Diese Erfahrungen helfen ihnen, den Alltag eigenverantwortlich zu gestalten und zu strukturieren und dienen zudem als Hilfe zum Dialog zwischen den Generationen ganz im Sinne der Bildungsangebote, wie sie im Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) der Familienbildung zugewiesen sind.

Kultur vor Ort

I. Trimester

Wussten Sie schon, dass das Ruhrgebiet viel Kultur zu bieten hat? Möchten Sie gerne mit einer festen Gruppe der Generation 50 + z.B. in Dortmund das Dortmunder U und den neuen Phönix-See besichtigen? Oder wollten Sie immer schon mal zum Schloß Broich in Mülheim, wollten aber nicht allein gehen?

In jedem Trimester werden andere Sehenswürdigkeiten ‚erobert‘, gerne berücksichtigen wir auch Ihre Wünsche!

Dauer der jeweiligen Veranstaltungen:

1 x 1 ½ Std., und 2 x 6 Std., Gesamtentgelt: 26,- EUR (18 Ustd.)

- Eintrittsgelder müssen separat beglichen werden.

Informationsveranstaltung in der Zechenstr. 10

5201 Mo., 27.02., 10:00 - 11:30 Uhr, 2 Ustd.
Heinz-Gerd Lobbenmeier

Exkursion 1

Willkommen in Dortmund

Dortmund ist reich an mittelalterlicher Vergangenheit und Sehenswürdigkeiten, wie z. B. die Reinoldi-, Propstei- und St. Petri Kirchen.

Jahre später prägten Kohle, Stahl und Brauereien das Bild Dortmunds. Mit den Zechenschließungen und dem

Niedergang der Montanunion folgte die Schließungswelle auf dem Brauereimarkt.

Heute ist Dortmund ein gutes Beispiel für einen gelungenen Strukturwandel: Das Dortmunder U - früher Braustätte; heute Museum und Kreativ-Quartier. Der neue Phönix-See war einst Standort von Koks- und Stahlerzeugung.

Wir verschaffen uns einen Überblick, zu Fuß und mit Bus oder Bahn!

Do., 15.03., 10:00 – 16:00 Uhr, 8 Ustd.
Heinz-Gerd Lobbenmeier
Treffpunkt wird am 27.02. vereinbart.

Exkursion 2

Der Landschaftspark Hoheward

Im Süden von Herten liegt der Landschaftspark Hoheward. Er besteht aus den Halden Hoppenbruch und Hoheward.

Die Halden entstanden aus dem Bergmaterial der umliegenden Zechen. Auch heute noch wird Gestein, das aus über 1000 m Tiefe kommt, hier noch aufgeschüttet. Heute sind die Halden ein beliebtes Naherholungsgebiet. Von den Halden schaut man auf das grüne Ruhrgebiet.

Auf dem höchsten Haldenpunkt steht das einzigartige, Horizontobservatorium. Es dient der Betrachtung der Bahnen von Sonne, Mond und Sternen.

Einige Meter weiter befindet sich eine Horizontalsonnenuhr; hier kann man eine Zeitbestimmung mit dem Schatten vornehmen.

Do., 12.04., 10:00 - 16:00 Uhr, 8 Ustd.
Heinz-Gerd Lobbenmeier
Treffpunkt wird am 27.02. vereinbart.

II. Trimester

Dauer der jeweiligen Veranstaltungen:

1 x 1 ½ Std. und 2 x 6 Std., Gesamtentgelt: 26,- EUR
(18 Ustd.)

- Eintrittsgelder müssen separat beglichen werden -.

Informationsveranstaltung in der Zechenstr. 10

5251 Mo., 23.04., 10:00 - 11:30 Uhr, 2 Ustd.
Heinz-Gerd Lobbenmeier

Exkursion 1

Willkommen in Mülheim an der Ruhr!

Mülheim, geprägt von der Ruhr, die durch die Innenstadt fließt, gab Mülheim seinen Namen wegen der vielen Mühlen, die es einst entlang der Ruhr gab. In Mülheim gibt es viel zu entdecken: Die Altstadt mit der Petri-Kirche aus dem 12. Jahrhundert, die zahlreichen bergischen Fachwerkhäuser, Schloß Broich, eine der ältesten Burganlagen. Ferner die imposante Stadthalle, der Wasserbahnhof und die Schleußeninsel gilt es für uns zu entdecken!

Do., 10.05., 10:00 – 16:00 Uhr, 8 Ustd.
Heinz – Gerd Lobbenmeier
Treffpunkt wird am 23.04. vereinbart!

Exkursion 2

Unterwegs in Recklinghausen

Am nördlichen Rand des Ruhrgebietes liegt Recklinghausen. Erstmals wurde Recklinghausen im Jahre 1166 erwähnt.

Seit 1947 finden hier die Ruhrfestspiele statt. Ursprung hierfür war ein Tausch von Steinkohle gegen Kunst.

Die Altstadt ist von einem Wallring umgeben und lädt zu einer Stadterkundung ein.

Besonders sehenswert ist das prächtige Rathaus und die Propsteikirche St. Peter. Sie zählt zu den schönsten westfälischen Hallenkirchen. Während unserer Exkursion besteht die Möglichkeit, das Ikonen-Museum zu besichtigen. Das Ikonen-Museum zählt zu den bedeutendsten Museen ostkirchlicher Kunst.

Do., 14.06., 10:00 - 16:00 Uhr, 8 Ustd.
Heinz-Gerd Lobbenmeier
Treffpunkt wird am 23.04. vereinbart.

Sind Sie Schneiderin, Schneidermeisterin oder haben Sie eine andere, schneidertechnische Ausbildung?

Wir suchen Kursleiter/Innen für Anfänger – und Fortgeschrittenen-Kurse.

Bitte melden Sie sich telefonisch unter:

910-5113 oder 910 – 5110

Ulrike Heimann-Moch

Oder senden Sie uns eine e-mail:

uheimann-moch@bochum.de

Wir freuen uns auf Sie !

Sprache und Kultur

Diese Kurse wollen einfache, geläufige Redewendungen vermitteln, die im Ausland helfen, in Hotels, Restaurants, Museen und anderen Einrichtungen zurechtzukommen oder auch mal die Zeitung in der neu erlernten Sprache zu lesen.

Eine Reise durch die englische Kultur und Sprache

In netter Atmosphäre werden - orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmer - in erster Linie die Sprachhemmnisse abgebaut und ein lebendiges Englisch vermittelt. Ziel dieses Kurses ist es, eine Sprachkompetenz zu erwerben, die eine einfache Kommunikation in Alltagssituationen erlaubt.

I. Trimester

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 26,-EUR

Englisch I - für Anfänger

5302 Mo., 23.01., 11:30 - 13:00 Uhr, 18 Ustd.
Renate Schneidewind

Englisch II - 1. Aufbaustufe

5303 Mo., 23.01., 09:30 - 11.00 Uhr, 18 Ustd.

5304 Do., 26.01., 10:00 - 11:30 Uhr, 18 Ustd.
Renate Schneidewind

Englisch III - 2. Aufbaustufe

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Stärkung der sprachlichen Kommunikation, die es erlaubt, sich mit der englischen Sprache auf Auslandsreisen sicherer zu fühlen. Dabei werden auch englisch/ amerikanische Short-Stories als methodische Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

5305 Do., 26.01., 12:00 - 13:30 Uhr, 18 Ustd.
Renate Schneidewind

Englisch für Fortgeschrittene – für die Generation 60 +

Wer ca. 3 Jahre Schulenglisch hatte und diese Kenntnisse wieder auffrischen möchte, ist hier richtig.

Es wird viel Wert auf das Sprechen gelegt, aber auch das Schriftliche kommt hier nicht zu kurz.

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 26,- EUR

5306 Di., 24.01., 09:00 - 10:30 Uhr, 18 Ustd.
Ruth Gehrt

II. Trimester

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 26,- EUR

Englisch I - für Anfänger

5352 Mo., 23.04., 11.30 - 13:00 Uhr, 18 Ustd.
Renate Schneidewind

Englisch II - 1. Aufbaustufe

5353 Mo., 23.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 18 Ustd.
5356 Do., 26.04., 10:00 - 11:30 Uhr, 18 Ustd.
Renate Schneidewind

Englisch III - 2. Aufbaustufe

5354 Do., 26.04., 12:00 - 13:30 Uhr, 18 Ustd.
Renate Schneidewind

Englisch für Fortgeschrittene

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 26,- EUR

5355 Di., 24.04., 09:00 - 10:30 Uhr, 18 Ustd.
Ruth Gehrt

Geselliges Tanzen in der Familienbildungsstätte

Tanz' mal aus der Reihe ... in den Kreis

Geselliges Tanzen für Paare

Dieser Kurs wendet sich an Paare, die auch im Ruhestand noch zu "unruhig" sind, und ihre nunmehr reichlich vorhandene Freizeit sinnvoll gestalten möchten.

Angeboten werden aus dem Seniorentanzprogramm Kreis-, Block-, Square-, Round- und Kontra-Tänze.

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5401 Mi., 25.01., 14:30 - 16:00 Uhr, 18 Ustd.
Brigitte Reinecke / Dieter Reinecke

10 x 1 1/2 Std., Entgelt: 24,- EUR

5451 Mi., 25.04., 14:30 - 16:00 Uhr, 20 Ustd.
Brigitte Reinecke / Dieter Reinecke

Geselliges Tanzen

Ein Angebot, das viel Spaß macht und Körper und Geist trainiert. Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten werden geschult und somit die Kompetenz für eigenständiges Handeln im Alltag erhöht.

An diesen Tanzangeboten können Sie auch ohne Partner teilnehmen !

I. Trimester

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5402 Mi., 25.01., 09:30 - 11:00 Uhr, 18 Ustd.

5403 Mi., 25.01., 11:15 - 12:45 Uhr, 18 Ustd.
Brigitte Reinecke

II. Trimester

10 x 1 ½ Std., Entgelt: 24,- EUR

5452 Mi., 25.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 20 Ustd.

5453 Mi., 25.04., 11:15 - 12:45 Uhr, 20 Ustd.
Brigitte Reinecke

Tanzen in den Außenstellen

Standardtänze/ Aufbaukurs für die Generation 50 +

NEU

Liboriusstr. 39, Bochum Grumme

Sie haben an dem Anfänger-Tanzkurs im Herbst teilgenommen oder haben schon mal einen Anfänger-Kurs mitgemacht und möchten das (wieder) Erlernte nicht wieder verlernen? Jetzt geht es wöchentlich – über einen längeren Zeitraum – weiter! Wir tanzen Walzer, Tango, Fox, Disco-Fox, Boogie und andere Tänze.

Bitte möglichst als Paar anmelden!

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 26,- EUR

5601 Di., 24.01., 18:30 – 20:00 Uhr, 18 Ustd.
Beatrice Grether

Hochzeitskurse

NEU

Liboriusstr. 39, Bochum-Grumme

Sie sind zu einer Hochzeit eingeladen und möchten dann auch wenigstens Walzer tanzen können? Oder Sie sind der Brautvater oder gar der frischgebackene Ehemann und wollen sich nicht blamieren?

Hier lernen Sie – auf die Schnelle – die wichtigsten Tänze an drei Abenden!

3 x 1 ½ Std., Entgelt: 9,- EUR

5602 Di., 07.02.- 21.02., 20:00- 21:30 Uhr, 6 Ustd.

5603 Di., 06.03.- 20.03., 20:00 - 21:30 Uhr, 6 Ustd.
Beatrice Grether

**Lateinamerikanische Tänze/ Aufbaukurs
für die Generation 50 +**

NEU

Liboriusstr. 39, Bochum-Grumme

Sie haben an dem Anfänger-Kurs im Herbst teilgenommen oder haben schon mal einen Anfänger-Kurs mitgemacht und möchten das (wieder) Erlernte festigen?

Es geht jetzt wöchentlich weiter; diesmal über einen längeren Zeitraum mit Rumba, Cha-cha-cha und andere lateinamerikanischen Tänze.

Bitte möglichst als Paar anmelden!

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 26,- EUR

5604 Di., 24.04., 18:45 – 20:15 Uhr, 18 Ustd.
Beatrice Grether

Die Internetadresse für Bochumer Familien

**www.familien
inbochum.de**

**www.familienin
wattenscheid.de**

Geselliges Tanzen in den Außenstellen

Ein Angebot, das viel Spaß macht und Körper und Geist trainiert. Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten werden geschult und somit die Kompetenz für eigenständiges Handeln im Alltag erhöht.

Geselliges Tanzen in den unterschiedlichen Stadtteilen sind ortsnahe Angebote, die den Teilnehmern Fahrtkosten und lange Anlaufwege ersparen. Darüber hinaus tragen die regelmäßigen Kurstreffen zum Erhalt von meist schon bestehenden sozialen Netzwerken bei und ermöglichen, wenn nötig, schnelle Nachbarschaftshilfe - ein Zeichen von Lebensqualität. Hier kann ein Raum für vielfältige Hilfe- und Unterstützungsleistungen entstehen.

Geselliges Tanzen in Ehrenfeld

Albert-Schmitt-Haus, Heuversstr. 2, Große Tagesstätte

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5605 Di., 03.01., 09:30 - 11:00 Uhr, 18 Ustd.

5654 Di., 17.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 18 Ustd.
Elsbeth Bärwolf

Geselliges Tanzen in Gerthe

JugendfreizeitHaus, Hegelstraße 32

8 x 1 ½ Std., Entgelt: 20,- EUR

5606 Mo., 09.01., 09:45 - 11:15 Uhr, 16 Ustd.
Margarete Hante

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5655 Mo., 23.04., 09:45 - 11:15 Uhr, 18 Ustd.
Margarete Hante

Geselliges Tanzen in Wiemelhausen

Seniorenwohnanlage, Glücksburger Straße 14

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5607 Fr., 06.01., 10:00 - 11:30 Uhr, 18 Ustd.
Elsbeth Bärwolf

10 x 1 ½ Std., Entgelt: 24,- EUR

5656 Fr., 13.04., 10:00 - 11:30 Uhr, 20 Ustd.
Elsbeth Bärwolf

Gymnastik in der Familienbildungsstätte

In diesen Kursen werden Übungen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, für Atmung, Gelenke und Muskeln gezeigt und so geübt, dass sie zu Hause fortgesetzt werden können. Eine gute Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter hinein beweglich und in guter Verfassung zu halten.

Die nachfolgenden dezentralen Gymnastikkurse sind bürgernahe Angebote, die besonders generationsübergreifend genutzt werden können. Mütter und Großmütter, Jüngere und Ältere eines gemeinsamen Sozialraumes finden hier einen Ort für Gesundheit, Fitness und Entspannung.

I. Trimester

9 x ¾ Std., Entgelt: 11,- EUR

5501 Di., 24.01., 08:45 - 09:30 Uhr, 9 Ustd.

5502 Di., 24.01., 09:45 - 10:30 Uhr, 9 Ustd.
Dietlinde Leske

5503 Do., 26.01., 09:00 - 09:45 Uhr, 9 Ustd.

5504 Do., 26.01., 10:00 - 10:45 Uhr, 9 Ustd.
Petra Klein

II. Trimester

9 x $\frac{3}{4}$ Std., Entgelt: 11,- EUR

5551 Di., 24.04., 08:45 - 09:30 Uhr, 9 Ustd.

5552 Di., 24.04., 09:45 - 10:30 Uhr, 9 Ustd.
Dietlinde Leske

5553 Do., 19.04., 09:00 - 09:45 Uhr, 9 Ustd.

5554 Do., 19.04., 10:00 - 10:45 Uhr, 9 Ustd.
Petra Klein

Gymnastik in den Außenstellen

In diesen Kursen werden Übungen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, für Atmung, Gelenke und Muskeln gezeigt und so geübt, dass sie zu Hause fortgesetzt werden können. Eine gute Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter hinein beweglich und in guter Verfassung zu halten.

Die nachfolgenden dezentralen Gymnastikkurse sind bürgernahe Angebote, die besonders generationsübergreifend genutzt werden können. Mütter und Großmütter, Jüngere und Ältere eines gemeinsamen Sozialraumes finden hier einen Ort für Gesundheit, Fitness und Entspannung.

Gymnastik in Harpen

ehemaliges Amtshaus, Harpener Hellweg 77

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5701 Mi., 25.01., 08:45 - 10:15 Uhr, 18 Ustd.
Dietlinde Leske

10 x 1 1/2 Std., Entgelt: 24,- EUR

5751 Mi., 25.04., 08:45 - 10:15 Uhr, 20 Ustd.
Dietlinde Leske

Gymnastik in Linden

Ehemalige Timmerschule, Hattinger Str. 764 / Ecke
Hasenwinkeler Straße

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5702 Mi., 25.01., 09:15 - 10:45 Uhr, 18 Ustd.
Karin Neuhaus

10 x 1 ½ Std., Entgelt: 24,- EUR

5752 Mi., 25.04., 09:15 - 10:45 Uhr, 20 Ustd.
Karin Neuhaus

Gymnastik in Wiemelhausen

Seniorenwohnanlage, Glücksburger Straße 14

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5703 Do., 26.01., 08:30 - 10:00 Uhr, 18 Ustd.
Karin Neuhaus

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5753 Do., 19.04., 08:30 - 10:00 Uhr, 18 Ustd.
Karin Neuhaus

Gedächtnistraining in der Familienbildungsstätte

"Wer rastet, der rostet ..."

dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen.

Dieses Übungsprogramm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis.

Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren.

Der Kurs ist für Personen ab 40 Jahren zugeschnitten, nach oben ist dem Alter keine Grenze gesetzt. Hier können Sie in stressfreier Atmosphäre Ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen.

Inhalte des ganzheitlichen Gedächtnistrainings sind Übungen zur Förderung der Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung und Formulierung.

7 x 1 ½ Std., Entgelt: 17,- EUR

5801 Mo., 23.01., 09:15 - 10:45 Uhr, 14 Ustd.

5851 Mo., 23.04., 09:15 - 10:45 Uhr, 14 Ustd.
Cornelia Lohmann

Gedächtnistraining in Langendreer

In Zusammenarbeit mit der Initiative Nachbarschaft, Luchsweg 13

8 x 1 ½ Std., Entgelt: 20,- EUR

5802 Fr., 03.02., 09.30 - 11.00 Uhr, 16 Ustd
Kerstin Hegel-Strieder

9 x 1 ½ Std., Entgelt: 22,- EUR

5852 Fr., 20.04., 09.30 - 11.00 Uhr, 18 Ustd.
Kerstin Hegel - Strieder

Fachbereichstreffen im Fachbereich 5

1 x 2 ¼ Std., Entgeltfrei !

Organisatorisches steht ebenso auf dem Programm wie der Austausch und das Kennenlernen untereinander.

5000 Di., 08.05., 16:00 - 18:15 Uhr, 3 Ustd.
Ulrike Heimann-Moch

Impressum:

Herausgeber: Stadt Bochum
Die Oberbürgermeisterin - Familienbildungsstätte
Das Programm erscheint halbjährlich

Gestaltung:
Stadt Bochum
Zentrale Dienste - Grafischer Betrieb
in Zusammenarbeit mit der FBS Bochum