



für Sie ausgewählt

Hier stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl von interessanten Themen und ReferentInnen vor. Unter der angegebenen Telefonnummer können Sie sich direkt an die/den jeweiligen Referentin/en wenden, um Zeit- und Honorarvereinbarungen zu treffen.

Tanzen und mehr ----- Konstanze Heß	S. 2
Fit und Mobil ----- Gerd Miehl	
Im Schatten der Historie ----- Christine Kayser	S. 3
Frankens braune Wallfahrt ----- Thomas Greif	
Globalisierung verstehen und gestalten ---- Arne Manzesche	S. 4
Frauen- und Lebensthemen ----- Helga Taeger	
Frauen in der Arbeitswelt ---- Nina Golf	
Auf unseren Leib hören ----- Maria Christl	S. 5
Zwischenmenschliches, Erziehungsthemen ---- Ulrike Fischer	S. 6
Angehörigenberatung e.V. Nürnberg	
Die Arbeit im Stadt seniorenrat --- Inge Kreis	S. 7
Jung und Alt bilden Wahlfamilie ---- Gisela Käb, Martin Merklein	
Herausforderung des Älterwerdens --- Martina Jakubek	S. 8
Was ist die Themenzentrierte Interaktion TZI? ---- Hagen Fried	S. 9
Die Kunst des Zuhörens --- Hagen Fried	
Aus dem Vollen schöpfen - Erschöpfung vermeiden ---- Dr. Esther Burkert	S. 10
Meine Zeit - (T)räume --- Susanne-Katrin Heyer	
Märchen in der Erwachsenenbildung ----- Ute Klauk	S. 11
Bibliodrama ----- Claudia Voigt-Grabenstein	
Barmen 1934-2004: Erinnern - Nachdenken - Nachfolgen ----- Arne Manzesche	S. 12
Von guten Mächten - Begegnungen mit Engeln ---- Bernd Seufert	
Frieden gestalten ---- Velten Wagner	S. 13
Von Jesusvideo bis Sakrileg ---- Dr. Karl Foitzik	
Heute noch an Wunder glauben? ---- Dr. Karl Foitzik	
Lust auf Literatur und Musik ---- Gudrun Wiedemann	S. 14
Singen ---- Heike Kiefer	



Bewegung

Tanzen und mehr...

Themenbezogene Tanznachmittage oder -abende

Im Mittelpunkt der Tanznachmittage steht jeweils ein bestimmtes Thema, wie z.B. „Im Leben unterwegs“, „Natur und Tanz“, „Kraft schöpfen“...

Tanz und Bewegung werden dabei durch Texte, Bilder und Gespräch ergänzt. Tänzerische Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich. Neugier und Interesse an den genannten Themen sowie Freude an Bewegung genügen.

Von „Plescavac“ bis „Yah Ribbon“

Einfache Kreistänze - von Folklore bis meditativ - ermöglichen vielfältige Bewegungserfahrungen und ein leichtfüßiges Miteinander zwischen Besinnlichkeit und Lebenslust. Getanzt werden leicht erlernbare Gruppentänze, zu denen man keine/n Partner und keine Vorkenntnisse benötigt.

Im Sitzen auf Berge klettern

Sitztänze sind tänzerische und gymnastische Bewegungen auf Tanzmusik im Sitzen und deshalb gut geeignet, wenn Bewegen im Stehen und Laufen zu beschwerlich ist. Sie bringen den Kreislauf in Schwung und machen vor allem auch viel Spaß. Alles was wir brauchen ist ein Stuhlkreis - und schon geht's los!

für alle 3 Angebote gilt:

Veranstaltungsform: Einzelveranstaltung oder Reihe (abends oder tagsüber)

Methoden: Bewegung, Tanz, Gespräch (nur bei Themennachmittage und -abend)

Zielgruppen: Senior/innen; junge Alte und Bewegungsfreudige jeden Alters

Referentin:

Konstanze Heß

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), dipl. Tanztherapeutin,
Seniorentanzleiterin, seit 1996 Pädagog. Leiterin des
Evang. Forum Nürnberger Land,
Tel. 0911/5484670

e-mail nfo@raum-fuer-tanztherapie.de

Fit und Mobil – Bewegung, Sport und Spiel für Menschen ab 60 in der Gemeinde

Sportliche Aktivität und Bewegung in Verbindung mit einem gesundheitsbewussten Lebensstil gehören mittlerweile für eine steigende Zahl älterer Menschen zu den wichtigsten Aspekten für hohe Lebensqualität und Wohlbefinden. Sie erfahren, dass Sporttreiben heute keine Frage des Alters mehr ist, sondern eine Frage des Wissens und des Wollens!

Neue Wege gehen – Seniorensport in der Gemeinde

Viele Menschen finden bei Sportvereinen oder in Fitnessstudios nicht das passende Angebot, beklagen die schlechte Erreichbarkeit der Sportstätten oder sind durch die eigene, eingeschränkte Mobilität davon ausgeschlossen. Ein Angebot in der eigenen Gemeinde wäre da die beste Alternative und gleichzeitig eine ideale Möglichkeit für Sport und Bewegung zusammen mit bekannten und vertrauten Personen. Ebenso wichtig wären Informationsveranstaltungen und Schnupperangebote zum Kennenlernen und zum Abbau von Hemmnissen und Ängsten.

Einen Schritt weiter

Die Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen oder körperlich aktiv zu sein sind vielfältig. Eine kleine Auswahl für Schnupperkurse oder dauerhafte Angebote in der Gemeinde: Nordic Walking, Funktionsgymnastik, Psychomotorisches Training, Osteoporose-Gymnastik, kombiniertes Bewegungs- und Gedächtnistraining, Sitzgymnastik oder Sturzprävention.

Natürlich stehe ich auch für Vorträge und Infoveranstaltungen zu Themen wie „Bewegung und Sport für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter“, „Sport bei Diabetes und Bluthochdruck“ u.a. zur Verfügung.

Art und Umfang, Dauer, Themen und Schwerpunkte der Veranstaltungen können individuell abgesprochen werden.

Referent:

Gerd Miebling, geb. 1976

Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport
Dipl.-Sportlehrer, angehender Dipl.-
Psychogerontologe und Seniorensportexperte

Kontakt:

Gerd Miebling
Kobergerstr. 83
90408 Nürnberg
Tel. + Fax: 0911/2110550
E-Mail: gerd.miebling@web.de



Drittes Reich und Nachkriegszeit

Im Schatten der Historie Schätze des Wiederaufbaus

Rundgang in der Sebalder Altstadt

Die Führung durch die Sebalder Altstadt bietet einen Überblick über den Nürnberger Weg des Wiederaufbaus mit seinen Merkmalen und Besonderheiten.

Die sensibel und introvertierte Gestaltung der Wohnbebauung steht im Nebeneinander mit den Repräsentativbauten der Rathäuser und Kirchen und macht den besonderen Wert des Stadtviertels aus.

Die Innenarchitektin Christine Kayser zeigt gelungene bauliche Neuordnungen von Räumen und einzelnen Gebäudeformen. Sie erläutert Rückbezüge und Motive aus der Vergangenheit, die in den „Neubauten“ weiter leben.

Dauer der Führung: 90 Minuten

Referentin:

Christine Kayser

Dipl. Ing. Innenarchitektin, geb. 1957
seit 1990

Büro „Innenarchitektur Kayser + Wildner“

Schwerpunkte:

Objekte aus den Bereichen Wohnen, Praxen,
Gastronomie, Arbeit und Soziales

Tätigkeitsfelder:

Analyse, Beratung, Raumkonzeption, Möbeldesign,
Ausbauten, Umbauten, Renovierungen, Einzeilmöbel
und Möblierungen

Tel. 21482311

info@kayser-wildner.de

Frankens braune Wallfahrt. Der Hesselberg im Dritten Reich

Der Hesselberg, Frankens einzige Anhöhe mit Alpenblick, hat eine uralte und vielfach thematisierte kulturhistorische Tradition. Eine nennenswerte Forschungslücke besteht allerdings ausgerechnet für den Zeitraum, in dem der Berg populär wie niemals sonst war – nämlich die Jahre des „Dritten Reiches“. Auf Betreiben des „Frankenführers“ und Judenhassers Julius Streicher wurde aus dem Hesselberg der „heilige Berg der Franken“, eine Kultstätte des Nationalsozialismus, an der Jahr für Jahr über 100 000 Menschen aus ganz Mittelfranken, vor allem aber aus Nürnberg, zu den „Frankentagen“ zusammenkamen. Der Hesselberg ist neben dem Reichsparteitagsgelände der bedeutendste Schauplatz nationalsozialistischer Geschichte in Franken.

Der Vortrag skizziert, warum ausgerechnet dem Hesselberg die zweifelhafte Ehre zuteil wurde, zur NS-Symbolstätte werden, gibt einen ereignisgeschichtlichen Überblick und zeigt an ausgewählten Beispielen, mit welchen propagandistischen Mitteln das Regime arbeitete bzw. welche Wirkung die Ereignisse entfalteten. Historische Ton-, Film- und Bilddokumente aus Archiven in ganz Deutschland runden den Vortrag ab.

Nach Absprache sind verschiedene Schwerpunkte möglich (Julius Streicher/Antisemitismus; Kirchen-kampf; Vom heiligen Berg zum evangelischen Berg unter Einbeziehung der ersten Nachkriegsjahre).

Referent:

Thomas Greif

Dipl.-Hist. (Univ.) , Jahrgang 1968

Forschungsarbeiten zu Themen der regionalen
Zeitgeschichte

Regionalredakteur für Mittelfranken beim evangelischen
Sonntagsblatt (Nürnberg)

Kontakt: Thomas Greif, Postbauer Str. 23, 90559

Burgthann, Tel./Fax 09188 / 30 77 33 , e-mail: thomas.greif@querblechein.de. Tagsüber Tel. 0911 / 22087,

Fax 0911 / 244 9842



Gesellschaft

Globalisierung verstehen und gestalten

„Globalisierung ist sicher das am meisten gebrauchte (missbrauchte) und am seltensten definierte, wahrscheinlich missverständlichste, nebulöseste und politisch wirkungs-vollste (Schlag- und Streit-) Wort der letzten, aber auch der kommenden Jahre.“ (Ulrich Beck)

Um so wichtiger ist es, sich zu orientieren. Globalisierung ist ein Phänomen, das viele verschiedene Ebenen betrifft: Politik, Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft, Religion. Alles hängt mit allem zusammen, was es in Theorie und Praxis nicht eben einfacher macht.

Die politische und ethische Bewertung der Globalisierung ist heftig umstritten: Die Einen erwarten von der Globalisierung größtmöglichen Nutzen für eine größtmögliche Zahl von Menschen und behaupten, die Probleme der Menschheit (Armut, Hunger, Migration u.ä.) könnten auf diesem Weg endlich gelöst werden; die Anderen halten Globalisierung lediglich für die Fortsetzung von Kolonialismus oder Imperialismus und befürchten, dieser Prozess werde nur wenige Gewinner und sehr viele Verlierer produzieren.

Eine eigene Position zu finden ist nicht nur ein Gebot mündiger Staatsbürgerlichkeit, es ist zudem eine christlich-ökumenische Herausforderung, denn Globalisierung betrifft auch die Gemeinschaft der Kirchen rund um den Globus: Wie halten wir es mit der Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern in der einen Welt? Wie reich dürfen die einen sein, wie arm die Anderen? Wie lässt sich angesichts dessen von Gottes Gerechtigkeit sprechen und vom Frieden?

Unterschiedliche Formen der Arbeit, wie Vortrag, workshop, Diskussion,... können individuell vereinbart werden.

Referent:

Arne Manzesche
geb. 1962, Pfarrer der ELKB, Arbeit in der Gemeinde und übergemeindlichen Einrichtungen, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Systematische Theologie an der Friedr.-Alex.-Universität Erl.-Nbg, Habilitation zur Ökonomisierung der Kirche, Erfahrungen in der Erwachsenenbildung, Gemeindeberatung und Organisationsberatung.

weitere Themen: wirtschaftsethische Themen, Management und Marketing in der Kirche, processus confessionis, Kirche und Kultur, Kirche und Bildung.

Kontakt:

Arne.Manzeschke@t-online.de
fon 0911/77 13 74

Frauen- und Lebensthemen

Erfahrungen, Fragen, Wünsche, Visionen und Hoffnungen aus dem eigenen Leben haben bei der ursprünglich gelernten Textilkaufräuerin Helga Taeger Niederschlag in den Themen gefunden. Seit langem beschäftigen sie frauenspezifische Fragestellungen. In der Erziehungszeit ihrer Kinder lernte Sie mit und an ihnen. In dieser Zeit bildete sie sich zur Erwachsenenbildnerin methodisch, didaktisch, inhaltlich und theologisch weiter. Helga Taeger bietet eine Fülle von vor allem frauenspezifischen Themen, die als Referat, Workshop oder Seminartag von Gruppen gebucht werden können.

THEMENAUSWAHL:

Geliebte Freundin – geliebte Feindin
Frauen und ihre Frauenfreundschaften

Wendezeiten im Leben einer Frau

Freiräume schaffen – Zwänge abbauen
Unser Umgang mit der Zeit

Ich habe Angst – Du auch?
Frauenängste und wie wir damit umgehen können

Wohin mit meiner Wut
Mit Konflikten und Aggressionen anders umgehen lernen

Von der weiblichen Freiheit – zwischen Wünschen und Pflichten
Ein Ansatz aus der Frauenphilosophie des Affidamentos

Familie – ein Auslaufmodell!?

Mütter und Töchter – eine spannende Geschichte

Schwiegertöchter und Schwiegermütter
Chancen und Schwierigkeiten

Generationen im Spannungsfeld unserer Zeit

Hilfe – mein Kind ist in der Pubertät

weitere Themen auf Anfrage!

Referentin:

Helga Taeger

Jahrgang 1948, Referentin in Frauenarbeit und Ökumene, 2. Vorsitzende bei Rauhreif e.V., Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Mißbrauch, Ansbach

Kontakt:

Laurentiusstr. 3, 91522 Ansbach-Elpersdorf
Tel. 0981/460026
Mail: Helga@an5.de



Frauen- und Lebensthemen

Aktuell: Frauen in der Arbeitswelt

Armut trotz Arbeit? Niedriglöhne aus Frauensicht

Erwerbsarbeit ist wichtig, für Frauen wie für Männer: sie schafft Identität, Anerkennung, soziale Kontakte und sichert die Existenz. Doch immer mehr Menschen machen die Erfahrung, für sich selbst und die eigene Familie nicht mehr sorgen zu können. Arbeitslosigkeit, zunehmend jedoch auch Niedriglöhne und prekäre Beschäftigungen führen zu einem wachsenden Armutsrisiko für die Betroffenen. Überdurchschnittlich betroffen sind davon Frauen. Was sind die Ursachen? Was sind die Folgen? Was ist zu tun?

"Gute Arbeit – good work"

Wir leisten gute Arbeit. Aber sind die Arbeitsbedingungen und Arbeitsplätze in Deutschland tatsächlich so beschaffen, als dass man sie für „gut“ befinden kann? Viele Menschen erleben eine zunehmende Verschlechterung ihrer Arbeitsbedingungen: Mehrarbeit und Ausweitung der Arbeitszeit, schlechtes soziales Klima, zunehmende Konkurrenz und Mobbing. Der Vortrag geht anhand von wissenschaftlichen Befunden Fragen nach der Arbeitszufriedenheit, den Ressourcen und Gefährdungen in der Arbeitswelt nach. Was bedeutet für uns Gute Arbeit?

Unser Umgang mit der Zeit

Schneller, weiter, höher und rund um die Uhr – so präsentiert sich unsere Gesellschaft heute. Die Uhr bestimmt unsere Arbeitszeit, unsere Freizeit, unsere Lebenszeit. Zeitmangel und Hetze des modernen Lebens lassen uns vergessen, an unsere zeitlichen Bedürfnisse zu denken. Das kann nicht nur krank machen, sondern führt auch zu drastischen Veränderungen im gesellschaftlichen Zusammenleben. Wichtig ist es, sich sein eigenes Zeitverhalten und –empfinden bewusst zu machen und die Fähigkeit zu entwickeln, Eigenzeiten wahr zu nehmen; jene Zeiten, die durch individuelle Rhythmen und Bedürfnisse bestimmt sind.

Kontakt:

Nina Golf
geb. 1967
Dipl. Sozialwirtin
sozialwiss. Referentin des
kda – Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche
in Bayern
Tel.: 0911/43100-289
golf@kda-bay.de

■■■■■■ kda – Kirchlicher Dienst in der
Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Gudrunstr. 33, Nürnberg.
www.kda-bay.de

Auf unseren Leib hören

■ Besonders uns Frauen liegt immer wieder daran, für andere zu sorgen. Damit wir gut für andere sorgen können, ist es wichtig, dass wir stets auch für uns selber sorgen. Ein freundlicher Umgang mit uns selbst lässt uns für die Sorgen und Freuden der anderen offen sein. Wir können den Anforderungen und Bedürfnissen von uns und den anderen im Alltag gerecht werden. Mit meinen Angeboten lade ich ein, dem Geheimnis nachzuspüren, wie Leib und Seele zusammenhängen. Wenn ich in meinem Körper eine neue Facette des Lebens gefühlt habe, kann ich für mich selbst diesem neuen Gefühl nachgehen. Es genügt ein Zeitrahmen von 3-4 Stunden für meine Angebote.

Eine Themenauswahl:

SpätsommerLUST statt WECHSELfrust

Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben von Frauen und keine Krankheit. In den Wechseljahren greifen körperliche, psychische und soziale Prozesse ineinander, wie in keiner Lebensphase sonst. Symptome und Signale werden von allen Frauen empfunden, aber nicht immer als beeinträchtigend. Gemeinsam diese Lebensphase betrachten, hineinspüren und neu entdecken, was gut tut, das ist das Thema dieses Workshops.

„Du hast mich beherzt gemacht, meine Schwester“ (Hohelied 4,9)

Die Königin von Saba kann man mit einer Sternschnuppe am Nachthimmel in grauer Vorzeit vergleichen. Unterschwellig begegnen wir ihr auch noch in der heutigen Zeit. Den meisten von uns ist sie irgendwie im Gedächtnis. In diesem Workshop werden wir der Königin von Saba in vielfältiger Weise begegnen: mit den Augen, mit den Ohren, mit den Händen mit dem ganzen Körper, mit Kopf und Herz. Dazu werden wir Bewegungen, Tänze und Entspannungsübungen machen und ihnen in Ruhe nachspüren.

„Vertrauen in die Freiheit“

In der Begegnung mit Esther, der Königin aus dem gleichnamigen Buch des Alten Testaments, machen wir uns auf die Suche nach dem Schatz, der uns lehrt lebendig zu sein. Wir sind an diesem Tag unterwegs mit anderen Frauen, in Bewegung und in Ruhe lauschen wir auf die leise Stimme in unseren Herzen. Tänze, Spiele, Bewegungs- und Entspannungsübungen werden unsere „Lebensmittel“ dieses Workshops sein.



Kontakt:
Maria Christl
Tel 09187 / 9069240
www.maria-christl.de



Frauen- und Lebensthemen

Eine bunte Themenmischung

■ Pfarrerin Ulrike Fischer ist derzeit beurlaubt. Sie ist Mutter von 5 Kindern und betätigt sich zusätzlich zu ihrer Funktion als Familienfrau als Referentin. In ihrem Repertoire finden sich Referate für Frauenfrühstücke, Seniorenkreise, Elternabende, Frauenkreise, Gemeindenachmittage und andere Gruppen.

Ihre Themen sind:

Zwischenmenschliches

- ♦ Ach Du liebe Zeit: Vom Umgang mit der Zeit
- ♦ Hörst Du mich? Wie gelingt Kommunikation
- ♦ Lebe deinen Traum und verträume nicht dein Leben:
Mut zu neuen Zielen
- ♦ Freundschaft ist eine Blume, die gepflegt sein will:
(Frauen-)Freundschaften

Erziehungsthemen

- ♦ Kleine Schwester, großer Bruder
- ♦ Liebe kennt keine Grenzen, Erziehung schon
- ♦ Theologisch interessante Frauen
- ♦ Die Frauen um Moses - Sie erst ermöglichen sein Werk
- ♦ Maria - Was bedeutet die Mutter Jesu uns Evangelischen?
- ♦ Wer kennt Priska? → Begegnung mit einer Frau aus dem NT



Kontakt:

Ulrike Fischer, geb. 1967, Pfarrerin
Tel.: 09872/80 25 96
ulrike.fischerei@arcor.de



Gut leben im Alter

Angehörigenberatung e.V. Nürnberg

Beratung und Unterstützung für Angehörige von hilfsbedürftigen älteren Menschen

Die Angehörigenberatung e.V. Nürnberg hat ein umfangreiches Angebot für Menschen, die Schwieger-/Eltern, Ehepartner, Verwandte oder Bekannte zu Hause betreuen oder pflegen. Bei Fragen, Problemen und Sorgen, die sich bezüglich der Unterstützung und Pflege älterer hilfsbedürftiger Menschen ergeben, stehen wir als MitarbeiterInnen der Angehörigenberatung kompetent zur Seite.

Wir kommen auch vor Ort und informieren zu Themen, wie Umgang mit demenzkranken Menschen
Alzheimer Krankheit / Demenzerkrankungen
Pflegeversicherung und Einstufungskriterien
Hilfen für Angehörige
Gewalt in der Pflege

Der Verein Angehörigenberatung e. V. Nürnberg besteht seit 1986 und ist konfessionell und parteipolitisch ungebunden. Finanziert wird die Beratungsstelle mit Zuschüssen der Stadt Nürnberg, des bayerischen Netzwerks Pflege und Eigenmitteln.

Sie erreichen uns:
Tel.-Nr. 0911/26 61 26
Fax-Nr. 0911/287 60 80
E-mail: angehoerigenberatung@odn.de

Unser Büro finden Sie im 1.Stock des Nachbarschaftshauses Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Raum 118.

JUNG UND ALT BILDEN WAHLFAMILIE

In unserer Gesellschaft leben immer mehr Menschen isoliert. Die meisten haben aber auch den Wunsch, nicht allein leben zu müssen und Hilfe zu erhalten, wo es nötig ist. Wie schön wäre es, mal schnell zum Nachbarn zu einem Tässchen Kaffee gehen zu können oder Haus- und Gartenarbeiten mit anderen zusammen erledigen zu können. Das macht gleich mehr Spaß und die Fähigkeiten unterschiedlicher Menschen ergänzen sich. Alleinerziehende Mütter und junge Familien freuen sich zu wissen, dass ihre Kinder zwischendurch bei der Wahl-Oma gut aufgehoben sind.

Für uns ist Wohnen mehr als ein Dach über dem Kopf, essen und schlafen. Der Kontakt zu wachen, lebendigen Menschen, sinnvolle Lebenskonzepte, bewusster und achtsamer Umgang mit sich selbst und der Natur sind uns wichtig.

Beim Verein „Integrativ Wohnen – Zu neuen Ufern“ begegnen sich Menschen, die sich für ein Leben in Gemeinschaft interessieren. Man lernt sich kennen, trifft sich regelmäßig zu Besprechungen und macht auch mal Ausflüge oder einen gemeinsamen Urlaub, bis der Wunsch entsteht, gemeinsam ein Wohnprojekt anzugehen. Jetzt wird die Vorstellung von der Größe des Hauses und der einzelnen Wohnungen konkreter. Es wird ein Gemeinschaftsraum als Begegnungsmöglichkeit eingeplant. Ob und wie oft man zusammen kocht oder gemeinsame Aktivitäten plant, vereinbart jede Gemeinschaft für sich. Bei Abwesenheit oder Krankheit helfen sich die Bewohner gegenseitig. Schließlich wird man sich Gedanken über die Finanzierung und die Rechtsform der Gemeinschaft machen (Eigentümergeinschaft, Verein, Genossenschaft).

Je frühzeitiger man sich für gemeinschaftliches Wohnen interessiert, desto besser. Die Kennenlern- und Planungsphase braucht viel Zeit, muss man doch alles selbst organisieren. Es ist eine gute Gelegenheit, nette Leute mit gleichen oder ähnlichen Zielen kennen zu lernen, sich in Veranstaltungen zu informieren und gemeinsam Feste zu feiern.

Auf Wunsch stellen wir die Idee des gemeinsamen Wohnens in Ihrer Gemeinde vor.

Ansprechpartner:

Gisela Käb
Martin Merklein
Tel. 09192/ 99 47 66

Informationen auch im Internet: www.iwoev.de



Gut leben im Alter

Herausforderung des Älterwerdens

Die zweite Lebenshälfte bringt für die meisten Menschen Veränderungen: die Kinder werden groß, der Ruhestand rückt näher, Angehörige werden pflegebedürftig, Krankheiten treten auf, ein Wohnungswechsel steht an...

Diese persönlichen Herausforderungen und ihre Bewältigungsmöglichkeiten sind abhängig von dem Platz und der Rolle, die älteren Menschen in der Gesellschaft zugestanden werden.

Je nach Zielgruppe sind unterschiedliche Themenschwerpunkte denkbar, so z.B.:

- Welche Herausforderungen bringt das Älterwerden für mich persönlich? Welche Entscheidungen werden notwendig und welche Bewältigungsangebote gibt es? Auf welchem (Glaubens-)Hintergrund deute ich das, was mir passiert?

- Was bedeuten die demografisch bedingten Entwicklungen in unserer Gesellschaft für Kirche und Kirchengemeinden. Welchen Beitrag können Gemeinden bieten, damit Menschen die Veränderungsaufgaben der zweiten Lebenshälfte bewältigen?

Die Zeitdauer und die Arbeitsformen (Vortrag, Diskussion, Gesprächsmethoden, erfahrungsbezogene Methoden,...) können individuell vereinbart werden.

Referentin:

Martina Jakubek

Dipl.Soz.Päd. (FH), Dipl.Supervisorin (DGSv)
Referentin für Gemeindebezogene Altersarbeit im
Amt für Gemeindedienst, Nürnberg

Kontakt:
altersarbeit@afg-elkb.de
fon: 0911/4316-262

Sprachrohr für ältere Menschen in Nürnberg

Die Arbeit im Stadtseniorenrat

Unabhängig von Parteien, Kirchen und Verbänden ist der Stadtseniorenrat mit 70 Delegierten ein Gremium, das 1995 gegründet wurde und sich für die älteren Bewohner in Nürnberg ehrenamtlich einsetzt.

Vier Arbeitskreise bearbeiten Themen und Projekte der Bereiche Bauen, Wohnen, Verkehr, Sicherheit, Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheit und Pflege mit dem Ziel, Lebensbedingungen zu verbessern und die Interessen Älterer durch Anregungen, Anfragen und Stellungnahmen zu vertreten.

Die Delegierte Inge Kreis, Jahrgang 1939, stellt die Arbeit des Stadtseniorenrates gerne in Altenclubs, Seniorentreffs und Seniorengruppen vor.

Referentin:

Inge Kreis, geb. 1939
ehrenamtliche Delegierte im Stadtseniorenrat
Kontakt:
Tel.: 0911/64 26 55 8

Geschäftsstelle Stadtseniorenrat
Veilhofstr. 34, 90489 Nürnberg
Tel. 231-65 02

Beschwerde- und Schlichtungsstelle Pflege
Veilhofstr. 34, 90489 Nürnberg
Tel. 231-65 55



Methodisches know how

Referent:

Hagen Fried, Dipl.-Religionspädagoge (FH),

Pädagogischer Leiter
im evang. bildungswerk nürnberg,
Lehrbeauftragter des
Ruth-Cohn-Institutes für TZI,
Supervisor (DGSv)

Kontakt:

feb.fried@eckstein-evangelisch.de
fon 0911/214 2134

Was ist die Themenzentrierte Interaktion TZI?

Info- und Schnupperabend (-nachmittag)
für alle, die in und mit Gruppen
leben und arbeiten

Anhand eines Referates, praktischer Beispiele und kleiner Übungen bekommen die Teilnehmenden einen Überblick über die gruppenpädagogische Methode „Themenzentrierte Interaktion“ und deren Nutzen im Arbeiten mit Gruppen und für die eigene Persönlichkeitsentwicklung.

Inhalte:

- ◆ Was verbirgt sich hinter dem Begriff „TZI“?
- ◆ Infos zu Haltung, Methode und Entwicklungsgeschichte der TZI
- ◆ Welchen Nutzen zur Leitung von Gruppen und zur Selbstleitung kann der Ansatz bieten?

Die Kunst des Zuhörens

Zuhören ist ein wesentlicher Teil gelingender Kommunikation. Aber welchen spezifischen Beitrag leistet dabei das Zuhören?

- ◆ (Wie) höre ich eigentlich zu?
- ◆ Was bedeutet „aktiv zuhören“?

Im Rahmen einer kurzen Einführung, von praktischen Übungen und gemeinsamen Austausch geht es um das Entdecken und Entwickeln der eigenen „Zuhör-Kompetenz“.



Satutogenese Selbstsorge

Aktive Selbstfürsorge

Aus dem Vollen schöpfen Erschöpfung vermeiden

Oftmals gehen wir Frauen über unsere eigenen Grenzen. Wir engagieren uns mehr als uns gut tut und erschöpfen so unsere inneren Kräfte. Frauen haben gelernt, auf andere mehr Rücksicht zu nehmen als auf sich selbst. Lange Zeit galt Selbstlosigkeit als ausgesprochene Tugend für Frauen. Aber: Welche möchte schon gerne ihr Selbst los haben? Deshalb zielt dieses Seminar auf die Fragen ab:

- Wie sieht der alltägliche Umgang mit uns selbst aus?
- Nehmen wir uns selbst genauso wichtig wie unser Gegenüber?
- Wie können wir liebevoll und nährend für uns selbst sorgen?

Dazu werden wir uns mit Ansätzen des Burnout beschäftigen und nach deren Anwendbarkeit für unseren Alltag fragen. Wir werden herausarbeiten, wo Wachstumschancen liegen. Durch Übungen zur Selbstreflexion, durch kreative Elemente und durch den Austausch in der Gruppe werden wir uns einer gelingenden Selbstfürsorge nähern.

Die vorhandenen sozialen Kompetenzen gezielt auch für die eigene Person einzusetzen, sich selbst in den Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit zu bringen und Selbstfürsorge bewusst und planvoll einzusetzen, ist Ziel der gemeinsamen Arbeit. Wir füllen unsere „inneren Vorräte und Ressourcenspeicher“ auf, vermeiden „Er-schöpfung“ und sorgen dafür, dass wir immer „aus dem Vollen“ schöpfen können.

Es können sowohl Arbeitseinheiten zu diesem Thema vereinbart werden, die einen Nachmittag oder Abend füllen als auch einen ganzen Tag oder ein Wochenende.

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Referentinnen:

Dr. Esther Burkert

Dipl. Psychologin

Frauennotruf Nürnberg, Frauenbildungsarbeit,
Jahrgang 1967

Hanna Moritzen, Dipl. Soz. Päd. FH

Frauennotruf Nürnberg, Dipl. Supervisorin und
Fortbildnerin in freier Praxis, Jahrgang 1958

Tel: 0911 / 28 44 00

Kontakt @frauennotruf.info

Meine Zeit – (T)räume

Von einem bewussten Umgang mit meiner Zeit

„Die Zeit vergeht wie im Fluge...“

„Die Zeit rennt mir davon...“

„Leider habe gar keine Zeit...“

Diese Sätze haben Sie vermutlich schon häufig gehört oder selbst ausgesprochen. In der Hektik unseres Alltags haben wir scheinbar keine Zeit zu verlieren. Wir wollen immer mehr Zeit gewinnen für noch Dringenderes und Wesentlicheres. Zugleich sehnen wir uns nach den erfüllten Augenblicken im Leben, in denen „die Zeit stillsteht“, wir einfach nur da sind, einverstanden mit uns und dem, was gerade geschieht.

Im Seminar wollen wir miteinander erarbeiten, wie wir die uns gegebene Zeit einteilen können, wie wir die Entscheidung treffen, wofür wir Zeit haben wollen oder müssen und wofür nicht und auch etwas „Entschleunigung“ einüben.

Nach Absprache kann das Seminar als ca. 2 Stunden-Abendveranstaltung, als Halbtages- oder als Ganztages-Seminar gestaltet werden. Je nach Zeitdauer werden unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte gesetzt.

Referentin:

Susanne-Katrin Heyer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Jahrgang 1965

Studienleiterin an der Evang. Stadtakademie
Nürnberg

Kontakt:

Tel: 0911 / 214 2124

Mail: feb.heyer@eckstein-evangelisch.de



Märchen

in der Erwachsenenbildung

Ein „Märchentag“ für Erwachsene

ermöglicht neue Erfahrungen im Umgang mit einem einzelnen Märchen. Ausgehend von der Bildsprache, der Handlung und den Figuren können wir eigene Themen entdecken und ihnen nachgehen. Was uns bewegt, kann im Austausch miteinander näher betrachtet werden und im gemeinsamen Tun Ausdruck finden. Die Gruppenarbeit ist vielseitig und kreativ, geleitet von Methoden der TZI (Themenzentrierte Interaktion), FE (Funktionelle Entspannung) und Märchenarbeit. Projekte und Tagesseminare: (bis zu 16 TeilnehmerInnen)

Eine Auswahl von kurzzeitigen (90 - 120 Min) Angeboten und Themen:

☞ Brauchen Kinder Märchen?

Erfahrungsaustausch - Orientierung - Infos. Für Kindergärten, Elternabende, (Groß-)Eltern

☞ Mit Märchen Mut machen

Helfer und Begleiter auf dem Lebensweg: Worauf wir achten sollten, wenn wir unterwegs sind.

☞ Märchen von Aufbruch und Wanderschaft

Wenn Kinder das Elternhaus verlassen: Wie finden sie ihren Weg? Was lassen sie zurück?

☞ Mütter und Töchter im Märchen

Frauen treffen Frauen, auch aus anderen Kulturkreisen. Was sagen sie uns?

☞ In der zweiten Lebenshälfte

Geschichten, die heiter und besinnlich stimmen - kürzere Texte im Wechsel mit Musik.

Referentin:

Ute Klauk

Ref. für Erwachsenenbildung

Diplom. TZI- Gruppenleiterin

Kontakt:

Tel. 0911 - 720228, mug.klauk@arcor.de

Bibliodrama

Das Bibliodrama ist eine für mich faszinierende Möglichkeit, Zugang zu biblischen Texten zu bekommen, die einem beim Lesen oftmals fremd und unnahbar erscheinen.

Zunächst ist es ein erkundendes Spiel. Grundlage allen „Spiels“ sind die biblischen Texte. Sie zu entdecken, ihnen zu begegnen, mit ihnen in einen Dialog treten, das ist das Ziel des Bibliodramas.

Indem ich Sätze, Szenen, Situationen der biblischen Erzählungen spiele, in die Rollen anderer schlüpfe, begegne ich unweigerlich den Erfahrungen, die die Menschen damals mit sich, mit anderen und mit Gott gemacht haben. Im Spiel erlebe ich an und in mir selbst die Gefühle, Grundbedürfnisse, die in den geschriebenen Erzählungen enthalten sind. Damit steckt in jedem Spiel auch ein Stück Selbsterfahrung, Begegnung mit sich selbst.

Die Beschäftigung mit einem Biblischen Text mit Hilfe des Bibliodramas führt nicht zu einer Lösung in dem Sinne, dass „man“ sagen kann, welche Aussage der Text nun hat. Jeder Mensch kann für sich je nach eigener Verfassung und Situation individuell von einem Text angesprochen werden. So kann eine einzige biblische Geschichte, die aus unterschiedlichen Lebenssituationen heraus gelesen wird, ganz verschiedene Botschaften in sich tragen.

Es können alle Texte der Bibel bibliodramatisch erkundet, er-spielt werden. Um als Gruppe sich einem Text annähern zu können, braucht es einen Zeitrahmen von mindestens 5 oder 6 Stunden. Die Gruppenstärke liegt optimaler Weise bei 10-12 Personen. Ich komme auch gerne zu Ihnen in Ihre Gemeinde.

Referentin:

Claudia Voigt-Grabenstein

Bibliodrama-Leiterin (Abschluss 2000 unter Ursula Runschke), Pfarrerin in Nürnberg-Worzeldorf

Kontakt:

An der Radrunde 109, 90455 Nürnberg,

Tel. 0911/ 882402

Fax: 888225

Mail: grabenstein@ek.nuernberg.de



Theologie

Barmen 1934-2004

Erinnern – Nachdenken – Nachfolgen

Am 31. Mai 1934, vor über 70 Jahren nahm die Bekennende Kirche auf ihrer Synode in Barmen bei Wuppertal eine Theologische Erklärung an, die als das wichtigste theologische Dokument in Kirche und Theologie des 20. Jahrhunderts in Deutschland gilt.

In den reformierten Kirchen genießt diese Erklärung Bekenntnisrang, die lutherischen Kirchen haben sich lange schwer mit diesem Dokument getan – und es jetzt immerhin in ihr Gesangbuch aufgenommen.

Die Barmer Theologische Erklärung traf den nationalsozialistischen Staat punktgenau an seiner empfindlichsten Stelle, indem sie den totalitären und pseudoreligiösen Anspruch dieser Herrschaft bestritt.

Noch heute sind die sechs Thesen mit ihrer Position ("Wir bekennen") und ihrer Negation ("Wir verwerfen") ein lesen- und nachdenkenswertes Kabinettstück theologischer Sprachkunst, das wichtige Impulse für Fragen der christlichen Nachfolge in einer säkularen Welt bietet.

Gemeindeveranstaltungen zu diesem Thema können sehr unterschiedlich gestaltet werden:

Historische Informationen

systematische Darstellung der Thesen

ethische und politische Folgerungen

Diskussion um die Aktualität der Erklärung

Bei Interesse, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.

Ich freue mich auf eine Zusammenarbeit.

Referent:

Arne Manzeschke

geb. 1962, Pfarrer der ELKB, Arbeit in der Gemeinde und übergemeindlichen Einrichtungen

zur Zeit wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Systematische Theologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erl.-Nbg.

Habilitation zur Ökonomisierung der Kirche, Erfahrungen in der Erwachsenenbildung, Gemeindeberatung und Organisationsberatung.

weitere Themen: Wirtschaftsethik, Management und Marketing in der Kirche.

Kontakt: Arne.Manzeschke@t-online.de

fon 0911/77 13 74

“Von guten Mächten” Begegnungen mit Engeln

(mit Kunstbildern und Musikeinspielungen)

Noch vor 20 Jahren waren sie in die Märchenwelt verbannt. Heute glauben Menschen wieder an Engel. Was ist dran an der Wiederkehr der Engel? Welche Rolle spielen sie im christlichen Glauben? Wir begeben uns auf die Spur der Engel: in Musikstücken, Bildern der alten und neuen Kunst, literarischen Zeugnissen und biblischen Texten.

Referent:

Bernd Seufert

Pfarrer im Ruhestand, langjähriger Leiter der Evang. Stadtakademie Nürnberg

Kontakt:

Telefon 0911 / 89 12 59 2

Email: bw.seufert@nefkom.net



Theologie

Frieden gestalten

FRIEDEN DENKEN

Friedensethische und friedentheologische Themen, wie

- „Legitime und illegitime Gewalt“
- „Vom gerechten Krieg zum gerechten Frieden“
- „Religion und Gewalt“
- „Mit der Bergpredigt kann man (keine) Politik machen“

FRIEDEN MACHEN

Wie können wir Frieden machen, einen eigenen Beitrag dazu leisten, dass unser Zusammenleben friedlicher wird?

Themen wie

- „Konflikte wahrnehmen – Konflikte annehmen“
- „Erziehen ohne Gewalt – (wie) geht das?“
- „Konflikte und Konfliktlösung in Gremien“

UNFRIEDEN WAHR – NEHMEN

Wenn wir die Konfliktherde und Kriegsursachen unserer Gegenwart in den Blick nehmen und hinter die offiziellen Begründungen für den Einsatz militärischer Gewalt schauen, dann macht das widerstandsfähig gegen jede noch so wohlklingende Legitimierung von Gewalt und Krieg.

Es sind Arbeitsformen und Methoden wie Vortrag, Diskussionsrunde, Konferenz, ganz- oder mehrtägiges Seminar möglich.

Referent:

Velten Wagner

Pfarrer, seit 2005 im Ruhestand. 8 Jahre Leiter der Nürnberger Arbeitsstelle für gewaltfreie Konfliktbearbeitung

Kontakt:

Tel. 09846/978640

Fax 09846/978641

Dammweg 10, 91472 Ipsheim

„Von Jesusvideo“ bis „Sakrileg“

Hat die Kirche die Bibel manipuliert?

Spannende Verschwörungsgeschichten um Bibel und Kirche können eine fesselnde Lektüre oder einen interessanten Filmabend abgeben. Aber sind sie mehr als – oft durchaus gut gemachte – Unterhaltung? Was steckt hinter den Enthüllungen? Erfahren wir Wahrheiten über Jesus, die von der Kirche bisher bewusst unterdrückt wurden? War Jesus verheiratet? War Maria Magdalena mehr als eine wichtige Zeugin der Botschaft Jesu? An diesem Bildungsabend wird es um die Entstehung des Neuen Testaments und um Entwicklungen in der frühen Kirche gehen. Es wird vor allem aber auch der Frage nachgegangen, weshalb die im „Sakrileg“ vertretenen Thesen so gut ankommen, dass das Buch zum Weltbestseller wurde.

Heute noch an Wunder glauben?

Zum Umgang mit den Wundern der Bibel

Tote werden erweckt, Kranke durch Zuspruch geheilt, mit einigen Broten der Hunger von 5000 Menschen gestillt, im Krisenfall auch das Wetter beeinflusst. Kann ein kritischer Zeitgenosse glauben, dass Jesus das konnte? Und wenn er es konnte? Wollte er damit seine Göttlichkeit beweisen? Warum hat er nicht gleich allen geholfen? Wie können Christinnen und Christen heute die biblischen Wundererzählungen verstehen? Was können sie daraus für ihren Glauben gewinnen?

Zu beiden Themen werden die nötigen Informationen angeboten, damit im gemeinsamen Gespräch Antworten entwickelt werden können.

Referent:

Dr. Karl Foitzik

Pfarrer und Diplompädagoge

Bis 2003 Professor für Praktische Theologie mit dem Schwerpunkt Gemeinde- und Religionspädagogik an der Evangelischen Fachhochschule in Nürnberg und der Augustana Hochschule in Neuendettelsau.

Kontakt:

Telefon 09874-67899; Fax 09874-67898

Email: kfoitzik@t-online.de



Literatur und Musik

LUST AUF LITERATUR UND MUSIK

Programme

- ✦ Seminar „Kunst des Vorlesens“ für MultiplikatorInnen

Vorträge

- ✦ „Literarisches Frauenprogramm“ Schriftstellerinnen-Portraits: Else Lasker-Schüler, Else Ury, Mascha Kaléko

Literatur und Musik

- ✦ „halb zog sie ihn, halb sank er hin“, Balladen von der Klassik bis zur Moderne
- ✦ „ich mache Verse meine Herren...“ Frauenlyrik aus drei Jahrhunderten

Referentin:

Gudrun Wiedemann

Bibliothekarin, Schauspielerin, Vorleserin, Rezitatorin

Kontakt:

Tellstr. 8
90409 Nürnberg
Tel. 0911/935 45 28

Singen



Stimmbildung

für interessierte Kirchenchöre oder Singkreise

Inhalte:

Was bedeutet Stütze? • Wo kommt die Kraft für die Stimme her bei der Probe im Sitzen, beim Konzert im Stehen? • Training für die Höhe • Stimmsitz • Schönes und klangvolles Piano • Zusammenklang innerhalb der Stimmgruppe und mit den anderen Stimmen



Singen als Belebung für Körper, Geist und Seele für Gruppen

Ein Vormittag oder Nachmittag

• schwungvolle oder besinnliche Lieder • leichte Kanons • Lieder im Jahreskreis • Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen zum Kennenlernen: Deutsche Volkslieder, Lieder aus europäischen Länder, indianische, arabische und afrikanische Weisen
• Mit dabei: Spielerisches Aufwärmen der Stimme • Erforschen von Resonanzräumen und Atmung • Kräftigen der Stimme durch einfache Bewegung und richtige Haltung



Das romantische Kunstlied für Laien

aus Robert Schumanns Dichterliebe, der Erlkönig, das Gretchen am Spinnrad, oder andere Lieder

- Klavier ist erforderlich

Referentin:

Heike Kiefer

geb. 1965 Diplommusiklehrerin für Gesang und Klavier, Leitung von Erwachsenenchören

Kontakt:

Tel. 0911/937 60 38
Email: heike.kiefer@canta.de